

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 74



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор
Бендаравечіне Ріта – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор
Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор
Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент
Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор
Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор
Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент
Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор
Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор
Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук
Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор
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 № 6 від 30.06.2025 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.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ****Карайченцев П.В.**МОДЕРАТОР У ФОКУС-ГРУПОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ РІЗНОГО ДИЗАЙНУ:
ПРОБЛЕМА УПЕРЕДЖЕНОСТІ.....15**Maltseva K.S.**INTEGRATING ETHNOGRAPHY AND SURVEY METHODS
FOR MULTI-ITEM SCALE CONSTRUCTION
IN CROSS-CULTURAL RESEARCH.....20**СЕКЦІЯ 2****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Афанасьєв Д.М., Дзямко І.М., Чінчевий С.В.**ЗАЛУЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-СПІЛЬНОТ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ
СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....25**Крохмаль Н.В., Гречихіна С.А.**ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ЯК ПРОЯВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
В ГЕЙМЕРСТВІ.....30**Размолодчикова І.В., Лазарева А.О., Плющ В.А.**ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ГРОМАД У ПЕРІОД
ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ ІНІЦІАТИВИ
ТА ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ.....36**Ядловська О.С.**ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ТА СТЕРЕОТИПІЗАЦІЯ
У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СПРИЙНЯТТЯ ПРОБЛЕМАТИКИ
І ПОДАЛЬШЕ ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ.....42**СЕКЦІЯ 3****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Бондар О.М.**ІНВАЙРОНМЕНТАЛЬНА СВІДОМІСТЬ:
МЕТАСТРУКТУРА ТА ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКА.....47**Довбиш Н.Є., Лобанов Д.О.**ІНСТИТУЦІОНАЛЬНИЙ СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ У ВЗАЄМОДІЇ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, РОБОТОДАВЦІВ ТА ВИПУСКНИКІВ.....53**Калашнікова Л.В.**МІСЦЕ І РОЛЬ СОЦІОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ПРОБЛЕМ ПОШИРЕННЯ
СЕКСУАЛЬНИХ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....57**Нікон Н.О., Медведєва М.О.**МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ
ТА ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....63

Опанасюк Т.А.ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ
ТА МІГРАЦІЇ.....

69

Суська О.О.УКРАЇНА В ПОШУКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО БАЛАНСУ ЧИ ПОЛЯРИЗАЦІЇ:
ТРЕНДИ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ.....

74

СЕКЦІЯ 4**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Великодна М.С.**ПОТОЧНІ СТАНДАРТИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ Й ОПИСУ ЕМПІРИЧНИХ
І ТЕОРЕТИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:
ОГЛЯД МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЧЕКЛІСТІВ.....

79

Клименко Д.В.ТВОРЧИСТЬ ЯК ЦІЛІСНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СИСТЕМА:
КОНЦЕПЦІЯ В. В. КЛИМЕНКА.....

86

Кучманич І.М., Паламарчук Н.В.ДІАГНОЗ РАС У ДИТИНИ ЯК ФАКТОР ЗМІН
ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН.....

91

Наgverdiyeva К.М.CHARACTERISTICS OF THE APPLICATION
OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....

97

СЕКЦІЯ 5**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Бальбуза О.М.**НЕЙРОКОРЕКЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП
В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....

103

Вернудіна І.В., Куліш Ю.В.ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАСИЧЕННЯ
У МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....

108

Гуртовенко Н.В.ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ
З ДЕВІАНТНИМ СТЕРЕОТИПОМ ПОВЕДІНКИ

112

Дрозд О.В., Усік П.В.ІНТЕГРАЦІЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС
ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ УВАГИ
В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....

116

Куліш О.В., Вертипорох О.В.МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ХУДОЖНИХ ТЕКСТІВ
ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....

120

Марчук А.П.

ВІКОВІ ТЕНДЕНЦІЇ СМИСЛОВОГО РЕКОНСТРУЮВАННЯ В УМОВАХ
ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ РІЗНИХ РІВНІВ ІНТЕНСИВНОСТІ.....125

Панасенко Е.А., Березка С.В.

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПОДОЛАННІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....130

Погорєлов О.О.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ
ФОРМУВАННЯ АУТОАГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ.....135

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Батюк О.Є.

ДУХОВНИЙ ІДЕАЛ ЯК САМОРЕГУЛЯТИВНА ОСНОВА
МОРАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....140

Беляєва Н.Є.

МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....144

Вдовіченко О.В., Стоянова Л.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА
В УМОВАХ КРИЗИ 149

Власенко О.О., Батурін І.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОГИ ТА МОТИВАЦІЇ
ПРИ ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ.....154

Волошина Ю.І.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ
ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ.....158

Гальцева Т.О., Телєгіна О.Л.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ:
ВІД ЕГО-СТАНІВ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....164

Гнилко В.О., Галецька І.І.

ВЕЛИКА ТРІЙКА НАРАТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ:
ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОГО Я.....168

Головатенко Т.Ю., Даценко Т.О.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....176

Гриб'юк О.О.

ФЕНОМЕН КОЛЕКТИВНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ КОНВЕРГЕНЦІЇ
ІМІТАЦІЙНИХ СИСТЕМ І ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ 181

Дембицька Н.М., Сокотун Р.Л.

ОПОСЕРЕДКОВАНА КОМУНІКАЦІЯ В СІМ'Ї ЯК ФОКУС
ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....190

Деркач Л.М., Рибалко Є.І. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	195
Дзюбенко О.А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ В ДЕМОКРАТИЧНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	201
Калашник О.С., Афанасьєва Н.Є. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	205
Каліна І.І., Палій С.А., Грищенко А.В. ЧАС У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ.....	209
Кононенко А.Р., Рогаль Н.І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ.....	214
Королович О.В. ФЕНОМЕЛОГІЯ ГОРЮВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	220
Костишин Н.С. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ.....	225
Лелюк М.Г., Траверсе Т.М. ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У СИСТЕМІ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	233
Митник О.Я., Чанчиков І.К., Семенюк Д.В. МЕНТАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ТА НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	240
Можаровська Т.В., Бусько В.М. РОЛЬ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ.....	247
Мостова Т.Д., Шарова О.А., Розова Т.М. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ У ЗАЛЕЖНИХ КЛІЄНТІВ.....	251
Панкова Г.Ш. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ВІКОМ 30–55 РОКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ПОРІВНЯЛЬНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	254
Погрібна А.О., Антоненкова В.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ У УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....	261
Провоторов А.О., Заросило В.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮРИСТА.....	266

Саржинський Р.Р.

СЕНС ЯК СИСТЕМОТВІРНИЙ ЧИННИК КОПІНГ –
ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ОБСТАВИНАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....273

Сидоренко І.В.

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....277

Соколова Г.Б., Орленко І.М.

ВИВЧЕННЯ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....284

Степаненко Л.В., Дейниченко Л.М.

СТИЛІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
СТУДЕНТІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....288

Туз Л.Г., Коломієць С.Г.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....293

Хорошун К.Ю.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ З АЙДОЛАМИ КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ
ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....297

Шулюк Н.І.

ПРОФІЛІЗАЦІЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ:
ВИКЛИКИ, ТЕНДЕНЦІЯ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ.....301

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Грибенюк Г.С.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО В ОЧІКУВАННЯХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА
НАДІЙНІСТЬ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....309

Лозінська Н.С., Пішко І.О.

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЙ ТА ГЕМБЛІНГУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....315

Сазонова Т.П.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ
МИСТЕЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СКУЛЬПТОРА.....321

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бужинська С.М., Губанова О.В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У МЕДІАЦІЇ: РОБОТА З ОСОБАМИ,
СХИЛЬНИМИ ДО ЕКСТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ.....326

Власенко І.А., Кутішенко В.П., П'янківська Л.В.

ВИКОРИСТАННЯ ГЕНОГРАМ У СІМЕЙНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ТА ТЕРАПІЇ:
ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД.....332

Кердивар В.В., Топчило А.В.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ПУНКТУ ЕКСТРЕНОЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....338

Kravchuk S.L.

ATTITUDE TOWARDS CRIMES AGAINST HUMANITY IN THE CONTEXT
OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR.....343

Красін С.А., Красіна Г.В., Кондрацька Л.В.

ІСТОРИЧНІА РЕТРОСПЕКТИВА ЗМІН ПОГЛЯДІВ НА КОНФЛІКТ.....349

Стеценко А. І., Маєвська Н. С.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА.....354

Ташматов В.А., Геращенко О.С., Левенталь Т.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ НЕПОВНОЛІТНІХ:
ВИКЛИКИ ТА ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ КОМУНІКАЦІЇ.....360

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бригадир М.Б., Буняк Н.А., Надвинична Т.Л.

ВИКОРИСТАННЯ VR У ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНІЙ
ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ,
В ЯКИХ ДІАГНОСТОВАНО ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ.....365

Саврасов М.В., Касрашвілі Т.Г.

ПСИХОДИНАМІЧНІ ТА КОГНІТИВНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕЗРЕГУЛЯЦІЇ
ПРИ НЕРВОВІЙ АНОРЕКСІЇ.....371

CONTENTS

SECTION 1

METHODOLOGY AND METHODS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

Karaichentsev P.V.

MODERATOR IN DIFFERENTLY DESIGNED FOCUS GROUP STUDIES:

THE PROBLEM OF BIAS..... 15

Maltseva K.S.

INTEGRATING ETHNOGRAPHY AND SURVEY METHODS

FOR MULTI-ITEM SCALE CONSTRUCTION

IN CROSS-CULTURAL RESEARCH 20

SECTION 2

SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Afanasiev D.M., Dziamko I.M., Chincevyi S.V.

INTERNET COMMUNITIES' ENGAGEMENT AS A COMPONENT

OF SOCIAL CAPITAL FORMATION IN WARTIME..... 25

Krokhmal N.V., Hrechykhina S.A.

GENDER STEREOTYPES AS A MANIFESTATION

OF DEVIANT BEHAVIOR IN GAMING 30

Razmolodchykova I.V., Lazareva A.O., Pliushch V.A.

BUILDING COMMUNITY RESILIENCE IN THE POST-WAR RECOVERY PERIOD

THROUGH SOCIAL INITIATIVES AND VOLUNTEER MOVEMENT 36

Yadlovska O.S.

GENDER ASPECT AND STEREOTYPING AMONG HIGHER

EDUCATION STUDENTS: PERCEPTION OF THE PROBLEM

AND FURTHER OVERCOMING BARRIERS 42

SECTION 3

SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Bondar O.M.

ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS:

METASTRUCTURE AND ITS CHARACTERISTICS..... 47

Dovbysh N.Ye., Lobanov D.O.

INSTITUTIONAL SOCIAL CAPITAL IN THE INTERACTION

OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS, EMPLOYERS AND GRADUATES..... 53

Kalashnikova L.V.

THE PLACE AND ROLE OF SOCIOLOGY IN STUDYING THE PROBLEMS

OF THE SPREAD OF SEXUAL DEVIATIONS

IN THE ADOLESCENT ENVIRONMENT 57

Nikon N.O., Medvedieva M.O.

MOTIVATION FOR EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONDITIONS

OF DIGITALIZATION AND THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE 63

Opanasiuk T.A.

TRANSFORMATION OF GENDER ROLES UNDER THE INFLUENCE
OF WAR AND MIGRATION..... 69

Susska O.O.

UKRAINE IN SEARCH OF INTELLECTUAL BALANCE OR POLARIZATION:
PUBLIC OPINION TRENDS..... 74

SECTION 4

SCIENCE EVENT ANNOUNCEMENTS

Velykodna M.S.

CURRENT STANDARDS FOR CONDUCTING AND REPORTING
EMPIRICAL AND THEORETICAL PSYCHOLOGICAL STUDIES:
A REVIEW OF METHODOLOGICAL CHECKLISTS..... 79

Klymenko D.V.

CREATIVITY AS A HOLISTIC PSYCHOPHYSIOLOGICAL SYSTEM:
V. V. KLYMENKO'S CONCEPT 86

Kuchmanyh I.M., Palamarchuk N.V.

THE DIAGNOSIS OF ASD IN A CHILD AS A FACTOR
OF CHANGE IN MARITAL RELATIONSHIPS..... 91

Hagverdiyeva K.M.

CHARACTERISTICS OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES
IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS..... 97

SECTION 5

GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

Balbuza O.M.

NEUROCORRECTION AS A TOOL FOR THE ADAPTATION
OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION..... 103

Vernudina I.V., Kulish Iu.V.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INFORMATION OVERSATIATION
OF YOUTH DURING MARTIAL LAW 108

Hurtovenko N.V.

IMPLEMENTATION OF A PSYCHOLOGICAL MODEL OF ASSISTANCE
TO ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOUR 112

Drozd O.V., Usik P.V.

INTEGRATION OF GAME TECHNOLOGIES INTO
THE EDUCATIONAL PROCESS AS A MEANS OF IMPROVING ATTENTION
OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS..... 116

Kulish O.V., Vertyporokh O.V.

METHODOLOGY FOR STUDYING THE PSYCHOSEMATICS
OF LITERARY TEXTS AND THEIR USE IN ART THERAPY
WITHIN PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL 120

Marchuk A.P.

AGE-BASED TENDENCIES OF MEANINGFUL RECONSTRUCTION
IN CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY
OF DIFFERENT INTENSITY LEVELS 125

Panasenko E.A., Berezka S.V.

ART THERAPEUTIC APPROACHES TO OVERCOMING
PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF WAR..... 130

Pohorielov O.O.

AGE-RELATED FEATURES AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS
OF AUTOAGGRESSION FORMATION IN ADOLESCENTS 135

SECTION 6**PERSONALITY PSYCHOLOGY****Batiuk O.Ye.**

THE SPIRITUAL IDEAL AS A SELF-REGULATORY BASIS
OF PERSONAL MORALITY 140

Bieliaieva N.Ye.

ACADEMIC MOTIVATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS
WITH VARYING LEVELS OF RESILIENCE 144

Vdovichenko O.V., Stoianova L.V.

PECULIARITIES OF LEADERSHIP MANIFESTATION IN TIMES OF CRISIS..... 149

Vlasenko O.O., Baturin I.V.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERDEPENDENCE OF ANXIETY
AND MOTIVATION IN THE FORMATION OF PERSONALITY 154

Voloshyna Yu.I.

MODEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF FOOD INDUSTRY WORKERS 158

Haltseva T.O., Tieliehina O.L.

THEORETICAL FRAMEWORK OF TRANSACTIONAL ANALYSIS:
FROM EGO STATES TO PERSONAL SELF-REALIZATION..... 164

Hnylko V.O., Haletska I.I.

THE BIG THREE OF NARRATIVE IDENTITY: PERSPECTIVES ON THE SELF 168

Holovatenko T.Yu., Datsenko T.O.

FORMATION OF TRAUMA-INFORMED TEACHER PROFESSIONAL IDENTITY
IN CONDITIONS OF WAR 176

Hrybiuk O.O.

THE PHENOMENON OF COLLECTIVE INTELLIGENCE IN THE CONTEXT
OF THE CONVERGENCE OF SIMULATION SYSTEMS
AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES
FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHING STAFF 181

Dembytska N.M., Sokotun R.L.

MEDIATED FAMILY COMMUNICATION AS A FOCUS
OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH..... 190

Derkach L.M., Rybalko Ye.I. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF WARFARE.....	195
Dziubenko O.A. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN A DEMOCRATIC SOCIETY	201
Kalashnyk O.S., Afanasieva N.Ye. FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW.....	205
Kalina I.I., Palii S.A., Hryshchenko A.V. TIME IN THE DIGITAL AGE: PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATIONS AND TECHNOLOGICAL CHALLENGES OF THE PRESENT DAY	209
Kononenko A.R., Rohal N.I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING THE INTERRELATIONS BETWEEN THE EMOTIONAL SPHERE AND THE DECISION-MAKING PROCESS OF THE INDIVIDUAL	214
Korolovych O.V. PHENOMENOLOGY OF GRIEF IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF POST-TRAUMATIC GROWTH.....	220
Kostyshyn N.S. RESEARCH ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AND ITS INFLUENCE ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF YOUTH UNDER WARTIME CONDITIONS.....	225
Leliuk M.H., Traverse T.M. IDENTITY AS A REALIZATION OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE IN THE SYSTEM OF PERSONAL LIFE-CREATION	233
Mytnyk O.Ya., Chanchykov I.K., Semeniuk D.V. MENTAL WELL-BEING OF WAR VETERANS: MODERN THEORETICAL MODELS AND RESEARCH DIRECTIONS.....	240
Mozharovska T.V., Busko V.M. THE SIGNIFICANCE OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN THE DEVELOPMENT OF DEPRESSIVE STATES	247
Mostova T.D., Sharova O.A., Rozova T.M. DEVELOPING MOTIVATION IN DEPENDENT CLIENTS	251
Pankova H.Sh. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONS AGED 30–55 YEARS: RESULTS OF A COMPARATIVE EMPIRICAL STUDY.....	254
Pohribna A.O., Antonenkova V.V. FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS	261
Provotorov A.O., Zarosylo V.O. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL BURNOUT IN LEGAL PROFESSIONALS	266

Sarzhynskyi R.R.

MEANINGS AS A SYSTEMIC FACTOR OF PERSONALITY'S COPING BEHAVIOR
IN LIFE CIRCUMSTANCES 273

Sydorenko I.V.

CURRENT STATE OF RESEARCH ON RESILIENCE AMONG COMBATANTS 277

Sokolova H.B., Orlenko I.M.

STUDYING PERSONALITY DISORDERS: A THEORETICAL ASPECT 284

Stepanenko L.V., Deinychenko L.M.

SELF-REALIZATION STYLES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION
OF IMMIGRANT STUDENTS 288

Tuz L.H., Kolomiets S.H.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF DEVELOPMENT
OF INTELLECTUAL ABILITIES OF CHILDREN OF YOUNGER ADOLESCENCE 293

Khoroshun K.Yu.

IDENTIFICATION WITH KOREAN POP CULTURE IDOLS AS A FACTOR
IN THE FORMATION OF MODERN YOUTH'S SELF-CONSCIOUSNESS 297

Shuliuk N.I.

PROFILIZATION IN HIGH SCHOOL:
CHALLENGES, TRENDS AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL PRINCIPLES 301

SECTION 7**PSYCHOLOGY OF WORK****Hrybeniuk H.S.**

UNCERTAINTY OF THE FUTURE IN EXPECTATIONS AND FUNCTIONAL
RELIABILITY OF WOMEN POLICE OFFICERS IN WAR CONDITIONS 309

Lozinska N.S., Pishko I.O.

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AND GAMBLING
AMONG MILITARY SERVANTS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE 315

Sazonova T.P.

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE AND SPECIFICS
OF THE SCULPTOR'S ARTISTIC ACTIVITY 321

SECTION 8**SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY****Buzhynska S.M., Hubanova O.V.**

PSYCHOLOGICAL APPROACH IN MEDIATION:
WORKING WITH PERSONS PRONE TO EXTERNAL LOCUS OF CONTROL 326

Vlasenko I.A., Kutishenko V.P., Piankivska L.V.

USE OF GENOGRAMS IN FAMILY COUNSELING AND THERAPY:
FOREIGN EXPERIENCE 332

Kerdyvar V.V., Topchylo A.V.

ORGANIZATION AND FUNCTIONING OF A MOBILE EMERGENCY
PSYCHOLOGICAL AID CENTRE IN EMERGENCY SITUATIONS 338

Kravchuk S.L.

ATTITUDE TOWARDS CRIMES AGAINST HUMANITY IN THE CONTEXT
OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR.....343

Krasin S.A., Krasina H.V., Kondratska L.V.

HISTORICAL RETROSPECTIVE OF CHANGING VIEWS ON CONFLICT 349

Stetsenko A.I., Maievska N.S.

FEATURES OF THE ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS
TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT.....354

Tashmatov V.A., Herashchenko O.S., Levental T.V.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERROGATION OF MINORS:
CHALLENGES AND EFFECTIVE COMMUNICATION STRATEGIES.....360

SECTION 9

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Bryhadyr M.B., Buniak N.A., Nadvynychna T.L.

USE OF VR IN PSYCHOCONSULTATION AND PSYCHOTHERAPEUTIC WORK
WITH CLIENTS DIAGNOSED WITH ANXIETY DISORDERS.....365

Savrasov M.V., Kasrashvili T.H.

PSYCHODYNAMIC AND COGNITIVE FOUNDATIONS
OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN ANOREXIA NERVOSA 371

СЕКЦІЯ 1 МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

МОДЕРАТОР У ФОКУС-ГРУПОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ РІЗНОГО ДИЗАЙНУ: ПРОБЛЕМА УПЕРЕДЖЕНОСТІ

MODERATOR IN DIFFERENTLY DESIGNED FOCUS GROUP STUDIES: THE PROBLEM OF BIAS

У даній статті досліджено роль модератора у фокус-групових дослідженнях, зокрема в галузі соціології. Функціонал модератора проаналізовано як ресурс для забезпечення валідності та глибини якісного дослідження, так і як джерело потенційних методологічних ризиків. Увага зосереджена на механізмах, через які обізнаність, особисті переконання, соціальна ідентичність або професійний статус модератора впливають на об'єктивність, а відтак і валідність отриманих даних. У статті детально розглянуто типові прояви упередженості модератора: від несвідомого підсилення "бажаних" відповідей до свідомої демонстрації власних поглядів на предмет дослідження в процесі обговорення. Особливу увагу приділено ризикам у дослідженнях чутливих тем і роботі з представниками вразливих або маргіналізованих груп. Проведено порівняння двох підходів до організації фокус-груп: традиційної (безпосередньо модерованої) та дистанційно модерованої. На основі реальних прикладів із медицини, маркетингу та досліджень соціальної ідентичності проаналізовано ефективність кожного формату для досягнення відкритості, рівної участі, зниження тиску модератора та забезпечення природності групової взаємодії. Встановлено, що дистанційно модеровані фокус-групи можуть бути доцільними для дослідження гомогенних груп або соціально чутливих тем, де прямий вплив модератора потенційно заважає відкритості. Водночас наголошено на потребі чітко структурованого гайду та методичного планування для таких форматів. У підсумку проведеного дослідження сформульовано висновки про необхідність адаптивного вибору форми модерації залежно від дослідницької цілі, соціального складу групи та характеру теми. У деяких випадках саме обмеження ролі модератора або її дистанційний характер можуть сприяти глибшому розкриттю учасниками власного досвіду.

Ключові слова: фокус-група, модератор, упередженість, обізнаність, соціальні меншини, дистанційна модерація, якісне дослідження.

This article explores the role of the moderator in focus group research, with a particular focus in sociology. The moderator's function is analyzed both as a tool for enhancing the validity and depth of qualitative research and as a possible source of methodological risk. Special attention is given to how a moderator's awareness, personal beliefs, social identity, or professional status can influence objectivity and, consequently, data reliability. The article outlines common moderator biases, from unintentionally prompting socially desirable responses to deliberately expressing personal opinions during discussions. Particular emphasis is placed on the risks associated with research on sensitive topics and work with vulnerable or marginalized populations, where moderator influence may significantly affect participant openness. A comparison is drawn between two approaches to focus group organization: traditional face-to-face moderation and remote moderation. Drawing on examples from medicine, marketing, and social identity research, the paper assesses how each format fosters openness, equal participation, less moderator pressure, and more natural group dynamics. The analysis suggests remote moderation is especially effective for homogeneous groups or sensitive topics, where a moderator's presence may hinder open expression. The article emphasizes that such formats require carefully designed discussion guides and thorough methodological planning. The study concludes that the choice of moderation style should be flexible and tailored to the research objective, the group's social makeup, and the nature of the topic. In some cases, limiting the moderator's role or relying on remote formats can support deeper and more genuine sharing of personal experiences by participants.

Key words: focus group, moderator, bias, expertise, minority groups, remote moderation, qualitative research.

УДК 303.62:316.334.2:316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.1>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Карайченцев П.В.
аспірант
Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний
університет»

Постановка проблеми. Фокус-групові дослідження займають важливе місце серед якісних методів збору емпіричних даних у соціальних науках, зокрема у політичній соціології, соціальній психології, маркетингу та суміжних галузях. Їх перевага полягає у здатності виявляти не лише змістовні оцінки респондентів, а й групову динаміку, механізми впливу, соціальне конструювання значень у процесі живої взаємодії. Однак якість результатів фокус-групи великою мірою залежить від посередника між дослідником та учасниками – мо-

дератора. У науковому дискурсі все більше уваги приділяється вивченню ролі модератора не лише як фасилітатора, а й як потенційного джерела методологічних спотворень. Попри поширене уявлення про модератора як нейтрального організатора, дослідження показують, що його особисті характеристики, стиль комунікації, рівень професійної підготовки, а також ступінь залученості у тематику дослідження можуть значно впливати як на перебіг дискусії, так і на валідність зібраного матеріалу. Надмірна обізнаність модератора у темі нерідко

призводить до неусвідомленого впливу на респондентів, формування очікуваної відповіді, чи навіть трансформації групової динаміки у бажаному для дослідника напрямі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження ролі модератора у фокус-групах можна згрупувати за трьома основними підходами:

Традиційний підхід підкреслює незамінність модератора. Д. Моррісон-Біді, Д. Коте-Арсенолт, Н. Файнштейн [3], М. Агар і Дж. Макдональд [1] стверджують, що лише кваліфікований модератор може забезпечити структуру та ефективність дискусії.

Критичний підхід фокусується на ризиках упередженості. Д. Стюарт і П. Шамдасані [7] теоретично обґрунтовують негативні фактори впливу обізнаності модератора. С. Ревентлов, Ш. Талініус [6], С. Займан [5] на емпіричних прикладах демонструють спотворення результатів через упередження.

Альтернативний підхід пропонує нові формати. Е. Проссер із колегами [4] розробляє концепцію дистанційно модерованих фокус-груп. М. Каніпе [2] досліджує потенціал немодерованих груп для гомогенних спільнот.

Метою даної статті є проаналізувати, яким чином експертність модератора впливає на результати фокус-групового дослідження, виявити ризики його надмірної обізнаності, а також оцінити альтернативні моделі фасилітації – зокрема дистанційно модеровані фокус-групи – як потенційно ефективні рішення для уникнення упередженості та посилення об'єктивності результатів.

Серед дослідницьких завдань – визначити роль модератора у забезпеченні валідності фокус-групового дослідження. Дослідити механізми, через які обізнаність модератора може впливати на результати. Проаналізувати типові приклади методологічних ризиків, пов'язаних з особистими характеристиками модератора. Оцінити можливості альтернативного дизайну фокус-групи в контексті дослідження чутливих тем та гомогенних груп.

Методи дослідження. Дослідження базується на систематичному огляді наукової літератури з проблем модерації фокус-груп за 1995–2024 роки. Використано метод порівняльного аналізу для зіставлення традиційного, дистанційного та немодерованого підходів до організації фокус-груп. Емпіричну базу складають кейс-стаді з медичних, маркетингових та соціологічних досліджень. Для систематизації результатів застосовано метод типологізації форм модераторської упередженості та теоретичний синтез існуючих підходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фокус-групові дослідження є поширеним якісним методом збору емпіричних даних у соціальних науках, зокрема у політичній соціології. Проте ефективність цього інструменту значною мірою залежить від ролі та компетентності модератора. Саме модератор виступає не лише фасилітатором процесу, але і потенційним джерелом методологічних спотворень, які можуть знижувати достовірність результатів дослідження.

У традиційних фокус-групових дослідженнях модератор виконує ключову роль як організатор комунікації та гарант дотримання методології. Його завдання полягає у створенні безпечного середовища для вільного висловлювання думок, забезпеченні балансу між учасниками, стимулюванні дискусії та утриманні групи в межах теми обговорення. Від ступеня професіоналізму модератора залежить повнота та глибина зібраного матеріалу, а також те, наскільки думки учасників є автентичними, а не нав'язаними або зміненими під впливом фасилітатора.

Роль модератора у фокус-групових дослідженнях вивчала група дослідників на чолі з Е. Проссер [4]. Посилаючись на праці таких вчених, як Д. Морган, К. Кемерон, Л. Вонг, науковці погоджуються з важливістю значення ролі модератора у традиційних фокус-групах [4, с. 3]. Так, успішною фокус-групою може бути та, де модератор заохочує всіх учасників (і вони мають можливість) ділитися історіями та «відкриватися» групі, включаючи тихіших учасників. які наголошують на життєво важливій ролі модератора у забезпеченні успіху методології фокус-групи та зазначають, що «якщо модератор, як інструмент збору даних, не підготовлений, не уважний або не вміє, то результати будуть такими ж поганими, як і в погано підготовленій анкеті опитування». Вчені Д. Моррісон-Біді, Д. Коте-Арсенолт та Н. Файнштейн роблять подібне твердження, стверджуючи, що «лише кваліфікований модератор може забезпечити структуру, стабільність та свободу вираження поглядів, необхідні для успішних дискусій» [3, с. 51]. М. Агар і Дж. Макдональд стверджують, що «група незнайомих не вестиме автоматично «жваву розмову» про що завгодно» [1, с. 78].

Ще однією ключовою перевагою модерованої фокус-групи є її здатність певним чином контролювати тему (або «фокус») розмови, що може призвести до плідних висновків щодо дослідницького питання та аналізу взаємодії між учасниками в контрольованому середовищі. Якщо однією з цілей дослідника є вивчення самої природи розгортання групової дискусії, то заохочення до дискусії зі сторони модератора призведе до того, що група почне занадто сильно залежати від нього протягом усієї фокус-групи.

Таким чином, відповідальність модератора за «успіх» взаємодії фокус-групи може фактично змінити динаміку та хід розмови, що генерується в групі, і навіть на об'єктивність результатів самого дослідження.

Така відповідальність модератора стимулює його до поглибленого вивчення теми дослідження. Так, підготовка з боку модератора повинна також включати розуміння характеру та обсягу дослідницької проблеми, визначення пріоритетів різних цілей дослідження, визначення відповідної глибини дослідження, інформування та знайомство з темою чи об'єктом обговорення, а також визначення стратегії та послідовності запитань, що сприятиме обговоренню та, зрештою, аналізу та інтерпретації даних. [7, с. 90]. На нашу думку, поглиблена обізнаність модератора в темі дослідження крім корисних наслідків, тягне за собою також негативні.

Згідно зі Д. Стюартом і П. Шамдасані, упередженість модератора може вплинути на достовірність результатів фокус-групового дослідження. Аналіз досліджень дозволяє виділити чотири основні механізми впливу обізнаності модератора на валідність результатів:

1. Особистісне упередження: Під час глибокого вивчення теми, у модератора може сформуватися власне суб'єктивне ставлення до теми дослідження і він починає шукати підтвердження власних гіпотез, або старатися «догодити» замовнику. В такому випадку проявляється занадто людська схильність вітати та підсилювати вираження точок зору, які узгоджуються з його власними [7, с. 94]. Це явище суто психологічне і проявляється на підсвідомому рівні, тобто модератор може і не помітити, як вербально чи невербально може посилити чиюсь позицію в фокус-груповій дискусії.

2. Зловживання спрямованими запитаннями: Порівняно з нейтральними питаннями, спрямовані питання, як правило, тиснуть або змушують респондентів відповідати спрямовано або вибирати одну відповідь замість іншої, що в результаті підштовхує респондента до певних висновків [7, с. 84].

3. Нав'язування власного досвіду: Модератор може сприяти обговоренню, пропонуючи особисті історії та приклади. Небезпека полягає в тому, що модератор стане активним членом групи, а група надаватиме ті типи відповідей, яких, на їхню думку, хоче інтерв'юер. Використання такого стилю модерування без упередженого впливу на відповіді групи є складним завданням навіть для досвідченого модератора [7, с. 102].

4. Оперування специфічними вузькогалузевими термінами, які недоступні для розуміння опитуваних. Члени фокус-групи будуть відчувати власну некомпетентність, навіть якщо мають життєвий досвід з предметом дискусії, а модератора будуть сприймати як авторитета. Це призведе до мовчання учасників фокус-групи або дуже обмежених відповідей. З іншого боку, відчувши експертність модератора в темі дослідження, опитувані можуть ставити питання модератору, очікуючи від нього консультацій.

Емпіричне підтвердження описаних механізмів упередженості демонструють наступні кейси:

1. Медичне дослідження: ефект статусу модератора-лікаря. У сфері соціології здоров'я задокументовано приклади, коли роль модератора як авторитету впливає на відкритість учасників. Зокрема, фокус-групи серед пацієнток щодо остеопорозу виявили, що якщо модератор-лікар починав обговорення із занадто специфічних або «експертних» питань, багато жінок почувались невпевнено і утримувалися від відповідей. Дослідники відзначили: «Якщо модератор починав із питань про остеопороз, чимало жінок чекали, боялися говорити або приховували інформацію, почуваючись невпевнено у своїх відповідях». Лише коли модератор змінив підхід – пояснив свою роль і заохотив висловлюватися – дискусія поживалася [6, с. 337].

Цей випадок демонструє негативний вплив «надмірної обізнаності» модератора: лікар, маючи великий багаж знань, несвідомо ставив питання так, що учасниці відчували себе некомпетентними. Як наслідок, цінна інформація залишилась неказаною, а результати могли б не відобразити реальні думки фокус-групи. Інше спостереження з того ж дослідження – учасниці надавали особливого значення словам і навіть мовчанню модератора-лікаря. В одному випадку жінка помилково сприйняла відсутність заперечення від модератора як підтвердження медичної поради, якої насправді не надавали [6, с. 338]. Цей приклад показує, як заангажованість модератора (його професійний статус і поведінка) може змінити інтерпретацію результатів та поведінку учасників, виходячи за рамки самого дослідження.

2. Модератори можуть впливати на хід і результати фокус-груп через власне сприйняття та внутрішні упередження. Наприклад, у своїй книзі «Кінець маркетингу, яким ми його знали» Серхіо Займан (колишній директор з маркетингу Coca-Cola та бізнес-консультант) описує ситуацію, коли саме це сталося під час дослідження великого бренду пива. Його консалтингова компанія провела два цикли фокус-груп, залучивши різні дослідницькі агенції. Це було зроблено тому, що початкові результати їх насторожили – вони не відповідали іншим даним про сприйняття бренду серед споживачів. Коли ті самі фокус-групи провели вдруге, але вже за участі іншої агенції, результати виявилися зовсім іншими. У книзі Займан зазначає, що причиною цих розбіжностей стали саме упередження дослідників – їхнє власне ставлення до пивних брендів вплинуло на хід дослідження. Важливо: упередженість модератора може проявитися як у формулюванні запитань для фокус-групи, так і під час обговорень або навіть на етапі аналізу результатів – коли дослідники, самі того не помічаючи, інтерпретують дані крізь призму свого бачення ринку) [5].

Отже, ми прийшли до висновку, що обізнаність модератора в темі дослідження може впливати на об'єктивність результатів дослідження. Тоді виникає питання – чи можна уникнути таких негативних факторів, відокремивши модератора від групи, сховавши його за стіною?

Це ж питання виникло у групі дослідників на чолі з Е. Проссер. Вчені висловлюють гіпотезу, що група може вести дискусію самостійно без модератора з такою ж успішністю, як і за участі модератора. Загалом науковці приходять до висновку, що така методологія підходить в тих випадках, коли вільна розмова є пріоритетом, або коли основна увага дослідження зосереджена на взаємодії групи.

Проте, існує потенціал для учасників, залишених наодинці, не розкрити задану тему повністю або обговорити щось інше, що не стосується теми.

У деяких ситуаціях присутність модератора може створювати проблеми для доступу до об'єкта спостереження, який фокус-група має намір дослідити. Це може бути особливо актуально, коли члени фокус-групи належать до соціальної меншини

(наприклад, вегани, етнічні меншини, сексуальні та гендерні меншини, кліматичні скептики) та сприймають модератора (або інших членів групи у гетерогенних групах) як того, хто їх не зрозуміє [4, с. 6].

Члени меншин часто надмірно пильні до того, як їх сприймають члени групи більшості, і вміють адаптувати свою поведінку в щоденній взаємодії, щоб зменшити так звані «соціально-інтеракційні проблеми». Прикладами є перемикання коду та такі методи, як «збереження обличчя», зміна теми або просто приховування своєї точки зору від інших. Таким чином, серед однорідних ідентичних груп, які мають спільний життєвий досвід, який також поділяє модератор, дискусія може проходити легше; люди більш схильні бути чесними щодо своїх думок і поглядів і йдуть на більше «соціальних ризиків» у своїй розмові, коли вони оточені іншими людьми, які, на їхню думку, «зрозуміють» їх. Однак, коли модератор не поділяє ідентичність (і пов'язаний з нею життєвий досвід), навіть найталановитіші модератори можуть мати труднощі з ефективним пом'якшенням цих проблем, і групи можуть орієнтувати свою розмову на цього «стороннього модератора». Характер і склад досліджуваних груп, а також їхнє сприйняття власної ідентичності модератора можуть, таким чином, бути фактором, що сприяє або перешкоджає відкритому груповому обговоренню.

Одним із рішень цієї проблеми модераторів «зовнішньої групи» може бути постійне залучення модераторів, які є «інсайдерами»; які поділяють ідентичність у вимірі, важливому для фокус-групи (наприклад, етнічна ідентичність у дослідженнях расового профілювання в поліції). Цікаво, що група вчених на чолі з Е. Проссер зазначає, що Дослідники, що використовують особистий досвід та власні думки, з одного боку можуть принести значну користь дослідницькій групі на всіх етапах дослідницького процесу, зокрема під час модерації фокус-груп, надаючи «точку зору зсередини» на роботу [4, с. 7].

З іншого боку, залучення дослідників з особистим досвідом до модерації іноді є непрактичним і може бути проблематичним. Попри загрозу надмірної обізнаності, може не бути людини, яка має навченість у необхідних конкретних навичках модерації, яка також належить до досліджуваної групи. Проекти можуть вимагати дослідження кількох ідентичностей групи у порівняльному аспекті і групі дослідників може бути важко представити всі ідентичності, які вони хотіли б вивчити, своїм модератором.

Хоча, безсумнівно, доцільно залучати дослідників з реальним досвідом до дослідницького проекту, особливо на етапах проектування та аналізу, процес отримання даних для модерації фокус-груп вимагає значних часових витрат і навичок, якими деякі дослідники можуть не володіти, незалежно від їхньої групової ідентичності.

Зрозуміло, що використання фізично/розмовно присутнього модератора для деяких дослідницьких проектів створює багато методологічних та теоретичних проблем. Однак дослідження меж та зв'язків всередині та між різними групами є надзвичайно цін-

ним для розуміння їхнього впливу на соціальну взаємодію у суспільстві. Група дослідників на чолі з Е. Проссер стверджує, що для подолання цих труднощів, зберігаючи при цьому переваги фокус-груп як методології, необхідні креативні методологічні інновації. Однією з тактик для дослідників може бути фізичне видалення модератора з місця обговорення фокус-групи, обравши повністю «немодеровану» фокус-групу. М. Каніпе запропонувала та протестувала немодерований дизайн фокус-групи з трьома вчителями початкової школи, продемонструвавши, що фокус-група може працювати без модератора під час дослідження однорідних групових ідентичностей. Дослідження М. Каніпе демонструє, що немодерований дизайн може призвести до генерації насичених історій ідентичності, оскільки учасники відчували, що їх розуміють інші учасники, і можуть бути більш схильні відкриватися в немодерованій груповій дискусії [2, с. 3362]. Однак повністю немодеровані дизайни, ймовірно, підходять для дослідницьких контекстів, де бажана гнучкість та відсутність структури, оскільки немає можливості передбачити або контролювати дані, які надасть дизайн, і це може призвести до ризику того, що дослідницькі питання не будуть розглянуті або складні питання будуть пропущені. Хоча жертвувати контролем над групою таким чином може бути хорошим варіантом для дослідників з більш гнучкими або ширшими дослідницькими питаннями, для багатьох дослідників збереження певного контролю над групою, але без фізичної та розмовної присутності модератора в кімнаті, може вважатися більш бажаним.

Прагнучи заповнити методологічну прогалину між повністю модерованими і немодерованими фокус-групами, дослідники пропонують новий метод «дистанційно модерованих» фокус-груп [4, с. 9]. Гайд фокус-групи перемикався дистанційно модератором, який спостерігав за групою, не будучи присутнім у кімнаті, в тих випадках коли розмова зупинялася на час, довший, ніж 60 секунд або у випадку перевищення часового ліміту, відведеного на конкретне питання. Дистанційно модеровані фокус-групи ефективно пом'якшують багато методологічних проблем, які можуть бути притаманні вивченню процесів групової взаємодії, водночас враховуючи деякі переваги модерації та контролю. Провівши 15 фокус-групових досліджень, дослідники дійшли до таких висновків:

1. Учасники можуть ефективно керувати дискусією без модератора в кімнаті, забезпечуючи рівну участь учасників у обговоренні. У менших групах (зокрема триосібних) вони активно залучали тихіших учасників фразами на кшталт «як щодо тебе?», що сприяло збалансованій дискусії. Лише в одній групі (п'ять учасників) спостерігалось домінування, можливо, через більший розмір групи чи присутність тихіших осіб.

2. Учасники також прояснювали незрозумілі та заплутані запитання, переформулюючи їх для групи, та ставили додаткові запитання, що стимулювали глибшу дискусію та розкривали нові перспективи, вільні від впливу модератора.

3. Учасники самостійно вирішували розбіжності, які виникали в групах. На відміну від традиційних фокус-груп, де конфлікт пом'якшується через модератора, тут учасники відкрито висловлювали незгоду, що дозволяло виявити ідеологічні відмінності та їхнє колективне управління, хоча дослідники повинні бути готові втрутитися у разі дискримінаційної мови.

Загалом фокус-групи з дистанційним модератором забезпечували насичені групові розмови завдяки створенню безпечного середовища, де учасники вільно ділилися досвідом, спираючись на спільну ідентичність. Структура дискусії, що починалася з широких тем і поступово фокусувалася, сприяла встановленню взаєморозуміння та глибокому обговоренню. Учасники відкрито розповідали про соціально менш бажані аспекти, як-от відступ від дієтичних принципів чи досвід сексуального домагання, без страху осуду. Наприклад, одна учасниця з веганською ідентичністю поділилася історією про купівлю піци в стані сп'яніння, а інший учасник висловив моральні судження, що могло бути прихованим у традиційних групах із модератором [4, с. 26].

3. Учасники фокус-груп позитивно оцінили досвід, описуючи його як розслаблений, цивілізований і стимулюючий. Вони відзначали комфорт завдяки однорідності груп за ідентичністю та відсутності сторонніх, що сприяло вільному висловлюванню. Опитування після груп підтвердило, що учасники не відчували незручності чи нудьги, а дизайн фокус-групи виявився приємним і ефективним у подоланні методологічних труднощів, пов'язаних із присутністю модератора, забезпечуючи позитивний досвід для всіх [4, с. 30].

Отже, дана методологія підходить для дослідження специфічних, закритих груп, меншин, за умови роботи у невеликих фокус-групах.

Висновки. У межах дослідження було виконано низку аналітичних завдань, що дозволяють комплексно оцінити роль модератора у фокус-груповому дослідженні. По-перше, встановлено, що модератор є критичним чинником у забезпеченні валідності фокус-групового методу. Його здатність підтримувати нейтральність, формувати безпечне середовище для учасників і дотримуватися логіки дослідницького інструментарію напряду впливає на достовірність зібраних даних.

По-друге, проаналізовано механізми впливу обізнаності модератора на результати дослідження. Виявлено, що глибоке занурення у предметну область може як сприяти точності фасилітації, так і створювати ризики методологічних спотворень через неусвідомлену упередженість, нав'язування гіпотез чи використання незрозумілої термінології. Зокрема, особистісне ставлення модератора до теми, спроби спрямувати дискусію в бажаному напрямі або трансляція експертного статусу можуть знижувати відкритість учасників і впливати на структуру висловлювань.

Третім дослідницьким завданням було виявлення типових методологічних ризиків, пов'язаних з особистими характеристиками модератора. На основі прикладів з медицини, маркетингу та досліджень вразливих груп ідентифіковано чотири

ключові ризики: суб'єктивне підкріплення бажаних відповідей, зловживання спрямованими запитаннями, надмірне використання особистого досвіду та оперування термінами, що маргіналізують учасників. Вони мають як психологічну, так і соціокультурну природу, зокрема в ситуаціях, де учасники належать до меншин чи маргіналізованих спільнот.

Нарешті, проаналізовано потенціал альтернативного дизайну фокус-груп у роботі з гомогенними групами та вивченні чутливих тем. Емпіричні приклади доводять, що дистанційно модеровані або немодеровані фокус-групи можуть зберігати високу якість обговорень, сприяючи більшій відкритості, рівності учасників і вільному самовираженню. Ці формати особливо ефективні для досліджень з мінімальним ризиком втрати теми або коли групова динаміка та взаємодія є об'єктами спостереження.

Результати дослідження засвідчують, що ефективність фокус-групового методу значною мірою залежить від усвідомленого та обґрунтованого вибору стратегії модерації, яка має узгоджуватися з дослідницькими цілями, характеристиками учасників та специфікою теми. Перехід від універсального до диференційованого підходу в організації фокус-групових досліджень, особливо при роботі з вразливими та маргіналізованими спільнотами, відкриває нові можливості для отримання більш валідних та етично обґрунтованих результатів, що має важливе значення як для розвитку методології якісних досліджень, так і для формування більш інклюзивного наукового дискурсу в українській соціології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Agar M., MacDonald J. Focus groups and ethnography. 1995. *Human Organization*. Vol. 54(1). P. 78–86. doi: 10.17730/humo.54.1.x102372362631282.
2. Canipe M. Unmoderated Focus Groups as a Tool for Inquiry. 2020. *The Qualitative Report*. Vol. 25 (9). P. 3361–3368. doi: 10.46743/2160-3715/2020.4604.
3. Morrison-Beedy D., Côté-Arsenault D., Feinstein N. 2001. Maximizing results with focus groups: Moderator and analysis issues. *Applied Nursing Research*. 2001. Vol. 14(1). P. 48–53. doi: 10.1053/apnr.2001.21081.
4. Prosser A., Heung L., Blackwood L., O'Neill S., Bolderdijk J. "Talk amongst yourselves": designing and evaluating a novel remotely-moderated focus group methodology for exploring group talk. *Qualitative Research in Psychology*. 2024. Vol. 21(1). P. 1–43. <https://doi.org/10.1080/14780887.2023.2257614>
5. Research Bias in Focus Groups. Great Ideas for Teaching Marketing. URL: <https://www.greatideasforteachingmarketing.com/wp-content/uploads/2015/02/Research-Bias-in-Focus-Groups-1.pdf#:~:text=When%20he%20re,perceptions%20of%20the%20beer%20brands>
6. Reventlow S., Tulinius C. The doctor as focus group moderator – shifting roles and negotiating positions in health research. 2005. *Family Practice*. Oxford University Press. Vol. 22. P. 335–340. doi: 10.1093/fampra/cmi003
7. Stewart D., Shamdasani P. Focus groups. Theory and practice. Third Edition. Washington DC: Sage publications ltd., 2015. 203 p.

INTEGRATING ETHNOGRAPHY AND SURVEY METHODS FOR MULTI-ITEM SCALE CONSTRUCTION IN CROSS-CULTURAL RESEARCH

ІНТЕГРУВАННЯ ЕТНОГРАФІЧНИХ МЕТОДІВ ТА МЕТОДІВ ОПИТУВАННЯ ДЛЯ РОЗРОБКИ БАГАТОПОЗИЦІЙНИХ ШКАЛ В КРОС-КУЛЬТУРНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Although the role of sociocultural factors in many globally significant social phenomena is increasingly recognized in many academic fields, direct empirical assessment of their contribution is limited. While cross-cultural comparisons are embedded into research practice and training, the measurement equivalence concern in cross-cultural surveys is often mentioned but seldom addressed explicitly. Cross-cultural comparison is legitimized by the equivalence of metrics used to assess some attribute that is the focus on comparison. There is some debate regarding distinguishing real cross-cultural differences from bias in comparisons across different sociocultural groups. The use of cultural information to check the scale equivalence and thus enhance reliability and validity of measurement in the process of scale construction and adaptation has been proposed specifically through engaging ethnographic methods, based on the overlapping goals of survey methods and ethnography in understanding the patterns of culture. Ethnographic tools have gained attention as means of improving measurement in cross-cultural research, both in terms of metric construction and adaptation, as well as in relation to causal inference. The present publication argues for a more serious engagement with the concept of culture in explanatory models and measurement procedures, reviews methodological issues prominent in cross-cultural research, and outlines some possibilities for a founded integration of ethnographic and survey methods to achieve validity enhancement in cross-cultural research. More specifically, this publication examines the historical emergence and evolution of current views on the relationship between bias and equivalence in cross-cultural research, by aligning them with the established procedures for equivalence testing in cross-cultural comparisons, and outlines the possibilities offered by using ethnographic methods in scale adaptation and construction processes to ensure meaningful comparisons across different cultural groups.

Key words: measurement; multi-item scales; scale construction; equivalence; validity; quantitative methods; ethnography; culture; cross-cultural research.

Хоча роль соціокультурних чинників у багатьох глобально значущих соціальних явищах набуває дедалі більшого визнання в багатьох наукових галузях, прямі емпіричні

оцінки їхнього внеску лишаються обмеженими. Тим часом як крос-культурні порівняння є частиною дослідницької практики та навчання, проблема еквівалентності вимірювання в міжкультурних опитуваннях часто згадується, але рідко розглядається напряду. Міжкультурне порівняння легітимізується еквівалентністю метрик, що використовуються для оцінки певної ознаки, яка є предметом порівняння. Існують певні дискусії щодо розмежування реальних крос-культурних відмінностей та упередженості в порівняннях між різними культурними групами. Використання культурної інформації для перевірки еквівалентності шкали та, таким чином, підвищення валідності та надійності вимірювання в процесі розробки та адаптації шкали рекомендується здійснювати через залучення етнографічних методів, виходячи з спільних цілей методів опитування та етнографії в розумінні закономірностей культури. Етнографічні засоби привернули увагу як способи покращення вимірювання в міжкультурних дослідженнях, як з точки зору розробки та адаптації метрик, так і стосовно причинно-наслідкових висновків. У цій публікації обґрунтовується необхідність серйозного застосування поняття культури в пояснювальних моделях та процедурах вимірювання, розглядаються важливі для крос-культурних досліджень методологічні проблеми і окреслюються деякі можливості для обґрунтованої інтеграції методів опитування та етнографії для досягнення кращих показників валідності у крос-культурних дослідженнях. Більш конкретно, ця публікація розглядає історичне постання та еволюцію сучасних поглядів на взаємозв'язок між упередженістю та еквівалентністю у крос-культурних дослідженнях, узгоджуючи їх із рекомендованими процедурами перевірки еквівалентності у крос-культурних порівняннях, та окреслює можливості, що відкриваються шляхом використання етнографічних методів у процесах адаптації чи побудови шкал для забезпечення змістовних порівнянь між різними культурними групами..
Ключові слова: вимірювання; багатопозиційні шкали; розробка шкал; еквівалентність; валідність; кількісні методи; етнографія; культура; крос-культурні дослідження.

UDC 303.214.3.22:164.043:39
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Maltseva K.S.

Doctor of Sociological Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department of Sociology
National University
of Kyiv-Mohyla Academy

Relevance and research problem. Culture is an important consideration in the measurement of social phenomena. While cross-cultural comparisons are becoming gradually more embedded into the academic journals' interests and social science curricula, the measurement equivalence concern in cross-cultural surveys is still "more often mentioned than addressed" [11; 17; 26; 28]. This criticism blends into the ongoing general discussion and critical reviewing of research practices in social science [5]. The use of cultural in-

formation to check the scale equivalence and thus enhance reliability and validity of measurement in the process of scale adaptation has been proposed specifically through engaging ethnographic methods, based on the overlapping goals of survey methods and ethnography in understanding the patterns of culture [12, p. 412]. More recently, ethnographic tools have gained attention as means of improving measurement in cross-cultural research, both regarding metric construction and adaptation, as well as in relation to causal inference [13; 24].

Historically, cultural variables have been regarded as somewhat secondary considerations. Although the role of sociocultural factors in many globally significant social phenomena – such as vaccination attitudes, health disparities, leadership styles, beliefs about justice etc. – is increasingly recognized, direct empirical assessment of their contribution is limited. Furthermore, while the role of cultural influences in various domains is generally undisputed, the concept of culture remains insufficiently integrated into theorizing within the social and life sciences. Although there has been gradual progress, notably within the field of psychology, there is still room for improvement, as cultural factors continue to take a back seat and are rarely addressed explicitly. The discrepancy between the importance of the concept of culture and its theoretical and practical underdevelopment in relevant areas has been consistently emphasized in cross-cultural and biocultural research. This neglect of the cultural component in health and stress research, for example, leaves a number of health inequality-related questions unanswered.

This incongruence further precludes, among other things, resolving the problem of interrelationship between collective and individual levels of culture (for a review of culture as a latent variable see discussions by Handwerker [9] and Kennedy [12]. It oversimplifies the interactions between the levels of culture by collapsing them into an indiscriminate whole, which potentially threatens the validity of the findings. Comparing cultural groups based on the individual-level values scales is as misleading as comparing individuals within a cultural group based on values scales developed for groups [6, p. 275]. Cross-cultural survey methods leave the relationship between individual and culture underdeveloped [2; 27]. Cultural influences should be operationalized and measured in a way that enables capturing the complexity of how the individual-level processes translate into collective phenomena. The present publication argues for a more serious engagement with the concept of culture in explanatory models and measurement procedures.

Review of current research and publications.

Until recently it was not uncommon to think of survey methods and ethnography as methodological opposites. Indeed, a historical argument can be made that survey methods, emphasizing objective and reproducible findings, and ethnography that favors nuanced exploration of unique lived human experience, represent divergent epistemological paths in the history of science [13]. Social science methods literature traditionally abounds with accounts of ethnography as in-depth, holistic, immersive investigation of nuanced local cultural meanings while survey methods are viewed as more like fixed “snapshots” of social reality enabling generalizability, comparison and direct validation [13]. At the same time, it is worth noting that ethnography has not always been considered tied exclusively to an interpretative paradigm. Until the mid 20th century its mission aligned closely with the law-like explanations that are premises of positivist science (as can be seen in structuralist and functionalist accounts of culture seeking to produce universal pat-

terns of social life grounded in systematic observation) [13]. The shift in focus occurred by 1960s when the foundational notion of interpretivism that “epistemological status of knowledge is necessarily subjective” came forward [4]. On the other hand, it should also be noted that ethnography is neither qualitative nor quantitative *per se* – there is a range of methodologies within the ethnographic realm, spanning from quantitatively-driven cognitive ethnographies (represented, for example, by James Boster’s work on color lexicons in Latin America and the United States, or Roy D’Andrade’s cross-cultural works on values and honor culture in the American South) to qualitatively-oriented ethnographic projects that explore lived human experience (where representative examples would be Lila Abu-Lughod’s work on Bedouin women or Naomi Quinn’s research on marriage in the United States).

The advent of mixed methods perspective has greatly contributed to reconciling the interpretative and positivist approaches in general, partly through the recognition of their shared goals and challenges, and partly by cultivating research practices that enable their mutual enhancement, e.g., in validity testing and the enrichment of the evidence base [7; 14; 19]. Using mixed methods can be beneficial for enhancing the following aspects of the study: (1) *triangulation*, to corroborate findings across methods; (2) *complementarity*, to enhance and clarify results; (3) *development*, where one method informs the other’s design, (4) *initiation*, to uncover contradiction and new perspectives, and (5) *expansion*, to broaden the scope of inquiry [9]. These features are also among the most frequently mentioned incentives to introduce the element of mixing methods into the project. It is worth noting that similar tendencies are observed with respect to integration of survey methods and ethnography. For example, in a targeted scoping review of peer-reviewed studies in Web of Science, Google and Scopus databases the most prominent rationale for integration of the two methods aligned with the category of *development*. Specifically, ethnography was used to develop and administer a survey [13, p. 3]. The logic of *initiation* observed in the case of one study followed the same algorithm, unidirectionally pointing to the role of ethnography as means to understand the outliers and fine-tune the research instrument [13, p. 3]. The studies that emphasized *triangulation*, *complementarity*, or *expansion* highlighted the reciprocal benefits of combining survey research with ethnography [13, p. 3].

The expansion of multidisciplinary research teams that include ethnographers, as well as multi-site ethnographic projects spanning diverse topics has been another contributing factor in bringing ethnography into the forefront and highlighting the transformative value of its tools [18]. When researchers from different disciplines put their heads together it is often likely to result in more than generating new knowledge. Collaboration across academic boundaries helps cultivate an academic culture that teaches humility, openness, and respect to perspectives and skills that may be distinct from our own. The increasing interest in academic interdisciplinarity

has lent support to the growing claim of mixed methods as well as to the recognition of ethnography as one of its agents. In its turn, this encouragement of interdisciplinarity in scholarly collaborations has also increased the likelihood of teams of researchers adopting cross-cultural designs, thereby raising practical questions about measurement in cross-cultural comparisons.

The question of disentangling real cross-cultural differences from bias has been raised in cross-cultural psychology some time ago. More specifically, the systematic efforts in addressing the question of measurement issues in cross-cultural research go back to the South African psychologist Simon Biesheuvel, albeit the interest in cross-cultural comparisons goes further back in time [10]. While Biesheuvel's work remained relatively unnoticed in mainstream psychology, Poortinga [20] is credited with articulating the connections of equivalence to methods used and his works on the subject are more widely known and appreciated by the students of cross-cultural research methods [26].

One of the practical challenges addressed in the literature in the context of cross-cultural comparisons concerns a discrepancy between the recommended procedures for equivalence testing and actual research practices, as well as the tendency to focus equivalence checks on particular kinds of bias in the data rather than maintain a more balanced and comprehensive approach essential for robust equivalence testing [26]. **This publication aims to** (1) systematize current views on the relationship between bias and equivalence in cross-cultural research, by aligning them with the established procedures for equivalence testing in cross-cultural comparisons, and (2) outline the possibilities offered by using ethnographic methods in scale adaptation and construction processes to ensure meaningful comparisons across different cultural groups.

Using ethnographic methods to address measurement issues in cross-cultural research

Bias and equivalence

Cross-cultural comparison is legitimized by the equivalence of metrics used to assess some attribute that is the focus on comparison. If metrics are inequivalent, the comparison across cultural samples is ineffectual. Lack of equivalence, in the most general terms, ensues from bias in the data. Bias refers to the presence of nuisance factors [21]. Biased data lack overlap in the meaning across groups and are not suitable for cross-cultural comparison. Despite the fact that procedures for equivalence testing are developed, there is a discrepancy between the recommended practices and the actual practices that can be attributed to a number of reasons, from overcomplicated testing routine to the lack of conceptual development of distinction between real cross-cultural differences and bias. The taxonomy of bias recognizes *construct bias* (i.e. a lack of overlap in attributes or behaviors of the studied construct across groups) and *method bias* (where sources of bias can stem from the sample, research instrument (survey) or ways of its administration) [26]. *Item bias*, or differential *item functioning* refers to anomalies that occur at the item level – for example, when an item

does not perform equally well in different samples, suggesting that it does not measure the focal construct very well. Item bias is the most frequently addressed type of bias in the literature [26, p. 237].

As bias affects the comparability of test scores, there are different types of equivalence that are logically connected to the types of bias: *construct*, *structural* (or *functional*), *metrics* (or *measurement unit*) and *scalar* (or *full-score*) equivalence [26, p.238]. Construct inequivalence means that the two constructs lack shared meaning either due to the strong emic component that precludes cross-cultural comparison (as in ethnographic works carried out in historical-particularist tradition), or due to the construct's exclusive ties to one specific culture (as in the example of culture-bound syndromes) [26, p. 238]. Construct inequivalence can be partial or total. Structural (or functional) equivalence refers to isomorphism of nomological networks, e.g., correspondence of the elements of the factorial structures of the compared research instruments. Instruments show metric or measurement unit equivalence if their measurement scales have the same unit of measurement but a different origin (e.g., Celsius and Kelvin scales in temperature measurement) [26, p. 239]. Scalar or full-score equivalence assumes an identical interval or ratio scale across groups and is the fundamental requisite for a comparison between two cultures [26, p. 239–240]. The detection of construct bias and construct equivalence usually requires an exploratory approach involving focus groups and in-depth interviews with members of the cultural community to establish the ethnographic context (values, belief or behaviors) potentially affecting the construct. Additional data collection may be needed to complement the survey. In its turn, structural equivalence employs closed procedures relying on data that is already collected and testing if the factual data structure matches the theorized one [26, p. 240].

With respect to multi-item scales, the question of equivalence gains additional importance. When single items are used to measure a construct of interest, each such variable contributes to the participants' reading of the question, reflecting his or her culture-specific understanding of the assumptions behind the construct. The multi-item scale use, in contrast, is premised on some underlying concept that infuses the scale with meaning. That aggregate meaning of the scale is constructed out of an agglomeration of relevant scale items which individually contribute to it to various degrees, but the meaning of the scale cannot be reduced to the meaning of any of its constituent items. Unlike single-variable measures, scales are compound and more complex in meaning; they can also be multidimensional and therefore more vulnerable to mismeasurement if the scale adaptation procedure is neglectful of semantics etc.

Benefits of ethnographic survey design

Using ethnography to develop and improve surveys is a widely discussed topic. Since the primary value of ethnographic fieldwork lies in its ability to grant access to first-hand information, integrating ethnographic methods into survey construction and scale development helps enhance construct validity

and improve the informativeness of individual survey items when necessary. Collection of supporting ethnographic data by means of semi-structured interviews involving survey items or via focus groups to discuss the results of free-listing can gain additional useful information enhancing ecological validity and efficiency of researcher's requests for information.

Ethnographic techniques such as free-listing can be used to refine the operationalization of research constructs. Free-listing is a simple and quick elicitation procedure based on collecting frequency counts and order of recall, computed from a pool of items obtained from multiple informants without the assumption of them being cultural experts. During this procedure the participants are asked to list features of the domain that come to mind, while the resulting lists allow insights into the local knowledge about the domain and its internal structure and variation. Free-listing is usually introduced at the initial stage of a project to help the investigator outline the salient features of the domain presumably unknown to them and to ensure the emic nature of the categories obtained in observations [23]. While free-listing collects qualitative information (e.g., words), it introduces the elements of quantification which is why there is some disagreement as to whether or not this is purely qualitative technique of extraction. Free-listing is an established, effective procedure that rests on three assumptions [22]: first, when participants engage in free-listing task, they list things in order of their familiarity/availability in recall. Such things are more focal and central with respect to other elements of the domain. For example, when asked what kinds of ice cream they know, individuals would list their favorite ice cream flavor first and then proceed with naming them in the descending order. Second, individuals who know more about the domain would list more terms than novices who know less about the domain. For example, an experienced gardener would know more about African violets and the pests that threaten them than someone who just walked into a flower exhibition; a ballet school student is likely to be more knowledgeable about ballet than a theatergoer of any age, etc. Third, items mentioned the most indicate local preference: for example, residents of Kyiv are more likely to list Kyiv cake as a kind of cake they know, compared to Yorkshirmen.

There are different ways of weaving free-lists into survey construction. It can be done by combining them with interviews and integrating their results to make scales [15]; or it can be used directly to construct survey items [1] or through presenting the results to focus groups first to gauge the degree of consensus [16]. This technique is also well-adapted for identifying shared similarities and collective priorities which makes it a useful tool for ethnographers working in the field with limited time resources [3].

The payoffs of integrating ethnography and survey methods capitalize on their complementarity. Ethnographic insights can be used to construct, adapt or improve a survey, as well as prepare it for administration. Ethnography can help design context-sensitive sampling strategies that ensure better coverage and lower

non-response rates [25]. Finally, ethnographic perspective expands the scope of inquiry and allows designing better research questions. These practical advantages should be highlighted in teaching research methods, especially in the context of multi-item scale development where challenges can arise not only from how the item is constructed but also from its adaptation and translation.

Conclusions. Ethnographic fieldwork strengthens the design of survey instruments to produce meaningful results, especially in cross-cultural comparisons. It may also affect how the items in the survey are worded. Ethnographic insights help better understand how the research constructs are perceived by the studied population and also appreciate how distinct they can be from the informants' and from the researcher's points of view. The emic quality that ethnography adds to the research instrument further improves validity and informativeness of findings. It also opens possibilities for grounded theory building. All in all, this methodological synergy can help refine conceptualization of the focal research constructs and not only foster a more context-sensitive research design.

Ethnographic work also allows piloting a newly developed survey, which then can be revised, adjusted and refined based on the information procured from the field. Such pilots can also be helpful in identifying instances of measurement inequivalence due to phrasing – for example, when the informant starts laughing or looks uncomfortable in response to survey stimuli, it is a signal that the item is not adequately phrased for administration in its present condition and should be worked on some more.

Finally, ethnographic techniques of elicitation such as free-listing can help prioritize what to measure based on item salience. One of the benefits of these techniques is that they can be applied soon after the beginning of the project and do not require the researcher to have an extensive expertise in the studied domain.

Certain challenges remain to be addressed. More often than not in cross-cultural research more emphasis is put on the cultural than on the individual, leading to unidirectional notion of culture-individual relationship [2]. On the other hand, cross-cultural studies predominantly focus on items as sources of bias and inequivalence, while disregarding sample and other method-related issues, including response style in using scales which might be more significant for cross-cultural projects [26, p. 250]. Another conceptual issue to take into consideration would be that the degree of cultural distance is proportionate to the amount of bias, but at the same time the amount of differences in psychological tests also tends to increase with cultural distance, suggesting that real cultural differences need to be teased out from bias due cultural distance [26, p. 250–251].

BIBLIOGRAPHY:

1. Bendixen T., Purzycki B. G. Cognitive and cultural models in psychological science: a tutorial on modeling free-list data as a dependent variable in Bayesian regression. *Psychological Methods*. 2025. Vol. 30. № 2. P. 223–239. <https://doi.org/10.1037/met0000553>

2. Breugelmans S.M. The relationship between individual and culture. *Fundamental questions in cross-cultural psychology*. Ed. by F.J.R. van de Vijver, A. Chasiotis, S.M. Breugelmans (pp. 135–162). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
3. Dengah H. J. F., Snodgrass J. G., Polzer E. R., Nixon W. C. *Systematic methods for analyzing culture*. New York, 2021.
4. English J., Nielsen R.A. *Combining interpretivist and positivist approaches in social science research* [Internet resource]. 2023. URL: <https://web.mit.edu/~rnielsen/www/combining.pdf>.
5. Flake J.K., Fried E.I. Measurement schmeasurement: Questionable measurement practices and how to avoid them. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*. 2020. Vol. 3. № 4. P. 456–465. <https://doi.org/10.1177/2515245920952393>
6. Fontaine J.R.J., Fischer R. Data analytic approaches for investigating isomorphism between the individual-level and the cultural-level internal structure. *Fundamental questions in cross-cultural psychology*. Ed. by F.J.R. van de Vijver, A. Chasiotis, S.M. Breugelmans (pp. 273–298). Cambridge:
7. Greene J.C., Caracelli V.J., Graham W.F. Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*. 1989. Vol. 11. № 3. P. 255–274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>.
8. Greene J. C. The historical roots of the contemporary mixed methods conversation. Greene, J.C. *Mixed methods in social inquiry*. Ch.3 (pp.31–48). NY: Jossey-Bass, 2008.
9. Handwerker W. P. The construct validity of cultures: cultural diversity, culture theory, and a method for ethnography. *American Anthropologist*. 2002. Vol. 104. № 1. P. 106–122. DOI: 10.1525/aa.2002.104.1.106.
10. Jahoda G. *Psychology and anthropology: a psychological perspective*. London: Academic Press, 1982.
11. Johnson T.P., Shavitt S., Holbrook A.L. Survey response styles across cultures. *Cross-cultural research methods in psychology*. Ed. D. Matsumoto, F.J.R. van de Vijver (pp. 130–178). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
12. Kennedy D.P. Scale adaptation and ethnography. *Field Methods*. 2005. Vol. 17. № 4. P. 412–431. <https://doi.org/10.1177/1525822X05280060>.
13. Lowis D. Ethnography first? Rethinking the integration of ethnography and survey methods in mixed-methods research. *International Journal of Qualitative Methods*. 2025. Vol. 24. <https://doi.org/10.1177/16094069251346254>.
14. Luyt R. A framework for mixing methods in quantitative measurement development, validation, and revision: a case study. *Journal of Mixed Methods Research*. 2011. Vol. 6 № 4. P. 294–316. <https://doi.org/10.1177/1558689811427912>
15. Maltseva K. Using correspondence analysis of scales as part of mixed methods design to access cultural models in ethnographic fieldwork: prosocial cooperation in Sweden. *Journal of Mixed Methods Research*. 2016. Vol. 10. № 1. P. 82–111. <https://doi.org/10.1177/1558689814525262>
16. Maltseva K., Halimov E., Kuchynskyi O. Individual values, collective values and sacred values: cognitive ethnography in Ukraine during war. *Journal of Cultural Cognitive Science*. 2023. Vol. 7. P. 325–353 <https://doi.org/10.1007/s41809-023-00134-2>
17. Matsumoto D., van de Vijver F.J.R. Introduction to the methodological issues associated with cross-cultural research. *Cross-cultural research methods in psychology*. Ed. by D. Matsumoto, F.J.R. van de Vijver (pp. 1–16). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
18. Mazzucato V. Teamwork as the key to mixing methods: lessons from multi-sited research designs. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2025. 1–18. Online first 17 May 2025. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2025.2487746>
19. Morgan D. L. Paradigms lost and pragmatism regained: methodological implications of combining qualitative and quantitative methods. *Journal of Mixed Methods Research*. 2007. Vol. 1. №1. P. 48–76. <https://doi.org/10.1177/2345678906292462>
20. Poortinga Y. H. Cross-cultural comparison of maximum performance test: Some methodological aspects and some experiments with simple auditory and visual stimuli. *Psychologia Africana Monograph Supplement*. 1971. Vol. 6, 100.
21. Poortinga Y. H. Equivalence of cross-cultural data: an overview of basic issues. *International Journal of Psychology*. 1989. Vol. 24. № 6. P. 737–756. <https://doi.org/10.1080/00207598908247842>
22. Quinlan M. B. The freelisting method. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of research methods in health social sciences* (pp. 1431–1446). Springer, Singapore, 2019. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2779-6_12-1
23. Ross N. *Culture and cognition. Implications for theory and method*. London: SAGE. 2004.
24. Snodgrass J.G., Dengah H.J.F. 2nd, Sagstetter S.I., Zhao K.X. Causal inference in ethnographic research: refining explanations with abductive logic, strength of evidence assessments, and graphical models. *PLoS One*. 2024. Vol. 19. № 5. e0302857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302857>
25. Thachil T. Improving surveys through ethnography: insights from India's urban periphery. *Studies in Comparative International Development*. 2018. Vol. 53. № 3. P. 281–299. <https://doi.org/10.1007/s12116-018-9272-3>
26. van de Vijver F.J.R. Bias and real differences: neither friends nor foes. *Fundamental questions in cross-cultural psychology*. Ed. by F.J.R. van de Vijver, A. Chasiotis, S.M. Breugelmans (pp. 235–258). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
27. van de Vijver F.J.R., Chasiotis A., Breugelmans S.M. Fundamental questions of cross-cultural psychology. *Fundamental questions in cross-cultural psychology*. Ed. by F.J.R. van de Vijver, A. Chasiotis, S.M. Breugelmans (pp. 9–34). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
28. van de Vijver F.J.R., Leung K. Equivalence and bias: a review of concepts, methods, and data analytic procedures. *Cross-cultural research methods in psychology*. Ed. by D. Matsumoto, F.J.R. van de Vijver (pp. 17–45). Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

СЕКЦІЯ 2 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ЗАЛУЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-СПІЛЬНОТ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

INTERNET COMMUNITIES' ENGAGEMENT AS A COMPONENT OF SOCIAL CAPITAL FORMATION IN WARTIME

У статті проаналізовано динаміку формування соціального капіталу через залучення Інтернет-спільнот в умовах повномасштабної війни Росії проти України з 2022 року. В роботі зроблений акцент на різноманітних поняттях соціального капіталу в контексті залучення Інтернет-спільнот. Застосовуючи методологію дослідження залученості цифрових спільнот автори розглядають процес того, як онлайн-мережі стають майданчиками для згуртованості, довіри, взаємодопомоги та самоорганізації. Окрема увага приділена концепції мережевого індивідуалізму, ролі соціальних мереж як нового соціального інституту та практикам цифрової участі. Розкриваються інструменти та принципи community engagement як соціального процесу, що формує соціальний капітал у віртуальному середовищі. Функціонування Інтернет-спільнот керується двома фундаментальними переконаннями: вони є важливими елементами соціального життя сучасної людини; і що підвищення здатності спільнот залучати та підтримувати її членів є важливим для успіху. Функціонування Інтернет-спільнот передбачає, що об'єднання в межах цифрового простору важливі для колективного та індивідуального добробуту; що об'єднання широкого кола зацікавлених сторін забезпечить краще розуміння проблем; що стійкі рішення базуються на знанні фактів, спираючись на активи та маючи спільне бачення покращення; і що незалежна здатність спільноти до аналізу, планування та участі є важливою для успіху. Практична частина статті містить результати кількісного контент-аналізу популярних у Закарпатській області Інтернет-спільнот. Для аналізу було обрано тематичні групи за напрямками: волонтерство (допомога армії), громадянська активність, дозвілля. В контексті проведеного дослідження, подальші розвідки мають бути зосереджені на міжрегіональних відмінностях та довгострокових ефектах цифрового волонтерства та мережевої згуртованості в повоєнних умовах.

Ключові слова: соціальний капітал, Інтернет-спільноти, війна, community engagement,

соціальна стійкість, цифрові мережі, цифрова участь.

The article analyzes the dynamics of social capital formation through the involvement of Internet communities in the context of Russia's full-scale war against Ukraine since 2022. The work focuses on different interpretations of the concept of social capital in the context of the involvement of Internet communities. Applying the methodology of research on the involvement of digital communities, the authors consider the process of how online networks become platforms for cohesion, trust, mutual assistance and self-organization. Special attention is paid to the concept of networked individualism, the role of social networks as a new social institution and the practices of digital participation. The tools and principles of community engagement as a social process that forms social capital in the virtual environment are revealed. The functioning of Internet communities is guided by two fundamental beliefs: they are important elements of the social life of a modern person; and that increasing the ability of communities to involve and support their members is important for success. The functioning of Internet communities assumes that associations within the digital space are important for collective and individual well-being; that bringing together a wide range of stakeholders will provide a better understanding of the problems; that sustainable solutions are based on knowledge of facts, relying on assets and having a shared vision of improvement; and that the independent ability of the community to analyze, plan and participate is essential for success. The practical part of the article contains the results of a quantitative content analysis of popular Internet communities in the Transcarpathian region. Thematic groups were selected for the analysis in the following areas: volunteering (assistance to the army), civic activity, leisure. In the context of the conducted research, further exploration should focus on interregional differences and long-term effects of digital volunteering and network cohesion in post-war conditions.

Key words: social capital, online communities, war, community engagement, social resilience, digital networks, digital participation.

УДК 316.42:004.738.5(477)"2022/..."
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.3>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Афанасьєв Д.М.

к.соціол.н., в.о. завідувача кафедри соціології та соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

Дзямко І.М.

аспірант
Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

Чінчевий С.В.

аспірант
Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

У сучасному суспільстві, де цифрові технології трансформують форми соціальної взаємодії, Інтернет-спільноти стають не лише каналами комунікації, а й платформами мобілізації соціального капіталу. Після початку повномасштабної війни в Україні цифрові спільноти стали важливим чинником підтримки, координації та соціальної згуртованості. У цьому контексті особливої акту-

альності набуває концепція community engagement – залучення спільнот до прийняття рішень, планування й реалізації програм, які впливають на їхнє життя.

Теоретичні засади дослідження соціального капіталу в цифровому середовищі. Поняття соціального капіталу розроблялося П. Бурдьє [1], Р. Патнемом [2], Дж. Коулманом [3]. Вони наголошували

на важливості довіри, норм взаємності та участі. Патнем поділяє соціальний капітал на зв'язуючий (bonding), містковий (bridging) і пов'язаний із зв'язками з владою (linking), що дозволяє деталізувати внутрішньо – та міжгрупові зв'язки. Бурд'є наголошує на репродукції нерівностей через доступ до соціального капіталу, а Коулман – на його здатності забезпечувати функціональну інтеграцію. Соціальний капітал все частіше використовується як пояснення майже будь-якого позитивного результату індивідуальної соціалізації та соціалізуючої поведінки. Фактично, занепокоєння щодо його надмірного застосування спонукало А. Портеса заперечити, що «наближається момент, коли соціальний капітал починає застосовуватися до стількох подій і в стількох різних контекстах, що втрачає будь-яке окреме значення» [4]. Тому важливо уточнити, що ми маємо на увазі під цим терміном.

Портес приписує перший систематичний сучасний аналіз соціального капіталу П'єру Бурд'є, який у 1985 році визначив це поняття як «сукупність фактичних або потенційних ресурсів, пов'язаних з володінням міцною мережею більш-менш інституціоналізованих відносин взаємного знайомства та визнання» [1]. Це визначення говорить про те, що соціальний капітал має дві частини: відносини, які дозволяють індивідам отримати доступ до ресурсів, якими володіють інші, та кількість і якість самих ресурсів.

У своїй роботі Дж. Коулман стверджує: «Соціальний капітал створюється, коли відносини між людьми змінюються таким чином, що це сприяє діям» [2]. Р. Патнем, навпаки, вважає, що «соціальний капітал стосується таких особливостей соціальної організації, як мережі, норми та соціальна довіра, які сприяють координації та співпраці для взаємної вигоди» [3].

З цих інтерпретацій ми можемо зробити кілька висновків. По-перше, соціальний капітал – це набір, що представляє сукупність ресурсів. Другий висновок полягає в тому, що ці ресурси вбудовані у відносини. А третій елемент полягає в тому, що соціальний капітал є спрямованим та цілеспрямованим. Ми об'єднуємо ці висновки в єдине визначення: Соціальний капітал – це актив, що представляє собою дієві ресурси, що містяться в системі відносин та доступні через неї.

У цифровому середовищі, згідно з підходами Б. Уеллмана [5] та М. Кастельса [6], соціальний капітал формується через гнучкі, горизонтальні зв'язки, які не обмежені територіально. Уеллман висвітлює перехід до «мережевого індивідуалізму», де користувач вибудовує персональні соціальні мережі онлайн. Кастельс у своїй концепції мережевого суспільства підкреслює роль інформаційних потоків як головної структурної сили нової соціальності.

Інтернет-спільноти, таким чином, забезпечують новий рівень взаємодії, що дозволяє активізувати солідарність, взаємодопомогу, довіру та мобілізацію навіть за умов просторової роз'єднаності.

У сучасній літературі активно обговорюється ідея соціального капіталу як ресурсу для колективної дії у кризових умовах [7].

В контексті формування соціального капіталу, важливим компонентом є процес залучення до соціальної спільноти її учасників. Залучення спільнот (Community engagement) – це міждисциплінарна концепція, яка походить із соціології, охорони здоров'я, соціальної роботи. Фахівці Американського Центру запобігання та контролю хвороб розробили робоче визначення залучення спільнот, яке відображає його основні характеристики: ...процес спільної роботи з групами та через них з людьми, пов'язаних географічною близькістю, особливими інтересами або подібними ситуаціями для вирішення проблем, що впливають на добробут цих людей. Це потужний інструмент для покращення навколишнього середовища та поведінки зміни, які покращать здоров'я громади та її членів. Це часто включає партнерства та коаліції, які допомагають мобілізувати ресурси та системи впливу, змінюють стосунки між партнерами та служать каталізаторами для зміни політики, програм та практики [8].

Залучення спільнот може набувати багатьох форм, і партнерство може включати організовані групи, агентства, установи чи окремих осіб. Співробітники можуть брати участь у зміцненні здоров'я, дослідженнях або розробці політики.

Залучення спільноти також можна розглядати як континуум залучення всіх членів реальної або уявної громади. З часом конкретна співпраця швидше за все, просуватиметься вздовж цього континууму до більшої участі спільноти, і будь-яка співпраця, ймовірно, розвиватиметься й іншими шляхами. Зокрема, незважаючи на те, що залучення спільноти може бути досягнуто під час обмеженого за часом проекту, воно часто включає – і часто розвивається – довгострокове партнерство, яке переходить від традиційного фокусування на одній проблемі охорони здоров'я до вирішення низки соціальних, економічних, політичних і факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я.

У соціологічному сенсі, community engagement є формою колективної дії, яка базується на довірі, залученості, розподіленні відповідальності та спільному баченні майбутнього.

У структурованій моделі Американського Центру запобігання та контролю хвороб community engagement подається як континуум: від інформування до партнерства й співкерування. Цей підхід дозволяє розглядати різні рівні залучення спільнот, зокрема в цифровому просторі. У дослідженнях Ш. Арнштайн (1969) «драбина участі» пояснює, як реальне залучення може відрізнятись від формального, і як включення спільноти впливає на легітимність процесів ухвалення рішень [7].

Інтернет-спільноти в умовах війни стали осередками community engagement. Соцмережі, месенджери, краудфандингові платформи забезпечують інструменти для участі: від збору ресурсів до громадських консультацій. В умовах невизначено-

сті цифрові платформи дозволяють мобілізувати негайну реакцію на потреби, об'єднати розпорошені зусилля та впроваджувати практики горизонтального врядування.

Community engagement у цифровому середовищі функціонує як континуум – від пасивного інформування до спільного прийняття рішень. Цифровий формат знижує бар'єри для участі, дає змогу новим категоріям учасників долучатись до процесів ухвалення рішень, обміну інформацією та співдії.

В контексті формування соціального капіталу Інтернет-спільнот, варто вказати на феномен мережевого індивідуалізму, проаналізований у дослідженнях Б. Уеллмана, і який полягає в тому, що користувачі самостійно формують свої інформаційні та соціальні зв'язки відповідно до потреб. Це робить цифрові спільноти адаптивними й ефективними в кризових ситуаціях.

Соціальний капітал у таких умовах стає ресурсом гнучкої кооперації: користувачі поєднують слабкі зв'язки з довірчими відносинами [9]. Дигіталізація сприяє розширенню таких слабких зв'язків, що дозволяє отримувати доступ до нової інформації, ресурсів та координації.

В контексті російсько-української війни залучення спільнот як елемент формування соціального капіталу вийшло на новий рівень. Українське громадянське суспільство активізувалося – зросла довіра до волонтерських організацій, горизонтальні мережі замінили (або доповнили) державні інституції. З іншого боку, соціальні мережі легітимізувалися як інститути колективної дії, що впливають на наративи, моральний стан, самоорганізацію. Водночас виникли нові ризики: цифрова втома, інформаційні атаки, втрати приватності, маніпуляції [10; 11; 12; 13].

В контексті нашого дослідження, емпіричним методом аналізу Інтернет-спільнот прийнято вважати кількісний контент-аналіз. Методологія проведеного нами контент-аналізу складалася з наступних етапів. Спочатку було визначено сукупність досліджуваних повідомлень (які є структурною одиницею аналізу) на сторінках акаунтів 3-х Інтернет-спільнот (див. табл. 1) у соціальній мережі Facebook. Вибір був заснований на використанні технічних можливостей спеціалізованого ресурсу «Fanpage Karma», який відстежує активність Інтернет-спільнот та користувачів у різних соціаль-

них мережах. Вибірка для контент-аналізу – всі повідомлення від імені досліджуваних учасників Інтернет-спільнот за період з 24 червня 2024 по 23 червня 2025 року. На наступному етапі відбувалось визначення ступеня залученості спільнот у соціальній мережі Facebook за такими показниками: 1) дата створення Інтернет-спільноти та час існування профілю; 2) кількість дописувачів; 3) показник кількості постів, тобто повідомлень, опублікованих від імені учасників за відповідний період та частота появи найбільш уживаних слів у дописах учасників Інтернет-спільнот; 4) залучення, тобто кількість лайків, перепостів та коментарів, повідомлень дописувачів на сторінках Інтернет-мереж, що засвідчує ступінь їхньої участі; 5) аналіз практик реагування учасників на позитивні, негативні та нейтрально забарвлені коментарі та відгуки користувачів.

Для аналізу було обрано тематичні групи за напрямками: волонтерство (допомога армії), громадянська активність, дозвілля. Отже, у вибірку потрапили групи, які є найбільш популярними у Закарпатській області у визначених тематичних напрямках: 1) «Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород», 2) «Активна громада Закарпаття» та 3) «Екскурсії з Максом Адаменко». Аналіз груп мережі здійснювався за допомогою спеціалізованого ресурсу «Fanpage Karma».

Тематична спрямованість Інтернет-спільноти «Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород» торкається координації зусиль з підтримки військових різних збройних формувань. Група є популярною, оскільки генерує контент, який торкається соціальних практик дуже багатьох людей. У групі розміщуються багато оголошень та постів про допомогу, на які відгукуються багато учасників групи.

В Інтернет-спільноті «Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород» за вказаний період найбільшу популярність здобув пост від 17 листопада 2024 року такого змісту: «Дякуємо нашому другу військовому Івану за те, що сьогодні вивів декілька поранених хлопців на прогулянку містом ☺️💙💜 Спасибі кафе «Липа», які люб'язно прийняли і неочікувано пригостила хлопців за рахунок закладу ☺️. Усі, хто хоче підтримати поранених, які перебувають на лікуванні в Ужгороді, можете писати з пропозиціями ...». Учасники спільноти

Таблиця 1

Порівняльні показники Інтернет-спільнот

Показники	«Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород»	«Активна Громада Закарпаття»	«Екскурсії з Максом Адаменко»
Кількість учасників	4,4 тис.	1,1 тис.	27 тис.
Загальна кількість постів за період	1193	213	548
Постів за день	3,3	0,6	1,5
Залученість (кількість «лайків, перепостів, коментарів / кількість учасників)	27,8	1,46	3,73

створили великий резонанс цьому допису через актуальність питання реабілітації військових. Даний пост отримав 10 тисяч «лайків», 1,2 тисяч перепостів та 168 коментарів. Реакція на цей та подібні дописи показує, що люди реагують на позитивні новини щодо поранених військових та проявів доброти в цей час. Серед дописувачів також були охочі теж взяти на прогулянку поранених.

Частотний аналіз появи слів у дописах показав переважання доброзичливої атмосфери, взаєморозуміння між коментаторами. Особливістю комунікації цієї спільноти є те, що серед найбільш часто вживаних слів присутні дієслова («дякуємо», «вітаємо», «переможемо», «хай Вам допомагає Бог» тощо) та мало власних назв. Це свідчить про високий рівень деперсоналізації спільноти. Намагання позиціонувати себе займенником «ми».

Вважаємо, що саме такі спільноти формують, в першу чергу, колективний соціальний капітал. Спільнота «Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород» та їй подібні орієнтовані на привернення уваги до найбільш нагальних потреб нашого суспільства на четвертому році війни. Учасники спільноти готові на волонтерських засадах відстоювати колективні цінності.

Група «Активна громада Закарпаття» об'єднує учасників на основі проблеми децентралізації. Ця тема була дуже популярною наприкінці 2010-тих років. Закарпаття було одним з останніх регіонів де новий адміністративно-територіальний устрій запрацював в повній мірі та були утворені територіальні громади. Тема децентралізації в наш час поступається темі війни і тому подібні групи мають нижчий рівень залученості спільноти. 20 листопада 2024 року в групі «Активна Громада Закарпаття» опублікований пост, який отримав максимальну залученість за згаданий вище період: 30 лайків, 9 коментарів та 7 перепостів. *«На базі Факультет історії та міжнародних відносин УжНУ у середу, 20 листопада, відбувся Регіональний дебатний турнір. Вже 8-й рік поспіль, із ініціативи ВІ Активна Громада та Ресурсний центр зі сталого розвитку УжНУ активна молодь бере участь у національних дебатах з політичних реформ (цьогогоріч – з тем відновлення та реформ) і отримує цікаві призи та визнання»*. Коментарі до дописів групи мають схожу специфіку як і до попередньої групи. Проте, значно нижчою є кількість самих коментарів та перепостів.

Спільнота «Експерсії з Максом Адаменко» належить до спільнот, які формують індивідуальний соціальний капітал учасників. Ця спільнота спрямована на організацію дозвілля та поширення знань про туристичні родзинки Закарпаття. Частотний аналіз появи слів у дописах учасників показав велику кількість власних назв, імен. В Інтернет-спільноті «Експерсії з Максом Адаменко» за вказаний період найбільшу популярність здобув пост від 1 квітня 2025 року наступного змісту: *«Що треба класти у Великодній кошик і чому? Традиції села Макарьова. Майстер-клас від тітки Надії, Олеси*

і Наталки з Макарьова (Закарпаття). Радію, як дитина. У відео лише 1 з 5 інтерактивів нової краєзнавчої екскурсії в село Макарьово!...». Даний пост отримав 2,8 тисяч перепостів, 11 тисяч «лайків» та 132 коментарі. Цей пост містив інформацію про традиції святкування Великодня в конкретному населеному пункті. Велика кількість коментарів містила специфіку святкування свята в населеному пункті коментаторів. Низка коментарів була негативного забарвлення. В групі розміщено багато постів, які спрямовані насамперед на реалізацію утилітарних (послухати музику, поїсти, погратись) та комунікативних (спілкування) потреб. Цікаво, що у деяких постах простежується розмежування на «ми» (організатори) та «вони» (гості заходу), чого не має у постах групи «Рух підтримки закарпатських військових-Ужгород», де більш помітною є єдність групи.

Такі спільноти переважно егоцентричного типу, проте дана характеристика не свідчить про тимчасовість або нестійкість спільноти. В даному випадку доцільно говорити про очевидну, пряму вигоду перебування у спільноті для її учасника.

Висновки. Інтернет-спільноти в умовах війни в Україні трансформуються у повноцінний соціальний інститут, здатний мобілізувати соціальний капітал і забезпечити виживання громади в кризовій ситуації. На прикладі Закарпатської області простежується, як цифрова комунікація замінює або доповнює традиційні соціальні зв'язки. Подальші дослідження мають бути зосереджені на міжрегіональних відмінностях та довгострокових ефектах цифрового волонтерства та мережевої згуртованості.

Умови формування цифрової участі та перспективи дослідження Community engagement у цифровому середовищі розвивається на перетині інституційного та неформального активізму. Його формування залежить від доступності інструментів, прозорості комунікацій, культури довіри та готовності до спільних дій. У цифровому просторі бар'єри участі часто знижені, проте існує ризик селективного залучення – активізуються переважно ті, хто вже має доступ до цифрових інструментів і соціального капіталу.

Подальші дослідження мають враховувати гендерні, вікові та регіональні аспекти цифрової участі, а також вплив алгоритмів платформ на типи контенту, що формують соціальний капітал. Актуальним є вивчення sustainability digital engagement – чи зберігається активність після завершення кризового стану війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bourdieu P. The Forms of Capital. In: Richardson, J. (Ed.), Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood. 1986
2. Putnam R. D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster. 2000

3. Coleman J. S. Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 1988. 94, S95–S120.
4. Portes A. The Two Meanings of Social Capital. *Sociological Forum* 15, no. 1 (2000): 1–12. URL: <http://www.jstor.org/stable/3070334>.
5. Wellman B. Physical Place and Cyberplace: The Rise of Personalized Networking. *International Journal of Urban and Regional Research*. Vol. 25. 2 June 2001. P. 227–252.
6. Castells M. *Communication Power*. – Oxford University Press. 2009
7. Arnstein S. R. A Ladder Of Citizen Participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 1969, 35 (4), 216–224. DOI: <https://doi.org/10.1080/01944366908977225>
8. Centers for Disease Control and Prevention. *Principles of community engagement*. 1st ed. Atlanta (GA): CDC/ATSDR Committee on Community Engagement; 1997.
9. Granovetter, Mark S. The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*. 78, no. 6 (1973): 1360–80. URL: <http://www.jstor.org/stable/2776392>.
10. Палій О. Ю. Соціальний капітал територіальних громад України в умовах війни: сучасні трансформації та прогнозні зміни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (54). С. 106–123. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.106>
11. Лобода І. М. Динаміка соціальної й психологічної стійкості населення України в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2024. № 1 (55). С. 41–59. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2024.01.041>
12. Brück T., Ferguson N. T. N., Justino P. Conflict and social capital: Evidence from the Russian war against Ukraine. *Journal of Comparative Economics*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jce.2024.04.001>
13. Kucherenko T. et al. Online networks of support in distressed environments: The case of Ukraine during the Russian invasion. arXiv preprint arXiv:2308.01914. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2308.01914>

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ЯК ПРОЯВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ГЕЙМЕРСТВІ

GENDER STEREOTYPES AS A MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR IN GAMING

Стаття присвячена дослідженню гендерних стереотипів у геймерстві як прояву девіантної поведінки. Аналіз теоретичних досліджень та емпіричних даних свідчить про значну увагу вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення гендерних стереотипів у геймерстві, зокрема кібербулінгу, надмірної сексуалізації та об'єктивації жіночих персонажів, сексизму, нижчого рівня залученості до гри, меншої тривалості перебування у грі та ін. Поширення гендерних стереотипів у геймерстві пов'язано із самим визначенням останнього як: соціального феномену, що є результатом розвитку інформаційного суспільства; соціальної спільноти, що відтворює культурні практики в інтернет-середовищі; субкультури, що впливає на соціалізацію індивіда, зокрема в інтернет-середовищі. У статті розглянуто основні гендерні стереотипи в геймерстві (кібербулінг, геймдев як чоловіче заняття, сексизм) та проаналізовано їх як прояв девіантної поведінки. Окрему увагу приділено іншим формам гендерних стереотипів: нестандартне мислення, низький рівень агресії, орієнтація на естетику, схильність до підтримуючої ролі, нездатність пройти гру до кінця, відсутність критичного мислення щодо механік, поділ ігор на «жіночі» та «чоловічі», сексуалізоване сприйняття жінок у спільноті неприйняття жінок у «чоловічих» жанрах та здійснено їх узагальнення на основі прояву у геймерській спільноті. Охарактеризовано наслідки сприйняття гендерних стереотипів як проявів девіантної поведінки гравцями. Окреслено шляхи подолання гендерних стереотипів у геймерстві, зокрема зміни у сприйнятті гравців, створення та розвиток інклюзивного дизайну цифрового середовища геймерів, модерування онлайн-середовищ і розширення позитивної репрезентації жінок у відеоіграх.

Ключові слова: гендерні стереотипи, девіантна поведінка, геймерство, гендерна дискримінація, кібербулінг, сексизм, інклюзивність цифрового середовища.

This article is devoted to the study of gender stereotypes in gaming as a manifestation of deviant behavior. The analysis of theoretical studies and empirical data demonstrates considerable interest from both domestic and foreign scholars in examining gender stereotypes in gaming, particularly in relation to cyberbullying, excessive sexualization and objectification of female characters, sexism, lower levels of player engagement, shorter gaming duration, and more. The spread of gender stereotypes in gaming is associated with the very definition of the phenomenon: as a social construct emerging from the development of the information society; as a digital community that reproduces cultural practices in the online environment; and as a subculture that influences individual socialization, especially within the digital space. The article examines the main gender stereotypes in gaming (cyberbullying, game development as a male-dominated field, sexism) and analyzes them as forms of deviant behavior. Special attention is given to other manifestations of gender stereotypes such as: non-standard thinking, low levels of aggression, focus on aesthetics, preference for supportive roles, inability to complete games, lack of critical understanding of game mechanics, classification of games into "male" and "female," sexualized perception of women in gaming communities, and rejection of women in "male" genres. These stereotypes are summarized based on how they are expressed within the gaming community. The consequences of perceiving gender stereotypes as forms of deviant behavior among players are characterized. The article also outlines ways to overcome gender stereotypes in gaming, including changes in player attitudes, the development of inclusive game design, moderation of online communities, and the expansion of positive representation of women in video games.

Key words: gender stereotypes, deviant behavior, gaming, gender discrimination, cyberbullying, sexism, inclusivity of digital environment.

УДК 316.346.2:159.9.019.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.4>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Крохмаль Н.В.

к.філос.н., доцент,
доцент кафедри філософії,
соціології та політології
Державний торговельно-економічний
університет

Гречихіна С.А.

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Державний торговельно-економічний
університет

Вступ. Геймерство посідає важливе місце в цифровій культурі. Це явище є масовим і сьогодні вже вийшло за межі розважальної діяльності. Геймерські спільноти об'єднують людей різного віку, статі, національності, соціального статусу, сприяють появі віртуальних соціальних зв'язків, що бувають не менш важливими за живе спілкування. При цьому такі спільноти нерідко стають середовищем прояву соціальних девіацій – агресивної поведінки, сексизму, кібербулінгу тощо.

У цьому контексті набуває значущості гендерний вимір геймерства. Не зважаючи на зростання частки жінок серед гравців – за даними Google і Niko Partners, у 2020 році жінки становили майже 41% усіх гравців у Сполучених Штатах і 40–45% в Азії [13], – у ком'юніті зберігаються дискримінаційні сексистські установки і гендерні стереотипи

у репрезентації персонажів і взаємодії учасників спільнот. Гендерні стереотипи, що являють собою усталені уявлення про особистісні риси, поведінку, діяльність людини в залежності від її біологічної статі, проявляються у сфері відеоігор, по-перше, через репрезентацію жіночих і чоловічих персонажів, по-друге, через взаємодію учасників геймерської спільноти [5, с. 312–314]. Таким чином геймерство відображає прояви гендерної нерівності в сучасному соціумі і, особливо, серед молоді. З цієї причини існує необхідність глибшого осмислення цифрової культури як простору не лише розваг, а й формування соціальних уявлень про гендер, владу, силу та цінність особистості. Залучення жінок до геймерських практик не гарантує автоматичного подолання дискримінації, якщо культурні елементи, що відтворюються в іграх та

спільнотах, продовжують підтримувати нерівність. Тому дослідження гендерних аспектів у геймерстві набуває дедалі більшої ваги в контексті цифрової етики, освіти та культурної політики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження геймерства у зв'язку з поширенням явища і багатогранністю проявів у суспільстві стає дійсно актуальним і соціально значущим, оскільки дозволяє виявити механізми соціальної інтеграції в умовах віртуальної реальності, дає змогу обґрунтувати ризики цифрової девіації та створює передумови для розробки інклюзивної цифрової політики. Вивчення геймерства є необхідним для розуміння трансформацій суспільства в умовах цифровізації, зокрема стосовно гендеру, ідентичності особистості, соціальної рівності й цифрової етики. Такі автори, як В. Бурбела, І. Лисенко, В. Щербина, А. Жадан розглядали геймерство як спільноту і субкультуру. Тему кібербулінгу розкривали у своїх публікаціях Є. Гіденко, К. Удяньська, В. Цебинога. Серед зарубіжних дослідників можна згадати М. Belskie, Н. Zhang, В. М. Hemminger (вимірювання токсичності щодо жінок у ігрових спільнотах); Т. Vorr, К. Karadakis, М. Shay (вплив статі на ігри); Н. Hassan, R. Mailok, М. Hashim, (гендерні відмінності в онлайн-іграх); О. Lopez-Fernandez, D. J. Kuss, А. М. Kristensen, А. J. Williams, М. Griffiths (ідентичність жінок-геймерів, їх мотивація, жіночі ігри та роль жінок в ігровій культурі, жіноча ігрова активність); В. Р. Lange, Р. Wühr, S. Schwarz (гендерні відмінності і гендерні стереотипи у вподобаннях жанрів цифрових ігор); М. Т. Le Ngoc (жінки-геймери); L. Vermeulen, S. Van Bauwel, J. Van Looy (ідентичність жінок-геймерів) та ін.

На думку дослідників, комп'ютерні ігри, як хобі, сприяють кращому розвитку когнітивних функцій, здатності відстежувати багато об'єктів одночасно, прискорюють реакцію, покращують зорово-моторні координації. Геймери здатні швидше приймати рішення, виконувати кілька завдань одночасно. У них краще розвинені просторові здібності, вміння візуалізувати об'єкти в уяві тощо. Спільноти в цифровому середовищі при цьому є надзвичайно неоднорідними, гравці часто мають різне соціокультурне походження, соціальний статус, що посилює значення можливостей комунікації і поширення знань між учасниками [1, с. 295].

Однак окрім позитивних аспектів геймерство має й негативні – ігрова залежність, токсична, агресивна поведінка, кібербулінг. Варто зазначити, що відеогра є аудіовізуальним твором, як, наприклад, кінофільм, і так само здатна транслювати на цільову аудиторію цінності, соціальні норми, стереотипи тощо. Разом із тим активна частка цільової аудиторії складає віртуальну спільноту, у якій через поведінку учасників відображаються патерни взаємодії сучасної молоді.

Мета статті – дослідити гендерні стереотипи, що формуються й відтворюються в геймерських спільнотах і контенті відеоігор як прояв девіантної поведінки.

Виклад основного матеріалу. Активний перехід суспільства у цифровий форма, формує новий стан інформаційного суспільства, у якому відтворюються реальні та створюються віртуальні структури та форми. У віртуальній реальності утворилися нові соціальні структури, серед яких в рамках нашої роботи важливими є інтернет-спільноти (e-communities). Мережа стала середовищем, у якому відтворюються культурні практики молоді, що складає значну частку таких об'єднань – вони мають власну історію, сленг, етику й сферу інтересів [7, с. 93]. Геймерські спільноти як один із яскравих прикладів таких e-communities відіграють важливу роль у соціалізації користувачів, надаючи їм можливість не лише спілкуватися, але й формувати ідентичність, брати участь у спільних цілях та впливати на цифрову культуру загалом. Саме в таких спільнотах активно відтворюються як позитивні механізми згуртованості, так і негативні явища, зокрема гендерна дискримінація, що робить їх важливим об'єктом соціологічного аналізу.

Соціологія традиційно розглядає геймерство як субкультуру з точки зору впливу на соціалізацію індивіда. Українська дослідниця Н. Коритнікова вважає, що геймери відрізняються від інших людей як залученістю в комп'ютерні ігри, так і особливостями групової культури, способу життя, ієрархією комунікативних зв'язків. Відеоігри формують можливості для конструювання та існування взаємодії людей у віртуальному просторі [10, с. 166]. У цьому середовищі відтворюються нові правила соціальної поведінки, норми спілкування, символічні ролі та статуси, що часто визначаються не реальними, а ігровими досягненнями, активністю в чатах або роллю в команді. Субкультура геймерів може як сприяти інтеграції, самореалізації та відчуттю приналежності, так і встановлювати негласні бар'єри щодо статі, віку чи рівня майстерності. Саме тому вона є важливим об'єктом дослідження в контексті соціальних процесів цифрової епохи.

Геймерство є соціальним феноменом, практикою, що виникла в результаті побудови інформаційного суспільства, у якому частина соціальних практик і життєвих інтересів людей переноситься у віртуальний простір. У широкому сенсі геймерами можна назвати всіх людей, які грають у відеоігри, однак більш звичним є використання цього терміну для ідентифікації людей, для яких відеоігри є невід'ємною частиною повсякдення. У другому випадку це хобі, або іноді й професія, суттєво впливає на спосіб життя людини, її поведінку, зовнішній вигляд, життєві орієнтації, що робить об'єднання геймерів окремою субкультурою [4, с. 27].

Окрім онлайн-ігор, які самі по собі є середовищем для спілкування, геймерські спільноти існують і на інших платформах, таких як X, Instagram, Steam, Twitch, YouTube, TikTok тощо. Можливість ділитися в соціальних мережах контентом різного формату – фото, відео, аудіо – перетворює їх на повноцінних агентів соціалізації, де, як і в ре-

альному житті, індивіди сприймають і передають соціальні норми й цінності. З одного боку, користувач обирає спільноту, виходячи з власної самоідентифікації, а з іншого – соціалізація всередині спільноти впливає на самоідентифікацію користувача. Загалом можна спостерігати відмінності між аудиторією різних ігор – десь буде більше толерантності, десь – більше токсичності й агресії. На сьогоднішній день геймерські спільноти привертають все більше уваги дослідників. За результатами дослідження Антидефамацийної ліги: у 2019 році з різними видами цькування стикалися 74% гравців багатокористувацьких ігор; у 2020-му показник зріс до 81%; у 2021-му – до 83%; у 2022 році – до 86% [12].

Якщо говорити про окремі ігри, то найтоксичнішими є аудиторії: DOTA 2; Valorant; Rocket League; Grand Theft Auto; Call of Duty; Counter Strike: Global Offensive [12].

Прояви токсичності при цьому стаються з різноманітних причин – більшість гравців називають расову та етнічну приналежність, релігію, фізичний стан, стать чи сексуальну орієнтацію.

Цькування в мережі – кібербулінг – є нагальною проблемою сучасності, в особливості серед молоді, яка багато часу проводить за спілкуванням в інтернеті. У порівнянні з подібною поведінкою в реальному житті, специфіка булінгу у віртуальному просторі полягає в тому, що він складніше піддається контролю через недосконалість законодавства і анонімність, які призводять до безкарності і свавілля агресорів. Кібербулінг визначається як сучасна форма агресії, за якої насильницькі дії здійснюються для роздратування, заподіяння шкоди або приниження людини за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальної мережі [2, с. 26]. Кібербулінг має такі ознаки, як систематичність, наявність сторін (кривдник і жертва), заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого в результаті дій кривдника [9, с. 18]. В умовах онлайн-ігор, коли в команді може бути лише одна дівчина, вона може легко стати жертвою цькування, і навряд чи отримає підтримку від іншого союзника. Також агресивна поведінка з боку користувачів загрожує блогеркам, стрімеркам, які часто піддаються сексуальній об'єктивації, фетишизації тощо. Проблема ускладнюється тим, що такі прояви агресії зазвичай маскуються під «жарти», ігрову емоційність чи елемент конкуренції, що унеможливлює швидке реагування з боку адміністрації платформ. Як наслідок, жінки змушені вживати самозахисні стратегії – змінювати нікнейми, приховувати стать, обмежувати соціальну взаємодію, або навіть відмовлятися від улюбленої гри. Така ситуація не лише впливає на психологічний стан жертв, а й формує токсичну культуру спілкування, що перешкоджає інклюзивності в цифровому середовищі.

Стереотипи про жінок у відеоіграх стосуються також геймдеву (game development – розробка ігор). Часто ця галузь сприймається як програмування, яке вважається більш чоловічим заняттям на зразок інших технічних спеціальностей. Згідно з даними Google, жінки в геймдеві складають лише 24%. При цьому, серед підлітків, хто цікавиться розробкою ігор, дівчата займають 32% [3]. Більшість дівчат і не замислюються над розмаїттям професій, що входять у процес розробки відеоігор, і не цікавляться можливостями. За статистикою [14] частка протагоністок у відеоіграх станом на 2016 р. становила 2%, а у 2020 р. зросла до 18%. Це свідчить про поступові зрушення в напрямку репрезентації та участі жінок як у створенні, так і у вмісті відеоігор, однак проблема гендерного дисбалансу все ще залишається актуальною. Обмежене уявлення про геймдев як «чоловічу сферу» призводить до втрати потенційних талантів і зниження різноманіття в нових іграх. Залучення жінок до креативних, технічних і управлінських ролей у гейм-індустрії є необхідною умовою формування гендерно чутливого цифрового середовища та створення ігор, у яких буде відображено ширший спектр людського досвіду.

Репрезентація жіночих персонажів в іграх, як і в кіно й літературі, впливає на сприйняття фемінності в суспільстві. Раніше звичним образом жінки у відеогрі була тендітна, безпорадна, слабка героїня, яку має врятувати головний герой. Інший варіант стосується об'єктивації – це персонажі повії, стриптизерки, або ж сексуально вдягнені жінки, де в більшості випадків зовнішній вигляд здається абсурдним у тих умовах, у яких вони представлені (наприклад, Ада Вонг з серії ігор Resident Evil) [6, с. 44]. Трансляція образу жінки в медіа поступово формує у свідомості ідеали, невідповідність яким може негативно вплинути на соціальний статус, і створені за допомогою комп'ютерної графіки моделі відіграють у цьому значну роль. Реакція на неідеальну зовнішність була яскраво виражена після виходу першого трейлера на The Witcher IV, де вперше за серію ігор замість звичного головного героя в центрі сюжету виступає жінка. Частина фанатів була обурена просто через факт заміни Відьмака «неканонічним персонажем», ще й жінкою. Окрему хвилю невдоволення спричинив вигляд Цірі – користувачі називали її чоловікоподібною, страшною, старою, хоча за сюжетом головна героїня стала відьмачкою, яка бігає по болотах і вбиває чудовиськ. Цей приклад свідчить про те, наскільки глибоко вкорінені уявлення про «належний» жіночий вигляд у відеоіграх, навіть коли йдеться про жанри, що передбачають насильство, фізичне навантаження чи виживання. Жінки в іграх часто залишаються заручницями зовнішнього стандарту краси, який не має функціонального чи сюжетного виправдання. Натомість реалістичні або сильні героїні нерідко викликають спротив через руйнування усталених шаблонів. Це вказує на

необхідність подальшої трансформації гендерних уявлень у цифровій культурі та більш повноцінної репрезентації різноманіття жіночих образів у відеоігровій індустрії.

Розвиток суспільства в цифрову епоху супроводжується зростанням жіночої частки у різних сферах діяльності, що раніше вважалися суто чоловічими. Однак рівність у доступі до технологій ще не означає, що суспільство сприймає жінок у геймерстві так само, як чоловіків. Здебільшого проблема жіночої частини ігрових спільнот полягає у збереженні усталених стереотипів про те, що відеоігри – це, насамперед, чоловіче хобі, особливо у таких жанрах, як екшн, шутер, виживання. Упереджене ставлення до жінок яскраво відображається в командних онлайн-іграх, що передбачають спілкування між союзниками прямо в ігровому процесі. Динамічність сфери відеоігор яскраво проявляється в характері комунікації між гравцями – вже за кілька років можна казати про зниження рівня дискримінації по відношенню до жінок, що грають. Також різноманітність аудиторії комп'ютерних та онлайн-ігор дає простір для вибору кола спілкування – дівчата вибудовують його

з людей, які не будуть дивуватися, глузувати або принижувати їх, говорячи, наприклад, що ті не вміють грати [8]. Зневажливе ставлення і впевненість у тому, що дівчина в команді зіпсує гру, оскільки поступається навичками будь-якому гравцю чоловічої статі, змушує приховувати інформацію про себе, видавати себе за хлопця, іноді навіть прикидатися школярем.

Розглянемо найбільш поширені гендерні стереотипи в геймерському середовищі. У таблиці 1 ми розподілили їх на позитивні й негативні, а також описали сутність і прояв у спільноті кожного з них.

Прояви стереотипного сприйняття жінок у геймерстві здебільшого мають негативний характер. Якщо раніше спільнота була закритою від жінок і відеоігри створювались чоловіками для чоловіків, нині за світовою статистикою станом на 2024 рік частка жінок і чоловіків серед гравців у відеоігри є майже рівною [11]. Розширення аудиторії вплинуло на появу більшого розмаїття на ринку відеоігор, серед яких почали виділяти «жіночі» й «чоловічі» на кшталт із хобі в реальному житті. Цей стереотип однаково обмежує як жінок, так і чолові-

Таблиця 1

Найпоширені гендерні стереотипи в геймерському середовищі

Тип стереотипу	Стереотип	Сутність	Прояв у геймерській спільноті
Позитивний	Нестандартне мислення	Дівчата можуть знаходити нетипові рішення, оминаючи стандартну логіку проходження	Визнання оригінальності жіночого стилю гри, іноді з елементом здивування
Позитивний	Низький рівень агресії	Менше орієнтовані на конкуренцію, рідше проявляють агресію в онлайн-іграх	Менше токсичної поведінки, сприймаються як «миролюбні гравці»
Позитивний / негативний (залежно від прояву)	Орієнтація на естетику	Жінки в іграх на виживання більше дбають про зовнішній вигляд середовища	Створюють красиві бази, оформлення, естетичні локації; ігровий досвід часто знецінюють
Позитивний / Нейтральний	Схильність до підтримуючої ролі	Часто обирають ролі сапортів замість атакувальних	Закріплення ролі «помічниці», іноді як зручний, а не поважний вибір
Негативний	Нездатність пройти гру до кінця	Вважається, що дівчата не витримують або не мають достатньої навички	Підозра в «непрофесіоналізмі», недооцінка здібностей
Негативний	Відсутність критичного мислення щодо механік	Складно сприймати авторські наміри гри або «нормальні» для гравців-чоловіків рішення	Спільнота знецінює інший спосіб мислення як «непридатний»
Негативний	Поділ ігор на «жіночі» та «чоловічі»	Ігри з активним геймплеем вважаються «чоловічими», спокійні – «жіночими»	Жінок виганяють із «чоловічих» ігор або висміюють їх присутність
Негативний	Сексуалізоване сприйняття жінок у спільноті	Реакції: або фетишизація, або ворожість	Коментарі: «ого, жінка вміє грати» або «іди звідси, це не твоє»
Негативний	Неприйняття жінок у «чоловічих» жанрах	Жінок вважають недоречними, «зайвими»	Агресивний булінг, сексизм, відмова визнавати їхню компетентність

Джерело: складено авторами

ків – перших будуть сприймати, як «нубів» у шутерах та інших «чоловічих» жанрах, а з других будуть глузувати, якщо ті надають перевагу спокою, естетиці та іншим речам, що вважаються «жіночими». Орієнтація жінок на естетику в ігровому середовищі взагалі є неоднозначною в сенсі сприйняття. Негативного характеру цей стереотип набуває серед гравців чоловічої статі у найпоширенішому вигляді – припущенні компетентності, навичок, інтересів дівчат, наче їх цікавлять не ігрові механіки і сюжет, а тільки «дівочі штучки, одяг, прикраси». Загалом у висміювання жіночого ігрового досвіду, навичок і компетентності виливається більшість стереотипних уявлень про геймерок: відсутність терпіння для повного проходження гри; «жіноча логіка» у вирішенні задач; сприйняття дівчини у спільноті як тієї, що грає тільки щоб привернути чоловічу увагу; вразливість; невміння грати. Більшість тих самих стереотипів можуть викликати навпаки позитивне ставлення залежно від того, на яких тимейтів натрапить дівчина в онлайн-грі. Замість знецінення хлопці можуть бути раді союзниці, що не буде імпульсивною й агресивною, допомагатимуть, бо «вона ж дівчинка», цінуватимуть креативність і підтримують роль у матчі. Проте навіть у таких випадках позитивне ставлення нерідко залишається упередженим і ґрунтується на зменшенні очікувань щодо жінки як гравчині. Це формує викривлену динаміку, за якої участь жінок у геймерстві сприймається як щось виняткове або «неповноцінне», що потребує поблажливості. Таким чином, навіть доброзичливе ставлення може бути проявом сексизму. Подолання цього явища вимагає не лише змін у сприйнятті гравців, а й активної роботи над інклюзивним дизайном, модеруванням онлайн-середовищ і розширенням позитивної репрезентації жінок у відеоіграх.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна стверджувати, що геймерство у сучасному цифровому суспільстві стало не просто розвагою, а є важливим середовищем реалізації молоді. Геймерські спільноти – це не тільки простір для спілкування, а й осередок формування, трансляції, підтримки й трансформації соціальних норм, ролей і статусів, установок.

В сучасних умовах особлива увага приділяється гендерному аспекту геймерства, оскільки в мережі продовжують стійко існувати прояви дискримінації та кібербулінгу як форми девіантної поведінки. Репрезентація жінок у відеоіграх, досі часто підпорядковується уніфікованим стандартам зовнішності або функції «доповнення» до чоловічого героя. У самих спільнотах геймерки нерідко стикаються з припущенням, недовірою до їхніх навичок, знеціненням або, навпаки, патерналістським ставленням, що робить взаємодію нерівною.

Геймерські спільноти є динамічним середовищем, яке може стрімко трансформуватися в бік інклюзивності, якщо буде забезпечено свідоме модерування, розширення участі жінок у розробці ігор, а також більш повна і різноманітна репрезентація

жіночих образів у цифровому контенті. Створення безпечних умов для всіх гравців, незалежно від статі, орієнтації, походження чи віку, є запорукою розвитку демократичного й етично зрілого цифрового простору.

Отже, геймерство як соціальне явище є не тільки формою дозвілля, а й потужним механізмом впливу на цінності, уявлення, гендерні ролі та культурну динаміку в цілому. Подальше вивчення гендерних практик у геймерських спільнотах має важливе значення для формування інклюзивної політики в умовах цифрового суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурбела В. Місце відеоігор в житті сучасної молоді. *Інноваційна Україна: креативні ідеї та проекти*: зб. доп. 87-ї наукової студентської конференції, 4–13 травня 2020 р. Київ, КНЕУ, 2020. С. 294–296. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/763e89d2-9e15-4330-8913-3e93b47889ae/content> (дата звернення: 18.06.2025).
2. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*: збірник наукових праць. Серія: Юриспруденція. 2021. Вип. 50. С. 26–29.
3. Гончаренко Марина. Жінки в гейм-індустрії: цікаві факти та статистика. Na chasi. 16.08.2021. URL: <https://nachasi.com/videogames/2021/08/16/zhinky-v-gejm-industriyi-tsikavi-fakty-ta-statystyka-2/> (дата звернення: 17.06.2025).
4. Горпинич О.В., Жадан А.Р. Субкультура геймерів як соціальний феномен сучасності. *Габітус*. 2020. Випуск 20. С. 26–30. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/20-2020/5.pdf> (дата звернення: 17.06.2025).
5. Гречихіна Соф'я, Крохмаль Наталія. Гендерні стереотипи в геймерстві. *Фундаментальні та прикладні проблеми суспільства: історія, сьогодення, майбутнє*: тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 квіт. 2025 р.) / відп. ред. А. Кравченко. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. 365 с. Укр. та інозем. мовами. С. 311–315. DOI: 10.31617/k.knute.2025-04-17.
6. Кругляк М.Е., Петрожалко В.В. Сексизм у комп'ютерних іграх. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. 2019. Вип. 4 (44). С. 43–47.
7. Лисенко І.В., Усов Д. В. Субкультури інтернет-спільнот як фактор впливу на культурні практики сучасної молоді. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. 22 квітня 2021 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 93–95. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/21787/1/Гуманітарний%20дискурс%20суспільних%20проблем%202021.pdf> (дата звернення: 16.06.2025).
8. Сімончук Олексій. Дівчата-геймери про своє ставлення до комп'ютерних ігор та сексизм в онлайні. Хмарочос. 17.04.2018. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2018/04/17/divchata-geymeri-pro-svoje-stavlennya-do-komp-yuternih-igor-ta-seksizm-v-onlayni/> (дата звернення: 16.06.2025).

9. Удянська К.В. Жінки як жертви кібербулінгу. *The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers "SCIENTIA" with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), January 29, 2021. Coventry, United Kingdom: European Scientific Platform. С. 17–21. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/issue/view/29.01.2021/427> (дата звернення: 17.06.2025).*

10. Щербина Вікторія. Субкультура геймерських онлайн-спільнот – складова культуротворення в середовищі нових медіа. *Культурологічна думка*. 2015. № 8. С. 164–167.

11. Clement Jessica. Share of internet users worldwide who play video games on any device as of 3rd quarter 2024, by age group and gender. *statista*. Feb 18, 2025. URL: <https://www.statista.com/statistics/326420/console-gamers-gender/> (дата звернення: 17.06.2025).

12. Hate Is No Game: Hate and Harassment in Online Games 2022. 12.06.2022. ADL (Anti-Defamation League). URL: <https://www.adl.org/resources/report/hate-no-game-hate-and-harassment-online-games-2022> (дата звернення: 16.06.2025).

13. Natali. Жінки-геймери. Чернігівська блогосфера. Національний університет «Чернігівська політехніка». 09.12.2021. URL: <https://blog.stu.cn.ua/2021/12/09/zhinki-gejmeri/#:~:text=Дослідження%202020%20року%20чотирнадцяти%20провідних,представництво%20все%20ще%20залишається%20проблемою> (дата звернення: 16.06.2025).

14. Sarkeesian Anita, Petit Carolyn. More Video Games Featured Women This Year. Will It Last? *Wired*. 15.10.2020. URL: <https://www.wired.com/story/women-video-games-representation-e3/> (дата звернення: 17.06.2025).

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ГРОМАД У ПЕРІОД ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ ІНІЦІАТИВИ ТА ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ

BUILDING COMMUNITY RESILIENCE IN THE POST-WAR RECOVERY PERIOD THROUGH SOCIAL INITIATIVES AND VOLUNTEER MOVEMENT

У період післявоєнного відновлення українського суспільства особливої актуальності набуває дослідження стійкості громад як основного чинника соціального згуртування, ефективної взаємодії та подолання кризових наслідків війни. Соціальні ініціативи й волонтерський рух розглядаються в статті як інструменти зміцнення локальних спільнот у контексті трансформаційних процесів, спричинених повномасштабною війною. Мета дослідження полягає у визначенні ролі соціальних ініціатив і волонтерства у формуванні стійкості громад у післявоєнний період, а також у виявленні практик, які сприяють посиленню соціальної взаємодії, адаптації та розвитку локальних спільнот. У роботі застосовано загальнонаукові методи (аналіз та синтез). Для узагальнення отриманих даних – методи контент-аналізу та порівняльного аналізу. Визначено, що основними чинниками формування стійкості громад є активна участь громадян у волонтерських ініціативах, горизонтальні соціальні зв'язки, доступ до інформаційних ресурсів, а також інституціоналізація громадських практик. Соціальні ініціативи є каталізаторами відновлення соціального капіталу та довіри, сприяючи консолідації населення навколо спільних цінностей і завдань. Волонтерський рух виконує функції мобілізації ресурсів, підтримки вразливих груп та створення платформ для партнерства між громадськими структурами та органами влади. Результати дослідження підтверджують важливість підтримки соціальних ініціатив на державному та місцевому рівнях для ефективного відновлення та довготривалої стійкості громад. Формування сталих практик громадської участі, розширення можливостей волонтерських організацій та розвиток соціального капіталу визначають здатність спільнот до адаптації в умовах післякризової реальності.

Ключові слова: стійкість громад, соціальні ініціативи, волонтерство, соціальний капітал, післявоєнне відновлення, локальні спіль-

ноти, громадська участь, адаптація, партнерство, соціальна згуртованість.

In the period of post-war recovery of Ukrainian society, research into community resilience as a key factor in social cohesion, effective interaction, and overcoming the crisis consequences of war is becoming particularly relevant. Social initiatives and the volunteer movement are considered in the article as tools for strengthening local communities in the context of the transformational processes caused by full-scale war. The aim of the study is to determine the role of social initiatives and volunteering in shaping community resilience in the post-war period, as well as to identify practices that contribute to strengthening social interaction, adaptation, and development of local communities. The study uses general scientific methods (analysis and synthesis). Content analysis and comparative analysis methods were used to summarize the data obtained. It was determined that the main factors in the formation of community resilience are the active participation of citizens in volunteer initiatives, horizontal social ties, access to information resources, and the institutionalization of community practices. Social initiatives are catalysts for the restoration of social capital and trust, contributing to the consolidation of the population around common values and goals. The volunteer movement performs the functions of mobilizing resources, supporting vulnerable groups, and creating platforms for partnership between civil society structures and government authorities. The results of the study confirm the importance of supporting social initiatives at the state and local levels for effective recovery and long-term sustainability of communities. The formation of sustainable practices of public participation, the expansion of opportunities for volunteer organizations, and the development of social capital determine the ability of communities to adapt to post-crisis realities.

Key words: community resilience, social initiatives, volunteering, social capital, post-war recovery, local communities, civic participation, adaptation, partnership, social cohesion.

УДК 316.42:361.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.5>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Размолодчикова І.В.

к.пед.н., доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи
Криворізький державний педагогічний університет

Лазарева А.О.

к.філос.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»

Плющ В.А.

доктор філософії у галузі соціології, молодший науковий співробітник
Інститут соціології
Національної академії наук України

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні, економічні та гуманітарні кризи, що особливо відчутні на рівні місцевих громад. У нових реаліях відновлення держави критично важливою є здатність громад не лише реагувати на виклики, але й адаптуватися до змін, забезпечуючи сталість розвитку. Одним з основних чинників формування такої здатності є соціальна згуртованість, взаємна підтримка та активне залучення громадян до процесів розбудови. У цьому контексті соціальні ініціативи та волонтерський рух є ефективними інструментами мобілізації ресурсів, зміцнення горизонтальних зв'язків і формування довіри між членами спільнот.

Однак, попри значний суспільний потенціал цих процесів, наукове осмислення механізмів формування стійкості громад у післявоєнний період залишається недостатньо систематизованим. Існує потреба в глибшому аналізі практик волонтерства та соціальної активності в умовах післяконфліктного відновлення, а також у виокремленні елементів, що впливають на формування соціальної стійкості на місцевому рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному науковому дискурсі зростає інтерес до проблем соціальної стійкості, громадської активності та волонтерського руху як рушіїв післявоєнного відновлення. Дослідники звертають увагу

на зміну соціальних зв'язків, роль неформальних ініціатив та потенціал волонтерства в зміцненні локальних спільнот у період трансформації.

Так, М. Назаров обґрунтовує поняття соціальної стійкості як ресурсу для відновлення територіальних громад з акцентом на соціальні детермінанти та механізми зміцнення локальної згуртованості [9]. Український волонтерський рух у контексті глобальних викликів аналізують О. Панькова та О. Касперович, підкреслюючи його значення для формування довіри й мобілізації ресурсів під час кризи [10]. Правові основи та адміністративні механізми регулювання волонтерської діяльності досліджують В. Гапон, Т. Корж-Ікаєва та П. Горінов, акцентуючи на забезпеченні правового статусу волонтерів в умовах воєнного стану [1; 6; 3]. Внесок громадських організацій у післявоєнне відновлення України, зокрема через реалізацію соціальних проєктів та налагодження співпраці з органами місцевого самоврядування, висвітлюють К. Петровська, А. Тургенєва та А. Мельничук [11]. Наративи волонтерства в українському суспільстві аналізують О. Бойчак (О. Boichak) та Б. МакКернан (B. McKernan), показуючи вплив цих процесів на соціальні зміни й зміцнення громадянської активності в умовах війни [16]. Історико-правовий розвиток волонтерського руху в Україні аналізує О. Головка, звертаючи увагу на трансформацію його ролі в кризові періоди [2].

Загалом, огляд сучасних досліджень підтверджує актуальність вивчення волонтерства та соціальних ініціатив як основи для формування стійких, згуртованих громад у період післявоєнного відновлення. Це обґрунтовує необхідність комплексного аналізу як на теоретичному, так і практичному рівнях.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність низки досліджень, присвячених соціальній згуртованості, волонтерській діяльності та розвитку громад, значну частину наукових праць сфокусовано переважно на мирному або довоєнному контексті. У сучасних умовах повномасштабної війни та тривалого періоду післявоєнного відновлення виникає низка нових викликів, що потребують переосмислення наявних підходів до формування стійкості громад. Недостатньо вивченими залишаються такі аспекти, як трансформація соціальних зв'язків у громадах унаслідок війни; роль неформальних ініціатив та горизонтальних практик у відновленні локальних спільнот; ефективність взаємодії волонтерського руху з місцевим самоврядуванням; механізми інституціоналізації волонтерських і соціальних ініціатив у системі управління громадою; вплив соціального капіталу на довготривалу адаптацію та стабілізацію соціального середовища.

Ці напрями досі не отримали належного комплексного теоретичного та емпіричного опрацювання, що й зумовлює актуальність дослідження та потребу в нових міждисциплінарних підходах, які допоможуть глибше зрозуміти процеси фор-

мування стійкості громад у післявоєнний період через призму соціальних ініціатив та волонтерського руху, а також сприятимуть розробленню ефективних стратегій підтримки та розвитку локальних спільнот.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є з'ясування ролі соціальних ініціатив та волонтерського руху у формуванні стійкості громад у період післявоєнного відновлення.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання:

- 1) проаналізувати основні чинники, що впливають на стійкість громад у контексті соціальних трансформацій, спричинених війною;
- 2) визначити вплив соціальних ініціатив та волонтерської діяльності на відновлення соціального капіталу й згуртованості на місцевому рівні;
- 3) виокремити ефективні механізми взаємодії між волонтерськими структурами, громадянським суспільством та органами місцевого самоврядування в процесі відбудови громад.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування стійкості громад у післявоєнний період є складним і багатограним процесом, який охоплює соціальні, економічні, культурні та політичні чинники. У процесі відновлення локальних спільнот особливе значення мають соціальні ініціативи та волонтерський рух, що сприяють зміцненню соціального капіталу й довіри між членами громади.

Одним з основних елементів є соціальна згуртованість, що визначається як ступінь взаємодії, довіри та солідарності між членами громади. В умовах післявоєнного періоду волонтерські ініціативи допомагають відновити ці зв'язки, мобілізуючи ресурси й забезпечуючи соціальну підтримку найбільш вразливим групам населення. Соціальні ініціативи, які охоплюють різні громадські проєкти, культурні заходи, освітні програми та допомогу в працевлаштуванні, сприяють не лише матеріальному відновленню, а й психологічній реабілітації жителів громад.

Волонтерський рух, що розвинувся в Україні у відповідь на виклики війни, став основою для формування горизонтальних соціальних мереж, які доповнюють офіційну систему соціальної допомоги. Він забезпечує швидкий та гнучкий розподіл ресурсів, допомагає налагоджувати комунікації між різними групами населення й місцевими органами влади.

Під час повномасштабної війни волонтерський рух в Україні трансформувався у важливий соціальний ресурс, здатний частково компенсувати функції державних інституцій. Добровільні ініціативи активно мобілізуються не лише для підтримки обороноздатності, а й для подолання критичних соціальних, гуманітарних та інфраструктурних викликів на місцевому рівні, відіграючи значну роль у формуванні стійкості громад [7, с. 28].

З початком повномасштабного вторгнення волонтерський рух в Україні набув безпрецедентно-

го масштабу, ставши одним з основних аспектів підтримки суспільства в умовах війни. За даними Київського міжнародного інституту соціології, понад 70 % українців залучені до волонтерської діяльності, а майже 40 % постійно допомагають армії або постраждалим, що значно перевищує довоєнний показник (17,3 %). Особливо значущим є зростання довіри до волонтерських ініціатив – 84 % населення висловлюють повну довіру волонтерам. Це свідчить про посилення соціального капіталу та згуртованості громад, що є основою для їхньої стійкості [5].

В умовах війни волонтерство в Україні є не лише реакцією на кризу, а й інструментом суспільної мобілізації та соціальної відповідальності. Воно сприяє залученню громадян до розв'язання гострих проблем, формує креативні підходи до підтримки постраждалих, сприяє згуртуванню спільнот і створює канали прямої взаємодії між тими, хто потребує допомоги, і тими, хто її може надати [12, с. 305].

На фоні тривалого воєнного протистояння волонтерський рух поступово трансформується, зосереджуючи зусилля на довгострокових соціальних ініціативах, зокрема реабілітації ветеранів, відновленні освітніх і медичних закладів, розмінуванні територій та підтримці економічного розвитку. Саме через такі ініціативи відбувається мобілізація локальних ресурсів і формування механізмів сталого відновлення громад, що сприяє зміцненню їхньої соціальної стійкості.

Водночас існують певні виклики, такі як недостатнє фінансування, бюрократичні перешкоди та обмеженість ресурсів, які потребують системного підходу до їхнього подолання. Для успішного формування стійкості громад у післявоєнний період важливими аспектами є підвищення рівня соціальної капіталізації, зміцнення довіри між членами громади та розвиток партнерських відносин між громадянським суспільством і владою [13].

Основними чинниками цього процесу є соціальний капітал, що передбачає довіру та взаємодію між членами громади, активність волонтерського руху, який мобілізує ресурси та підтримку; а також інституційна підтримка місцевої влади та громадських організацій. Не менш важливими є емоційна та психологічна підтримка населення, економічна стабільність, що сприяє матеріальній безпеці, а також гнучкість і адаптивність громади до змін.

Отже, стійкість громад формується під впливом різних взаємопов'язаних чинників, кожен із яких відіграє свою унікальну роль у забезпеченні стабільності та розвитку спільнот у післявоєнний період. Соціальний капітал, що ґрунтується на довірі, взаємодії та підтримці між членами громади, створює міцну основу для колективних дій та сприяє згуртованості навіть у складних умовах. Волонтерський рух та активність громадянського суспільства є каталізаторами соціальної мобілізації, забезпечуючи необхідні ресурси, допомогу та підтримку тим, хто її потребує, посилюючи відчуття спільності та солідарності.

Інституційна підтримка, яка полягає в ефективній співпраці між місцевими органами влади, громадськими організаціями та волонтерами, створює системні механізми, що забезпечують сталий розвиток та відновлення інфраструктури й соціальних послуг. Важливим елементом є також емоційна та психологічна підтримка, адже подолання наслідків війни передбачає не лише матеріальну, а й ментальну реабілітацію, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та підвищенню життєстійкості населення.

Економічна стабільність забезпечує матеріальну базу для життя, сприяє створенню робочих місць та розвитку підприємництва, що зменшує залежність громад від зовнішньої допомоги та стимулює їхню самодостатність. Гнучкість і адаптивність громад дає їм змогу швидко реагувати на нові

Таблиця 1

Основні чинники стійкості громад у період післявоєнного відновлення

Чинник	Опис	Вплив на стійкість громади	Приклади вияву
Соціальний капітал	Довіра і взаємодія між людьми	Підвищує згуртованість	Спільні ініціативи, взаємодопомога
Волонтерський рух	Громадська активність	Мобілізує ресурси та підтримку	Організація допомоги, волонтерські акції
Інституційна підтримка	Взаємодія з владою та організаціями	Забезпечує сталий розвиток	Партнерські програми, гранти
Емоційна та психологічна підтримка	Психологічна реабілітація	Зміцнює ментальне здоров'я	Терапевтичні групи, консультації
Економічна стабільність	Відновлення робочих місць	Підвищує матеріальну безпеку	Соціальне підприємництво, робочі програми
Гнучкість і адаптивність	Здатність до змін та інновацій	Допомагає долати нові виклики	Запровадження нових підходів, навчальні проекти

Джерело: створено авторами на основі [13]

виклики, упроваджувати інновації та коригувати стратегії розвитку відповідно до змінних умов, що особливо важливо в післявоєнних трансформаціях.

Взаємодія цих чинників створює комплексний, багаторівневий підхід до формування стійкості громад, що сприяє не лише подоланню кризових явищ, а й закладенню міцного фундаменту для довготривалого розвитку та відновлення соціального капіталу, економічної та психологічної стабільності. Відповідно, розуміння та врахування цих аспектів є важливим для розроблення ефективних стратегій підтримки громад у складних післявоєнних умовах.

Волонтерський рух в Україні останніми роками набув особливого значення, ставши одним з основних інструментів мобілізації локальних ресурсів у контексті воєнних дій та післявоєнного відновлення. Його масштабність та активність демонструють потужний потенціал громадянського суспільства в подоланні нагальних соціальних проблем та підтримці постраждалих громад.

Стрімкий розвиток волонтерського руху в Україні від початку повномасштабного вторгнення є яскравим свідченням високої здатності суспільства до самоорганізації, колективної дії та мобілізації в умовах загрози. Масова допомога громадян, фінансова підтримка армії, а також високий рівень довіри до волонтерських організацій засвідчують посилення горизонтальних зв'язків, зростання політичної свідомості населення та глибоку соціальну згуртованість. Згідно з результатами соціологічного дослідження, у 2023 році за балансом довіри та недовіри волонтерські ініціативи отримали 71,7 %, поступившись лише Збройним силам України (87,3%) та добровольчим батальйонам (78,2 %) [15, с. 80].

Однією з головних особливостей сучасного волонтерського руху є його горизонтальна структура. Волонтерські ініціативи часто виникають спонтанно, без формальної організаційної прив'язки, що дає їм змогу швидко адаптуватися до змінних умов, ефективно реагувати на потреби громад та уникати бюрократичних перешкод.

Соціальні ініціативи, пов'язані з волонтерством, охоплюють широкий спектр діяльності: від збору гуманітарної допомоги, забезпечення медичних потреб, підтримки ветеранів і внутрішньо переміщених осіб до організації освітніх програм і культурних проєктів. Такий різноманітний характер діяльності сприяє залученню широкого кола учасників: від окремих громадян до бізнесу і місцевих органів влади.

Варто наголосити, що волонтерський рух є також джерелом формування нових форматів соціальної взаємодії та довіри всередині громад, що набуває особливої ваги в умовах кризових трансформацій. Спільна діяльність сприяє зміцненню горизонтальних зв'язків, посиленню відчуття колективної відповідальності та солідарної участі, які становлять основу для сталого розвитку громад.

Мобілізація локальних ресурсів завдяки волонтерству та соціальним ініціативам не обмежується тільки матеріальною допомогою. Вона охоплює

людські ресурси, знання, досвід і соціальний капітал, які активізуються в громадах і стають основою для комплексного відновлення. Крім того, волонтерські мережі сприяють налагодженню комунікації між різними соціальними групами та інституціями, що покращує координацію зусиль і підвищує ефективність спільних дій.

Відновлення громад у післявоєнний період вимагає скоординованих зусиль різних учасників процесу – громадянського суспільства, волонтерських організацій і місцевих органів влади. Ефективна взаємодія між ними забезпечує комплексний підхід до розв'язання соціальних, економічних та інфраструктурних проблем, посилює довіру й залучення ресурсів.

Міжнародний досвід демонструє високий рівень залученості громадян до волонтерської діяльності. Наприклад, у Сполучених Штатах Америки у 2023 році 28,3 % дорослого населення (приблизно 75,8 млн осіб) брали участь у волонтерських ініціативах, що демонструє відновлення після спаду під час пандемії COVID-19. У Німеччині близько 22,7 % населення (приблизно 17,1 млн осіб) було залучено до волонтерської діяльності. У Франції, за даними Євростату, рівень формального волонтерства становив 19,3 %, а неформального – 22,2 % [17; 18; 19]. Ці показники свідчать про сталу й глибоку інтеграцію волонтерства в громадянське суспільство. Для України цей досвід має важливе значення. Широке залучення волонтерів до проєктів реконструкції здатне не лише компенсувати дефіцит ресурсів та організаційних потужностей на місцях, а й сприяти формуванню стійких горизонтальних зв'язків у самих громадах, що є основою для тривалого розвитку.

Водночас постає питання довгострокової підтримки та розвитку волонтерської активності в умовах мирного часу. Дані соціологічних досліджень свідчать, що мотивація до волонтерства залежить від комплексу чинників: ситуації, особистих цінностей, соціального становища та наявності підтримки. Близько 47 % респондентів підтримують ідею матеріального стимулювання в певних випадках, а понад 70 % вважають, що додаткові форми заохочення можуть бути ефективними. Це свідчить про потребу в гнучких мотиваційних механізмах – не лише фінансових, а й освітніх, консультативних та організаційних. Під час відновлення місцевих громад варто створити умови, в яких волонтерство буде не просто реакцією на кризу, а сталою формою громадянської участі з чіткими інституційними механізмами підтримки [8; 14, с. 148].

Для успішного відновлення громад у післявоєнний період надзвичайно важливо налагодити ефективну взаємодію між громадянським суспільством, волонтерами та органами місцевого самоврядування. Координація цих трьох основних суб'єктів дає змогу максимально мобілізувати локальні ресурси, оптимізувати процеси надання допомоги та забезпечити комплексний підхід до розв'язання соціальних та інфраструктурних проблем.

Ефективні практики взаємодії громадянського суспільства, волонтерів та органів місцевого самоврядування в процесах відновлення громад

Елемент взаємодії	Опис	Приклади практик	Результати/переваги
Спільне планування	Участь громадськості, волонтерів і влади в розробці планів відновлення	Форум громад, стратегічні сесії, робочі групи	Врахування потреб громади, підвищення прозорості процесу
Обмін інформацією	Регулярний двосторонній обмін даними та звітністю	Вебплатформи для комунікації, щомісячні звіти	Підвищення довіри, оперативне реагування на виклики
Розподіл ролей та відповідальності	Чітке визначення функцій кожного учасника процесу	Меморандуми про співпрацю, протоколи домовленостей	Уникнення дублювання зусиль, підвищення ефективності
Спільні проєкти	Реалізація ініціатив за участі всіх сторін	Відновлення інфраструктури, освітні програми, підтримка вразливих груп	Залучення ресурсів, посилення соціальної згуртованості
Моніторинг та оцінка	Колективний контроль за ходом реалізації проєктів	Спільні ревізії, оцінка результатів, громадські обговорення	Підвищення якості реалізації, коригування планів

Джерело: створено авторами на основі [11]

У табл. 2 наведено основні практики, які сприяють успішній співпраці та підвищують ефективність відновлювальних заходів.

Наведені в таблиці 2 практики демонструють, що для сталого відновлення громад необхідна системна та злагоджена робота всіх учасників процесу. Відкрите планування, регулярний обмін інформацією, чіткий розподіл ролей, реалізація спільних проєктів та колективний моніторинг створюють умови для посилення довіри, підвищення прозорості й максимального залучення ресурсів.

Таким чином, волонтерство розглядається не лише як форма соціальної активності, а і як прояв зрілої громадянської позиції, набуваючи рис нового соціального інституту. Його передумови та ціннісні засади мають глибоке філософське підґрунтя, зокрема в ідеї свободи як внутрішньої мотивації до безкорисливої дії. Попри наявність численних досліджень волонтерства в прикладному вимірі, все ще недостатньо комплексного аналізу поняття свободи як фундаменту волонтерської активності, що актуалізує потребу його філософського переосмислення в сучасному українському контексті [4, с. 49].

Ефективне післявоєнне відновлення територіальних громад вимагає скоординованої співпраці місцевої влади, громадськості й волонтерів. Важливим елементом цієї взаємодії є узгоджене планування – залучення всіх учасників дозволяє врахувати реальні потреби населення та розробити актуальні програми відновлення. Не менш важливою є прозорість в обміні інформацією, зокрема за допомогою цифрових платформ, що забезпечує швидкість реагування, зменшує ризик непорозуміння і підвищує рівень довіри.

Чіткий розподіл ролей та відповідальності забезпечує узгодженість дій і запобігає дублюванню зусиль. Спільні ініціативи, такі як ремонт інфра-

структури чи організація центрів допомоги, демонструють дієву співпрацю та зміцнюють соціальні зв'язки. Водночас постійний моніторинг та залучення громадськості до оцінювання результатів допомагають коригувати стратегії та підвищувати ефективність відновлення.

Важливим чинником довгострокової стійкості є підтримка волонтерського руху. Це передбачає забезпечення доступу до ресурсів, освітніх програм і створення умов для ініціатив без зайвих перешкод. Паралельно необхідно розвивати громадські організації через фінансову, методичну та консультативну підтримку, а також стимулювати міжсекторальні партнерства.

Просвітницька діяльність, що підвищує обізнаність населення щодо важливості участі в житті громади, сприятиме формуванню активної громадянської позиції. Прозорість місцевої влади, відкритість до діалогу, платформи для співпраці, підтримка інновацій та визнання внеску активістів є наріжними елементами у формуванні згуртованих і стійких громад, здатних ефективно відновлюватися після війни.

Висновки. Отже, зміцнення стійкості громад у сучасних умовах відбувається в контексті тривалої війни та під впливом складної взаємодії соціальних, економічних і культурних чинників. Соціальні зв'язки, активність волонтерського руху та роль місцевого самоврядування залишаються провідними елементами підтримки та збереження соціальної цілісності громад.

Важливою особливістю сучасного етапу є трансформація соціальних відносин, зумовлена як зовнішніми викликами війни, так і внутрішніми процесами адаптації до нових реалій. Поступово відбувається переосмислення ролі громадянського суспільства та інституцій у забезпеченні колективної мобілізації ресурсів і підтримки вразливих груп.

Важливе значення має міжсекторальна співпраця, що виявляється через узгоджене планування, ефективний обмін інформацією, чітке визначення функцій і колективний моніторинг, що в сукупності підвищує результативність ініціатив, спрямованих на відновлення громад і посилення їхньої соціальної стійкості.

Таким чином, підтримка громадської активності через створення сприятливих умов для волонтерства, розвиток освітніх програм і прозорість у діяльності місцевої влади є необхідною передумовою для сталого розвитку та довготривалої соціальної стійкості громад.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гапон В. Принципи адміністративно-правового облаштування волонтерської діяльності в Україні. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 4. С. 250–256. DOI: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.04.41>
2. Головка О. Волонтерство в Україні: історико-правовий аспект. *Право і безпека*. 2023. № 2 (89). С. 9–18. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2023.2.01>
3. Горінов П. Адміністративно-правовий статус волонтера у період дії воєнного стану в Україні. *Київський часопис права*. 2023. № 3. С. 54–61. DOI: <https://doi.org/10.32782/kij/2022.3.8>
4. Драпушко Р., Ілюк О. Формування філософії волонтерського руху як теоретичної основи особливого розуміння свободи. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2023. № 1 (1). С. 40–56. DOI: <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.1.1.3>
5. Динаміка довіри соціальним інституціям у 2021–2024 роках: звіт. *Київський міжнародний інститут соціології: офіц. сайт*. 2024. URL: <https://www.kiis.com.ua/?cat=reports&id=1467&lang=ukr&page=1&utm>. (дата звернення: 26.05.2025).
6. Корж-Ікаєва Т. Механізм адміністративно-правового регулювання волонтерської діяльності в Україні. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2024. № 2 (28). С. 48–60. DOI: <https://doi.org/10.33270/02242802.48>
7. Корнят В., Боринець Х. Волонтерська діяльність в умовах воєнного стану у порівняльній перспективі. *Гуманітарний форум*. 2024. № 2 (1). С. 24–29. DOI: [https://doi.org/10.60022/2\(1\)-4GF](https://doi.org/10.60022/2(1)-4GF)
8. Мотивація та благодійність або чому українці роблять добрі справи? *Zagoriy Foundation: вебсайт*. 2020. URL: <https://zagoriy.foundation/projects/motivaciya-ta-blagodijnist-abo-chomu-ukrayinci-roblyat-dobri-spravi/>. (дата звернення: 26.05.2025)
9. Назаров М. Соціальна стійкість як ресурс для післявоєнного відновлення територіальних громад в Україні. *Політикус*. 2023. № 3. С. 35–38. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-9616.2023-3.6>
10. Панькова О., Касперович О. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країни. *Журнал європейської економіки*. Т. 21 № 3(82). 2022. С. 277–294. URL: <https://jeej.wunu.edu.ua/index.php/ukjee/article/download/1605/1605/3131?utm>. (дата звернення: 20.05.2025).
11. Петровська К. В., Тургенєва А. О., Мельничук А. Б. Роль волонтерських ініціатив та громадських організацій у післявоєнному відновленні України. *Publishing House «Baltija Publishing»*. 2025. С. 652–676. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-559-4-32>
12. Попова С., Тельний М. Особливості здійснення волонтерської діяльності в умовах воєнного стану: адміністративно-правові аспекти. *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2023. № 30 (3). С. 304–316. DOI: <https://doi.org/10.32631/vca.2023.3.26>
13. Руденко В. Волонтерство, як провідне явище в процесі забезпечення соціальної безпеки України: еволюція, значення, сучасний стан та проблематика. *Економіка та суспільство*. 2023. № 52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-52-32>
14. Сірий Є., Сіра О. Волонтерство як форма соціального включення та можливої самозайнятості в сучасних викликах війни в Україні: самобутні вітчизняні вектори розвитку і зарубіжний досвід. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*. 2023. № 11. С. 140–156. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-745X.11.2023.278442>
15. Шайгородський Ю. Волонтерська діяльність як форма суспільної мобілізації у відсічі російській агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2023. № 8. С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.31558/2617-0248.2023.8.12>
16. Boichak O., McKernan B. Narratives of Volunteering and Social Change in Wartime Ukraine. *Cultural Sociology*. 2024. № 18 (1). P. 48–71. DOI: <https://doi.org/10.1177/17499755221127877>
17. Countries With Highest Numbers of Volunteers. *Volunteer FDIP: website*. 2023. URL: <https://www.volunteerfdip.org/countries-with-highest-numbers-of-volunteers-usa-canada-australia-uk-france>. (date of access: 26.05.2025).
18. How Understanding European Attitudes About Volunteering Can Help Associations. *ASAE Center: website*. 2023. URL: https://www.asaecenter.org/resources/articles/an_plus/2023/2-february/how-understanding-european-attitudes-about-volunteering-can-help-associations. (date of access: 26.05.2025).
19. Volunteerism in the United States – 2023. *AP News: website*. 2024. URL: <https://apnews.com/article/5d7e0ecb10410bc926ba15b8dab604ce>. (date of access: 26.05.2025).

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ТА СТЕРЕОТИПІЗАЦІЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СПРИЙНЯТТЯ ПРОБЛЕМАТИКИ І ПОДАЛЬШЕ ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ

GENDER ASPECT AND STEREOTYPING AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS: PERCEPTION OF THE PROBLEM AND FURTHER OVERCOMING BARRIERS

У статті розглядаються питання доцільності вивчення гендерної проблематики у ланці вищої освіти України. Окреслено основні характеристики гендеру та гендерних стереотипів, проаналізовано вектори розвитку щодо вивчення гендерної проблематики. Наведено опитування щодо тлумачення здобувачами вищої освіти термінів на позначення гендерних стереотипів. Опитування виявило якісну різницю у знаннях гендерних стереотипів між здобувачів першого та четвертого року навчання, що свідчить про необхідність вивчення у закладах вищої освіти питань реалізації у суспільному житті рівності чоловіків та жінок. Зокрема, найбільш відомими явищами гендерної нерівності у сучасному соціумі здобувачами вищої освіти визначено булінг, мобінг, чайдфрі, бодіпозитив, бодішеймінг, хейт; частину явищ позначають як відому назву без тлумачення, частину – взагалі визначили як невідоме. Прослідковано, що здобувачі освіти старших курсів набувають знання стосовно гендеру з циклу елективних дисциплін, також завдяки міждисциплінарним зв'язкам, частково при вивченні галузей права. Знання та компетентності, пов'язані з гендерною тематикою, знадобляться здобувачам вищої освіти як для міжособистісних відносин, так і для подальших професійних дій. Частина явищ гендерної нерівності висвітлено у законодавчих актах та підлягають виконанню або санкціям через невиконання. Узагальнено, що у закладах вищої освіти гендерна складова переважно вивчається у циклі вибіркових дисциплін. Також приділено увагу пошуків шляхів подолання бар'єрів щодо гендерної стигматизації шляхом розгляду гендерної проблематики як через формальну, так і неформальну освіту. Підкреслено важливість пропагування питання гендерної рівності в українському суспільстві, зокрема, і серед молоді. Разом з тим, зазначимо, що гендерна проблематика та її сприйняття залежать від культури та традицій, для частини осіб від релігійних поглядів. У цілому узагальнено, що значну роль у процесі гендерної соціалізації відіграє інститут освіти, який на сучасному етапі продовжує набувати суттєвих змін та нових рис у питаннях вивчення гендерної проблематики.

Ключові слова: гендер, гендерна освіта, гендерні соціологічні дослідження, гендерні стереотипи, здобувачі вищої освіти України, соціалізація.

The article discusses the relevance of studying gender issues in higher education in Ukraine. It outlines the main characteristics of gender and gender stereotypes and analyzes the vectors of development in the study of gender issues. A survey is presented on how higher education students interpret terms used to describe gender stereotypes. The survey revealed a qualitative difference in knowledge of gender stereotypes between first-year and fourth-year students, which indicates the need to study issues of gender equality in public life in higher education institutions. In particular, the most well-known phenomena of gender inequality in modern society, as identified by higher education students, are bullying, mobbing, childfree, body positivity, body shaming, and hate; some of the phenomena are referred to by their well-known names without interpretation, while others are generally identified as unknown. It has been found that senior students acquire knowledge about gender from a series of elective disciplines, as well as through interdisciplinary connections, partly when studying law. Knowledge and competencies related to gender issues will be useful to higher education students both for interpersonal relationships and for further professional activities. Some aspects of gender inequality are covered in legislation and are subject to enforcement or sanctions for non-compliance. In general, gender issues are mainly studied in elective courses at higher education institutions. Attention was also paid to finding ways to overcome barriers to gender stigmatization by addressing gender issues through both formal and informal education. The importance of promoting gender equality in Ukrainian society, particularly among young people, is emphasized. At the same time, it should be noted that gender issues and their perception depend on culture and traditions, and for some people, on religious views. In general, it was concluded that the institution of education plays a significant role in the process of gender socialization, which at the present stage continues to undergo significant changes and take on new features in the study of gender issues.

Key words: gender, gender education, gender sociological research, gender stereotypes, higher education students in Ukraine, socialization.

УДК 316.346.32-053.6:378.015.3:305
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.6>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ядловська О.С.

к.іст.н., доцент,
доцент кафедри
соціально-економічних дисциплін
Дніпровський державний університет
внутрішніх справ

Гендерна проблематика серед сучасної української молоді, зокрема і серед здобувачів вищої освіти, перебуває на етапі становлення та, водночас, розвитку, а також відбувається впровадження вивчення гендерної компоненти в освітній процес закладів вищої освіти. Безумовно, студентська молодь не є відірваною від суспільства, і тому на неї екстраполюються погляди та аксіологічні настанови, що є характерними для суспільства в цілому

щодо гендерного питання. З огляду на це, зазначимо, що, з одного боку, українське суспільство сповідує як патріархальні, так і матріархальні настанови (причому і в особистому, сімейному житті, і в професійних відносинах). З іншого боку, розробка гендерної проблематики в освіті, проведення неформальних заходів, упровадження гендерної політики в Україні суттєво вплинули на якісний розвиток гендерної освіти у закладах вищої освіти,

а також за посередництва неформальної освіти – це дозволило поступово дозволити стерти стигматизований підхід до проблем гендерної нерівності та поступово сформувати гендерну паритетність у різноманітній соціальній діяльності молоді. Разом з тим, залишається прогалиною розуміння молоддю самих гендерних стереотипів та їх проявів у практичній діяльності та у суспільстві.

Дослідження має на меті виявити рівень знань здобувачів вищої освіти різних курсів стосовно гендерних стереотипів та їх проявів у суспільстві, а також з'ясувати роль інституту освіти в популяризації гендерної проблематики, виявлення шляхів вирішення проблемних питань гендерної стигматизації серед молоді та формування компетентностей, пов'язаних з гендерною паритетністю, толерантністю та под.

Проблема гендерних відносин не є новою для українського суспільства і розробляється українськими науковцями впродовж останніх двох десятиліть, однак залишаються актуальними з огляду на різноманітні прояви в самому соціумі. На наш погляд, створено чітку термінологічну базу гендерної проблематики, розглянуто теоретичні аспекти прояву гендерної нерівності/паритетності та правові засади гендерної рівності. Провідними дослідниками гендеру є автори І. Грабовська [1], І. Грицай [2], О. Кісь [3], Н. Камінська [4], Л. Наливайко та Л. Марценюк [5], Т. Марценюк [6], Т. Мельник [7], К. Левченко [8] та ін. Гендерний аспект проблеми становлення та виховання особистості, питання розвитку гендерної освіти, серед іншого і в ланці вищої освіти, дослідження із гендерної педагогіки, розглядають у своїх наукових доробках М. Воронка [9], В. Гайденок [10], А. Леонова [11], О. Луценко [12], Н. Маркова [14], В. Смікол [14].

Гендерна проблематика та гендерний компонент в освіті залишаються актуальними та висвітлюються з точки зору постановки вивчення гендерного питання, а також виокремлення гендерної тематики як в дисциплінах соціально-гуманітарного циклу, так в окремих дисциплінах елективного блоку. Приділяється увага вивченню правової складової щодо реалізації гендерної політики, формування гендерної педагогіки тощо. Однак залишається не розглянутим питання вивчення гендерних стереотипів студентською молоддю України, для якої в подальшому такі погалунки можуть мати негативні наслідки у професійній діяльності.

Як стверджує Н. Мукамедьяров, «гендерні стереотипи – це узагальнені уявлення про прийнятну модель поведінки і риси характеру, які відповідають поняттям «чоловіче» і «жіноче». Розгляд гендерних стереотипів корисно проводити з двох позицій: з точки зору чоловічої та жіночої самосвідомості та з позиції колективної суспільної свідомості, з іншого» [15, с. 150]. Слушно розглядати сприйняття гендеру як самою особистістю, так і розумінням гендеру в суспільстві та окремих професійних колективах. Слід зазначити, що ці погляди чи сприйняття гендеру можуть різнитись.

Важливу роль у формуванні гендерної компетентності відіграють вміння подолання гендерних стереотипів, які, згідно із дослідженнями Л. Даниленко та Л. Григорович, «поділяються на такі три групи: 1) стереотипи маскуліності-фемінності, як нормативні уявлення про соматичні, психічні, поведінкові властивості, що є характерними для чоловіків і жінок, зокрема: чоловіки характеризуються як компетентні, домінантні, незалежні, агресивні, самовпевнені, схильні міркувати логічно, здатні керувати своїми почуттями; жінки пасивніші, залежні, емоційні, турботливі й ніжні; 2) стереотипи щодо змісту праці: для жінок традиційною вважається виконавча, обслуговуюча діяльність, а для чоловіків – інструментальна, творча, керівна; 3) стереотипи, пов'язані із закріпленням професійних і сімейних ролей відповідно до статі: для чоловіків головними ролями є професійні, а для жінок – сімейні» [16].

Серед гендерних стереотипів, які існують в Україні, на думку Т. Єрмолаєвої та К. Шваб, виділяються такі ключові аспекти: «українське суспільство може мати уявлення про традиційні статеві ролі, де чоловік вважається головним годувальником сім'ї, провідним і джерелом сімейних доходів, а жінка – відповідальною за господарство та дитяче виховання; нерівномірний розподіл обов'язків в сім'ї, де чоловік зазвичай виконує зовнішні функції, а жінка – внутрішні, домогосподарські обов'язки; стереотипи про красу та зовнішність: часто молоді жінки можуть стикатися з тиском бути відповідними стандартам краси, що може впливати на їх самоповагу та психологічний стан; українське суспільство може ставити обмеження на професійний вибір молоді на підставі статі» [17, с. 82].

Разом з тим, війна змушує переосмислювати традиційні гендерні ролі. Проведені дослідниками І. Волосевич та О. Прочухановою опитування, виявили, що «чоловіки вже не є єдиними годувальниками, хоча кожен п'ятий респондент все ще вважає, що чоловік повинен забезпечувати сім'ю, так вважають молоді чоловіки (24%), жінки (19%). Проте, молодь схильна до підтримки гендерної рівності, і це особливо помітно в тому, що кар'єрні амбіції серед молодих жінок вищі, ніж серед попередніх поколінь. Твердження «бути домогосподаркою – це така ж робота, як і робота за гроші» викликає менше підтримки серед молоді, ніж серед старших людей» [18].

У цілому, гендерні стереотип є однією з причин існування асиметрії гендерних ролей, а це призводить до негативних наслідків у сфері їх діяльності. Як стверджує О. Максимчук, «подолання деструктивного впливу гендерного стереотипу можливе лише за умови опанування нового системного підходу до реального стану суспільства в контексті гендерної рівності, опрацювання отриманих результатів, розробки та здійснення виваженої загальнодержавної політики, що охоплює стратегічні завдання з упровадження принципів гендерного паритету» [19]. У цілому, підтримуємо думку про

необхідність популяризації знань про гендерну складову серед української молоді, причому через інститут освіти. Необхідно ґрунтовно опановувати знання щодо тлумачення термінології стосовно гендерних стереотипів, вивчати т. зв. гендерне законодавство для подальшого аналізу гендерного питання. Частково можна опиратись на гендерний досвід країн світу (до речі, як позитивний, так і негативний, останній з огляду на необхідність превентивних дій щодо гендерної нерівності), однак на сьогодні напрацьовано ряд гендерних ініціатив як в українському уряді, так і освіті, які дозволяють сформулювати вивчення гендерної проблематики у ланці вищої освіти. Вивчення гендерної складової дозволить в подальшій професій та практичній діяльності уникати гендерної асиметрії в колективах, усуне декларативне сприйняття гендерної політики, створить умови для поєднання професійних та сімейних обов'язків з урахуванням гендерної рівності серед молоді та стане запорукою зменшення явищ гендерних стереотипів у суспільстві або їх подолання.

З огляду на зазначене, доцільним є виявлення знань тлумачення гендерних стереотипів серед молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, адже спостерігається відносно низький рівень знань щодо розуміння явищ гендерної стереотипізації. Доцільно провести дослідження серед здобувачів вищої освіти 1-го курсу, як таких, яким не завжди відомою є тематика гендерної нерівності, так і здобувачів 4-го курсу, котрі вже мають певний рівень знань із заявленої тематики. Такий підхід дозволить виявити знання у цілому серед здобувачів, та продемонструє роль освіти у вивченні гендерного питання, зокрема.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 352 особи. Дослідження проведено у жовтні 2024 р. серед здобувачів вищої освіти 1 курсу – 200 осіб та у грудні 2024 р. серед здобувачів 4 курсу – 152 особи, із загальної чисельності опитуваних 258 жіночої статі (73,3% вибірки), 92 – чоловічої статі (26,2% вибірки). Запропоновано перелік термінів гендерних стереотипів, необхідно було визначити чи відомі такі соціальні явища, а також зазначити тлумачення термінів, які відомі респондентам: аутінг, бодіпозитив, бодішеймінг, боулінг, газлайтинг, гейзинг (хейзинг), гендерна конвергенція, гендерні стереотипи, ейблзм, ейджизм, ефект Матильди, камінг аут, квір, ковертюра (коветюр), лукізм, материнська стіна, мейнстрімінг, менсплеймінг, менспредінг, мізогінія, мобінг, об'єктивація, позитивна дискримінація, принцип Смurfетті, сегрегація, секстинг, сексизм, скляний ескалатор (ліфт), скляна стеля, слатшеймінг, сталкінг, харасмент, чайлдфрі, хет, шеймінг. Згідно з результатами опитування отримано такі показники.

Абсолютні показники (100%) стосовно тлумачення термінів, що характеризують гендерні стереотипи визначено щодо понять булінг, мобінг, чайлдфрі (100%); обидві групи опитаних зазна-

чили, що їм відомі поняття та з такими явищами вони стикались у своєму досвіді – бодіпозитив, бодішеймінг, хейт (89% – 99%); група респондентів, здобувачів вищої освіти 4 курсу, продемонструвала також знання термінів гейзинг (хейзинг), ейджизм, сегрегація, сексизм, харасмент (74% – 99%). Більшість здобувачів старших курсів терміни сегрегація та стереотипи залучають у практичну діяльність як правові терміни та в науковий дискурс, терміни гейзинг (хейзинг), сексизм, харасмент тлумачаться, переважно, як нерівність стосовно жінок. Запропоновані відкриті питання щодо визначення розуміння понять виявили суб'єктивне тлумачення більшості запропонованих термінів за тематикою «Гендерні стереотипи». У цілому, здобувачі четвертого курсу виявили вищий рівень знань за заявленою темою дослідження.

Проведене опитування дає підстави стверджувати про необхідність подальшого вивчення гендерної проблематики в освіті. У цілому слід підкреслити, що інститут освіти відіграє провідну роль у питанні просвітництва щодо гендерної паритетності та превентивного вияву гендерної нерівності та можливого подальшого уникнення його.

Одним зі шляхів запровадження вивчення гендерного питання може стати міждисциплінарний підхід при вивченні соціально-гуманітарного блоку дисциплін у закладах вищої освіти [20, с. 225]. Частина закладів вищої освіти вводить вивчення дисциплін гендерного спрямування у блок елективних дисциплін «Основи теорії гендеру», «Основи гендерних досліджень». Інша частина ЗВО запроваджує вибіркові дисципліни гендерного спрямування як вузькоспеціалізовані дисципліни для визначених спеціальностей «Гендерна соціологія», «Гендерна психологія», «Гендерна педагогіка», «Гендерна політика», «Гендерна література», «Правові аспекти гендеру». Крім того, багато інших дисциплін, таких як історія, філософія, медицина, економіка можуть включати гендерний аспект у своєму вивченні і на сьогодні такі підходи вдало реалізуються у вищій ланці освіти.

Окрім вищезазначених ініціатив, на наш погляд, важливу роль у пропагуванні вивчення гендерної складової відіграє створення умов гендерної рівності у самому ЗВО та забезпечення гендерної паритетності в освітньому процесі – приділення уваги психологічним аспектам розвитку здобувачів вищої освіти та систематичного його моніторингу, формування культури гендерної рівності серед викладачів ЗВО та керівництва, проведення превентивної діяльності щодо мобінгу, гендерної сегрегації, газлайтингу тощо, сприяння запобіганню латентних проявів гендерної нерівності [21, с. 251]. Явища гендерної нерівності, мобінгу та под. можуть спостерігатись як серед викладацького складу, так і серед здобувачів, тому слід таким чином формувати роботу викладачів та здобувачів, аби припускати дій та проявів утисків, об'єктивно розглядати та вирішувати спірні питан-

ня – це в подальшому дозволить реалізовувати свою практичну діяльність на засадах гендерної паритетності.

Разом з тим підхід до врівноваження гендерної складової освітнього простору слід шукати у створенні гендерно чутливого середовища у ЗВО. Аналіз емпірично отриманих результатів, отриманих у дослідженні О. Коробанової «щодо толерантності та уникання сексистської упередженості у міжгруповій взаємодії в просторі закладу вищої освіти, надав можливість виокремити комунікативні характеристики молодих людей, що відносять себе до іншої статі. Такі молоді люди мають низку проблем у спілкуванні, що змушує їх вибудовувати межі та захищати свою приватність, приділяючи багато уваги спілкуванню в онлайн-групах. Проте вони можуть домагатися високого статусу у значущих групах (мікрогрупах неформального спілкування, у академгрупі та групах, сформованих за інтересами). Перебуваючи під пресом суспільних очікувань, вони вважають референтними для себе нонконформістів, які мають можливості жити там, де і як хочуть» [22, с. 21].

Важливим чинником успішного впровадження гендерного підходу, як стверджує Г. Дубова, «є рівень гендерної культури самого викладача та його вміння впроваджувати у своїй педагогічній діяльності реконструкцію традиційних культурних обмежень у розвитку особистості здобувача, створювати оптимальні умови для максимальної самореалізації дівчини та юнака у процесі педагогічної взаємодії незалежно від гендерних стереотипів.. Гендерний підхід в освіті полягає у створенні умов для гендерної соціалізації здобувачів вищої освіти, яка б сприяла вихованню стосунків між статями, вільних від жорстких стереотипів маскуліності і фемінінності в традиційному розумінні, а також вихованню нової особистості з високими інтенціями відкритості та адаптивності у всіх сферах життя» [23, с. 280].

Отже, проведене дослідження демонструє необхідність вивчення гендерної проблематики з боку української молоді, зокрема, у вищій ланці освіти. Можемо спостерігати прояви стигматичного сприйняття щодо гендерної нерівності серед молоді, враховуючи традиційні культурні та звичаєві настанови суспільства. Разом з тим, прослідковується значний позитивний поступ молоді у розумінні необхідності паритетного ставлення до жінки та чоловіка у суспільстві, як у сімейних, так і професійних стосунках. При цьому молодь акцентує увагу на необхідності створення умов для гендерної паритетності, поваги до особистості у суспільстві, у групових відносинах, у професійній діяльності та навчанні. Значну роль у популяризації гендерної рівності у суспільстві відіграє інститут освіти. Зокрема, провідну роль у розгляді гендерної проблематики відіграє саме ланка вищої освіти. З одного боку, здобувачі проходять важливий етап соціалізації та подальшого професійного вибору, з іншого боку, висока якість

освітніх послуг, державні програми та законодавчі ініціативи стосовно забезпечення рівних прав жінок та чоловіків створюють умови формування компетентностей щодо гендерної рівності у самих здобувачів вищої освіти та забезпечує уникнення гендерної стереотипізації у подальшій діяльності. Усе це свідчить про необхідність подальшого вивчення та розгляду гендерної проблематики серед української молоді засобами формальної та неформальної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грабовська І. Гендерні виклики у сучасному українському соціумі в контексті конфліктизаційної проблематики. *Молодий вчений*. 2019. №5 (69). С. 330–334.
2. Грицай І. Інтеграція гендерної рівності в систему соціальних стандартів: правові виклики. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 3 (130). С.15–22.
3. Кісь О. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. *Незалежний культурологічний часопис*. 2003. №27. С. 37–58.
4. Камінська Н. В. Забезпечення гендерної рівності: проблеми теорії та практики. К. : Вид-во КНТ, 2019. 280 с.
5. Наливайко Л. Р., Марценюк Л. В. Права жінок та гендерна рівність в Україні: проблеми теорії та практики. *Приватне та публічне право*. 2022. № 1. С. 61–66.
6. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. К. : Основи, 2017. 256 с.
7. Мельник Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна. Основи теорії гендеру: навчальний посібник. Київ : «К.І.С.». 2004. 536 с.
8. Левченко К. Інструменти здійснення маніпуляцій навколо змісту та напрямів державної гендерної політики. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2019. № 2(26). С. 135–143.
9. Воровка М. І. Розвиток гендерної культури студентства у фокусі історикопедагогічного дослідження : монографія. Мелітополь : ТОВ «ВБ Мелітопольської міської друкарні», 2019. 409 с.
10. Гайдаєнко В. Гендерна педагогіка. Суми : Вид-во «Університетська книга». 2023. 313 с.
11. Леонова А. Професійна підготовка майбутнього вчителя: гендерний аспект. *Педагогічне Криворіжжя*. 2022. № 8. С. 114–115. 50.
12. Луценко О. А. Гендерна освіта та педагогіка. Основи теорії гендеру: навч. посібник. Київ : К.І.С., 2004. С. 476–503.
13. Маркова Н. В. Сучасні тенденції розвитку гендерної освіти в Україні. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. № 1(324). С. 204–214.
14. Смікал В. О. Умови та чинники формування гендерної культури майбутніх викладачів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71, Т. 2. С. 225–229.
15. Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я особистості як складова Яконцепції людини. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 1. С. 90–98.

16. Даниленко Л., Григорович Л. Гендерна компетентність – шлях до демократичного розвитку України. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2023. Випуск 50. С. 150–156.

17. Єрмолаєва Т. В., Шваб К. В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "pedagogy and psychology"*. 2017. № 13. С. 92–96.

18. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О. Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії. Звіт за результатами дослідження Info Sapiens для ГО «Інсайт», 2023. с. 88.

19. Максимчук О. М. Гендерні ролі та стереотипи: сутність, значення та функції. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12018/1/генд.стереотипи%20стаття%202019%20_3.pdf

20. Ядловська О. С. Прояви гендерної освіти в навчальних закладах. *Innovative development of science*

and education. *Abstracts of the 4th International scientific and practical conference*. ISGT Publishing House. Athens, Greece. 2020. Pp. 224–228.

21. Ядловська О. С. Гендерне питання в закладах вищої освіти України: реалізація та виклики в освітньому процесі. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2025. №1(134). С. 245–254.

22. Коробанова О. Л. Толерантність та уникання сексистської упередженості у міжгруповій взаємодії в просторі закладу вищої освіти. Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи. Матеріали Круглого столу від 13 червня 2023 року [електронне видання] / упор. О. Т. Плетка. К.: ІСПП НАПН України, 2023. С. 21–23.

23. Дубова Г. Упровадження гендерного підходу в закладах вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 36, том 1, 2021. С. 277–281.

СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ІНВАЙРОНМЕНТАЛЬНА СВІДОМІСТЬ: МЕТАСТРУКТУРА ТА ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКА

ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS: METASTRUCTURE AND ITS CHARACTERISTICS

Метою даної роботи є презентація авторської концептуальної моделі метаструктури інвайронментальної свідомості як інтегративної, ієрархічної та динамічної системи з її структурними компонентами. В основі моделі лежить демаркація понять «екологічна свідомість» (як базового когнітивного компонента) та «інвайронментальна свідомість» як ширшого конструкта, що охоплює взаємодію людини (групи) з усім довкіллям, включно з антропогенними системами, і визначається світоцентричними орієнтаціями. Запропонована метаструктура інвайронментальної свідомості представлена як система взаємопов'язаних компонентів: екологічної свідомості (когнітивна база), екологічної етики (ціннісне підґрунтя), екологічної культури (символічна сфера), екологічної відповідальності (практична реалізація), інвайронментальної компетентності (інструментальний вимір) та інвайронментальної ідентичності (екзистенційне самовизначення). Обґрунтовано, що ці елементи утворюють ієрархічну метаструктуру інвайронментальної свідомості, де відбувається розвиток особистості від теоретичних знань до моральних імперативів, практичних дій та глибокого самоотождолення з довкіллям. Особливий акцент зроблено на трансформації інвайронментальної свідомості в умовах повномасштабної війни в Україні. Проаналізовано, як усвідомлення актів екоциду переводить її з абстрактного рівня на екзистенційний, перетворюючи інвайронментальну компетентність на інструмент національного спротиву та боротьби за справедливість.

Ключові слова: метаструктура, інвайронментальна свідомість, екологічна свідомість, екологічна етика, екологічна культура, екологічна відповідальність, інвайронментальна чутливість, інвайронментальна компетентність, інвайронментальна ідентичність.

The purpose of this paper is to present an original conceptual model of the meta-structure of environmental consciousness, conceived as an integrative, hierarchical, and dynamic system comprising distinct structural components.

The model is predicated on the demarcation between "ecological consciousness", defined as the foundational cognitive component, and "environmental consciousness", a broader construct. The latter encompasses interactions with the entire milieu, including anthropogenic systems, and is determined by world-centric orientations. The proposed meta-structure of environmental consciousness is articulated as a system of interrelated components: ecological consciousness (the cognitive basis), ecological ethics (the value-based foundation), ecological culture (the symbolic sphere), ecological responsibility (the practical implementation), environmental competence (the instrumental dimension), and environmental identity (existential self-determination).

It is argued that these components constitute a hierarchical meta-structure of environmental consciousness, wherein an individual's development progresses from theoretical knowledge to moral imperatives, practical actions, and a profound self-identification with the environment.

Particular emphasis is placed on the transformation of environmental consciousness amid the full-scale war in Ukraine. The paper analyzes how the recognition of ecocidal acts elevates this consciousness from an abstract to an existential level, thereby transforming environmental competence into a tool for national resistance and the pursuit of justice.

Key words: meta-structure, environmental consciousness, ecological consciousness, ecological ethics, ecological culture, ecological responsibility, environmental sensitivity, environmental competence, environmental identity.

УДК 316.64:502.11
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.7>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бондар О.М.

аспірант кафедри соціології та масових комунікацій
Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. У категоріально-поняттєвому апараті соціології одночасно функціонують і використовуються такі терміни, як: екологічна та інвайронметальна свідомість, екологічне та інвайронметальне мислення, екологічні та інвайронметальні практики, екологічна та інвайронметальна культура і т.п. А у структурі соціологічного знання наявними є такі спеціальні соціологічні теорії: екологічна соціологія та інвайронметальна соціологія. Нерідко ці поняття розглядаються науковцями як синонімічні, а іноді як такі, що доповнюють одне одного. Щоб запобігти термінологічній плутанині, ми зосередили наукову увагу на дослідженні змісту

і сутності інвайронметальної свідомості в умовах глобальних ризиків і визначили демаркаційні лінії між поняттями «екологічна» та «інвайронметальна» свідомість, а також обґрунтували сутність і зміст інвайронметальної свідомості [1], [2]. Між тим у інвайронметальній соціології залишається недостатньо обґрунтованою структура інвайронметальної свідомості та її співвідношення з екологічною свідомістю, екологічною етикою і культурою, що перешкоджає створенню послідовних та ефективних освітніх, виховних та соціальних стратегій, спрямованих на формування особистості з високим рівнем інвайронментального мислення.

Отже, **метою наукової статті** є розробка авторської концепції метаструктури інвайронментальної свідомості та обґрунтування змісту її складових компонентів.

Дослідження різних компонентів інвайронментальної свідомості в сучасних соціальних реаліях належать як українським, так і зарубіжним вченим. Так, серед науковців, які активно займаються вивченням цієї проблематики, є наступні: С. Клейтон [8] (автор поняття інвайронментальна ідентичність), Г.Араухо-Вісуєте [6], який розробив комплексну модель інвайронментальної компетентності, Л. Домбровська [5] (уточнила норми екологічної етики), А. Лобанова [1], яка досліджує особливості інвайронментальної свідомості, В. Каритка [3], який акцентував увагу на вивченні екологічної відповідальності молоді, І. Кряж [9], яка досліджує інвайронментальну ідентичність українців та інші.

Виклад основного матеріалу. Аналітичне осмислення наукових тлумачень інвайронментальної свідомості у зарубіжній та вітчизняній науковій літературі і наукові дослідження, які проводяться на кафедрі соціології та масових комунікацій Криворізького державного педагогічного університету упродовж 2022–2025 років, уможливили визначення її «як системи поглядів, вірувань, уявлень, переконань, цінностей та знань людини (групи, спільноти, суспільства) стосовно її взаємодії з природним середовищем, що реалізується у відповідальній проактивній ресипрокну (зворотній) поведінці та діяльності з урахуванням різних глобальних ризиків», *сутність якої* розкривається через «суперечність між поточним станом рівня розуміння людиною (соціальною групою) свого діяльнісного ставлення до природних ресурсів та їх використанням у повсякденній життєдіяльності і ціннісно-нормативними імперативами ставлення до взаємодії з природою, які сформовані у світовому науковому товаристві, зокрема у доктрині сталого розвитку» [2]. У такому розумінні інвайронментальна свідомість є дещо ширшим поняттям, ніж екологічна свідомість, оскільки включає в себе не лише розуміння людиною чи групою своїх взаємозв'язків з природою, але й усвідомлення ними наслідків своєї діяльності на довкілля, а також особисту і групову відповідальність за збереження та відновлення природних ресурсів і суспільство в цілому.

Для побудови концептуальної моделі метаструктури інвайронментальної свідомості необхідно визначити базовий конструкт. Таким конструктом, вважаємо, виступає *екологічна свідомість*, що розглядається як сукупність уявлень та ставлень соціального суб'єкта до природного середовища і фокусується на розумінні ним взаємозв'язків між живими організмами (включаючи людину) та їхнім фізичним оточенням, екосистемами, флорою та фауною. Ключовим атрибутом екологічної свідомості є біо – або природоцентризм – визнання самоцінності природи. Екологічно свідомою людина прагне задовольняти свої потреби, не завдаючи шкоди природі, і її світогляд базується на еколо-

гічних знаннях та культурі. Інвайронментальна свідомість, натомість, є концептом ширшого порядку. Вона охоплює усвідомлення людиною своєї взаємодії не лише з природою, але й з усім довкіллям (environment), що включає антропогенні, штучно створені системи, які виникли завдяки використанню природних ресурсів. Цей конструкт фокусується на таких аспектах, як споживча поведінка, енергоефективність, управління відходами, рециклінг, міське планування та колективна дія для соціальних змін. Інвайронментальна свідомість визначається як «конкретний психологічний фактор, пов'язаний зі схильністю особи брати участь у екологічно-дружніх поведінкових виявах». Її ключовим атрибутом є світоцентризм – усвідомлення особистої та колективної відповідальності за світ загалом, включаючи наслідки людської діяльності для природного та штучного середовища. Демаркаційна лінія між цими поняттями проходить по рівню усвідомленості ціннісного виміру людиною своєї ролі та відповідальності за наслідки своїх дій у глобальному масштабі [1]. Таким чином, інвайронментальна свідомість не заперечує екологічну, а радше включає її в себе як фундаментальний, але не єдиний елемент. Екологічна свідомість є необхідною основою, першим кроком до розуміння базових зв'язків у природі. Інвайронментальна свідомість є вищим рівнем розвитку, що інтегрує це розуміння в ширший соціально-економічний та культурний контекст, пов'язуючи знання про природу з особистою споживчою поведінкою, громадянською позицією та глобальною відповідальністю.

У метаструктурі інвайронментальної свідомості екологічна свідомість у процесі свого розвитку реалізується шляхом формування екологічної відповідальності. В українському науковому дискурсі існує значна варіативність підходів до визначення поняття «екологічна відповідальність». Послугуюся науковим трактуванням екологічної відповідальності, що запропоноване українським соціологом В. Кариткою, який визначає її як «ціннісно-соціальний ресурс особистості, який формується у її свідомості упродовж її соціалізації під впливом об'єктивних (культура і цінності суспільства, народний характер, історичні та соціальні умови, економічний ступінь розвитку суспільства) і суб'єктивних (потреби, інтереси, соціальний характер, рівень екологічної свідомості і культури особистості) чинників та реалізується у процесі соціальної поведінки (побутової, трудової, підприємницької і т. п.), метою якої є раціональне ставлення до природних ресурсів і збереження довкілля для майбутніх поколінь» [3]. З іншого боку, не менш важливим є внутрішній аспект – усвідомлення самими суб'єктами (особами, спільнотами, інституціями) свого обов'язку перед суспільством, колективом та кожним індивідом за збереження природного середовища та мінімізацію негативного впливу на нього. Тобто екологічна відповідальність не обмежується лише морально-етичними чи нормативними рамками, а може розглядатися одночасно і як важлива соці-

альна детермінанта, що регулює взаємовідносини в суспільстві з приводу природокористування, і як еколого-правовий інститут, що передбачає юридичні наслідки за завдану шкоду довкіллю. Такий комплексний підхід дозволяє глибше осягнути суть та механізми формування екологічно орієнтованої поведінки громадян в актуальних інвайроментальних проблемах.

Однак екологічна відповідальність може постати ключовим поведінковим компонентом інвайроментальної свідомості лише за умов наявності у свідомості особистості (чи групи) розвинутої *екологічної етики*, яка є ціннісно-нормативним індикатором переходу від теоретичних знань і переконань до практичних дій. Якщо свідомість відповідає на питання: «Що відбувається?», то етика намагається дати відповідь на питання: «Як я повинен до цього ставитися і діяти?». Тому *екологічна етика*, як третій складовий компонент метаструктури інвайронментальної свідомості, є моральним компасом інвайронментального саморозвитку, яка слугує головним критерієм розпізнавання інвайронментальних протиріч чи дилем. Так, на думку української науковиці Л. Домбровської, екологічна етика не просто декларує необхідність охорони природи, а формує глибоку ціннісно-нормативну основу для взаємодії людини з довкіллям. Такі принципи, як: визнання самоцінності природи, відповідальність за власний вплив, міжпоколінна та екологічна справедливість, раціональне використання ресурсів, збереження біорізноманіття та принцип ненасильства, створюють моральний імператив, що регулює поведінку на індивідуальному та суспільному рівнях. Ці етичні настанови інтегруються у когнітивний, афективний та поведінковий компоненти екологічної свідомості. Вони збагачують знання людини про взаємозв'язки у природі, формують емоційно-ціннісне ставлення до неї (почуття поваги, любові, відповідальності) і, найголовніше, мотивують до конкретних практичних дій, спрямованих на збереження екологічної рівноваги та забезпечення сталого розвитку для теперішніх і майбутніх поколінь [4]. Отже екологічна етика виступає як ядро, що перетворює пасивне усвідомлення людиною чи групою екологічних проблем та ризиків на активну, морально обґрунтовану позицію та діяльність, одночасно визначаючи рівень екологічної культури особистості.

Екологічна культура як четвертий компонент метаструктури інвайронментальної свідомості, є тим механізмом, через який етичні принципи та світоглядні установки втілюються у соціальні норми, традиції та повсякденні практики. Екологічна культура визначається як динамічна система індивідуальних морально-етичних норм, поглядів, знань, установок, цілей і цінностей, що стосуються взаємовідносин у системі «людина-довкілля». Це не просто один з аспектів культури, а її фундаментальна характеристика, що спрямовує всі компоненти культури на гармонізацію соціально-природних відносин. Вона є тим напрямом людської діяльності та мислення, від якого залежить сталий

розвиток цивілізації, оскільки реалізується на двох рівнях: внутрішньому (через свідомість), коли людиною засвоюються цінності та норми, що формують екологічний світогляд і зовнішньому (через діяльність), за якого практичні дії проявляються у підтримці, розвитку довкілля та відтворенні його елементів. Отже, екологічна культура – це внутрішня суть людини, що проявляється у її зовнішніх діях щодо природи, яка значною мірою забезпечує адаптацію та функціонування суспільства у гармонії з довкіллям. Вона є основою для вирішення екологічних проблем та збереження життя на Землі.

П'ятою складовою у метаструктурі інвайронментальної свідомості є інвайронментальна ідентичність, що забезпечує перехід особистості від пасивного усвідомлення до діяльнісного, імперативного рівня. Цей феномен являє собою глибокий стан свідомості, за якого людина не просто визнає свою залежність від природи, але й повністю ототожнює себе з нею, відчуючи органічну спільність із Землею та її екосистемами. Досягнення цього рівня є найвищим ступенем усвідомлення індивідом своєї ролі та відповідальності в екосоціальному просторі. Таке усвідомлення виходить за межі прагматичного бажання зберегти природні ресурси для майбутніх поколінь. Воно формує внутрішню потребу діяти етично й правильно як у довгостроковій перспективі, так і в сьогоденні. Людина з розвинутою інвайронментальною ідентичністю сприймає регуляторні екологічні норми та правові механізми не як зовнішній примус, а як інструменти для досягнення екосоціального балансу – гармонійного співіснування людського суспільства та природи.

Фундаментом для формування зрілої ідентичності є високий рівень *самосвідомості*. Саме самосвідомість відіграє центральну роль у трансформації пасивної екологічної свідомості в діяльну, імперативну позицію. Цей процес не обмежується лише когнітивним рівнем – тобто простим усвідомленням екологічних проблем, а реалізується через практичні, повсякденні дії та вчинки. Самосвідомість функціонує як внутрішній механізм, що забезпечує декілька ключових етапів: рефлексію ціннісних орієнтирів (особистість критично аналізує власні переконання та цінності у відповідь на наявні екологічні виклики та загрози, формуючи стійку екоцентричну світоглядну позицію) та переосмислення і корекцію власних дій (індивід здобуває здатність аналізувати свою поведінку, усвідомлювати її наслідки для довкілля та свідомо обирати екологічно доцільні моделі поведінки).

Отже, *інвайронментальна ідентичність*, що базується на розвиненій самосвідомості, є рушійною силою, яка перетворює знання про екологічні проблеми на внутрішню мотивацію та практичну дію, спрямовану на збереження та відновлення екосоціальної рівноваги і сприяє формуванню у людини *інвайронментальної чутливості*, що доповнює метаструктуру інвайронментальної свідомості. Необхідно визнати, що термін «інвайронментальна чутливість» іноді використовується в літе-

ратурі у широкому сенсі як один із вимірів інвайронментальної свідомості, поряд з такими поняттями, як «екологічна стурбованість» та «стале споживання» [5]. У цьому контексті він часто означає підвищену стурбованість або проекологічну орієнтацію. Інвайронментальна чутливість традиційно аналізується через афективний, когнітивний та конативний компоненти. Концепт *інвайронментальної чутливості* виступає як наскрізний інтегративний феномен в тканині соціо-екологічних реалій. Його фундаментальна роль проявляється насамперед в афективній сфері, де він формується як здатність індивіда до перцепції та рефлексії впливу довкілля на власний психофізіологічний стан і поведінку. Ця первинна емоційно-чуттєва взаємодія з навколишнім середовищем слугує каталізатором для подальшого розвитку інвайронментальної свідомості, переводячи абстрактні знання про екологічні загрози в площину особистісно значущих переживань. Саме цей афективний відгук є передумовою для подолання відчуження між індивідом та природою і запуску механізмів глибшої когнітивної обробки екологічної проблематики.

Трансформація афективного досвіду в стійкі соціальні настанови відбувається на когнітивному та конативному рівнях. Інвайронментальна чутливість стимулює процес інтеріоризації екологічних цінностей, їхнє органічне поєднання з особистими переконаннями та життєвими принципами індивіда. На вищому рівні цього процесу відбувається фундаментальна перебудова ідентичності, коли екологічна свідомість стає ключовим елементом самовизначення особистості, що ідентифікує себе як невід'ємну частину природи. Логічним наслідком такої когнітивної та ідентичнісної трансформації є формування стійких проекологічних поведінкових патернів. Екологічна відповідальність у повсякденних практиках (*resource management, consumption patterns, etc.*) стає вже не результатом зовнішнього соціального тиску, а природним вираженням глибоко інтерналізованої системи цінностей та ідентичності, що забезпечує сталість та автентичність екологічно орієнтованої поведінки.

І завершує метаструктуру інвайронментальної свідомості *інвайронментальна компетентність*, що трактується як інтегрована сукупність знань, ціннісних орієнтацій та моделей поведінки, що актуалізуються індивідом у різних контекстах. Ключовим є те, що її формування відбувається у процесі цілеспрямованої екологічної освіти [6]. У структурі цієї компетентності прийнято виокремлювати когнітивний (намір використовувати і застосовувати екологічні знання), афективний (ставлення) та поведінковий компоненти (застосування екологічних навичок). Інвайронментальна компетентність, у свою чергу, є її практично-дієвим, інструментальним виміром. Вона вплітається у структуру свідомості як механізм її реалізації – тобто, як набута здатність особистості чи групи трансформувати свої екологічні знання та ціннісні орієнтації у конкретні раціональні дії, спрямовані на вирішення

екологічних проблем. Таким чином, компетентність є невід'ємним поведінковим компонентом зрілої інвайронментальної свідомості людини чи групи.

В умовах повномасштабної війни в Україні відбувається радикальна трансформація обох понять. Інвайронментальна свідомість українського суспільства стрімко переходить від глобально-абстрактних уявлень про кліматичні зміни чи збереження біорізноманіття до гострого, екзистенційного усвідомлення довкілля як невід'ємної частини національної території, спадщини та безпеки. Каталізатором цього процесу стає усвідомлення актів екоциду, що здійснюються агресором, які сприймаються не лише як злочин проти природи, але і як замах на основи національного існування. Відповідно, інвайронментальна компетентність у цьому контексті проявляється у нових, специфічних формах. Вона виражається не тільки в традиційних практиках сортування сміття чи економії ресурсів, але й у здатності фіксувати та документувати екологічні злочини для міжнародних судів, у розробці стратегій «зеленої» повоєнної відбудови зруйнованих територій, в артикуляції екологічних збитків на міжнародних платформах та у волонтерській діяльності з ліквідації локальних екологічних катастроф. Отже, компетентність стає інструментом не лише сталого розвитку, але й національного спротиву, стійкості та боротьби за справедливість.

На думку С. Клейтон, *інвайронментальна ідентичність* є одним із важливих компонентів у структурі «Я-концепції» особистості. Вона виражається через глибоке відчуття зв'язку з елементами нелюдського природного світу. Основою для формування такого зв'язку слугує минулий досвід взаємодії з природою, сильна емоційна прив'язаність до неї, або ж усвідомлення власної подібності до природних об'єктів чи процесів. Як і інші форми ідентичності (наприклад, особистісна чи групова), інвайронментальна ідентичність відіграє ключову роль у визначенні пріоритетів та перспектив людини, особливо коли йдеться про питання, що стосуються довкілля [7]. Таким чином, ця ідентичність є невід'ємною частиною самовизначення для багатьох людей, а не лише для тих, хто відкрито позиціонує себе як захисник природи. Слушно зауважує І. Кряж, інвайронментальна ідентичність можлива у «конкретному культурному контексті, під впливом з боку закріплених у культурі соціальних норм і уявлень» [8]. З цієї точки зору, вона не є суто індивідуальною чи психологічною характеристикою, а виникає і підтримується через суспільні процеси. Процес становлення інвайронментальної ідентичності особистості є ієрархічним та передбачає кілька послідовних рівнів саморозвитку. Початковим етапом є рівень усвідомлення, на якому формується первинне почуття емоційного та когнітивного зв'язку з природою. Наступний, інтегративний рівень, характеризується глибшим процесом інтерналізації, де особистість починає активно ототожнювати себе з природним середовищем та включати екологічні цінності у власну

«Я-концепцію». На цих етапах відбувається ключовий перехід від сприйняття природи як зовнішнього об'єкта до її визнання значущою частиною власної ідентичності. Подальший розвиток переходить на рівень втілення, де внутрішні переконання знаходять своє практичне вираження у поведінкових паттернах, соціальній активності та публічній демонстрації екологічної позиції. Вершиною цього процесу є найвищий рівень, що полягає у сприйнятті людиною себе як невід'ємної частини природи. На цій стадії зникає антропоцентрична дихотомія «людина-природа» і формується цілісний, екоцентричний світогляд, що свідчить про повну сформованість інвайронментальної ідентичності та глибоку інтеграцію особистості у природну систему.

Отже, окреслені компоненти: екологічна свідомість, екологічна відповідальність, екологічна етика, самосвідомість, інвайронментальна компетентність та інвайронментальна ідентичність функціонують і розвиваються тільки взаємодіючи та взаємодоповнюючи один одного, відповідно до суб'єктивних властивостей людини (групи) та зовнішніх політичних та соціально-економічних умов. Інтегруючись, ці компоненти і створюють ієрархічну багаторівневу метаструктуру інвайронментальної свідомості (див. рис. 1), яка уможовілює не тільки формування, але постійний динамічний розвиток особистості з світоцентричним мисленням і проєкологічною поведінкою.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати ключові конструкти інвайронментальної соціології та запропонувати концепцію метаструктури інвайронментальної свідомості, що відкриває нові можливості для нау-

кової дискусії щодо цієї проблематики. Авторська позиція полягає у тому, що у соціології інвайронменталізму, так само як у соціології екології, центральним інтегративним поняттям має виступати «інвайронментальна свідомість» – конструкт вищого порядку, ніж «екологічна свідомість». Якщо останній фокусується переважно на когнітивному усвідомленні взаємозв'язків у системі «людина-природа» (біоцентризм), то інвайронментальна свідомість охоплює цілісне ставлення індивіда до всього довкілля, включно з антропогенними системами, споживчими практиками та глобальною відповідальністю (світоцентризм). Між тим екологічна свідомість є когнітивною основою метаструктури інвайронментальної свідомості, до якої, окрім неї, входять такі взаємопов'язані компоненти: екологічна етика (ціннісний моральний компас), екологічна культура (символічне втілення в нормах і практиках), екологічна відповідальність та інвайронментальна компетентність (практично-дієві виміри) і, як найвищий рівень, інвайронментальна ідентичність (екзистенційне самоототожнення з довкіллям). Розвиток інвайронментальної свідомості є процесом, який проходить послідовні етапи: від накопичення знань та формування переконань до їхньої практичної реалізації та, зрештою, до глибокої інтерналізації, коли турбота про довкілля стає невід'ємною частиною «Я-концепції» особистості.

Аналіз сучасного українського контексту показав, що повномасштабна війна стала потужним каталізатором трансформації інвайронментальної свідомості. Усвідомлення актів екоциду переводить її з абстрактно-глобального на конкретно-екзистенційний рівень, тісно пов'язуючи із питаннями націо-

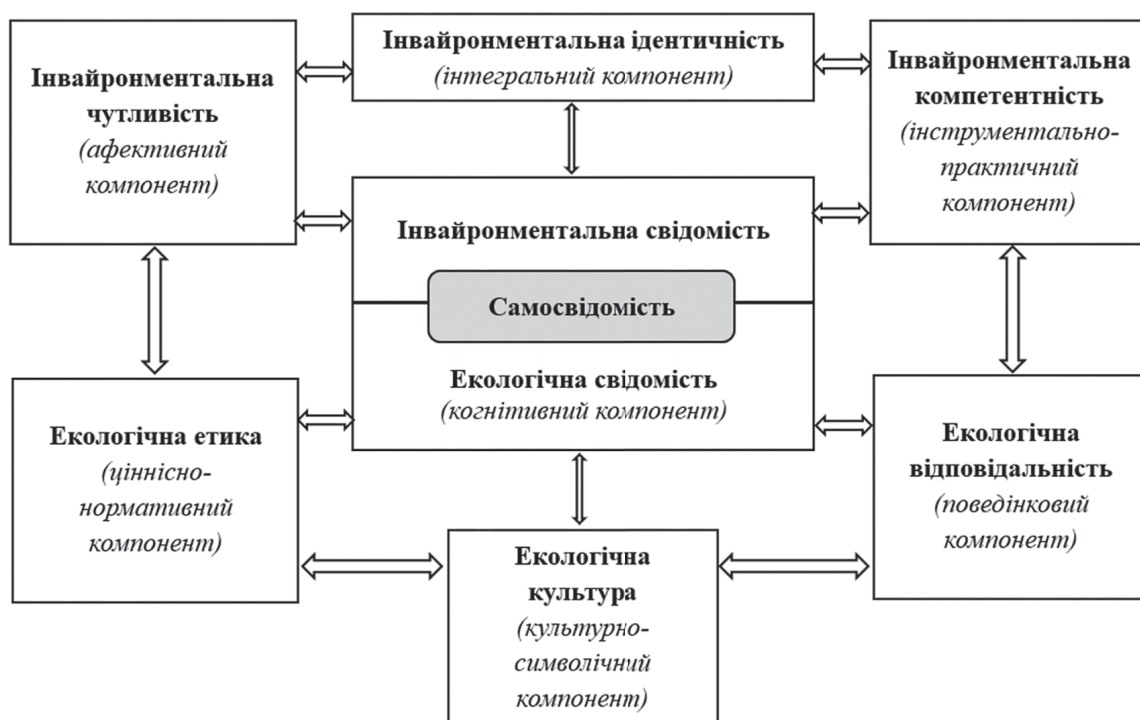


Рис. 1. Метаструктура інвайронментальної свідомості (авторська версія)

нальної безпеки, території та спадщини. Відповідно, інвайронментальна компетентність набуває нових форм, стаючи інструментом фіксації злочинів, національного спротиву та розробки стратегій «зеленої» повоєнної відбудови.

Таким чином, авторська концепція метаструктури інвайронментальної свідомості певною мірою долає розбіжності у науковому розумінні інвайронментальної та екологічної свідомості, дає відповіді на співвідношення цих понять, надаючи теоретичну основу для розробки ефективних освітніх та соціальних стратегій, спрямованих на формування зрілої інвайронментальної свідомості, що є стратегічно важливим завданням для майбутнього України. Подальшими перспективними напрямками досліджень є емпірична верифікація стану і особливостей інвайронментального мислення в умовах російсько-української війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар О., Лобанова А. Інвайронментальна і (або) екологічна свідомість: демаркація концептів. Постановка проблеми. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2023. 43(2). 155–163. Видавничий дім "Гельветика". URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/43_2023/26.pdf
2. Бондар О. Інвайронментальна свідомість: осмислення витоків, змісту, вимірів та типів. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2024. 27(1). 151–157. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/2014>
3. Каритка В. В. Екологічна відповідальність молоді як детермінанта сталого розвитку промислових регіонів: соціологічний вимір (на прикладі Дніпропетровської області) [Дисертація доктора філософії, Криворізький державний педагогічний університет]. 2022. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11532/1/>
4. Домбровська Л. В. Дотримання норм екологічної етики як чинник сталого розвитку. In The III International scientific and practical conference "The most difficult problems of youth and ways to solve them", January 20–22, 2025, Krakow, Poland. 289 p. Text Copyright© 2025 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2025 by the European Conference. Cover design: European Conference (<https://eu-conf.com/>) (p. 66).
5. Khrushch O., Karpiuk Y. Psychological aspects of building environmental consciousness. *Grassroots Journal of Natural Resources*. 2021. 4(2). 120–135.
6. Araujo-Vizuet G., Robalino-López A., Murillo-Ojeda R. Evaluation of environmental competencies in Higher Education Institutions (HEI). Case study: *Escuela Politécnica Nacional, Ecuador*. *Dyna*. 2022. 89(224). 132–139.
7. Clayton S. Environmental identity: A conceptual and an operational definition. *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature*. 2003. 45–65.
8. Kryazh I., Konieva K. Social Attitudes as the Factors of Environmental Identity of Ukrainian and Turkish Students. *Visnyk of VN Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*. 2021. 71. 50–55.

ІНСТИТУЦІОНАЛЬНИЙ СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ У ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, РОБОТОДАВЦІВ ТА ВИПУСКНИКІВ

INSTITUTIONAL SOCIAL CAPITAL IN THE INTERACTION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS, EMPLOYERS AND GRADUATES

Актуальність дослідження інституціонального соціального капіталу як чинника ефективної взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками зумовлена необхідністю вивчення спільних практик співпраці, які формуються як усередині інституцій, так і в міжорганізаційному просторі. Особливої актуальності це питання набуває в умовах війни, коли виникає потреба у створенні нових моделей партнерства, здатних сприяти збереженню людського потенціалу, професійному розвитку молоді, адаптації до змін на ринку праці та сталому розвитку суспільства.

Мета статті – охарактеризувати інституціональний соціальний капітал як ресурс ефективної взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками в умовах сучасних викликів, зокрема спричинених війною.

Інституціональний соціальний капітал розглядається як сукупність формалізованих і неформалізованих зв'язків, нормативно закріплених правил, практик і механізмів співпраці, що забезпечують сталість, взаємну довіру та передбачуваність взаємодії між інституційними суб'єктами.

У статті наведено приклади партнерських програм і цифрових ініціатив, які демонструють посилення горизонтальних зв'язків між університетами, роботодавцями та випускниками, зокрема проєкти DigiUni, Coursera for Ukraine, «Платформа можливостей», а також співпрацю з IT-компаніями та асоціаціями випускників.

Зроблено висновок, що в умовах війни інституціональний соціальний капітал у взаємодії закладів вищої освіти, роботодавців та випускників набуває нового змісту, орієнтованого на принципи гнучкості, цифрової та партнерської взаємодії. Такі трансформації сприяють підвищенню ефективності співпраці, що ґрунтується на довірі, взаємній підтримці та спільному прагненні до підвищення конкурентоспроможності системи вищої освіти в умовах війни та в повоєнний період.

Ключові слова: взаємодія, випускники, вища освіта, війна, заклади вищої освіти, інституціональний соціальний капітал, партнерство, роботодавці.

The relevance of researching institutional social capital as a factor in effective interaction between higher education institutions, employers, and graduates stems from the need to explore shared practices of cooperation formed both within institutions and in the inter-organizational space. This issue becomes particularly urgent in times of war, which necessitate the development of new partnership models capable of preserving human capital, supporting youth professional development, enabling adaptation to labor market changes, and fostering sustainable societal development.

The aim of this article is to characterize institutional social capital as a resource for effective interaction between higher education institutions, employers, and graduates under current challenges, particularly those caused by war.

Institutional social capital is understood as a set of formalized and informal ties, regulatory norms, practices, and mechanisms of cooperation that ensure the stability, mutual trust, and predictability of interactions among institutional actors.

The article presents examples of partnership programs and digital initiatives that demonstrate the strengthening of horizontal connections among universities, employers, and graduates, including such projects as DigiUni, Coursera for Ukraine, the "Opportunity Platform", as well as cooperation with IT companies and alumni associations. The study concludes that under wartime conditions, institutional social capital in the interaction between higher education institutions, employers, and graduates acquires new meaning, oriented toward the principles of flexible, digital, and partnership-based collaboration. These transformations enhance the effectiveness of cooperation based on trust, mutual support, and a shared commitment to improving the competitiveness of the higher education system during wartime and in the post-war period.

Key words: interaction, graduates, higher education, war, higher education institutions, institutional social capital, partnership, employers.

УДК 378.06+331.5.021:005.21](477)«364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.8>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Довбиш Н.Є.

аспірантка кафедри соціології
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

Лобанов Д.О.

аспірант кафедри прикладної соціології
та соціальних комунікацій
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвих змін у соціально-економічному житті, зокрема у системі вищої освіти. Серед основних викликів – релокація закладів вищої освіти, цифровізація освітнього процесу, міграція молоді, дефіцит кваліфікованих кадрів актуалізують потребу в трансформації традиційних підходів до організації взаємодії між ключовими учасниками освітнього середовища – закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками.

У сучасних умовах відновлення й розвиток освітнього потенціалу країни залежить не лише від матеріальних і фінансових ресурсів, а й від здатності формувати й підтримувати стійкі партнерські зв'язки. Особливого значення при цьому набуває

інституціональний соціальний капітал – мережа довіри, взаємних зобов'язань, спільних норм і практик співпраці, що формуються як усередині інституцій, так і в міжорганізаційному просторі. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах війни, коли виникає потреба у створенні нових моделей інституційної взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками, здатних сприяти збереженню людського потенціалу, професійному розвитку молоді, адаптації до змін на ринку праці та, в цілому, сприяти сталому розвитку суспільства.

Концепція соціального капіталу була сформована наприкінці ХХ століття в межах англо-американської соціологічної традиції та представлена

у працях таких зарубіжних дослідників, як П. Бурд'є, Р. Патнем, Н. Лін, Ф. Фукуяма, Дж. Коулман, О. Портес, Дж. Сенсбреннер та інших. Соціальний капітал у їхніх працях розглядається як: інструмент соціальної стратифікації та відтворення соціальної нерівності (П. Бурд'є) [12]; ресурс, що виникає внаслідок взаємодії індивідів у межах соціальних структур і сприяє досягненню колективних цілей (Дж. Коулман) [13]; характеристика громадянського суспільства, що включає довіру, норми взаємності та мережі громадянської участі (Р. Патнем) [16]; канал доступу до ресурсів через соціальні зв'язки (Н. Лін) [15]. Спільним для цих підходів є розуміння соціального капіталу як системи усвідомлених і стійких інтерактивних зв'язків, що функціонують як у горизонтальному (міжособистісному й міжгруповому), так і у вертикальному (між групами та інституціями) вимірах.

В українському науковому дискурсі спостерігається зростання інтересу до вивчення соціального капіталу, зокрема в освітньому контексті. В. Бочелюк, В. Нечипоренко, Е. Познякова-Кирб'ятева, О. Познякова та Ю. Сілявіна досліджують психолого-педагогічних чинники, що сприяють консолідації соціального капіталу у закладах вищої освіти [11]. Т. Шаповалова аналізує механізми формування соціального капіталу в університетському середовищі приділяючи особливу увагу ролі довіри як ключового елементу та питанням вимірювання соціального капіталу в академічних спільнотах [10]. А. Чечель акцентує увагу на потенціалі соціального капіталу українських університетів як важливого ресурсу для післявоєнного відновлення історико-культурного й науково-дослідницького потенціалу країни [9]. Водночас інституціональний соціальний капітал як чинник ефективної взаємодії ключових суб'єктів системи «заклади вищої освіти – роботодавці – випускники» залишається недостатньо концептуалізованим та емпірично дослідженим.

Мета статті – охарактеризувати інституціональний соціальний капітал як ресурс ефективної взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками в умовах сучасних викликів, зокрема спричинених війною.

Інституціональний соціальний капітал у взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками – це сукупність формалізованих і неформалізованих зв'язків, нормативно закріплених правил, практик і механізмів співпраці, що забезпечують сталість, взаємну довіру та передбачуваність взаємодії між інституційними суб'єктами. До формалізованих елементів належать, зокрема, партнерські угоди, спільні освітні та наукові програми, угоди про стажування, меморандуми про співпрацю; до неформалізованих – сталі традиції взаємодії, індивідуальні контакти представників сторін, неформальні канали комунікації, взаємна репутація й довіра між учасниками взаємодії. На відміну від міжособистісного соціального капіталу, який ґрунтується на довірі між окремими індивідами, інституціональний капітал формується в межах

організаційної взаємодії, спираючись на здатність інституцій формувати довгострокові партнерства, підтримувати ефективну комунікацію та розподіляти відповідальність за досягнення спільних результатів.

В умовах повномасштабної війни, розв'язаної Російською Федерацією у 2022 році, інституціональний соціальний капітал набуває особливого значення як ресурс стійкості, адаптації та збереження освітнього потенціалу країни. За даними Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти (НАЗЯВО), станом на початок 2024 року в Україні функціонувало 394 заклади вищої освіти, з яких 220 – державні, 29 – комунальні, 145 – приватні [4, с. 10–13]. Унаслідок бойових дій та ракетних обстрілів ушкоджень або повного руйнування зазнали 69 закладів вищої освіти, п'ять із яких припинили свою діяльність. Загалом пошкодження торкнулися університетів у 16 регіонах, серед яких найбільше постраждали заклади Харківської, Донецької, Дніпропетровської, Запорізької та Миколаївської областей. 29 закладів вищої освіти були тимчасово переміщені до відносно безпечних регіонів України. У більшості випадків релоковані установи розміщувалися на базі споріднених за профілем організацій або в інших закладах освіти. У 16 регіонах країни жоден заклад не здійснює освітній процес у повністю очному форматі. Наразі 200 закладів вищої освіти навчають у дистанційному режимі, ще 132 – у змішаному [5, с. 38–42].

Таким чином, повномасштабна війна спричинила не лише значні втрати інфраструктури, людського капіталу та матеріальних ресурсів закладів вищої освіти, але й трансформувала характер інституційної взаємодії, що призвело до посилення зовнішніх зв'язків закладів вищої освіти з міжнародними організаціями, компаніями-роботодавцями та випускниками.

Для дослідження особливостей інституціонального соціального капіталу у взаємодії між закладами вищої освіти, роботодавцями та випускниками автори статті застосували метод кейс-аналізу. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом аналізу відкритих джерел, офіційних звітів, презентацій проєктів, а також інформації, розміщеної на вебсайтах закладів вищої освіти, ІТ-компаній та асоціацій випускників. У межах дослідження використано також елементи порівняльного аналізу, що дозволило виявити спільні риси, механізми та тенденції у взаємодії між університетами, роботодавцями та випускниками.

У 2022–2024 роках реалізовано низку ініціатив, що ілюструють зростання інституціонального соціального капіталу у сфері вищої освіти. Зокрема, з 2023 року реалізується проєкт “Digital University – Open Ukrainian Initiative (DigiUni)” за підтримки Європейського Союзу в межах програми Erasmus+ та Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН). Метою проєкту є цифрова трансформація освітнього середовища та формування сталої,

інтегрованої і доступної цифрової освітньої екосистеми в Україні. Координатором проєкту виступає Київський національний університет імені Тараса Шевченка. До консорціуму входять десять українських закладів вищої освіти, зокрема: Український католицький університет, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Сумський державний університет, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Також до реалізації залучено Міністерство освіти і науки України, Міністерство цифрової трансформації, Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти, а також університети з Франції, Німеччини, Польщі, Чехії та Іспанії [7; 14]. Аналіз цього кейсу демонструє посилення горизонтальних зв'язків між учасниками освітнього процесу, формування гнучких форматів партнерства та створення мереж взаємної підтримки, які забезпечують оперативну координацію дій, обмін ресурсами й знаннями, а також безперервність навчального процесу в умовах війни.

Провідні університети, зокрема Національний університет «Львівська політехніка», Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Харківський національний університет радіоелектроніки, у 2022–2025 роках активізували партнерства з провідними IT-компаніями, такими як SoftServe, EPAM Systems, Luxoft, Miratech, GlobalLogic, DataArt, JMC. У межах цієї співпраці студентам надавався доступ до кар'єрних заходів, стажувань, менторських програм, хакатонів, а також було оновлено навчальні програми відповідно до актуальних потреб ринку праці [8; 17; 18]. Ці приклади ілюструють функціонування інституціонального соціального капіталу як системи формалізованих зв'язків, обміну ресурсами й знаннями, що сприяють формуванню довгострокових партнерств між університетами та роботодавцями.

Значного поширення в умовах воєнного стану набула взаємодія між закладами вищої освіти, роботодавцями та іншими стейкхолдерами через цифрові освітні платформи, які трансформувалися з інструментів підтримки навчального процесу на повноцінні механізми професійної комунікації та партнерської взаємодії. До таких ініціатив належать онлайн-платформи Prometheus, EdEra, Zrozumilo!, Coursera for Ukraine, що забезпечують доступ до сучасного освітнього контенту. Особливої уваги заслуговує державна програма «Платформа можливостей» [6], що реалізується у партнерстві з представниками бізнесу та громадянського суспільства. Її метою є розширення можливостей студентської та викладацької спільноти через організацію зустрічей з провідними роботодавцями, громадськими ініціативами, представниками неформальної освіти та молодіжного лідерства. Таким чином, цифрові платформи виступають не лише як середовище для навчання, а й як простір формування нових горизонтальних зв'язків та інституціональної взаємодії.

Випускники закладів вищої освіти також відіграють важливу роль у зміцненні інституціонального соціального капіталу університетів в умовах війни. Вони виступають не лише як носії професійних знань і навичок, а й як активні партнери у підтримці, відновленні та стратегічному розвитку своїх Alma Mater. Наприклад, у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна діє Асоціація випускників, завдяки зусиллям якої організовано збори на відновлення зруйнованої інфраструктури, закупівлю технічного обладнання для забезпечення дистанційного навчання, а також реалізовано ініціативи щодо підтримки освітнього процесу, зокрема гостьові лекції та мотиваційні зустрічі для студентів і викладачів [3]. Асоціація випускників Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» активно залучена до менторських програм, організації стажувань, підтримки обдарованих студентів, випускників і молодих науковців, а також проведення благодійних заходів [1]. Асоціація випускників Львівського національного університету імені Івана Франка демонструє ефективну модель транскордонної підтримки, що реалізується через цифрову взаємодію з випускниками, які працюють у міжнародних IT-компаніях, гуманітарних структурах та волонтерських ініціативах [2]. Ці приклади свідчать про еволюцію інституційної взаємодії між університетами та їхніми випускниками, що ґрунтується на засадах довіри, взаємної відповідальності та орієнтації на спільне благо. Така взаємодія є важливою складовою інституціонального соціального капіталу, що посилює спроможність закладів вищої освіти адаптуватися до викликів воєнного часу.

У сучасних умовах повномасштабної війни інституціональний соціальний капітал у взаємодії закладів вищої освіти, роботодавців та випускників набув нового змісту та значення. Трансформація цих зв'язків характеризується переорієнтацією на принципи горизонтального партнерства, цифрової взаємодії, гнучкості та адаптивності, що забезпечує підвищення ефективності співпраці на засадах довіри, взаємної підтримки та спільного прагнення до збереження й оновлення освітнього потенціалу країни.

Розвиток інституціонального соціального капіталу необхідно розглядати як стратегічний ресурс освітньої політики, який сприяє відновленню, інноваційному розвитку та підвищенню конкурентоспроможності системи вищої освіти в умовах війни та в повоєнний період. Для подальшого зміцнення цього капіталу важливо посилити міжсекторальну співпрацю, активізувати роль випускників, впроваджувати цифрові технології та забезпечувати інституційну відкритість університетів.

Таким чином, інституціональний соціальний капітал виступає ключовим фактором стабілізації та розвитку освітньої сфери в кризових умовах, що зумовлює необхідність формування відповідних політик та практик, орієнтованих на довгострокову перспективу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асоціація випускників КПІ. URL: <https://alumni.kpi.ua/about-us/> (дата звернення: 18.06.2025).
2. Асоціація випускників Львівського університету. URL: <https://alumni.lnu.edu.ua/> (дата звернення: 18.06.2025).
3. Асоціація випускників Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. URL: <https://karazin.ua/universitet/asotciatciia-vipusknikiv/> (дата звернення: 18.06.2025).
4. Доповідь про якість вищої освіти в Україні, її відповідність завданням сталого інноваційного розвитку суспільства у 2023 році. Київ, 2024. 54 с.
5. Освіта і наука України в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2023. 64 с.
6. Платформа можливостей. URL: <https://uhsp.edu.ua/universytet/proyekty-universytetu/projekt-platforma-mozhlyvostej/> (дата звернення: 18.06.2025).
7. Презентація проєкту «Підтримка ЄС розвитку вищої освіти в Україні через програму Erasmus+: проєкт «Цифровий університет – Відкрита українська ініціатива» (DigiUni)». *Erasmus+UA*, 11 жовтня 2023 р. URL: <https://erasmusplus.org.ua/en/news/presentation-of-the-project-eu-support-for-the-development-of-higher-education-in-ukraine-through-erasmus-digital-university-open-ukrainian-initiative-digiuni-project-11-10-2023-on/> (дата звернення: 17.06.2025).
8. Співпраця факультету прикладної математики з ІТ-компаніями. *Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*. URL: <https://kpi.ua/fpm-13> (дата звернення: 17.06.2025).
9. Чечель А. О. Соціальний капітал українських університетів як джерело післявоєнного відновлення історико-культурного та науководослідницького потенціалу України. *Наукові перспективи*. 2023. № 10 (40). С. 313–322.
10. Шаповалова Т. Проблеми формування соціального капіталу в університетському середовищі. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. Вип. 2. С. 165–175. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(9\).2022.267336](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(9).2022.267336).
11. Bocheliuk V. Y., Nechyporenko V. V., Pozdniakova-Kyrbiatieva E. H., Pozdniakova, O. L., & Siliavina, Y. S. Psychological and pedagogical aspects of consolidation of social capital of higher education institutions. *Linguistics and Culture Review*. 2021. 5(S2), С. 342–353. DOI: <https://doi.org/10.37028/lingcure.v5nS2.1357>.
12. Bourdieu P. The Forms of Capital. *Handbook of theory and research for the sociology of education*, edited by John G Richardson. New York : Greenwood Press, 1986, pp. 241–258.
13. Coleman J. S. Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*. 1988. Vol. 94. pp. 95–120.
14. DigiUni – найбільший проєкт Erasmus+, що реалізується в Україні. *DigiUni*. URL: <https://digiuni.org/en> (дата звернення: 17.06.2025).
15. Lin N. Social capital: A theory of social structure and action / Nan Lin. Cambridge : Cambridge University Press, 2001. 278 p.
16. Putnam R. D. Making democracy work: Civic traditions in modern Italy / Robert D. Putnam. Princeton : Princeton University Press, 1993. 258 p.
17. SoftServe запускає освітню програму з Харківським національним університетом радіоелектроніки. *SoftServe*, 04 червня 2024 р. URL: <https://itukraine.org.ua/softserve-zapuskaye-spilnu-osvitnyu-programu-z-harkivskim-natsionalnim-universitetom-radioelektroniki/> (дата звернення: 17.06.2025).
18. SoftServe: як українська ІТ-компанія допомагає молоді будувати глобальну кар'єру. *Національний університет «Львівська політехніка»*, 07 травня 2025 р. URL: <https://lpnu.ua/news/softserve-iak-ukrainska-it-kompaniia-dopomahaie-molodi-buduvaty-hlobalnu-karieru> (дата звернення: 17.06.2025).

МІСЦЕ І РОЛЬ СОЦІОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ПРОБЛЕМ ПОШИРЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

THE PLACE AND ROLE OF SOCIOLOGY IN STUDYING THE PROBLEMS OF THE SPREAD OF SEXUAL DEVIATIONS IN THE ADOLESCENT ENVIRONMENT

Стаття має на меті висвітлення ключової ролі соціології у дослідженні сексуальних девіацій серед підлітків, особливо в умовах повномасштабної війни. Підлітковий вік є критичним для формування сексуальної ідентичності, проте сучасні виклики значно ускладнюють цей процес. Проблема загострюється табуованістю теми сексуальності в українських родинах та освітніх закладах, що призводить до низького рівня сексуальної освіти та відсутності системної соціальної підтримки. Соціологія, на відміну від суто психологічних чи медичних підходів, пропонує комплексний аналіз феномену сексуальності, використовуючи макро-, мікро – та мезорівні. Макросоціологічні дослідження розглядають сексуальність як соціально конструйований феномен, аналізуючи вплив сексуальної революції та культурних трансформацій на формування «пластичної сексуальності» та суспільних норм. Натомість мікросоціологічні підходи зосереджуються на повсякденних взаємодіях, формуванні сексуальної ідентичності через соціальне навчання, а також впливі медіа та соціальних мереж на ризиковану сексуальну поведінку, зокрема секстинг та кібербулінг.

Галузеві соціологічні теорії забезпечують поглиблений аналіз на мезорівні. Зокрема, соціологія девіацій розглядає відхилення від сексуальних норм як соціально обумовлене явище та виявляє чинники ризикованої поведінки; соціологія здоров'я і медицини досліджує соціальні детермінанти репродуктивного здоров'я та проблеми ІПСШ. Тоді як соціологія молоді фокусується на підлітковому віці як періоді інтенсивної соціалізації та впливу оточення на сексуальні установки. А соціологія дитинства вивчає вплив раннього досвіду та травм дитинства на подальшу сексуальну поведінку. На відміну від інших соціологія освіти аналізує роль освітніх інститутів у формуванні сексуальної культури та розробці програм сексуальної освіти.

Окрім теоретичного бекграунду соціологія володіє етично адаптованими методичними інструментами, що поєднують кількісні та якісні методи й забезпечують анонімність та конфіденційність при дослідженні особливо чутливих тем, зокрема сексуальних девіацій у підлітковому середовищі.

Ключові слова: сексуальні девіації, ризикована поведінка, підлітки, сексуальність,

соціологія, теорії макро-, мезо – та мікрорівнів, методичний інструмент.

This article aims to highlight the key role of sociology in researching sexual deviations among adolescents, especially in the context of full-scale war. Adolescence is a critical period for the formation of sexual identity, but modern challenges significantly complicate this process. The problem is exacerbated by the taboo nature of sexuality in Ukrainian families and educational institutions, which leads to a low level of sexual education and a lack of systematic social support. Sociology, unlike purely psychological or medical approaches, offers a comprehensive analysis of the phenomenon of sexuality, using macro, micro, and meso levels. Macrosociological studies view sexuality as a socially constructed phenomenon, analyzing the impact of the sexual revolution and cultural transformations on the formation of "plastic sexuality" and social norms. Microsociological approaches, on the other hand, focus on everyday interactions, the formation of sexual identity through social learning, and the influence of the media and social networks on risky sexual behavior, including sexting and cyberbullying.

Sectoral sociological theories provide in-depth analysis at the meso level. In particular, the sociology of deviance considers deviations from sexual norms as a socially conditioned phenomenon and identifies factors of risky behavior; the sociology of health and medicine studies the social determinants of reproductive health and STI problems. Meanwhile, youth sociology focuses on adolescence as a period of intense socialization and the influence of the environment on sexual attitudes. And the sociology of childhood studies the influence of early experiences and childhood trauma on future sexual behavior. Unlike others, the sociology of education analyzes the role of educational institutions in shaping sexual culture and developing sexual education programs.

In addition to its theoretical background, sociology has ethically adapted methodological tools that combine quantitative and qualitative methods and ensure anonymity and confidentiality when researching particularly sensitive topics, such as sexual deviations in the adolescent environment.

Key words: sexual deviations, risky behavior, adolescents, sexuality, sociology, macro-, meso-, and micro-level theories, methodological tool.

УДК 316.624-053.6:316.42:613.88
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.9>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Калашнікова Л.В.
д.соц.н., професор,
професор кафедри соціології
та масових комунікацій
Криворізький державний
педагогічний університет

Вступ. Підлітковий вік є критичним періодом для формування ідентичності, включаючи гендерну та сексуальну самосвідомість. Розуміння цих процесів є важливим для підтримки розвитку особистості, а також формування сексуального здоров'я й репродуктивної культури. Сексуальна активність підлітків характеризується інтенсивним статевим дозріванням, пробудження сексуального інтересу й набуттям першого сексуального досвіду. На від-

міну від інших проявів ризикованої поведінки, сексуальні відхилення є однією з найскладніших форм девіацій з огляду на багатоаспектність їх вияву, а також складнодоступність одиниць дослідження та інтервенції.

Проблема сексуального здоров'я підлітків є міждисциплінарною й особливо актуалізується сьогодні у світлі безпрецедентних викликів, пов'язаних з повномасштабною війною. Першочергово

йдеться про зміни ціннісних орієнтацій (перегляд ставлення до життя/смерті, стосунків), порушення соціалізації (вимушені переселення, ізоляція, дистанційний формат навчання і спілкування), наявність психологічних розладів (пережитий травматичний досвід, тривоги, депресія, ПТСР). Проте не варто забувати й про зовнішні детермінанти формування сексуального здоров'я підростаючого покоління, зокрема масштабування прийняття різноманітності сексуальних орієнтацій та гендерних ідентичностей, що вимагає від суспільства більшої толерантності та розуміння, адже цей процес супроводжується конфліктами і стигматизацією. Не менш важливими є наслідки цифровізації, а саме необмеженого доступу до порнографічного контенту, кібербулінг, онлайн-експлуатація. З іншого боку, існуючі проблеми суттєво загострюються через табуованість теми сексуальності у багатьох українських родинах та освітніх закладах, що визначає недостатній рівень сексуальної освіти (зокрема, брак знань про сексуальну анатомію, контрацепцію, профілактику ІПСШ) та відсутність цілісної системи соціальної підтримки сексуального здоров'я підлітків.

На відміну від інших наук, соціологія (зокрема, йдеться про соціологію девіацій, соціологію здоров'я і медицини, соціологію молоді, соціологію дитинства та соціологію освіти), маючи потужне теоретичне підґрунтя, методичні інструменти та унікальну перспективу, створює потужну аналітичну й практичну основу для розв'язання проблем поширення ризикованої поведінки сексуального характеру у підлітковому середовищі, особливо в умовах війни. Відтак, з огляду на необхідність усвідомлення комплексного соціального впливу сукупності зовнішніх та внутрішніх чинників на формування ризикованої сексуальної поведінки і сексуального здоров'я сучасних підлітків, **метою даної статті** є визначення місця та розкриття ключової ролі соціології у вивченні, аналізі та розв'язанні означених проблем, зокрема через опис предметного поля її окремих галузей.

Виклад основного матеріалу. У межах здійснення макросоціологічних досліджень науковці (М. Фуко, Дж. Гагнон і В. Саймон, А. Кінзі, Е. Гіденс, Р. Лестег, Д. В. де Каа та ін.) формують теоретико-методологічний бекґраунд для вивчення зовнішніх детермінант формування сексуального здоров'я та прояву сексуального здоров'я підростаючого покоління, зосереджуючи увагу на аналізі світових тенденцій щодо поширення наслідків сексуальної революції 1960–1970-х рр. й засвідчуючи той факт, що сучасні підлітки зростають у набагато ліберальнішому та толерантнішому соціальному середовищі, ніж їхні попередники.

Так, дослідження М. Фуко у сфері історії сексуальності докорінно змінили соціологічний підхід до її вивчення, продемонструвавши, що вона не є чимось «природним» чи «даним», а соціально конструюється та регулюється владою і дискурсами [8]. Розвиваючи ідеї М. Фуко, Дж. Гагнон і В. Сай-

мон запропонували теорію сексуальних сценаріїв, у межах якої розглядати сексуальну поведінку крізь призму соціального навчання, наявні культурні, міжособистісні та внутрішньопсихічні «сценарії», що змінили не стільки саму поведінку, скільки ставлення до неї та надали можливість відверто і відкрито говорити про секс [16]. У той час як А. Кінзі став фундатором емпіричних соціологічних досліджень щодо масштабування альтернативних сексуальних практик в суспільстві, зокрема проявів дошлюбної та позашлюбної сексуальності, а також гомосексуальності [6].

Узагальнюючи напрацювання попередників, Е. Гіденс з-поміж трансформацій у сексуальній поведінці, що є частиною ширших суспільних і культурних зрушень, виділяв два провідні аспекти: посилення індивідуальної, інтимної автономії шляхом відокремлення сексуальності від репродукції та відмову від жорсткого соціального контролю з боку традиційних інститутів – сім'ї, церкви, освіти, культури і держави. Відтак, такі форми стосунків, як дошлюбні та позашлюбні сексуальні контакти, народження дітей поза шлюбом та гомосексуальні зв'язки, на його думку, стали публічно визнаними та інтегрованими в суспільство. На думку Е. Гіденс, це поява так званої «пластичної сексуальності». Сексуальність перестає бути інстинктом і стає особистісною характеристикою, свідомо сформованою та невід'ємно пов'язаною з «Я-концепцією» людини, з її самістю та ідентичністю. Міжособистісні відносини починають будуватися на основі «чистих стосунків» – зв'язку, заснованого на емоційному контакті, коли цінність цих контактів є достатньою базою для продовження відносин. Такі «чисті стосунки» передбачають обов'язкову емоційну та сексуальну рівноправність партнерів, основою таких відносин виступає духовна комунікація між ними, постійне саморозкриття та емоційний обмін [9].

Д. В. де Каа та Р. Лестег вивчали широкі демографічні та соціокультурні зміни, що відбулися в західних суспільствах після 1960-х рр., й пояснювали їх зв'язок з наслідками сексуальної революції. Зокрема вони наголошували, що відокремлення сексуального задоволення від репродукції завдяки доступній контрацепції, а також зростання індивідуалізму і впливу постматеріальних цінностей, призвели до деінституалізації шлюбу та сім'ї, зростання позашлюбної народжуваності й зміни гендерних ролей [11].

Згодом дослідник Дж. Вікс аналізував, як сексуальна революція вплинула на формування сексуальних ідентичностей, зокрема ЛГБТК+, та як вона змінила суспільні погляди на різноманітні форми сексуального життя. Його вважають піонером квір-досліджень, у межах яких критично аналізуються і деконструються гетеронормативні та бінарні уявлення про стать, гендер й сексуальність шляхом зміни соціокультурних дискурсів [20].

На відміну від макросоціологічних, мікросоціологічні дослідження зосереджуються на детальному аналізі повсякденних взаємодій, особистіс-

них переживань, групових динамік та суб'єктивних значень, які формують ризиковану поведінку сексуального характеру у підлітковому середовищі. Так, прихильники символічного інтеракціонізму (Дж. Г. Мід, Г. Блумер) стверджують, що сексуальність не є просто вродженою або фіксованою. Вона створюється та постійно переосмислюється через соціальну взаємодію, культурні значення та особистий досвід. Сексуальна ідентичність підлітків (наприклад, «Я – гетеросексуал», «Я – квір», «Я – досвідчений») формується через постійний діалог із собою та з іншими, через прийняття ролей інших та інтерпретацію їхніх реакцій. Не менш важливим є вивчення процесу конструювання норми та девіацій у сексуальній поведінці, а також засвоєння та використання «сексуальних сценаріїв» (наборів негласних правил і очікувань щодо того, як має розвиватися сексуальна взаємодія) [5; 13].

Контекстуальні фактори, значно більшою мірою ніж індивідуальні характеристики, визначають поведінку підлітків, затримуючи/прискорюючи та загалом формуючи ранні фази їхнього сексуального життя. Ті з них, які дотримуються правил, встановлених традиційними суб'єктами соціалізації (сім'я, освіта, релігія), зазвичай відкладають сексуальний дебют, вдаються до менш ризикованої поведінки та обирають більш «традиційний» шлях входження у доросле життя.

У межах культурної антропології М. Мід аналізувала культурну обумовленість сексуальних норм та підліткового розвитку й дійшла висновку, що становлення підліткової сексуальності є результатом культурного навчання та соціалізації. Адже те, що у західній культурі вважається «природними» чоловічими або жіночими рисами (включаючи сексуальність та її прояви) цілеспрямовано формується панівною культурою. Також авторка стверджувала, що сексуальне виховання повинно засновуватись не на суворих табу, а радше на природному прийнятті тілесності та сексуальності [17]. І хоча її висновки були оскаржені іншими науковцями, ці авторські напрацювання стали фундаментом для подальших досліджень взаємозв'язку між культурою, соціалізацією та розвитком сексуальності підлітків. Наразі доступні лише фрагментарні дослідження (тобто ті, що охоплюють обмежений часовий проміжок, конкретні проблеми або певні групи людей), оскільки до сьогодні у мусульманських країнах чи країнах Далекого Сходу сексуальність вважається надто чутливою темою з релігійних чи культурних причин, щоб досліджувати її за допомогою опитувань.

Концепція ярликування Г. Беккера є ключовою для розуміння того, як суспільство визначає, що є «девіантним». Певні сексуальні практики підлітків (наприклад, ранній статевий дебют, секстинг, гомосексуальні стосунки) стають об'єктом осуду та стигматизації з боку батьків, учителів, однолітків чи інших соціальних груп [4]. Навішування такого ярлика для самоідентичності підлітка може при-

зводити до появи вторинної девіації або ж навпаки, спонукає до конфронтації, пошуку альтернативних соціальних груп, де він буде прийнятий як свій.

На відміну від Г. Беккера, І. Гоффман наголошував на необхідності вивчення підлітків з позиції виконання ними призначених соціальних ролей та керування враженнями у повсякденних ситуаціях, які вони створюють про себе в інших, аби відповісти очікуванням соціального оточення. На його думку, підлітки активно демонструють або навпаки приховують аспекти своєї сексуальної поведінки чи ідентичності (особливо якщо вона вважається девіантною), щоб відповісти очікуванням групи однолітків, уникнути осуду чи здобути певний статус [10]. Тим самим тиражуються соціальні практики селективного розкриття (камінг-аут) або соціального дистанціювання. З іншого боку, як норми, очікування, так і поведінка в групі друзів впливають на сексуальні рішення підлітків (наприклад, тиск однолітків щодо сексуального дебюту, використання контрацепції, погляди на «нормальний» секс).

Поділяючи погляди І. Гоффмана, Л. Вейд використала глибинні інтерв'ю для вивчення того, як молоді люди розуміють та переживають сексуальні сценарії, як вони керуються нормами культури включень та як це впливає на їхні стосунки та емоційне життя [19]. Результати її досліджень демонструють, як взаємодії на мікрорівні та групові норми формують ставлення до сексу, що може бути сприйняте як девіантне або ризиковане (наприклад, відсутність емоційної близькості, відсутність переговорів про згоду).

А. Бандура, розвиваючи ідеї теорії соціального научіння, зауважив, що підлітки навчаються сексуальної поведінки не лише через прямий досвід, а й через спостереження, імітацію та підкріплення (позитивні чи негативні наслідки) поведінки інших [3]. Участь батьків у статевому вихованні та якості їх спілкування з підлітками щодо романтичних почуттів, беззаперечно має превентивний вплив стосовно можливого поширення сексуальних девіацій. М. Паскуаліні та А. Де-Роуз, досліджуючи цю тему за допомогою методу опису життєвих історій, довели, що хлопчики, як правило, рідше розмовляють з батьками, ніж дівчатка, і що ті, хто виріс принаймні з одним старшим братом/сестрою тієї ж статі, суттєво менше спілкувалися з батьками про романтичні почуття, сексуальні питання та контрацепцію [14].

З іншого боку, сьогодні положення теорії А. Бандури набувають особливої актуальності у світлі вивчення наслідків цифровізації, а саме відкритості і доступності медіа (фільми, серіали, соціальні мережі, порнографія), які відіграють надзвичайно важливу та багатогранну роль у формуванні сексуальної культури сучасних підлітків. У світі, де доступ до інформації майже безмежний, ці канали стають ключовими агентами соціалізації, які часто конкурують або навіть замінюють традиційні джерела інформації про сексуальність, пропонуючи «шаблони» сексуальної ідентичності, гендерних

ролей та бажань, часто ігноруючи реальні ризики (вагітність, ІПСШ), створюючи нереалістичні очікування від партнера чи від самого сексу.

Соціальні мережі використовуються підлітками як платформи дослідження та презентації своєї сексуальної ідентичності, тестування меж, флірту та пошуку схвалення. Культура соціальних мереж часто заохочує перформанс сексуальності (наприклад, через «thirst traps», секстинг, демонстрування привабливості), створюючи тиск відповідати певним стандартам, щоб бути популярним чи прийнятним. Як наслідок, соціальні мережі створюють середовище для сексуального цькування, а також для грумінгу (встановлення довірливих стосунків з метою експлуатації) з боку «хижаків», оскільки інтимні фото/відео можуть бути поширені без згоди, що призводить до шантажу, кібербулінгу, психологічної травми.

Так, М. Дроушн, Дж. Росс, Е. Тобін у своїх дослідженнях наголошують на необхідності вивчення мотивації підлітків надсилати/отримувати сексуальні зображення (самооцінка, тиск однолітків, прагнення до інтимності) у контексті секстингу [7]. Натомість Дж. В. Патчин та С. Хінджуа аналізують явище секстингу у контексті кібербулінгу, його поширеність, наслідки та заходи профілактики [15], а Е. С. Ліпман і Л. А. Кемпбелл – зв'язок секстингу із сексуальною поведінкою та психічним здоров'ям [12]. Серед вітчизняних дослідників-соціологів у цій сфері слід зазначити роботи Ю. Градової [2]. Означені дослідження демонструють різноманіття підходів до секстингу від широких мета-аналізів до фокусу на конкретних мотивах, наслідках та контекстах, а також зусиль з просвіти та протидії ризикам на різному рівні їх прояву.

Поряд з наявною ґрунтовною теоретико-методологічною базою мікро – та макрорівнів пізнання соціальної дійсності, соціологія володіє потужним етично адаптивним методичним інструментом для дослідження сексуальних девіацій у підлітково-му середовищі як надзвичайно чутливої та складної теми. Йдеться про можливість використання кількісних методів, що дозволяють узагальнювати наявні статистичні дані про поширеність певних форм поведінки, виявляти тенденції та аналізувати кореляції з різними групами факторів. Самозаповнювані анкети чи опитування через онлайн-платформи забезпечують широке охоплення, економічність, зручність для підлітків, можливість швидкого збору даних, високий рівень анонімності, яка є надважливою для отримання чесних відповідей на чутливі питання. Комбінація кількісних методів з якісними (зокрема структурованим/неструктурованим глибинним інтерв'ю, фокус-групами, усною історією, кейс-стаді та ін.) уможливилує глибинне розуміння мотивів, досвіду, значень та контексту сексуальної поведінки підлітків. Окремо слід відзначити потенціал традиційного і контент-аналізу для здійснення системного аналізу змісту текстів, зображень, відео, розміщених у відкритому доступі в медіа, соціальних мережах, форумах з метою

виявлення закономірностей, тем, образів, пов'язаних із сексуальною проблематикою. З-поміж основних проблем проведення емпіричних соціологічних досліджень слід означити етичні аспекти й особливості роботи з підлітками, а саме: обов'язкове отримання згоди батьків/опікунів для участі неповнолітніх, а також згоди самих підлітків, які мають бути ознайомлені з метою, завданнями та умовами проведення дослідження; високий рівень професійної компетентності та спеціальна підготовка дослідників, які залучені до роботи з дітьми та підлітками; дотримання принципів конфіденційності та анонімності, гарантування захисту даних (відсутність ідентифікуючих ознак у публікаціях); соціальна відповідальність щодо впровадження результатів дослідження.

Проміжним рівнем, що об'єднує макро – і мікро-соціологічні теорії, а також результати емпіричних соціологічних досліджень, є мезорівень – теорії середнього рівня або галузеві соціологічні теорії, що зосереджуються на вивченні конкретних соціальних груп, організацій, спільнот, соціальних інститутах або сферах/аспектах суспільного буття, пояснюючи як макроструктури проявляються на індивідуальному рівні, і як мікропроцеси впливають на більші соціальні утворення. До числа останніх відносяться соціологія девіацій, соціологія здоров'я і медицини, соціологія молоді, соціологія дитинства та соціологія освіти.

Соціологія девіацій (Р. Андрусишин, О. Балакірева, А. Бова, Т. Гарасимів, О. Злобіна, Н. Знаковська, Л. Калашнікова, Н. Ківенко, Н. Максимова, А. Лобанова, І. Рущенко, О. Сердюк, Л. Сокур'янська та ін.) розглядає поведінку, що відхиляється від соціальних норм, як соціально обумовлене явище, а не лише як індивідуальну патологію. Її предметне поле спрямоване на розмежування нормальних і девіантних форм сексуальної поведінки у сучасному суспільстві, а також зміни сексуальних норм під впливом медіа, війни. Іншим важливим завданням цієї галузі наукового знання є виявлення соціальних причин й факторів макро – та мікрорівня, що сприяють виникненню ризикованої сексуальної поведінки, а також розробка стратегій, спрямовані на зміцнення соціального порядку, підвищення інклюзивності та впливу на суспільні норми, а не лише на індивідуальне перевиховання. Натомість соціологія здоров'я і медицини (Т. Гарасимів, Є. Головаха, О. Виговська, Н. Костенко, К. Мальцева, В. Мясоєдов, Т. Титаренко та ін.) у контексті підліткової сексуальності визначає соціальні фактори ризику для репродуктивного здоров'я, а також аналізує особливості формування соціального ставлення до хвороб, зокрема ІПСШ чи ВІЛ/СНІД, соціальні аспекти впровадження програм сексуального здоров'я та їхньої ефективності у різних соціальних групах.

У той час як соціологія молоді (О. Балакірева, О. Вишняк, Н. Головатий, О. Дікова-Фаворська, С. Дрожжина, А. Ніколаєвська, С. Макеев, І. Мартинюк, В. Пилипенко, Л. Сокур'янська, Л. Сохань,

О. Якуба, О. Ярош та ін.) фокусується на підлітковому віці як унікальному періоді життя, що характеризується активним пошуком ідентичності та інтенсивною соціалізацією. Її внесок включає аналіз особливостей цього віку (формування ідентичності, роль однолітків, емоційна нестабільність), що можуть робити підлітків особливо вразливими до ризикованої сексуальної поведінки, або, навпаки, відкритими до позитивних змін. Не менш важливим є дослідження впливу сім'ї, школи, групи однолітків, медіа на формування сексуальних установок і поведінки. Особливої уваги потребує вивчення вразливих груп підлітків (ВПО, діти військових, ті, хто пережив травму тощо) та проєкції складних життєвих обставин на прояви їх сексуальних практик.

Фокус соціології дитинства (Г. Беленька, А. Богуш, О. Козлюк, В. Кутирьова, С. Лупаренко, О. Мурадян, Н. Самойленко, Т. Саніна, І. Сердюк та ін.) зосереджено на вивченні основ майбутньої сексуальної поведінки, що закладаються у ранньому дитинстві. Досліджуючи дитячий досвід, сімейне виховання, ранні уявлення про тіло, гендер та стосунки, соціологи визначають вплив цих чинників на формування сексуальних установок у підлітковому віці, акцентуючи увагу на можливих загостреннях зв'язків між травмами дитинства (наприклад, насильством, нехтуванням, ранньою сексуалізацією) та подальшою ризикованою сексуальною поведінкою, а також ризики її масштабування внаслідок війни.

На відміну від інших галузевих теорій, соціологія освіти (О. Бартош, І. Городняк, Ю. Жолоб, І. Журавська, Т. Курпій, І. Нечитайло, О. Скідін, Л. Сокурська, В. Татаренко, І. Шаповникова, С. Щудло та ін.) розглядає саме освіту як ключовий соціальний інститут, що передає знання, норми сексуальної поведінки. Її пріоритетом є розробка та впровадження сексуальної освіти у школах та позашкільних установах, виявлення прогалин у знаннях та навичках підлітків щодо сексуального здоров'я, контрацепції, згоди, підготовка педагогів до викладання чутливих тем, а також необхідності їхньої професійної підготовки.

Висновки. На відміну від суто психологічних, медичних чи правових підходів, соціологія, використовуючи макро-, мікро – та мезорівні аналізу, дозволяє осмислити сексуальність підлітків не лише як індивідуальну характеристику, а як складний соціальний конструкт, що формується під впливом множини взаємопов'язаних чинників.

Сучасне українське суспільство зазнає безпрецедентних викликів, пов'язаних з повномасштабною війною (зміна ціннісних орієнтацій, порушення соціалізації, психологічні травми), що суттєво загострює проблему сексуального здоров'я підлітків. Додатковими факторами впливу є масштабування прийняття різноманітності сексуальних орієнтацій (що супроводжується конфліктами та стигматизацією) та наслідки цифровізації (необмежений доступ до порнографії, кібербулінг, онлайн-експлуатація).

Ситуація ускладнюється табуванням теми сексуальності в українських родинах та освітніх закладах, що призводить до низького рівня сексуальної освіти та відсутності цілісної системи соціальної підтримки.

Соціологія, спираючись на потужне теоретичне підґрунтя від мікро – до макрорівня та використовуючи міжрівневий аналіз через галузеві соціології забезпечує унікальну перспективу для розуміння соціальної обумовленості сексуальних девіацій, ідентифікації факторів ризику та розробки ефективних стратегій інтервенції.

Синергія цих окремих галузей соціологічного знання (зокрема соціології девіацій, соціології здоров'я і медицини, соціології молоді, соціології дитинства та соціології освіти) дозволяє провести комплексну діагностику, вивчити проблему сексуальних девіацій у підлітковому середовищі з різних ракурсів – від раннього дитячого досвіду до макросоціальних факторів, включаючи вплив війни. А на основі отриманого знання надавати науково обґрунтовані дані та рекомендації для розробки ефективної державної і регіональної політики у сфері сексуального здоров'я молоді, створювати комплексні програми, що поєднують освітні компоненти, враховують психосоціальні особливості підлітків, їхній дитячий досвід, соціальні детермінанти здоров'я та спрямовані на усунення глибинних соціальних причин девіації. Відтак, соціологія в її різноманітних проявах є ключовим інструментом для глибокого розуміння, аналізу та розробки життєздатних рішень проблем, пов'язаних із сексуальністю та девіаціями у підлітковому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Градова Ю. В. Секстинг як вид кібербулінгу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Право.* 2020. № 30. С. 174–177.
2. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
3. Bandura A. *Social Learning Theory.* Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. 247 p.
4. Becker H. S. *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance.* New York : Free Press, 1963. 215 p.
5. Blumer H. *Symbolic Interactionism: Perspective and Method.* Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1969. 208 p.
6. Brown T. M., Fee E. Alfred C. Kinsey: a pioneer of sex research. *American Journal of Public Health.* 2003. Vol. 93. No. 6. P. 896–897. DOI: <https://doi.org/10.2105/ajph.93.6.896>.
7. Drouin M., Ross J., Tobin, E. Sexting: A new, digital vehicle for intimate partner aggression? *Computers in Human Behavior.* 2015. Vol. 50. p. 197–204.
8. Foucault M. *La volonté de savoir,* Paris: Éditions Gallimard, 1976. URL: https://monoskop.org/images/e/ed/Foucault_Michel_Histoire_de_la_sexualite_1_La_volonte_de_savoir.pdf.

9. Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies. Cambridge: Polity Press? 1992. 216 p. URL: https://psipp.itb-ad.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Anthony-Giddens-The-Transformation-of-Intimacy_-Sexuality-Love-and-Eroticism-in-Modern-Societies-1992-Stanford-University-Press.pdf.
10. Goffman E. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. New York : Simon & Schuster, 1963. 147 p.
11. Lesthaeghe R. The Second Demographic Transition: A Concise Overview of Its Development. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014. Vol. 111. No. 51. P. 18112–18115. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1420441111>.
12. Lippman E. S., Campbell L. A. Sexting: A review of the literature. *Journal of School Health*. 2014. Vol. 84 (1). P. 22–31.
13. Mead G. H. Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist. Chicago: University of Chicago Press, 1934. 418 p. URL: <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf>.
14. Pasqualini M., De-Rose A. Parent-child communication about sex and romantic feelings: Does having older siblings make a difference? *Genus*. 2020. Vol. 76. P. 24. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41118-020-00097-0>.
15. Patchin, J. W., Hinduja S. Cyberbullying and sexting: Predictors and prevention. *Handbook of cyberbehavior*. 2018. P. 261–277.
16. Schneider B. E., Nardi P. M. John H. Gagnon and William Simon's Sexual Conduct: The Social Sources of Human Sexuality: A 25th Anniversary Retrospective by the Authors. *Sexualities*. 1999. Vol. 2 (1). P. 113–114. DOI: <https://doi.org/10.1177/136346099002001006>.
17. Shankman P., et al. The Public Anthropology of Margaret Mead: *Redbook*, Women's Issues, and the 1960s. *Current Anthropology*. 2018. Vol. 59. No. 1. P. 55–73. URL: <https://www.jstor.org/stable/26545676>.
18. Van de Kaa D. J. The Idea of a Second Demographic Transition in Industrialized Countries. Paper Presented at the 6th Welfare Policy Seminar of the National Institute of Population and Social Security, Tokyo, 29 January 2002, Article No. 45. URL: https://www.researchgate.net/publication/253714045_The_Idea_of_a_Second_Demographic_Transition_in_Industrialized_Countries.
19. Wade L. American Hookup: The New Culture of Sex on Campus. New York : W. W. Norton & Company, 2017. 304 p.
20. Weeks J. Sexuality. 5th ed. London: Routledge, 2022. 218 p. URL: https://www.routledge.com/Sexuality/Weeks/p/book/9781032105345?srsId=AfmBOoohM68_pnK-5ZnESS8ySTYARobV3noV0mm9iBZhyU3ldaRU8iYE.

МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

MOTIVATION FOR EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION AND THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Актуальність і значущість таких досліджень обумовлені глибокими структурними змінами в соціальному середовищі, зумовленими процесами цифрової трансформації освіти. Штучний інтелект (ШІ) постає не лише як технологічний інструмент, а як фактор зміни взаємодії між суб'єктами навчального процесу. Освіта дедалі більше функціонує як соціальний простір, у якому конструюється нова ідентичність здобувача, формується індивідуальна освітня траєкторія та змінюються джерела легітимності знань. У цьому контексті дослідження навчальної мотивації набуває особливої ваги, оскільки дозволяє не лише емпірично зафіксувати зміни, а й осмислити їх у координатах соціальних очікувань, ролей та нерівностей. Підтвердження чи заперечення гіпотез про вплив ШІ на навчальну мотивацію несе прикладну цінність для розробників освітньої політики, викладачів, а також для дослідників, які вивчають трансформацію освіти в умовах диджиталізації.

У статті досліджено особливості навчальної мотивації здобувачів вищої освіти в умовах цифровізації та використання технологій ШІ. Розглянуто, як частота застосування ШІ впливає на зміну навчальної мотивації, які чинники сприяють її зростанню або зниженню, а також як трансформуються традиційні методи навчання внаслідок цифрових змін. У дослідженні взяли участь 228 здобувачів бакалаврського та магістерського рівнів. Для збору та аналізу емпіричних даних застосовано кількісну методологію, зокрема кореляція Спірмена, критерій χ^2 , критерій Краскала-Уолліса та Уїлкоксона.

Результати показали наявність статистично значущого зв'язку між частотою використання ШІ та підвищенням мотивації, а також зростання рівня академічної успішності після інтеграції ШІ. Серед чинників, що позитивно впливають на мотивацію, найважливішим виявлено зручність і доступність освітніх ресурсів. Водночас тільки пізнавальна (внутрішня) мотивація («отримання знань») демонструє значущий зв'язок із підвищенням інтересу до навчання, тоді як інструментальні мотиви такого зв'язку не продемонстрували. Респонденти також визнають потенціал ШІ для заміни окремих елементів традиційного навчання, таких як доступ до матеріалів, індивідуалізація навчання та автоматизація оцінювання. Проте вплив ШІ на підвищення мотивації через інтерактивні методи залишається незначущим. Загалом трансформація методів навчання сприймається як позитивна, однак її вплив на глибину мотиваційну структуру здобувачів є обмеженим, що потребує подальших досліджень.

Ключові слова: цифровізація суспільства, фактор зміни взаємодії, штучний інтелект,

навчальна мотивація, трансформація навчання, статистичний аналіз.

The relevance and significance of such studies are due to profound structural changes in the social environment, caused by the processes of digital transformation of education. Artificial intelligence (AI) appears not only as a technological tool, but also as a factor in changing the interaction between the subjects of the educational process. Education increasingly functions as a social space in which a new identity of the learner is constructed, an individual educational trajectory is formed, and sources of legitimacy of knowledge change. In this context, the study of educational motivation acquires particular importance, since it allows not only to empirically record changes, but also to comprehend them in the coordinates of social expectations, roles, and inequalities. Confirmation or refutation of hypotheses about the impact of AI on educational motivation is of applied value for educational policy makers, teachers, and researchers studying the transformation of education in the context of digitalization. The article examines the features of the learning motivation of higher education students in the context of digitalization and the use of AI technologies. It examines how the frequency of AI use affects the change in learning motivation, what factors contribute to its growth or decline, and how traditional teaching methods are transformed as a result of digital changes. The study involved 228 undergraduate and graduate students. Quantitative methodology was used to collect and analyze empirical data, in particular, Spearman correlations, the χ^2 , Kruskal-Wallis, and Wilcoxon tests. The results showed a statistically significant relationship between the frequency of AI use and increased motivation, as well as an increase in the level of academic success after the integration of AI. Among the factors that positively affect motivation, the most important were found to be the convenience and accessibility of educational resources. At the same time, only cognitive (intrinsic) motivation ("gaining knowledge") demonstrates a significant relationship with increased interest in learning, while instrumental motives did not demonstrate such a relationship. Respondents also recognize the potential of AI to replace individual elements of traditional learning, such as access to materials, individualization of learning, and automation of assessment. However, the impact of AI on increasing motivation through interactive methods remains insignificant. In general, the transformation of learning methods is perceived as positive, but its impact on the deep motivational structure of learners is limited, which requires further research.

Key words: digitalization of society, interaction change factor, artificial intelligence, learning motivation, transformation of learning, statistical analysis.

УДК 378.147:004.8:316.6

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.10)

5208.2025.74.10

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Нікон Н.О.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет
«Одеська політехніка»

Медведєва М.О.

к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри інформатики
і інформаційно-комунікаційних
технологій
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Постановка проблеми. Сучасна вища освіта знає суттєвих трансформацій під впливом цифровізації та активного впровадження штучного інтелек-

ту (ШІ) в навчальний процес. Технологічні інновації відкривають нові можливості для індивідуалізації та оптимізації освітньої діяльності, проте водночас поро-

джують нові виклики, зокрема пов'язані з мотивацією до навчання. Якщо ШІ частково або повністю замінює традиційні методи викладання, це може істотно вплинути на внутрішню мотивацію здобувачів до навчання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння як змінюється мотиваційна сфера здобувачів вищої освіти під впливом цифрових технологій, які чинники можуть посилювати або, навпаки, знижувати інтерес до навчання в умовах застосування ШІ, чи може зміна традиційних методів навчання змінювати навчальну мотивацію здобувачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження підтверджують суттєвий вплив цифровізації та ШІ на освітній процес і навчальну мотивацію здобувачів вищої освіти, в різних ракурсах, фокус дослідників спрямований на розгляд аспектів застосування ШІ в освіті та академічну доброчесність – С. Паламар і М. Наumenko наголошують на необхідності етичного використання ШІ в межах принципів академічної доброчесності [6]. Подібну позицію поділяють дослідники ENAI, які розробили рекомендації для освітян щодо відповідального впровадження ШІ [11]. Праці І. Лубенець та інших підкреслюють важливість формування доброчесного освітнього середовища в умовах використання генеративних моделей [5].

Огляду міжнародного досвіду присвячені роботи Х. Кромптона і Д. Берка [8], а також І. Франсіса [10], які провели масштабні систематичні огляди використання ШІ у вищій освіті, вказуючи на потенціал технологій для персоналізації навчання. К. Малінка, М. Пересіні, А. Фірц, О. Гуйнак, Ф. Янус дослідили вплив ChatGPT на академічну успішність і самостійну роботу здобувачів [13]. Д. Байду-Ану, Л. Овусу Ансах окреслили як позитивні аспекти ШІ у навчанні, так і виклики, пов'язані з критичним мисленням та самостійністю здобувачів [7].

Можливості, ризики та етика використання ШІ розглянуті Майклом Р. Кінгом, він висвітлює проблему потенційного шахрайства при використанні ChatGPT, що актуалізує потребу в зміні підходів до оцінювання знань [12]. Українські дослідники зосереджуються на завданнях роз'яснення потенціалу ШІ та ризиках для якості освіти [1].

Щодо трансформації методів навчання, увагу привертають роботи О. Гриценчук, О. Кукліна, І. Іванова та Т. Боровик, вони акцентують увагу на зміні освітніх моделей через впровадження ШІ, описуючи нові дидактичні підходи та інтеграційні траєкторії [2; 4]. Р. Гуревич та інші вчені вказують на роль інтелектуальних технологій у модернізації системи управління ЗВО [3].

Таким чином, наукові джерела підтверджують, що використання ШІ в освітньому процесі значною мірою впливає на мотивацію здобувачів, стимулюючи як інтерес до навчання, так і виклики щодо самостійності, доброчесності та адаптації методів викладання. Це створює потребу в подальшому вивченні чинників, що детермінують зміни в навчальній мотивації здобувачів в умовах цифровізації.

Проблемна ситуація полягає в існуванні протиріччя між стрімким упровадженням ШІ в освітній процес і недостатньою вивченістю його впливу на навчальну мотивацію здобувачів, а також між потенційними перевагами ШІ у навчанні та ризиками витіснення традиційних педагогічних підходів.

Метою статті є дослідження навчальної мотивації здобувачів ЗВО в умовах цифровізації та використання ШІ. Відповідно до поставленої мети, сформульовано такі завдання дослідження: проаналізувати рівень навчальної мотивації здобувачів та її зв'язок із використанням ШІ; визначити чинники, що сприяють зростанню або зниженню інтересу до навчання в умовах застосування ШІ; дослідити погляди здобувачів щодо трансформації традиційних методів навчання внаслідок інтеграції ШІ в освітній процес; проаналізувати взаємозв'язок між трансформацією методів навчання із застосуванням ШІ та навчальною мотивацією здобувачів.

Методологія дослідження. Дослідження проведено у травні–червні 2024 року методом онлайн-опитування на платформі Google Forms. Анкета поширювалася через корпоративну електронну пошту. Вибіркова сукупність складала 228 здобувачів бакалаврського та магістерського рівнів Національного університету «Одеська політехніка». Обробка даних здійснювалися за допомогою статистичного програмного забезпечення SPSS із використанням статистичних методів (критерій Краскала-Уолліса, тест- χ^2 , тест Уїлкоксона, кореляція Спірмена.).

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою систематизації емпіричних результатів та забезпечення послідовності аналізу виклад матеріалу структуровано відповідно до поставлених у дослідженні завдань. Кожен блок аналізує окремий аспект впливу цифровізації та використання штучного інтелекту (ШІ) на навчальну мотивацію здобувачів вищої освіти.

Перший блок описує результати аналізу у навчальній мотивації здобувачів вищої освіти у зв'язку з використанням технологій ШІ в освітньому процесі. Розглянуто, як частота застосування ШІ корелює з навчальною мотивацією. Для цього використано описову статистику та методи кореляційного аналізу.

У зв'язку з активною інтеграцією та популяризацією цифрових технологій та ШІ в освітньому процесі, за міркуваннями здобувачів ЗВО, значно підвищилася їх *ефективність навчання (75,9%)*, а також *підвищилося бажання навчатися у 41,2% здобувачів. Відповідно було прослідковано, як змінювалася навчальна мотивація в залежності від частоти використання цифрових технологій, зокрема ШІ.*

Дані спряженості, представлені на рис. 1, свідчать про наявність асоціації між частотою використання ШІ в освітньому процесі та змінами в навчальній мотивації здобувачів. Найбільш позитивні зміни у мотивації спостерігаються серед тих, хто використовує ШІ регулярно (щодня або кілька разів на тиждень), що може вказувати на потенціал ШІ як

засобу підвищення інтересу до навчання. Водночас майже половина опитаних не зафіксувала жодних змін, а 11,8% зазначили про зниження мотивації, що вимагає подальшого аналізу якісних аспектів впливу ШІ на освітнє середовище.

Для перевірки статистичної значущості виявленого зв'язку було проведено аналіз за допомогою кореляції Спірмена.

Результати свідчать про наявність помірного позитивного зв'язку між змінною «частота використання ШІ» та «рівень мотивації». Отримане значення $p = 0,261$ при $p < 0,001$ вказує на статистично значущий зв'язок. Таким чином, чим частіше здобувачі використовують інструменти ШІ у навчанні, тим вищу зміну у мотивації вони декларують.

Отже, проведений аналіз дозволяє підтвердити наявність статистично значущого зв'язку між частотою використання ШІ в освітньому процесі та суб'єктивними змінами в рівні навчальної мотивації здобувачів. Зв'язок є позитивним, хоча і помірним за силою. Тобто, чим частіше здобувачі користуються ШІ, тим більше вони схильні оцінювати свою мотивацію як зростаючу.

Другий блок присвячено аналізу чинників, що впливають на мотивацію до навчання в умовах застосування ШІ. Основними чинниками, на які

спирався аналіз стали: тип навчальної мотивації, фактори, що сприяють зростанню інтересу до навчання, самооцінка академічної успішності до та після початку активного використання ШІ.

Відповідно до типів навчальної мотивації було віднесено прагнення отримати знання (78,1%), бажання отримати диплом (66,7%), соціальні мотиви такі як спілкування (39%), матеріальний мотив – стипендія (36,8%) та зовнішні обставини, наприклад, відстрочка від мобілізації (17,5%).

Аналізуючи вплив типів мотивації на зміну інтересу до навчання після впровадження ШІ застосовано χ^2 -критерій незалежності Пірсона. За результатами було отримано дані, що представлено на рис. 2.

Представлені дані демонструють, що найвищий рівень змін пов'язаний із навчальною мотивацією «отримання знань» (11,0 та 23,7%), також відносно даного мотиву спостерігається найвища частка незмінного інтересу – 36,8, результати χ^2 -критерію Пірсона показали, що статистично значущий зв'язок між мотивацією «отримати знання» та зміною інтересу до навчання в умовах застосування ШІ, $\chi^2 = 13,454$; $p = 0,009$, відповідно це свідчить про те, що прагнення отримати знання як освітній мотив суттєво пов'язане зі зміною інтересу до навчання під впливом ШІ.

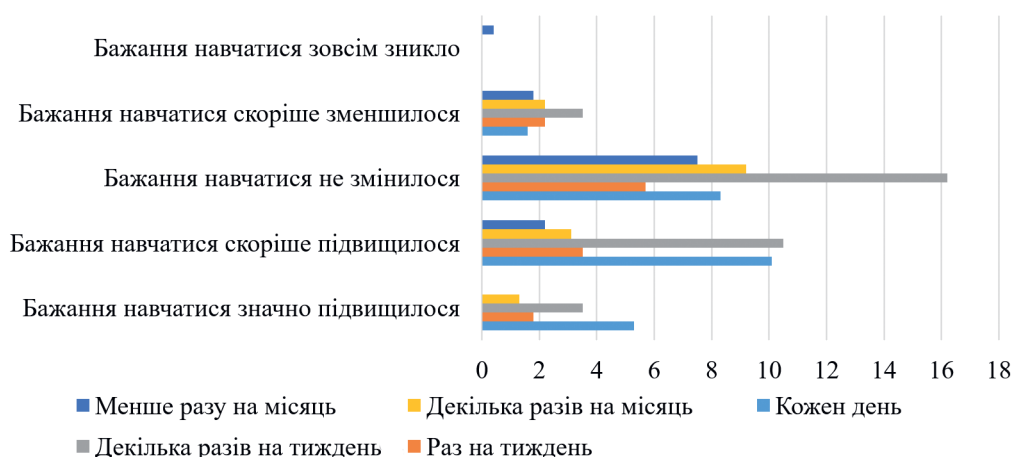
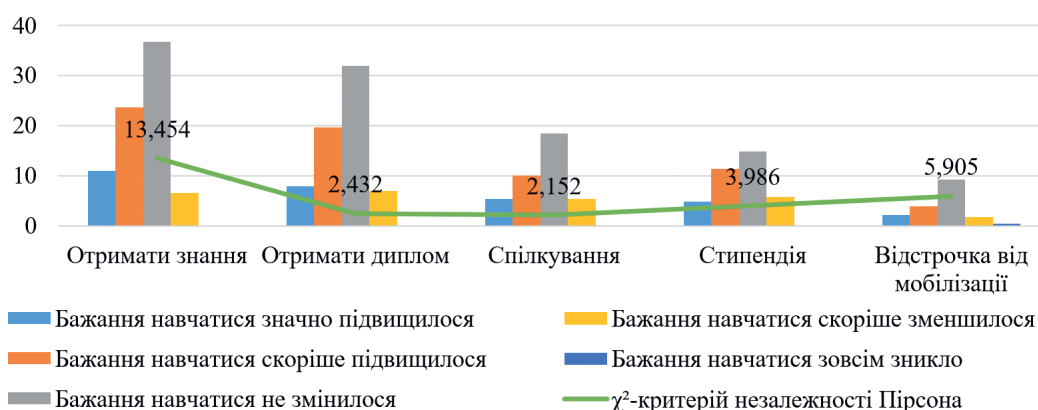


Рис. 1. Спряженості змін у навчальній мотивації та частоти використання цифрових технологій та ШІ (%)



Примітка: ступені свободи (df) = 4; $p < 0,05$

Рис. 2. Розподіл змін навчальної мотивації за провідними мотивами з аналізом χ^2 (%)

Щодо другого навчального мотиву «отримання диплому», найбільше респондентів вказали, що бажання навчатися не змінилося (32,0%) і лише 7,9% респондентів відчули значне підвищення інтересу. Статистично значущого зв'язку між мотивацією «отримати диплом» та зміною інтересу до навчання в умовах застосування ШІ не виявлено ($\chi^2 = 2,432$; $p = 0,657$), що свідчить про відсутність асоціації між зазначеними змінними в межах досліджуваної вибірки.

«Спілкування» як навчальний мотив отримав низький відсоток позитивних змін (5,3% – «значно підвищилось бажання навчатися»). Статистичний зв'язок між змінними незначущий ($\chi^2 = 2,15$; $p = 0,708$), тобто соціальний мотив не асоціюється зі змінами в інтересі.

Такий матеріальний мотив, як «стипендія» має легке підвищення мотивації у 11,4% випадків, а у 14,9% – без змін. Статистичного зв'язку не виявлено ($\chi^2 = 3,98$; $p = 0,408$), тож фінансова складова не спричиняє суттєвих змін інтересу.

Було прослідковано ще й зовнішній мотив «відстрочка від мобілізації», цей мотив має дуже низький рівень підвищення інтересу до навчання і він немає статистичного зв'язку ($\chi^2 = 5,90$; $p = 0,206$), що означає незначущість для змін у навчальній мотивації.

Отже, «отримання знань» це єдиний мотив, що має значущий вплив на зміну інтересу до навчання, інші мотиви – інструментальні – не демонструють впливу на зміну інтересу до навчання. Це підтверджує цінність внутрішньої мотивації в підтримці та підвищенні навчального інтересу, що узгоджується з теоріями самодетермінації [9].

Для перевірки статистично значущого впливу факторів, що сприяють зростанню інтересу до навчання на зміну навчальної мотивації в умовах використання ШІ, використано тест- χ^2 .

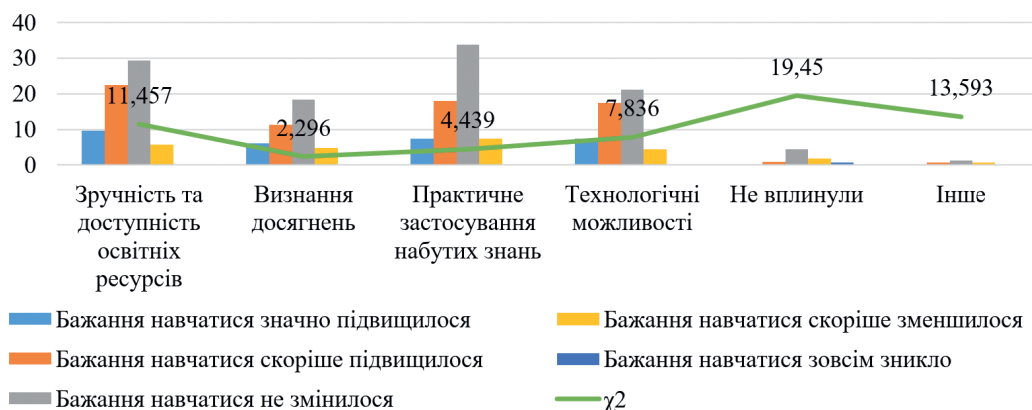
Згідно з аналізом, фактор «зручність та доступність освітніх ресурсів», пов'язаний із використанням ШІ, має статистично значущий вплив на зростання мотивації до навчання ($\chi^2 = 11,457$; $p = 0,022$), що свідчить про позитивний мотивацій-

ний ефект цього контекстуального фактора. Фактор «визнання досягнень» має незначущий зв'язок ($\chi^2 = 2,296$; $p = 0,682$) – мотиваційний вплив слабкий. Інші фактори – «технологічні можливості» ($\chi^2 = 7,836$; $p = 0,098$) чи «практичне застосування знань» ($\chi^2 = 4,439$; $p = 0,350$) демонструють тенденцію до позитивного впливу, однак їхній вплив не статистично значущий у межах цієї вибірки ($p > 0,05$). Також цікаво, що фактор «не вплинули» демонструє значущу відмінність ($p < 0,01$), що свідчить про окрему групу здобувачів, яких не мотивували жодні з перелічених факторів.

Таким чином, гіпотеза про те, що деякі зовнішні (контекстуальні) фактори, пов'язані із ШІ, позитивно впливають на навчальну мотивацію, отримала емпіричне підтвердження, зокрема в частині доступності та зручності освітніх ресурсів.

Серед чинників, що впливають на мотивацію до навчання в умовах застосування ШІ було названо самооцінку академічної успішності до та після початку активного використання ШІ. З метою виявлення можливих змін в академічній успішності здобувачів освіти до та після початку використання ШІ було проведено аналіз за допомогою критерію знакових рангів Уїлкоксона для двох пов'язаних вибірок. Отримане за критерієм Уїлкоксона значення ($Z = -6,607$; $p < 0,001$) вказує на статистично значущу різницю між рівнем академічної успішності до та після використання ШІ. Аналіз розподілу балів за 7-бальною шкалою показав зростання частки здобувачів із високими оцінками (6–7 балів) після початку використання ШІ. Тобто, успішність змінилася і якщо глянути на розподіл – вона покращилася, рис. 4.

За результатами дослідження було виявлено як загальну тенденцію підвищення мотивації при інтенсивному використанні ШІ, так і конкретний фактор («доступність ресурсів»), який позитивно впливає на навчальний інтерес здобувачів, при цьому рівень академічної успішності в умовах використання ШІ суттєво покращився. Можна стверджувати, що ШІ виступає інструментом підвищення навчальної мотивації, але його ефектив-



Примітка: ступені свободи (df) = 4; $p < 0,05$

Рис. 3. Вплив факторів, що сприяють зростанню інтересу до навчання на зміну мотивації навчатися в умовах використання ШІ (%)

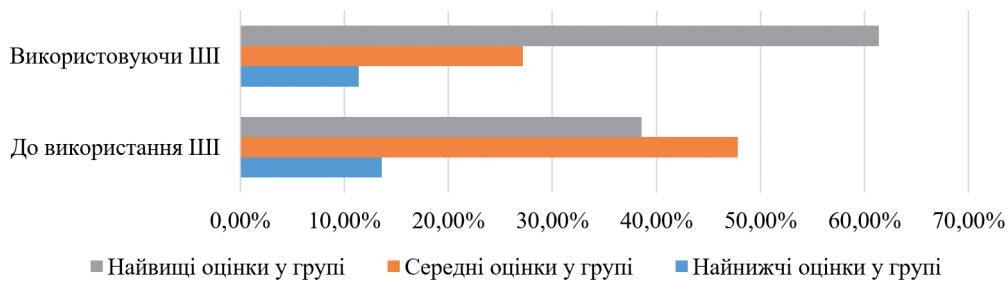


Рис. 4. Самооцінка академічної успішності за 7-бальною шкалою свої (%)

ність зумовлена не лише фактом використання, а й тим, як саме він інтегрується в навчальний процес.

Третій блок зосереджено на вивченні поглядів здобувачів освіти на трансформацію традиційних методів навчання внаслідок інтеграції ШІ в освітній процес, а також на аналізі взаємозв'язку між цими змінами та рівнем їх навчальної мотивації.

Більшість респондентів вважають, що цифрові технології, зокрема ШІ, можуть частково або повністю замінити традиційні методи навчання, такі як лекції, практичні та семінарські заняття тощо (14,9 % – «так, повністю»; 58,3 % – «частково»). Водночас чверть опитаних здобувачів (26,8 %) не погоджуються з таким твердженням. Здобувачі, які позитивно оцінюють використання ШІ, частіше повідомляють про підвищення ефективності навчання і навпаки, серед тих, хто не вважає використання ШІ ефективним, переважають відповіді «частково» або «ні». Між використанням ШІ у навчальному процесі та суб'єктивною оцінкою ефективності навчання існує статистично значущий зв'язок ($\chi^2 = 12,937$; $p = 0,002$). Можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття корисності ШІ у навчанні суттєво впливає на оцінку змін в ефективності освітнього процесу.

Відповідно до отриманих результатів, особливий інтерес становить те, у яких саме напрямках, на думку респондентів, ШІ може замінити традиційні методи навчання. Результати аналізу демонструють: найбільше респондентів (75%) вважають, що ШІ може забезпечити доступ до навчальних матеріалів у будь-який час і в будь-якому місці, що свідчить про його потенціал як інструменту для підвищення доступності освіти. Статистичний зв'язок між цією позицією та оцінкою здатності ШІ замінити традиційне навчання є значущим ($\chi^2 = 22,665$; $p < 0,01$). Більшість опитаних (57%) також вказали на здатність ШІ забезпечити більш ефективне індивідуалізоване навчання ($\chi^2 = 31,276$; $p < 0,01$), що свідчить про визнання адаптивних можливостей ШІ у навчальному процесі. Автоматизацію оцінювання та зворотного зв'язку як один із напрямів трансформації традиційного навчання за участі ШІ відзначили 45,6% респондентів ($\chi^2 = 16,287$; $p < 0,01$), що дозволяє розглядати його як реальну функцію інноваційних технологій у сфері освіти. Натомість, лише 41,2% респондентів пов'язують використання ШІ з підвищенням мотивації та залученням здобувачів освіти через інтерактивні ме-

тоди. У цьому випадку зв'язок не є статистично значущим ($\chi^2 = 3,099$; $p = 0,212$), що свідчить про обережне ставлення до цієї функції ШІ або потребу в її подальшій реалізації. Незначна кількість (7,9%) учасників опитування обрали варіант відповіді «інше», розподіл виявився статистично значущим ($\chi^2 = 50,811$; $p = 0,019$), що може свідчити про наявність додаткових, менш очевидних аспектів заміни традиційного навчання, які потребують подальшого вивчення.

За результатами проведеного аналізу можна стверджувати, що більшість здобувачів освіти визнають потенціал ШІ як засобу трансформації традиційних методів навчання. Найбільш значущими з точки зору респондентів є можливості ШІ щодо забезпечення доступу до навчальних матеріалів у зручний час і в будь-якому місці, а також створення умов для індивідуалізованого навчання та автоматизації оцінювання. Ці функції отримали статистично значущу підтримку, що вказує на їхню актуальність і затребуваність в освітньому процесі.

Водночас використання ШІ з метою підвищення мотивації та залучення здобувачів сприймається менш впевнено, про що свідчить відсутність статистично значущого зв'язку. Це вказує на обмежену ефективність таких інструментів у мотиваційній сфері.

Оцінюючи зв'язок провідних мотивів навчання (отримання знань, отримання диплому, спілкування, стипендія та відстрочка від мобілізації) із трансформацією традиційних методів навчання внаслідок інтеграції ШІ в освітній процес статистично значущого зв'язку не виявлено, що свідчить про те, що традиційні цілі навчання (отримання знань, диплому, стипендії) залишаються стабільними, незалежно від інновацій. Таким чином, можна зробити висновок, що використання ШІ не змінює головні мотиваційні орієнтири здобувачів, але радше впливає на форми, методи і зручність навчання, а не на його цілі. Загалом проаналізовані дані цього блоку дозволили розкрити поставлене завдання, що дає підстави для висновку – трансформація методів навчання внаслідок впровадження ШІ сприймається здобувачами як переважно позитивна, але її вплив на мотиваційну структуру здобувачів є обмеженим.

Висновки. У процесі дослідження було встановлено, що частота використання ШІ у навчальному процесі має помірно позитивний зв'язок із підвищенням навчальної мотивації здобувачів вищої освіти. Особливо важливим фактором, який ста-

тистично значущо впливає на мотивацію, є зручність і доступність освітніх ресурсів забезпечених завдяки цифровим технологіям. Разом із тим, лише пізнавальна мотивація, орієнтована на отримання знань, виявила тісний зв'язок зі зростанням інтересу до навчання під впливом ШІ, тоді як інструментальні мотиви (отримання диплому, стипендії чи соціальна взаємодія) залишилися нейтральними до технологічних змін.

Також було зафіксовано статистично значуще покращення академічної успішності після впровадження ШІ, що вказує на його ефективність як допоміжного інструменту в навчанні. Респонденти загалом визнають потенціал ШІ в трансформації окремих елементів традиційного навчання, зокрема через індивідуалізацію освітнього процесу, полегшений доступ до матеріалів та автоматизацію оцінювання. Проте використання ШІ для підвищення мотивації через інтерактивні методи поки не демонструє статистично підтвердженого ефекту.

Загалом результати свідчать про позитивне сприйняття трансформації освітнього процесу внаслідок впровадження ШІ, однак його вплив на глибинну мотиваційну структуру здобувачів залишається обмеженим. *Перспектива досліджень* полягає у подальшому аналізі впливу цифрових освітніх технологій, зокрема ШІ на внутрішню навчальну мотивацію студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бубнов І. В. Можливості та ризики використання штучного інтелекту в освітній сфері сучасної України. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference*. Florence, Italy, November 27–29. 2023. Р. 285–290. URL: https://www.researchgate.net/publication/391646120_MOZLIVOSTI_TA_RIZIKI_VIKORISTANNA_STUCNOGO_INTELEKTU_V_OSVITNIJ_SFERI_SUCASNOI_UKRAINI (дата звернення: 29.05.2025)
- Гриценчук О. Використання штучного інтелекту в освіті: тенденції та перспективи в Україні та за кордоном. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «НЕПЕРИВНА ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА XXI СТОЛІТТЯ»*. 2024. Випуск 10. С. 152–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743864/1/123-Article%20Text-371-1-10-20241129%203.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 29.05.2025)
- Гуревич Р., Коношевський Л., Коношевський О., Воевода А., Люльчак С. Інтеграція штучного інтелекту в сферу освіти: проблеми, виклики, загрози, перспективи. *Інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2024. № 72. С. 171–186. URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5647/5075> (дата звернення: 29.05.2025)
- Куклін О., Іванова І., Боровик Т. Моделювання інтеграції штучного інтелекту в освітнє середовище. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Том 103. № 5. С. 207–232. URL: https://www.researchgate.net/publication/385403908_MODELUVANNA_INTEGRACII_STUCNOGO_INTELEKTU_V_OSVITNE_SEREDOVISEMODELLING_ARTIFICIAL_INTELLIGENCE_INTEGRATION_INTO_EDUCATIONAL_ENVIRONMENT (дата звернення: 29.05.2025)
- Лубенець І.Г. Культура академічної (не)доброчесності: «ціна питання». *Академічна доброчесність, відкрита наука та штучний інтелект: як створити доброчесне освітнє середовище: збірник есе програми підвищення кваліфікації / упорядники: А. Артюхов, М. Віхляєв, Ю. Волк*. 18 вересня-18 жовтня 2023 року. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 303–305. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/eca09622-cea2-4275-a1e1-099201334c3b/content> (дата звернення: 29.05.2025)
- Паламар С., Науменко М. Штучний інтелект в освіті: використання без порушення принципів академічної чесності. *Освітологічний дискурс*. 2024. №1 (44). С. 68–83. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48609/1/Palamar_S_P_Naumenko_M_S_OD_2024.pdf (дата звернення: 11.02.2025)
- Baidoo-Anu D., Owusu Ansah I. Education in the Era of Generative Artificial Intelligence (AI): Understanding the Potential Benefits of ChatGPT in Promoting Teaching and Learning. *Journal of AI*. 2023. № 7(1). Р. 52–62. DOI: <https://doi.org/10.61969/jai.1337500> (дата звернення: 29.05.2025)
- Crompton H., Burke D. Artificial intelligence in higher education: the state of the field. *Int J Educ Technol High Educ*. 2023. № 20(22). DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00392-8> (дата звернення: 29.05.2025)
- Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. № 11(4). Р. 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01 (дата звернення: 28.05.2025)
- Francis E., Perpetua U., Yinka T., Bala M. Nchekwubemchukwu S., Modest K., Ouattara T. A comprehensive overview of artificial intelligence and machine learning in education pedagogy: 21 Years (2000–2021) of research indexed in the Scopus database. *Social Sciences & Humanities Open*. 2023. № 8(1). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100655> (дата звернення: 29.05.2025)
- Foltynek T., Bjelobaba S., Glendinning I. ENAI Recommendations on the ethical use of Artificial Intelligence in Education. *Int J Educ Integr*. 2023. № 19 (12). DOI: <https://doi.org/10.1007/s40979-023-00133-4> (дата звернення: 11.02.2025)
- King M.R., ChatGPT. A Conversation on Artificial Intelligence, Chatbots, and Plagiarism in Higher Education. *Cellular and Molecular Bioengineering*. 2023. № 16. Р. 1–2. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12195-022-00754-8> (дата звернення: 29.05.2025)
- Malinka K., Peresíni M., Firc A., Hujnák O., Janus F. On the Educational Impact of ChatGPT: Is Artificial Intelligence Ready to Obtain a University Degree? *In Proceedings of the 2023 Conference on Innovation and Technology in Computer Science Education V. 1 (ITiCSE 2023)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 2023. 47–53. DOI: <https://doi.org/10.1145/3587102.3588827> (дата звернення: 29.05.2025)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ ТА МІГРАЦІЇ

TRANSFORMATION OF GENDER ROLES UNDER THE INFLUENCE OF WAR AND MIGRATION

У статті досліджено трансформацію гендерних ролей в українському суспільстві в умовах війни та міграції. Для соціологічного аналізу гендерних перетворень у воєнний період авторка використовує теоретичні підходи інтерсекційного аналізу К. Креншоу, теорію гендеру як соціальної практики К. Вест і Д. Циммерман, теорію структурування Е. Гідденса, теорію гендерного порядку та гегемонної маскулінності Р. Коннел. Використовуючи метод теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення даних різних соціологічних досліджень, авторка визначає ключові тенденції зміни ролей жінок і чоловіків, зокрема їхню гнучкість, розширення сфер активності та переосмислення функціональних обов'язків у родині й суспільстві. Проаналізовано вплив війни на кризу традиційної маскулінності та посилення агентності жінок.

Особливу увагу приділено зміцненню гендерного поділу праці, зростанню навантаження на жінок у побуті та догляді, а також зміцненню жіночої суб'єктності у волонтерській, професійній та політичній сферах. Авторка дійшла висновку, що жінки все частіше беруть на себе відповідальність за добробут родини, поєднують роботу з доглядом за дітьми та літніми родичами, демонструючи високу здатність до адаптації. Водночас посилюється усвідомлення необхідності рівномірного розподілу сімейних обов'язків, зростає підтримка залучення чоловіків до виховання дітей і домашньої праці. Також авторка підкреслює амбівалентність змін: з одного боку, суспільство демонструє прогресивні підходи до гендерної рівності, з іншого – зберігаються традиційні уявлення про чоловіків як основних захисників держави.

У межах дослідження обґрунтовано, що війна та міграція стали факторами, які активізували процеси дестабілізації й одночасно переосмислення гендерних конструктів, сприяючи утвердженню нових моделей взаємодії між жінками та чоловіками в межах соціального простору.

Ключові слова: гендерні ролі, війна, міграція, маскулінність, фемініність, гендерна рівність, гендерні стереотипи, соціальні трансформації.

The article examines the transformation of gender roles in Ukrainian society in the conditions of war and migration. For the sociological analysis of gender transformations during the war, the author uses theoretical approaches of intersectional analysis by K. Crenshaw, theories of gender as social practice K. West and D. Zimmerman, the theory of structuring E. Giddens, the theory of gender order and hegemonic masculinity R. Connell. Using the method of theoretical analysis, synthesis, comparison, and generalization of data from various sociological studies, the author identifies the key trends in changing the roles of women and men, in particular their flexibility, expansion of spheres of activity, and rethinking of functional responsibilities in the family and society. The impact of the war on the crisis of traditional masculinity and the strengthening of women's agency is analyzed.

Special attention is paid to shifting the gender division of labor, increasing the burden on women in everyday life and caregiving, as well as strengthening women's subjectivity in volunteer, professional and political spheres. The author came to the conclusion that women increasingly take responsibility for the well-being of the family, combine work with caring for children and elderly relatives, demonstrating a high ability to adapt. At the same time, the awareness of the need for an even distribution of family responsibilities is increasing, and support for the involvement of men in raising children and housework is growing. The author also emphasizes the ambivalence of changes: on the one hand, society demonstrates progressive approaches to gender equality, on the other hand, traditional ideas about men as the main defenders of the state are preserved.

Within the framework of the study, it is substantiated that war and migration became factors that activated the processes of destabilization and at the same time rethinking gender constructs, contributing to the establishment of new models of interaction between women and men within the social space.

Key words: gender roles, war, migration, masculinity, femininity, gender equality, gender stereotypes, social transformations.

УДК 316.346.2-044.922:[355.422+314.15]

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.11)

5208.2025.74.11

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Опанасюк Т.А.

к.істор.н., доцент кафедри політології та міжнародних відносин
Рівненський державний гуманітарний університет

Збройні конфлікти та масштабні міграційні процеси мають глибокий вплив не лише на політичні та економічні структури суспільства, а й на соціальні відносини, зокрема на уявлення про гендерні ролі. Війна як форма соціального потрясіння виступає каталізатором глибоких змін у гендерному порядку, трансформуючи усталений розподіл праці, сфер відповідальності та нормативні очікування щодо ролей жінок і чоловіків у суспільстві. Міграція, у свою чергу, не лише ставить індивідів у нове культурне та правове середовище, а й спонукає до переосмислення ідентичностей та гендерних практик. Російська військова агресія проти України, що триває з 2014 р. та набула характеру повномасштабної війни у 2022 р., призвела до масштабних процесів

внутрішнього переміщення та зовнішньої міграції. Унаслідок цього формуються нові соціальні умови, які сприяють переосмисленню гендерного порядку, появі альтернативних гендерних ролей і дестабілізації традиційних уявлень про гендерні стереотипи.

Необхідність вивчення трансформації гендерних ролей в умовах війни та міграції зумовлена посиленням гендерної нерівності, появою нових соціальних практик та зміною статусів жінок і чоловіків у публічному та приватному просторах. На тлі сучасних подій спостерігається зсув у функціональному та символічному наповненні гендерних ролей: жінки дедалі активніше залучаються до процесів прийняття рішень, оборони, волонтерства, водночас зазнаючи нових форм вразливості.

Чоловіки, в умовах мобілізації або втрати соціальної ролі, також змушені адаптуватися до змінених обставин. Науковий аналіз цих змін є необхідним для розробки соціальних політик, спрямованих на гендерну справедливість, соціальну інтеграцію та постконфліктного відновлення.

Соціологічне осмислення гендерних трансформацій у воєнний час ґрунтується на низці ключових теоретичних концепцій. Насамперед, це підхід до гендеру як до соціального конструкту, запропонований К. Вест і Д. Циммерман у праці «Doing Gender», згідно з яким гендер трактується не як фіксована чи вроджена ідентичність, а як динамічний і ситуативно зумовлений процес, що відтворюється у щоденних соціальних взаємодіях через дотримання або порушення суспільних очікувань [1, с. 131]. Тобто гендер є змінною та взаємозалежною від контексту поведінковою практикою, що постійно конструюється у конкретних соціальних умовах. Таким чином, гендер є не «тим, ким люди є», а «тим, що вони роблять» у межах соціально нормативних структур. Надзвичайні обставини, зокрема, воєнні дії, внутрішнє переміщення, зміна соціального статусу чи ринку праці – спонукають до перегляду й адаптації усталених моделей гендерного «виконання». Жінки, які беруть на себе функції захисниць, волонтерок чи головних годувальниць родини, порушують традиційні уявлення про фемінність. Натомість чоловіки, позбавлені можливості виконувати соціально очікувану маскуліність через втрату роботи, поранення чи еміграцію, змушені трансформувати власну гендерну ідентичність у нових обставинах. Таким чином, підхід К. Вест і Д. Циммерман дозволяє розглядати трансформації гендерних ролей не як виняткове явище, а як частину ширшого процесу постійного гендерного «виконання», чутливого до змін соціального, політичного та культурного контексту.

Іншим важливим теоретичним інструментом є концепція інтерсекційності (intersection) «перехрещення» ідентичностей К. Креншоу, яка наголошує, що гендер, сексуальність, раса, клас, етнічність, громадянський статус тощо – це не окремі, а взаємопов'язані всі ідентичності, які створюють унікальні досвіди пригнічення або привілеїв [2, с. 1249]. Теоретичний підхід К. Креншоу дає змогу виявити, яким чином воєнні події по-різному впливають на жінок і чоловіків з урахуванням їхнього соціального класу, віку, етнічної належності або міграційного статусу. Інтерсекційність акцентує на тому, що жінки не становлять однорідну групу, а їхній досвід трансформації гендерних ролей під час війни суттєво варіюється. Наприклад, ситуація жінки-біженки, жінки з інвалідністю або представниці етнічної меншини характеризується специфічними викликами та формами вразливості. У цьому контексті інтерсекційний підхід дає змогу здійснити багатовимірний аналіз змін гендерних ролей у контексті війни та вимушеного переселення: він підкреслює, що ці трансформації є нерівномірними та залежать від складної взаємодії гендерної належності з іншими соціальними ідентичностями.

У межах дослідження гендерних трансформацій, зумовлених війною та вимушеною міграцією, доцільно звернутися до теорії структурації Е. Гідденса, яка дозволяє подолати дуалізм між структурною детермінацією та індивідуальною агентністю. Відповідно до цього підходу, соціальні структури – зокрема гендерні норми, рольові очікування, інституційні правила – не є зовнішніми щодо індивіда, а відтворюються і трансформуються у процесі соціальної практики [3, с. 49]. Гендер у цьому контексті постає як структура, що «вписана» в соціальні системи, але одночасно формується через повсякденні дії індивідів, які у відповідь на кризові обставини (такі як воєнна мобілізація, втеча, адаптація в новому середовищі) можуть відтворювати або змінювати усталені ролі. Застосування теорії структурації до аналізу гендерних змін під час війни дозволяє висвітлити, яким чином нові соціальні умови відкривають простір для перегляду звичних моделей маскуліності й фемінності, як індивіди рефлексивно адаптують свої ролі, та яким чином ці дії впливають на переформулювання самих структур. Отже, гендерна трансформація розглядається не лише як наслідок зовнішніх умов, а як результат взаємодії між структурною стабільністю та динамікою соціальної дії.

Вагому аналітичну цінність має також концептуальний підхід Р. Коннел, зокрема її положення щодо гендерного порядку та гегемонної маскуліності. Згідно з Р. Коннел, гендер є соціальною практикою, що структурно вписана в інституції, культуру та взаємодії, і не зводиться лише до особистісної ідентичності [4, с. 32]. Війна як соціальна криза глибоко впливає на відтворення гендерного порядку, активізуючи або, навпаки, деформуючи усталені моделі маскуліності й фемінності.

Гегемонна маскуліність у воєнному контексті часто консолідується через прославлення військової доблесті, сили, героїзму, готовності до самопожертви. Проте в умовах вимушеної міграції, гуманітарної допомоги, волонтерства та доглядової праці набувають значення інші моделі поведінки, що репрезентують альтернативні маскуліності – турботливі, емпатійні, кооперативні [5, с. 847]. Жінки ж, у свою чергу, виходять за межі традиційних ролей доглядачок і домогосподарок, активно залучаючись до сфер прийняття рішень, громадського активізму. Таким чином, війна та міграція створюють умови для реконфігурації гендерних ієрархій. Як зазначає Р. Коннел, зміни у структурі гендерного порядку можуть відбуватися як через розрив із домінантною моделлю гегемонної маскуліності, так і через її адаптацію до нових обставин [6, с. 71]. У цьому контексті гендерні ролі втрачають свою стабільність, стаючи предметом постійної renegotiation (перевизначення), що особливо помітно в ситуаціях кризи, викликаній війною та масовим переміщенням населення.

Застосування вищезазначених теоретичних підходів до аналізу гендеру дозволяє глибше осмислити складність та неоднорідність трансформа-

цій гендерних ролей в українському суспільстві в умовах війни та масової міграції. Поєднання цих концепцій відкриває аналітичний простір для розуміння гендеру не як стабільної соціальної категорії, а як динамічного процесу, що формується у взаємодії з соціальними структурами та індивідуальними діями.

Теоретичне осмислення трансформацій гендерного порядку в умовах війни та вимушеної міграції є основою для аналізу емпіричних даних. Ці дані, що відображають реальні практики й зміни у гендерній структурі українського суспільства, представлені в дослідженнях KMIC [7], Центру економічних та політичних досліджень імені О. Разумкова [8], ООН Жінки в Україні [9], аналітичного центру Cedos [10], соціологічної групи Рейтинг [11], дослідницьких компаній Gradus Research [12; 13] та Info Sapiens [14; 15].

Сьогодні можемо стверджувати, що війна в Україні, порушила сталі уявлення про «жіноче» та «чоловіче». З одного боку, спостерігається зростаюча фемінізація сфер відповідальності в тилкових умовах: жінки дедалі частіше беруть на себе не лише традиційні функції з догляду за дітьми й літніми родичами, а й виконують ключові ролі в організації побуту, логістики, фінансового забезпечення та громадської активності. Вони стають лідерками волонтерських ініціатив, координаторками гуманітарних проєктів, активно залучаються до роботи в медичних установах, підрозділах територіальної оборони, а також до служби у Збройних силах. Така активізація жіночої участі в публічному просторі демонструє відчутне зміщення від традиційного уявлення про жінку як «пасивну» або «захищену» фігуру.

З іншого боку, чоловіки, які з різних причин не були мобілізовані (через вік, стан здоров'я чи догляд за родиною), опинилися в ситуації необхідності включення до сфер, що стереотипно вважаються «жіночими», наприклад, виховання дітей, домашнє господарство, емоційна підтримка, освітній супровід. Для значної частини з них це стало психологічним викликом, адже вступає в суперечність із глибоко вкоріненими нормами традиційної героїчної маскулінності, що підкреслює силу, захисну функцію та дистанцію від побутових обов'язків.

Додатковим чинником трансформації гендерних ролей стала міграційна криза (як зовнішня, так і внутрішня). Станом на кінець листопада 2024 р. за кордоном перебувало 5,2 млн. українців. Переважна більшість з них – це жінки (найбільша частка жінок віком 35–44 роки) та діти. Найбільше біженців виїхало до Німеччини, Польщі та Чехії [16, с. 88].

У березні 2025 р. чисельність внутрішньо переміщених осіб в Україні досягла 4,6 млн. Зокрема, 3,68 млн. осіб (80,8%) серед них це доросле населення, 873107 осіб (19,2%) – це діти до 18 років. У загальній кількості внутрішніх переселенців (включно з дітьми) частка жіночої статі складала 59,7%, чоловічої статі – 40,3% [17].

Отже, основну частку серед вимушено переміщених осіб становлять жінки з дітьми, що зумовлює специфічну гендерну структуру міграційних потоків. У країнах тимчасового перебування ці жінки виконують подвійне навантаження: з одного боку, інтегруються до ринку праці, з іншого – забезпечують соціалізацію дітей в нових культурних, мовних та освітніх умовах. Такий стан формує феномен «перенавантаженої жіночої ролі», що охоплює продуктивну працю, репродуктивну турботу, емоційне регулювання та адаптаційні стратегії.

У цьому контексті жінки постають як активні суб'єкти змін: вони отримують доступ до нових ресурсів – професійної освіти, державної підтримки, інституцій захисту прав – та формують нову ідентичність, нерідко засновану на фінансовій автономії та розширенні соціальної мобільності. Водночас, ця активізація супроводжується значними психологічними викликами: емоційною ізоляцією, підвищеним рівнем стресу та амбівалентністю очікувань щодо виконання обов'язків як у країні перебування, так і в країні походження.

Для чоловіків, які залишилися на території України, така ситуація часто спричиняє відчуття втрати традиційної ролі «годувальника» та необхідність її переосмислення в умовах воєнної економіки та зміни внутрішньосімейної динаміки. У низці випадків це призводить до напруження або конфліктів у сім'ях – особливо після тривалого розділення, коли гендерні межі в умовах просторової та соціальної розлуки зазнають перегляду або деформації.

Результати різних соціологічних досліджень ілюструють зазначені трансформації. Так, згідно з дослідженням, проведеним BBC Media Action (кінець 2022–2023 рр.), яке аналізувало реакції жінок і чоловіків на зміну ролі жінок в Україні та їхнє бачення майбутнього гендерної рівності, війна суттєво вплинула на життя жінок у різних сферах, зокрема, у питаннях вимушеного переміщення, зниження доходів, втрати роботи, а також погіршення психічного й фізичного здоров'я. Найбільше ці виклики відчуються серед окремих категорій жінок, зокрема серед ВПО та тих, хто проживає на тимчасово окупованих або непідконтрольних уряду територіях України [18, с. 3]. Також результати дослідження показали, що однією з головних змін у ролі жінок у результаті повномасштабного вторгнення стала одноосібна відповідальність, яку багато з них несуть за свої сім'ї, поки їхні партнери або чоловіки воюють. Це особливо відчули на собі жінки ВПО, яким доводилося самостійно приймати рішення щодо своїх дітей, а також жінки в сільській місцевості, яким доводилося справлятися з додатковими обов'язками, пов'язаними з сільськогосподарськими роботами, які раніше виконували чоловіки.

Змінилось уявлення про «ідеальну» жінку: до традиційних рис – добра, ніжна, гарна матір, додалися – незалежна, смілива, мудра, сильна, стійка і патріотична. Тобто можна стверджувати, що образ «ідеальної» жінки містить мінливі ролі, які виконують жінки, і виклики, з якими вони стикаються.

Опитування дослідницької компанії Gradus Research (серпень 2023 р.) показало, що війна змінила та розширила функціонал усіх без винятку жінок і збільшила навантаження на них [12]. Так, найбільше змінилося життя дружин військовослужбовців: 54% з них декларують зростання фінансових обов'язків, 62% відчували більшу відповідальність за виховання дітей і 63% почали активніше планувати життя родини. У той же час для опитаних жінок, які повернулися з-за кордону, зміни виявилися менш відчутними: 19% з них почали приймати більше рішень щодо фінансових питань, 34% активізували свою роль у вихованні дітей і 38% стали більше планувати сімейне життя. Незважаючи на психологічні виклики, високий рівень стресу, переїзди та страхи, які спіткали українців, результати дослідження вказали на відносно високий рівень задоволеності стосунками у шлюбі чи партнерстві, а також сімейним життям серед усіх категорій опитаних.

Результати опитування дослідницької компанії Info Sapiens (травень 2023 р.) у рамках проєкту «Трамплін до рівності: Проєкт зі зміни соціальних норм та викорінення гендерних стереотипів задля сталого розвитку та добробуту жінок та чоловіків в Україні» показали, що участь чоловіків у виконанні зазвичай «жіночої» роботи збільшилась [14]. Наприклад, готування їжі з 16% у 2000 р. до 29% у 2023 р.; допомога у навчанні – з 27% до 41% відповідно; купівля товарів для дітей – з 24% до 38%; доставка в садок/школу – з 30% до 45%. В цілому у більшості категорій участь батьків-чоловіків зросла на 10–15%. У таких сферах як емоційна підтримка, гра, спілкування – зафіксовано гендерний паритет або його наближення. Проте домінування матерів зберігається в базовому повсякденному догляді (харчування, прання, нічні пробудження тощо). Зазначені у дослідженні цифри свідчать про реальне зрушення в бік більшої участі батьків-чоловіків у сімейному житті, що є важливим індикатором зміни гендерних норм і ролей у суспільстві.

Загальнонаціональне опитування «Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в українському суспільстві», проведене КМІС у період з 27 лютого по 15 березня 2024 р., показало, що більшість українців і українок (72%) вважали, що чоловіки мають активно долучатися до виховання дітей [7]. Це свідчить про поступову трансформацію гендерних уявлень і зміну традиційного підходу до розподілу ролей у родині. Водночас лише 35% опитаних чули про ініціативи, які сприяють залученню чоловіків до батьківства через відповідні програми на робочих місцях. Це свідчить про недостатню поширеність подібних практик і потребу в активнішому їх запровадженні, а також у підвищенні обізнаності щодо важливості відповідального батьківства.

Дослідження також засвідчило наявність прогресивних поглядів серед значної частини респондентів щодо сімейного розподілу обов'язків. Так, 93% опитаних зазначили, що і чоловіки, і жінки

однаковою мірою повинні піклуватися про дітей, а 92% – про літніх родичів. Більшість також поділяє думку, що обидві статі відповідальні за планування дозвілля родини (87%), побудову кар'єри (87%) та прибирання в домі (74%).

Попри ці зрушення, традиційні уявлення про роль чоловіка в суспільстві залишаються досить поширеними – 54% респондентів вважають, що саме чоловіки мають відповідати за захист країни.

Третя хвиля дослідження «Пульс жіночого самопочуття», проведена Gradus Research та Biaseless у березні 2025 р., показала з одного боку готовність жінок до більшої відповідальності, а з іншого – безліч викликів, пов'язаних із цим [13]. Так, 47% жінок відзначили підвищення рівня стресу – цей показник зріс на 8% порівняно з 2023 р. Погіршення стану здоров'я зафіксували 45% респонденток, що на 6% більше, ніж у 2024 р. (39%). Емоційне вигорання відчувають 39% опитаних, однак лише 3% отримують належну психологічну допомогу. Основними чинниками зростання навантаження стали турбота про здоров'я (52%), ведення домашнього господарства (41%) та догляд за близькими (32%). Попри ці труднощі, дедалі більше жінок успішно адаптуються до нових умов: 60% респонденток зазначили, що їм вдається поєднувати професійні обов'язки з особистим життям, що на 10% більше, ніж у 2024 р. Крім того, майже половина опитаних висловили готовність до кар'єрного зростання та обіймання лідерських позицій.

Опитування Info Sapiens (10–19 лютого 2025 р.) показало, що рівень задоволеності рівноправністю чоловіків і жінок в Україні зріс з 54% в 2020 р. до 64% у 2025 р. Єдина вікова група, де частка незадоволених переважає частку задоволених – це підлітки 16–19 років (31% проти 27%), – причому незадоволення переважає серед дівчат. У порівнянні з лютим 2022 р. станом на лютий 2025 р. рівність внесків чоловіків і жінок як у сімейний бюджет, так і в розподіл домашньої роботи також зросла. Якщо в 2022 р. 61% чоловіків казали, що приносять основну або значну частку доходу, то в 2025 р. таких було 56%. Натомість у 2025 р. 16% жінок стверджували, що приносять основну частку доходу, тоді як в 2022 р. було 11%. У 2025 р. зросла частка і жінок, і чоловіків, які зазначили про однаковий розподіл хатньої роботи в їхніх сім'ях (з 38% до 42% серед чоловіків і з 37% до 43% серед жінок, які перебувають у шлюбі чи цивільному партнерстві) [15].

Результати вищезазначених опитувань, засвідчують поступові, але суттєві трансформації гендерних ролей в українському суспільстві. Так, підвищення рівня задоволеності рівноправністю між чоловіками і жінками свідчить про зрушення у суспільній свідомості щодо ролей і внеску обох статей у соціальне та економічне життя. Зростання частки жінок, які вважають себе основними добувачками доходу, а також зменшення кількості чоловіків, які ототожнюють себе з цією роллю, демонструє поступове переосмислення традиційних економічних функцій у родині. Паралельно фіксу-

ється позитивна динаміка у сфері розподілу хатньої праці, що вказує на частковий відхід від патріархальних моделей побутової організації. Водночас збереження високого рівня незадоволеності серед підлітків, особливо дівчат, вказує на зростання критичності молодого покоління до наявної ситуації та потенційне посилення вимог до справжньої, а не декларативної гендерної рівності. Усе це дозволяє стверджувати, що війна та пов'язані з нею соціальні зміни стали потужним каталізатором для перегляду й переформатування гендерного порядку, спричинивши як посилення ролі жінок в економічній і побутовій сферах, так і зростання чутливості до питань рівності серед молоді.

Результати дослідження трансформації гендерних ролей в умовах війни та міграції вказує на суттєві зміни в соціальній структурі та уявленнях про жіночі й чоловічі ролі. Жінки, які опинилися в умовах багатовекторного навантаження – емоційного, економічного, побутового та професійного – продемонстрували високу здатність до адаптації, відповідальність і лідерський потенціал. При цьому вони дедалі активніше формують власні потреби, права та вимоги до соціальної підтримки.

Війна виступила як каталізатор «нової видимості» жінок у суспільстві: вони перестають бути лише об'єктами допомоги чи другорядними учасницями процесів, і набувають статусу повноцінних суб'єктів – із власним голосом, впливом і роллю у відновленні суспільства. Цей процес супроводжується переглядом нормативних очікувань, новим розподілом обов'язків і поступовим формуванням умов для реалізації гендерної рівності.

Це відкриває нові можливості для рівноправного партнерства, однак водночас породжує нові виклики, пов'язані з соціальною адаптацією, стереотипами та нерівним доступом до ресурсів. Тому післявоєнна відбудова має бути гендерно чутливою й інклюзивною щодо людей різної гендерної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі змін у масовій свідомості, міжпоколінних відмінностях у сприйнятті гендерних ролей, регіональних особливостей адаптації та потенціалі державної політики у підтримці гендерної рівності в умовах поствоєнної відбудови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. West C., Zimmerman D. Doing Gender. *Gender & Society*, vol.1, no. 2, 1987. P. 125–151.
2. Crenshaw K. Mapping of the Margings. Intersectionality, Identity Politics and Violence Against Women of Color. *Stanford Law Review*, vol. 43, no. 6, 1991. P. 1241–1299.
3. Giddens A. The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration. University of California Press, 1984. 402 p.
4. Connell R. W. Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics. Stanford, Calif : Stanford University Press, 1987. 334 p.
5. Connell R. W., Messerschmidt J. W. Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, vol. 19, no. 6, 2005. P. 829–859.
6. Connell R. W. Gender: In World Perspective. 2nd Edition. Polity Press, Cambridge/Malden, 2009. 190 p.
7. Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в українському суспільстві. URL: https://www.kiis.com.ua/materials/pr/20240913_g/Gender%20survey%202024%20UKR%20-%20for%20NDI%20portal.pdf (дата звернення: 13.06.2025).
8. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Частина 1. Вимушені мігранти – соціологічний погляд в гендерному вимірі. Київ: Центр Разумкова, 2024. 205 с. URL: <https://razumkov.org.ua/images/2024/01/29/2024-Pyshchulina-EDNANNYA-SITE.pdf> (дата звернення: 10.06.2025).
9. Гендер в гуманітарному реагуванні в Україні: кращі практики та уроки. URL: <https://ukraine.unwomen.org/uk/digital-library/publications/2025/05/hender-v-humanitarnomu-reahuvanni-v-ukrayini-krashchi-praktyky-ta-uroky> (дата звернення: 15.06.2025).
10. Вплив війни на можливості жінок: результати дослідження. URL: <https://cedos.org.ua/vplyv-vijny-na-mozhlyvosti-zhinok/> (дата звернення: 15.06.2025).
11. Можливості жінок в Україні (1–2 червня 2023 року). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/mozhlyvost_zh_nok_v_ukra_n.html (дата звернення: 10.06.2025).
12. Зміни в ролях: як війна вплинула на сімейне життя українських жінок. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-roles-how-war-has-affected-family-life-ukrainian-women/> (дата звернення: 10.06.2025).
13. Щорічне гендерне дослідження Gradus Research і Biasless. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/annual-gender-survey-gradus-research-and-biasless/> (дата звернення: 15.06.2025).
14. Роль чоловіків у батьківстві під час повномасштабної війни. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ukr_rol_cholovikiv_u_batkivstvi_u_chas_povnomasshtabnoi_vijny.pdf (дата звернення: 14.06.2025).
15. Більшість українців та українок задоволені гендерною рівністю в Україні, тоді як 5 років тому таких було лише половина. URL: <https://www.sapiens.com.ua/ua/publication-single-page?id=340> дата звернення (14.06.2025).
16. Українські біженці за кордоном: скільки їх та хто повернеться? Четверта хвиля дослідження. Центр економічної стратегії. Київ: Міжнародний фонд Відродження, 2025. 102 с. URL: <https://www.sapiens.com.ua/publications/socpol-research/337/doslidzhennya-1.pdf> дата звернення (10.06.2025).
17. В Україні налічується 4,6 млн. внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://skilky-skilky.info/v-ukraini-nalichuietsia-4-6-mln-vnutrishno-peremishchenykh-osib/#:~:text=дата звернення> (9.06.2025).
18. Жінки в Україні: як змінити гендерні ролі та ставлення? URL: <https://www.bbc.co.uk/mediaaction/documents/bbc-media-action-research-briefing-roles-ukrainian.pdf> дата звернення (16.06.2025).

УКРАЇНА В ПОШУКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО БАЛАНСУ ЧИ ПОЛЯРИЗАЦІЇ: ТРЕНДИ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ

UKRAINE IN SEARCH OF INTELLECTUAL BALANCE OR POLARIZATION: PUBLIC OPINION TRENDS

Стаття присвячена взаємозв'язку чинників поляризації думок в українському суспільстві та її відображенню у ставленні до подій, що формує суспільні настрої. Протягом періоду російсько-української війни, яка триває вже четвертий рік з моменту повномасштабного вторгнення країни-агресорки, в соціологічному дискурсі, на конференціях та соціологічних форумах активно обговорюються проблеми стійкості, резильєнтності, самовідтворюваності та єднання/роз'єднання української нації. Саме останнє буде, очевидно, вирішальним фактором як для відновлення України після війни, так і для вирішення питань у дипломатичному полі, яке визначає вектори і можливості закінчення війни у найближчій перспективі.

В умовах глобалізації та все ширшого охоплення мільйонних аудиторій в інтернет-просторі соціологи констатують, що сучасні соціальні мережі не тільки формують цінності та суспільні настрої, але й активно створюють підґрунтя для визначення векторів єднання/роз'єднання; зокрема, агрегують «правильні» та «неправильні» позиції, поляризуючи, таким чином, громадську думку соціальних груп і спільнот. Сьогодні, в цьому сенсі, вже можна говорити про тенденції «інтернет-відчуження» та «інтернет-наближення», що стають актуальними і використовуються як окремими політичними силами всередині країни, так і на рівні глобальних трендів.

Зосереджуючись на позиціях «роз'єднання» та поляризації деякі дослідники створюють неприпустиму для соціологічного аналізу колізію констатації факту, раніше, ніж він був доведений. Хоч в результатах цих самих досліджень містяться дані, що поляризація в українському суспільстві не настільки висока, щоб бути визначальним фактором, формуючим перспективу розвитку нації.

Ключові слова: громадська думка, поляризація, єдність, роз'єднання, рівень згуртованості, інтернет-простір, соціальні мережі.

The article is devoted to the interrelationship of polarization factors of opinions in Ukrainian society and its reflection in the attitude towards events that shapes public sentiment. During the period of the Russian-Ukrainian war, which has been going on for the fourth year since the full-scale invasion of the aggressor country, the problems of stability, resilience, self-reproduction and unity/disunity of the Ukrainian nation are actively discussed in sociological discourse, at conferences and sociological forums. The latter will obviously be a decisive factor both for the restoration of Ukraine after the war and for resolving issues in the diplomatic field, which determines the vectors and possibilities of ending the war in the near future.

In the context of globalization and the ever-widening reach of millions of audiences in the Internet space, sociologists state that modern social networks not only shape values and public sentiment, but also actively create the basis for determining the vectors of unity/disunity; in particular, they aggregate "correct" and "incorrect" positions, thus polarizing public opinion of social groups and communities. Today, in this sense, we can already talk about the trends of "internet alienation" and "internet rapprochement", which are becoming relevant and are used both by individual political forces within the country and at the level of global trends. By focusing on the positions of "dissociation" and polarization, some researchers create an unacceptable collision for sociological analysis of stating a fact before it has been proven. Although the results of these same studies contain data that polarization in Ukrainian society is not so high as to be a determining factor shaping the prospects for the development of the nation.

Key words: public opinion, polarization, unity, dissociation, level of cohesion, Internet space, social networks.

УДК 316.422.44
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.12>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Суська О.О.

д.соціол.н., доцент,
завідувач кафедри зв'язків
з громадськістю
Національний університет
«Києво-Могилянська академія»

Останнім часом в соціологічних колах виокремлюється напрям досліджень, присвячених вивченню питань «роз'єднання» або поляризації громадської думки стосовно різних аспектів життя в умовах російсько-української війни.

Постановка проблеми. Особливістю таких досліджень є те, що вони не передбачають визначення позицій респондентів щодо іншої сторони («ідеологічного» опонента), але в науковому соціологічному дискурсі ще недостатньо вивчені причини роз'єднання та тренди поляризації громадської думки, адже більшість досліджень просто фіксують певні фактори, як фактори роз'єднання/об'єднання. Так, ще у 2015 році результатами дослідження, проведеного Фондом «Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва» спільно з соціологічною службою «Ukrainian Sociology Service» на замовлення Міжнародного центру перспективних досліджень, серед головних чинників, які можуть роз'єднати укра-

їнців, було зафіксовано: «корумпованість влади (29%), дії олігархів (29%), дії Росії на роз'єднання України (25%), маніпуляція інформацією через ЗМІ (24%), розділення українців методом політичної агітації (20%)». Найменш можуть вплинути на роз'єднання України, на думку населення, протести на «Євромайданах» (6%), дії країн Заходу (9%), ріст радикалізму і націоналізму в Україні (9%). утиски за мовною ознакою (10%). Певні в тому, що «в Україні немає роз'єднання, даний факт намагаються нав'язати», 9% і лише 2% вважають, що «Україна ніколи не була єдиною і об'єднати її неможливо» [6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом останніх трьох років проблема єднання/роз'єднання українців стала ще більш актуальною для вивчення багатьма соціологічними центрами та інституціями. Ній приділяють увагу такі науковці, як С. Дембіцький, О. Злобіна, В. Резнік та О. Козловський, О. Симончук, Н. Костенко та Л. Скокова, ін.

Таблиця 1

Динаміка емоційного ставлення до України у 2021–2023рр. %

Емоції	2021	2022	2023
Гордість	34	75	74
Сум	37	29	43
Радість	18	26	10
Зацікавленість	20	12	6
Страх	16	11	17
Гнів	5	5	13
Сором	18	2	7
Байдужість	5	0	1
Інше	4	3	5
Важко відповісти	2	0	1

Джерело: Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023. Колект. моногр. / За ред. член.-кор. НАН України, д. філос.н., Є.Головахи, д. соц. н. С.Макеєва. Київ: Ін-т соціології НАНУ. 2023. С. 186. Побудовано на основі даних, представлених у звітах соціологічної групи «Рейтинг» 2021–2023 рр. [8]

Проте серйозної уваги у таких дослідженнях потребує і сама методологія їх проведення та підготовки інструментарію, адже «якщо інструмент не точно вимірює ту саму концепцію в різних контекстах, тоді відмінності в результатах не обов'язково є справжніми відмінностями між групами населення, але штучні відмінності, спричинені упередженим інструментом» [22]. Вивчаючи з початку пандемічної кризи психологічний стан населення України та спостерігаючи його динаміку вчені-соціологи виходять з того, що шкала дослідження, наприклад, базових емоцій не повинна змінюватись (як і контрольні запитання інструментів опитування в цілому). Так, відділ соціальної психології Інституту соціології НАНУ використовує для такого дослідження шкалу Пола Екмана [7] (табл. 1).

Аналізуючи вищенаведені дані О. Злобіна зазначає, «очевидно, конкретні емоційні стани більш мінливі й ситуативно змінюються під впливом як очікувань, що справджуються, так і під впливом розчарувань. Водночас, більш узагальнююче переживання, яким є гордість за Україну, стійкіше, пов'язане з певними особистісними трансформаціями, і є одним із внутрішніх психологічних ресурсів спротиву негативним зовнішнім впливам» [8, с. 188]. С. Дембицький на сторінці «Snobbish sociologist» [3] наводить результати досліджень Інституту соціології НАН України, де також фіксуються зміни,

що відбулись у 2024 році порівняно з 2021 роком. Акцентується, що суттєво підвищились (іноді – більше ніж вдвічі) результати відповідей на запитання «На Вашу думку, що сьогодні об'єднує людей в українському суспільстві?»; крім позиції «віра в краще майбутнє» (52,7% проти 21,9% у 2021 р.), суттєво підвищився рівень позицій: «патріотичні почуття громадянина України» (38,2% проти 21,9% у 2021 р.) та «національна ідея побудови української держави» (35,1% проти 25,5% у 2021 р.).

Виклад основного матеріалу дослідження.

У 2023 році серед факторів об'єднання / роз'єднання українців у дослідженні соціологічної групи «Рейтинг», найактуальнішими об'єднуючими чинниками виявились: «перемоги ЗСУ (65%), відбудова (49%) та допомога один одному (40%) можуть найбільше об'єднати українців. Економічний ріст є об'єднуючим фактором для 30% опитаних, мова – 25%, вступ до ЄС/НАТО – 20%, єдність політиків – 15%, культура – 13%, історія – 9%, повернення біженців і релігія – по 4%, спортивні перемоги – 1%» [13].

Пошуки факторів роз'єднання виглядають під час війни не тільки як застереження; вони констатують наявність певних дій, зокрема, в інформаційному просторі, спрямованих на поглиблення такого роз'єднання. Найвірогіднішим припущенням щодо рівня згуртованості, який вивчають соціологи, є те, що «переживання разом викликів воєнного часу та досвіду окупації (на частині вказаних територій), вплинуло на згуртованість тих, хто пережив спільні страждання, проте, з іншого боку, одночасно віддалила тих, хто перебуває в евакуації (зокрема, за кордоном) і такого досвіду не має» [15, с. 169].

Соціологи постійно наголошують, що під час війни показники суспільних настроїв необхідно порівнювати не лише з попереднім періодом (3 місяці, півроку або 12 і більше місяців), щоб побачити їхню динаміку, проте й враховувати конкретні обставини, в яких знаходилися респонденти, під час проведення опитування. Рівень оптимізму/песимізму щодо майбутнього України, зафіксований КМІС (табл. 2), також становить один з факторів єднання чи роз'єднання.

Як підкреслює виконавчий директор КМІС А. Грушецький, «підтримка здорової атмосфери серед громадськості є важливим напрямком і відповідальністю всіх українських суб'єктів (від влади до журналістів та громадських активістів). Ми простежуємо сильний зв'язок оптимізму / песимізму з іншими важливими суспільними індикато-

Таблиця 2

**Спільна матриця думок про майбутнє України та єднання українців, %
(100% – сума всіх комірок у рядках і стовпчиках)**

	Процвітаюча країна	Важко сказати	Зруйнована країна	РАЗОМ
Ідуть до єднання	37	6	10	53
Важко сказати	7	4	2	14
Ідуть до розколу	13	5	16	33
РАЗОМ	57	15	28	100

Джерело: КМІС. Дослідження «Як українці бачать майбутнє України і чи йдуть українці до єднання». 2–17 грудня 2024 р. [9]

рами. Наприклад, серед послідовних оптимістів 60% проти жодних територіальних поступок, у той час як серед послідовних песимістів 65%, навпаки, у цілому готові до територіальних поступок. Або також серед послідовних оптимістів 71% довіряють Президенту, а серед послідовних песимістів 65% не довіряють йому. Хоча недовіра – це цілком нормально в демократичному суспільстві, але в нинішніх українських реаліях категорія населення, яка не довіряє владі і яка песимістично дивиться на ситуацію, може бути особливо вразливою для ворожих пропагандистських дій» [2].

Відомо, що «сучасна критика «масової людини», поширення стандартизованої культури та економічної, політичної та інформаційної нерівності фокусується на відчуженні, централізації влади та занепаді громадського сектору там, де панує конформізм та споживацтво» [17, с. 156]. З іншого боку, поширення соціальних мереж, інтерактивності аудиторій медіа [21] та партиципаційної журналістики «постало антиподом як самій стандартизованій культурі, так і суспільству споживацтва, що її породило» [17, с. 156]. Як зазначає бельгійський соціолог культури Паскаль Гілен, «проектний характер плоского світу робить його особливо чутливим до моди чи трендів. Інформація миттєво циркулює світом, а конкуренція стає лютою, що призводить до стрімкої заміни креативної варті. Оскільки кожен проєкт треба реалізувати за відносно короткий термін, до того ж із якісним креативом, то часто в людей зовсім не залишається часу на самоаналіз чи дослідження й розвиток» [1, с. 40]. Використовуючи різноманітні платформи соцмереж та канали медіа для поширення думок саме про «роз'єднання», їхні продюсери саме намагаються реалізовувати свої проєкти в найкоротший термін, не залишаючи глибоких «слідів» у свідомості, а через швидкоплинність мережевого контенту, досягаючи ефекту загальної прийнятності «алгоритму», тобто розподілу на «добре і погане», «чорне і біле». «своїх і чужих».

Згідно з думкою Н. Костенко, «передбачається, що обкладаючи користувачів латентними пастками-алгоритмами, тим самим їх контролюють, і в такий спосіб програмується сегментація цільових груп, посилюється їхня полярильність і сталість».

Разом із тим, ефекти таких технологій далеко не однозначні й не є, зрештою, наперед визначеними. Існує цілий пласт досліджень, що демонструють обмеженість таких ефектів, власне, як і будь-яких інших, на чому від 50-х років минулого століття наповнялися теорії ефектів масової комунікації» [10, с. 16].

Таким чином, знову стає зрозумілим, наскільки актуальною і досі працюючою виявляється медіа-комунікаційна модель Г.-Д. Ласвелла й низка інших моделей, що належали до так званої «парадигми ефектів» [18; 19]. Наразі, маємо використання цієї моделі для досягнення ефекту роз'єднання.

Множинність комунікативних контактів та отриманої через соціальні мережі інформації ставить сучасну людину – споживача інформації перед серйозним ризиком опинитись у пастці не тільки надлишкової інформації (інфодемія), але й такої інформації, що суттєво спотворює картину світу людини, утворює навколо неї штучні «бульбашки», часто маніпулятивні за своїми цілями. Цей феномен був помічений ще десять років тому; так Тед Стріпас, доцент кафедри медіазнавства та викладач інформаційних наук в Університеті Колорадо у своїй статті писав: «Усе це надає алгоритмічній культурі такого звучання, ніби вона є максимальним досягненням демократичної суспільної культури. Тепер будь-хто, підключений до інтернету, одержує роль у визначенні «найкращого, що було подумано і сказано!»» [20, р. 408]. Сьогодні авторитетні інтернет-платформи, пропонуючи споживачам свої пошукові, маркетингові, оцінювальні та інформаційні алгоритми, «претендують на об'єктивність та егалітаризм, повідомляючи про те, що на сьогодні варті загальної уваги, що є культурною перевагою. ними ж обчисленою. погашаючи



Рис. 1. Фактори об'єднання та роз'єднання в українців

Джерело: Дослідження соціологічної групи Рейтинг 20–25 листопада 2024р. [4]

ентропію, культивуючи і підтримуючи впорядкованість у культурній багатолітності і розмаїтті, а також контролюючи дієвість і актуальність» [10, с. 7], фактично формують «образ світу», інтерпретуючи його на свій лад. Ці ж інструменти впливу вбачаються і при аналізі факторів єднання/роз'єднання (рис. 1).

У порівнянні з 2023 роком зменшилися на 5% показники щодо вступу до НАТО та ЄС (як об'єднуючий фактор), натомість, майже вдвічі збільшився показник релігії як фактору роз'єднання (рис. 1). Динаміка змін громадської думки (за результатами досліджень «Info Sapience») фіксує, що «у 2025 році, як і в 2024 році, переважна більшість населення впевнені у перемозі у війні, хоча частка оптимістично налаштованих українців скоротилася на 5 пунктів: 43% (2025) та 47% (2024). Так само у 2025 році більшість респондентів (65%) готові терпіти труднощі заради перемоги стільки, скільки потрібно. Але минулого року цей показник був на 4 пункти вище (69%). На ті ж 4% зросла кількість тих, хто не готовий терпіти взагалі (16% – у 2025 році, 12% – у 2024 році)» [12]. Також серед інших індикаторів помічена негативна динаміка показників довіри до місцевої влади (29% у 2025 році, 25% у 2024 році); втім, головною перешкодою продовжує залишатися корупція, що фіксували також й інші дослідження [15].

За спостереженнями Фонду Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва динаміка даних щодо поляризації «свободи» та «матеріального добробуту». Попри певні коливання протягом років українці продовжують ставити свободу вище за добробут. Дослідження, проведене у грудні 2024 року – січні 2025 року демонструє, що 60% респондентів «готові терпіти матеріальні труднощі заради особистих свобод та гарантій дотримання громадянських прав. Натомість 24% готові поступитися державі своїми правами та громадянською свободою в обмін на власний добробут. Не змогли обрати жодного із запропонованих варіантів 16%. Порівняно з 2023 та 2021 роками частка респондентів, які обирали добробут за рахунок свободи, залишилася у межах статистичної похибки. Частка тих, хто обирає свободу за рахунок добробуту, зросла з 40% до 47% між 2021 і 2023 роками, та з 47% до 60% між 2023 і 2025 роками. В обох випадках зростання відбулося за рахунок зменшення частки респондентів, які не визначилися з власною позицією щодо цього питання» [5].

Менше з тим, кількість досліджень, які присвячуються проблемам поляризації в українському суспільстві продовжує збільшуватись. Особливо показовим є в цьому сенсі дослідження USAID, Опори та KSE під назвою: «Роз'єднані: поляризація в українському суспільстві» [14]. У цьому дослідженні були визначені такі головні чинники поляризації: а) українці в Україні – українці за кордоном; б) ті, хто проживали на ТОТ/у зоні бойових дій – ті, хто не мають такого досвіду; в) представники ПЦУ та УГКЦ – представники УПЦ МП; г) військові/їхні родичі – цивільні/ті, хто не має родичів-військових;

д) україномовні – російськомовні. Проте, серед вищезгаданих чинників релевантним фактично виявився один, що показав найбільшу відстань між парою груп «представники ПЦУ та УГКЦ – представники УПЦ МП»; а найменшою вона виявилася для груп «українці в Україні – українці за кордоном». Методом «віньєток» зафіксовано, що оцінка представниками ПЦУ та УГКЦ представників УПЦ МП «наближається до значення 3, тоді як останні оцінюють прихожан ПЦУ та греко-католиків помітно краще. Між тим, можна говорити хіба що про певну напруженість між групами (чи радше про деяке несприйняття вірянами ПЦУ й УГКЦ представників УПЦ МП), ніж про наявність поляризації між ними» [14]. Необхідно підкреслити, що при аналізі «віньєток» у випадках, коли середнє значення є меншим за 3 (що вказує на відчутну антипатію до іншої групи), це також вказує на те, що респонденти не схильні відчувати відразу або неприязнь до представників протилежної групи. Отже, дослідження USAID, Опори та KSE само спростовує свою назву і констатує, що не такі вже українці й «роз'єднані», й поляризація в українському суспільстві не настільки висока. Останнє наводить на думку, що декларація «роз'єднання» не є соціологічним фактом, а скоріше «навіяним» ззовні імперативом, що не підтверджується реальними дослідженнями.

Пошук чинників поляризації у суспільстві сам по собі не генерує можливості розгортання цього процесу. Проте, як підкреслює Н.Костенко, «ці величезні масиви даних, згенеровані мільйонами людей завдяки crowd-sourcing, легітимуються як демократичні механізми, щоб у конкурентному змаганні з приводу визначення цінностей і практик окремих соціокультурних груп “перезбирати соціальне”, за словами Бруно Латура, на підставі статистичних кореляцій, здавалося б, розрізнених і нечітких співтовариств і аудиторій» [10, с.7]. Стає очевидним, що в умовах все ширшого охоплення мільйонних аудиторій сучасні соціальні мережі не тільки формують цінності та суспільні настрої, але й створюють підґрунтя для визначення векторів єднання/роз'єднання та агрегують «правильні» та «неправильні» позиції у громадській думці соціальних груп і спільнот. В цьому сенсі вже можна говорити про інтернет-відчуження та інтернет-наближення як певні тенденції, що використовуються як окремими політичними силами, так і на рівні глобальних трендів. Соціологи ще перед пандемією попереджали, що «Інтернет як простір, де інтенсивно формуються ціннісні порядки загального й блискавичного зв'язку, зацікавленого спілкування, нових спільнот і вільного висловлювання в умовах зростаючих інформаційно-технологічних ресурсів з очевидністю продукує ризики генерувати контрольовані спільноти тих, які «програмує» та «програмованих» [11, с. 155]. Можна констатувати, що сьогодні інформаційні ризики зростають як всередині країни, так й у глобальному інтернет-просторі.

Висновки. Своєрідна «стигматизація» за показниками єднання/роз'єднання в українському

суспільстві виглядає досить штучною. Оглянувши широке коло результатів досліджень різних соціологічних центрів та інституцій, можна констатувати, що єдиним реально роз'єднуючим фактором є роз'єднання за релігійною ознакою (переважно між представниками ПЦУ та УПЦ МП). Всі інші є скоріше результатом впливу: а) обставин, у яких знаходяться громадяни; б) впливу соціальних мереж та різноманітних джерел інформації, більшість з яких не піддаються фактчекінгу та фейк-контролю; в) загального перевантаження великою кількістю інформаційних джерел та відсутністю критичної інтерпретації отриманої з цих джерел інформації. Таким чином, «перезбирання соціального», що відбувається на наших очах, не призводить до позитивних наслідків, а скоріше досягає цілей імперативного характеру, навіяних ззовні. Проте, треба зазначити, що «національна самосвідомість» на цьому тлі перестає бути аморфною ідеологемою, а постає рушійною силою зміцнення національної єдності та спротиву російській агресії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гілен Паскаль. Креативність та інші фундаменталізми. / пер. із гол. О. Смерек. Харків : ist.publishing. 2023. 112 с.
2. Грушецький А. Коментарі до результатів опитування «Як українці бачать майбутнє України і чи йдуть українці до єднання». 2–17 грудня 2024 р. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1463&page=1>
3. Дембіцький С. “Snobbish sociologist”. 26 жовтня 2024р. URL: <https://www.facebook.com/groups/247760866094943>
4. Дослідження соціологічної групи Рейтинг 20–25 листопада 2024р. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ukraine_periodical_survey_11-12.2024.pdf
5. Дослідження Фонду «Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва»: Свобода, безпека, достаток: думка українців під час війни. 2025. URL: <https://dif.org.ua/article/svoboda-bezpeka-dostatok-dumka-ukraintsiv-pid-chas-viyni>
6. Дослідження Фонду «Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва»: Що об'єднує та роз'єднує українців. 2015. URL: <https://dif.org.ua/article/shcho-obednue-ta-rozednue-ukraintsiv>
7. Екман Пол. Теорія брехні. Київ : КМ-Букс, 2022. 320с.
8. Злобіна О.Г. Психоемоційний стан населення України на тлі війни: від мобілізації ресурсів до поляризації оцінок. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023. Колект. моногр. / За ред. член.-кор. НАН України, д. філос.н., Є.Головахи, д. соц. н. С.Макеєва. Київ, Ін-т соціології НАНУ. 2023. С. 177–209.
9. КМІС. Дослідження «Як українці бачать майбутнє України і чи йдуть українці до єднання». 2–17 грудня 2024 р. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1463&page=1>
10. Костенко Н. Мережева комунікація: алгоритмічний і ризикований зв'язок. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2020. № 2. С. 5–23.
11. Костенко Н. Ризики щодо інформаційної безпеки. В.М. Ворона, М.О. Шульга (ред.), Українське суспільство : моніторинг соціальних змін. Вип. 6 (20), 2019. Київ : Інститут соціології НАН України. С. 147–158.
12. Національна платформа стійкості та згуртованості. Рівень стійкості та згуртованості: як змінилися настрої українців за останній рік. Травень 2025. URL: <https://national-platform.org/vysokoyi-doviry-do-zsu-volonteriv-i-prezydenta-ukrayiny-nedostatno-shhob-kompensuvaty-deficyt-spromozhnosti-inshyh-instytuczij-pidsumky-pres-konferencziyi/>
13. Рейтинг. Соціологічне дослідження до дня незалежності: уявлення про патріотизм та майбутнє України (16–20 серпня 2023р.) URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezhno_uvavlennya_pro_patrizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html
14. Роз'єднані: поляризація в українському суспільстві. Дослідження USAID, Опори та КСЕ. 2024. URL: <https://www.oporua.org/viyna/roz-yednani-polyarizaciya-v-ukrayinskomu-suspilstvi-25505>
15. Стан сингулярності: соціальні структури, ситуації, повсякденні практики / С. Макеєв, С. Оксамитна, С. Стукало, ін. Колективна моногр.; за ред. С. Макеєва і С. Оксамитної. Київ : НАУКМА, 2017. 180 с.
16. Суська О.О. Індикатори єдності: надія чи розчарування. Проблеми розвитку соціологічної теорії: Воєнні виклики, суспільні реакції та концептуальні рефлексії. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції, КНУ ім. Тараса Шевченка (м. Київ, 6 грудня 2024 року). Київ: Вид-во «Наукова столиця», 2024. С. 168–172.
17. Суська О.О. «Партиципація журналістика» як новий тренд сучасного медіапростору. Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи. Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кам'янське, 16–17 травня 2024 р.). С. 155–158.
18. Lasswell H. D. The structure and function of communication in society. The communication ideal / Ed. by L.V. Harper. New York, 1948.
19. Lazarsfeld Paul F., Bernard R. Berelson, Hazel Gaudet: The people's Choice: How the Voter Makes up his Mind in a Presidential campaign. New York : Columbia University Press, 1965. P. 150–158.
20. Strihas T. Algorithmic culture. *European Journal of Cultural Studies*. 2015. 18 (4–5). pp. 395–412.
21. Susskaya Olga, Budanova Alexandra. Social aspects of human-computer interactions in the media: tendencies and threats. Proceedings CSIS'19. XIth International Scientific and Theoretical Conference “Communicative strategies of Information Society”. October 25–26. USA, ACM Journal, 2019. pp. 134–140. URL: <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=3373722>.
22. Widaman K. F., Reise S. P. Exploring the Measurement Invariance of Psychological Instruments: Applications in the Substance Use Domain. In K. J. Bryant, M. Windle, & S. G. West (Eds.), The Science of Prevention: Methodological Advances from Alcohol and Substance Abuse Research (pp. 281–324). 1997. Washington DC: American Psychological Association.

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПОТОЧНІ СТАНДАРТИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ Й ОПИСУ ЕМПІРИЧНИХ І ТЕОРЕТИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ОГЛЯД МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЧЕКЛІСТІВ

CURRENT STANDARDS FOR CONDUCTING AND REPORTING EMPIRICAL AND THEORETICAL PSYCHOLOGICAL STUDIES: A REVIEW OF METHODOLOGICAL CHECKLISTS

Поточний світовий досвід психологічних досліджень передбачає широке застосування методологічних чеклістів для проведення й опису емпіричних і теоретичних пошуків. Мета цієї статті – здійснити огляд вибраних методологічних чеклістів, які широко застосовуються у міжнародних психологічних дослідженнях, а також надати переклад нового чекліста, який описує стандарти звітування про адаптацію тесту. У статті висвітлено загальну логіку та завдання методологічних чеклістів та розкрито типові прогалини наукових текстів, у яких знехтувано їх використання. Окреслено поточний стан наявності методологічних чеклістів у науках про здоров'я та вказано, на які з них у першу чергу слід звернути увагу психологам. Зокрема, до огляду увійшли чеклісти PRISMA, CONSORT, STROBE, TRIPOD, Q-SSP, CROSS, CARE та TARES. Авторкою представлено укладену таблицю, яка допоможе початківцям зорієнтуватися, як підібрати методологічний чекліст відповідно до мети дослідження та обраного дослідного дизайну. Короткий опис кожного чекліста прокоментовано тим, як може бути сформульоване дослідне питання та в чому особливість певного чекліста. Один із чеклістів, пов'язаний із процедурою адаптації тестів, викладений у повному обсязі у авторському перекладі українською мовою за згодою авторів-розробників. Крім того, у статті прокоментовано зв'язок зазначених чеклістів зі структурою написання наукових текстів IMRaD. Авторка також наводить власний досвід застосування чеклістів STROBE і TRIPOD і описує переваги цього досвіду порівняно з довільним описом результатів емпіричного дослідження. Насамкінець, вона зауважує, що методологічні чеклісти суттєво спрощують та структурують роботу як авторів, так і рецензентів наукових досліджень і роблять свій внесок у повторюваність, відтворюваність та відкритість результатів психологічних розвідок.

Ключові слова: дослідний дизайн, метод, методологія, психологічне дослідження, чекліст.

The current international experience of psychological studies involves the widespread use of methodological checklists for conducting and reporting empirical and theoretical research. The purpose of this paper is to review selected methodological checklists that are widely used in international psychological research and to provide a translation into Ukrainian of a new checklist that describes the standards for reporting test adaptations. The article highlights the general logic and tasks of methodological checklists and reveals typical gaps in scientific texts that neglect their use. The current state of the availability of methodological checklists in the health sciences is outlined, and it is indicated which of them psychologists should pay attention to in the first place. In particular, the review includes the PRISMA, CONSORT, STROBE, TRIPOD, Q-SSP, CROSS, CARE, and TARES checklists. The author presents a compiled table that will help beginners determine how to select a methodological checklist under the purpose of the study and the chosen research design. A brief description of each checklist is followed by a commentary on how the research question can be formulated and the specifics of a particular checklist. One of the checklists related to the test adaptation procedure is presented in full in the author's translation into Ukrainian with the consent of the checklist's authors. In addition, the article comments on the relationship between these checklists and the IMRaD structure of writing scientific texts. The author also presents her own experience of using the STROBE and TRIPOD checklists and describes the advantages of this experience compared to an arbitrary description of the results of an empirical study. Finally, she notes that methodological checklists greatly simplify and structure the work of authors and reviewers of scientific research and contribute to the repeatability, reproducibility, and openness of psychological research results.

Key words: research design, method, methodology, psychological research, checklist.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.13>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Великодна М.С.
к.психол.н., доцентка
Товариство з обмеженою
відповідальністю
«Зігмунд Фройд Університет Україна»

Вступ. Поважні рецензовані наукові видання, репутація яких засвідчена, зокрема, включенням до перших кварт наукометричних баз, все частіше зазначають у керівництвах для авторів, що подані до них рукописи мають слідувати усталеним методологічним чеклістам (як-от STROBE, CONSORT, PRISMA, TRIPOD, CARE та інші). Але навіть коли цього не зазначено відкрито, вже на

етапі проходження рецензування автор дослідницької статті зустріне щонайменше подив рецензентів, якщо опис результатів не узгоджується з логікою відповідних чеклістів. Ця практика у світовій психології є доволі тривалою. Наприклад, знаходимо чекліст для проведення й опису дослідження із психології освіти датований 1956-им роком [13].

Сучасні методологічні чеклісти, як правило, укладаються міжнародною командою провідних фахівців із певного дослідницького дизайну, аналізу даних, психометрики та вимог відкритої науки (наприклад, [6]) і містять в собі перелік мінімальних вимог до елементів опису будь-якого дослідження: статті, звіту, кваліфікаційної роботи, включно з дисертацією [4]. У той же час вони фактично задають рух і структуру самій дослідній методології, яку буде неможливо описати відповідно до певного чекліста, якщо вона з самого початку не ґрунтувалась на визначеній ним логіці. У такий спосіб підтримується якість і проведення, і опису досліджень. Достатньо деталізований, завдяки чеклісту, опис дослідження дозволяє іншим дослідникам ідентифікувати його результати як такі, що викликають достатню довіру для побудови подальших гіпотез та проведення мета-аналізу. Крім того, запровадженням чеклістів також забезпечуються умови для кращої повторюваності і відтворюваності результатів, адже значно легше відтворити те, що було виконане прозоро описаним чином [1].

У наукових психологічних виданнях України мені як активній читачці поки не зустрічалися статті, виконані із експліцитним посиланням на відзначені чеклісти (припускаю, що вони є, але у незначній кількості, або ж чеклістами користуються імпліцитно). У практиці ж західних видань такі чеклісти не лише широко згадуються у текстах, але й часто докладаються у додатках до основного тексту статті. Відсутність такої практики в українській психологічній науці, за моїм враженням, породжує низку проблем. По-перше, українським авторам доводиться щоразу винаходити велосипед опису дослідного дизайну та його знахідок, через що деякі обов'язкові елементи постійно губляться, як-от: опис етики дослідження (яка інституція затвердила план дослідження, його процедури та тексти з урахуванням вимог Гельсінської декларації, Міжнародної Загальної Декларації прав людини та українського законодавства; у який спосіб отримувалася згода на збір і обробку персональних даних і на участь у дослідженні тощо); опис діагностичних інструментів (включно з посиланням на їх адаптацію для української вибірки, принципом обрахунку балів, надійністю шкал); описова статистика зібраних даних; обговорення результатів, що є основною частиною дослідного звіту чи статті і має містити зіставлення поточних знахідок із тим, що було відомо раніше; заява про поширення даних (чи дані вже викладено у відкритий доступ у системах на кшталт OSF; чи дані можуть бути поширені на запит читача тощо) тощо. Через усе перераховане опублікованим в українських журналах результатам часто неможливо довіряти. Це "дані Шрьодінґера": рівноймовірно золото і сміття. Слідування чеклісту натомість не дасть добросовісному досліднику забути важливий елемент статті.

По-друге, українські статті переважно мають малоінформативні і прямо неправдиві назви та анотації. Автор пише короткий теоретичний реферат

сумнівної якості, однак назва створює враження емпіричної статті, а в анотації до статті написано "Встановлено, що...", "Доведено, що...". Методологічні чеклісти пропонують стандарт для назв статей, у яких через двокрапку має бути зазначений дослідний дизайн, як-от "когортне дослідження", "рандомізоване контрольоване випробування", "аналіз випадку", "систематичний огляд", "несистематичний огляд" тощо. Крім того, кожен чекліст містить інформацію про те, що має бути обов'язково зазначено у структурованій анотації.

По-третє, не секрет, що автори українських психологічних наукових журналів – це переважно викладачі українських закладів вищої освіти. Невикористання ними усталено уживаних чеклістів для проведення й опису досліджень суттєво знижує шанси на те, що здобувачі вищої освіти все ж опанують навички організації й опису дослідження на високому рівні. Крім того, українські науковці не можуть на практиці зіштовхнутися з недоліками чи прогалинами у певних чеклістах і долучитися до їхнього коригування чи створення альтернативних інструментів, що робить свій внесок у те, щоб українська психологія залишалась маргіальною відносно світової. Насамкінець, незалученість українських вчених до роботи над чеклістами має наслідком те, що на веб-сайтах чеклістів переважно відсутній переклад українською мовою, хоча інші мовні версії доступні.

Мета – зробити огляд вибраних методологічних чеклістів, які широко застосовуються у міжнародних психологічних дослідженнях, а також надати переклад нового чекліста TARES, який описує стандарти звітування про адаптацію тесту [6].

Методологічні чеклісти для психологічних досліджень. Станом на сьогодні онлайн-каталог Equator Network, мета якого – посилення якості та прозорості досліджень у галузі здоров'я (в тому числі психічного), нараховує 613 чеклістів для різних дослідних методологій і їхня кількість постійно оновлюється. Усі ці чеклісти були попередньо рецензовані та опубліковані в наукових журналах. Чимала частина з них не лише підходить, але й широко застосовується саме у психологічних дослідженнях. Для цього огляду я використаю саме ті з них, що є водночас і широко уживаними, і максимально відповідними тим дослідним питанням, які є популярними в українській психологічній науковій спільноті.

Втім, академічний пошук дозволить зацікавленому досліднику зустріти й вузько спеціалізовані чеклісти, як-от чекліст для самоперевірки планування дослідження, щоб уникнути р-хакінґу – практики недоброчесної наукової поведінки, за якої дослідники маніпулюють з даними, перетворюючи їх чи відсіюючи вибірку у такий спосіб, щоб підтвердити значущість шуканих зв'язків [15]. Набирає популярності чекліст для багаторівневого аналізу даних – LEVEL [8]. Інший приклад – чекліст для побудови прогностичних моделей засобами машинного навчання [7]. Також низка раніше розроблених

чеклістів (CONSORT, STARD) поповнюється розширеннями за рахунок пунктів, які слід додати, якщо дослідники залучали штучний інтелект.

Для зручності, вибрані для цього огляду чеклісти було укладено у таблицю 1.

Огляд вибраних методологічних чеклістів. У цій частині я коротко розповім про кожен чекліст, наведений у таблиці 1, прокоментувавши специфіку його застосування.

PRISMA-чекліст – незамінний помічник для проведення як теоретичного аналізу за певною темою у формі систематичного огляду літератури, так і для мета-аналізу даних за певною тематикою [9]. Він містить 27 обов'язкових елементів, включаючи процесуальну діаграму (flow diagram), яка є упізнанню родзинкою статей у методології систематичного огляду чи мета-аналізу. Дослідне питання тут може бути доволі широким: “Що відомо про Х?”, або ж вузьким, як-от: “Що відомо про зміни в Х за останні 5 років?”. Цей чекліст не лише спрощує роботу із планування та опису дослідження, але й задає доволі високу планку для нього. Скажімо, теоретичний огляд літератури не може виглядати як реферат доволі обраних джерел, як це переважно дозволяють собі робити українські науковці. PRISMA передбачає, що науковець дуже детально представить у тексті та на процесуальній діаграмі (бланк якої є у відкритому доступі) те, з яких науко-

вих баз бралися всі наявні публікації за темою дослідження і за який період, за якими ключовими словами відбувався пошук, як саме далі проходило відсіювання джерел, які не були використані в подальшому аналізі, які саме джерела увійшли до аналізу і чому (за якими критеріями їх було обрано). І тільки після цього всі відібрані тексти аналізуються за змістом і групуються за підтемами, на підставі чого автори роблять огляд цих підтем як складових, що розкривають тему. Таким чином забезпечується об'єктивність теоретичного аналізу, до якого увійдуть прозоро відібрані публікації за темою, а не статті, які випадково трапилися на очі.

STROBE-чекліст розроблено для посилення звітів обсерваційних досліджень, тобто таких, що спрямовані на оцінку поширеності певного спостережуваного явища, яке не є експериментально створеним [14]. STROBE має кілька варіантів з урахуванням специфіки обраного дослідного дизайну, серед яких – крос-секційні дослідження, когортні або комбіновані. STROBE також підійде, якщо дослідник прагне оцінити певну групу в порівнянні з контрольною, за умови, що вплив на групу не був цілеспрямованим. Наприклад, за цим чеклістом можна порівняти поширеність ПТСР у групі, яка проживала під окупацією російських військ, із групою, що не проживала. При цьому очевидно, що дослідники оцінюють спостережувані явища, не

Таблиця 1

Методологічні чеклісти до психологічних досліджень

Мета	Метод	Чекліст (повна і скорочена назва)	Автори
Теоретичний аналіз літератури з теми	Систематичний огляд	Transparent reporting of systematic reviews and meta-analyses (PRISMA)	(Page et al., 2021)
Узагальнення емпіричних знахідок із теми	Мета-аналіз		
Оцінка поширеності явища в популяції	Крос-секційне дослідження	Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE)	(von Elm et al., 2007)
Порівняння груп за поширеністю явища	Когортне дослідження		
Оцінка впливу чинників	Розробка / перевірка прогностичної моделі	Transparent reporting of a multivariable prediction model for individual prognosis or diagnosis (TRIPOD)	(Collins et al., 2015)
Оцінка дієвості (ефективності) психологічних втручань	Рандомізоване контрольоване випробування	Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT)	(Schulz, Altman & Moher, 2010)
Аналіз думок, ставлень певної групи	Опитування	Quality of survey studies in psychology (Q-SSP)	(Protogerou & Hagger, 2020)
		Consensus-Based Checklist for Reporting of Survey Studies (CROSS)	(Sharma et al., 2021)
Ілюстрація відомого явища / попереднє повідомлення про досі невідоме чи маловідоме явище	Аналіз випадку	Consensus-based Clinical Case Reporting (CARE)	(Gagnier et al., 2013)
Проведення процедури адаптації тестової методики, зокрема, іншою мовою	Адаптація тесту	Test Adaptation Reporting Standards (TARES)	(Iliescu et al., 2024)

формує їх умисне (нікого не спонукали пожити під окупацією). Отже, дослідне питання, на яке допомагає знайти відповідь ця методологія може звучати як “Наскільки поширеним є X у цій популяції?” або “Наскільки поширеним є X у групі 1 порівняно з групою 2?”. Кожна версія STROBE має 22 пункти, які відповідають мінімально необхідним елементам звітів із перерахованих досліджень, включаючи оцінку потенційних упереджень авторів при плануванні дослідження чи при аналізі даних.

TRIPOD-чекліст допомагає організувати й описати розробку, валідацію, або і розробку, і валідацію прогностичної моделі певного явища [3]. Фактично йдеться про дослідне питання “Чи змінна X прогнозує Y?” або ж “Яка комбінація змінних A–X найкраще прогнозує Y?”. Тим самим цей чекліст підійде для пошуку статистично значущих впливів незалежних змінних на залежну шляхом регресійного аналізу або моделювання структурними рівняннями. Таким чинником впливу можуть бути і психологічні інтервенції, коли немає змоги оцінити їхню дієвість (ефективність) шляхом рандомізованого контрольованого випробування і є необхідність зібрати попередні дані. Кожна версія TRIPOD має 22 обов'язкові елементи, що передбачає, зокрема, чіткий опис процедури вимірювання кожної змінної, а також принципу побудови чи валідації моделі. Наприклад, досліднику слід обґрунтувати у вступі під час огляду літератури, чому саме певні змінні гіпотезувалися як предиктори залежної змінної. У розділі *Результати* окремими розділами подається процес побудови прогностичної моделі та представлення самої моделі. Чекліст також передбачає, що всі знахідки мають подаватися відносно довірчого інтервалу 95% (Confidence Interval; CI).

CONSORT-чекліст натомість описує “золотий стандарт” оцінки дієвості (ефективності) будь-яких втручань шляхом рандомізованого контрольованого випробування [11]. Це універсальний чекліст, який спершу розроблявся для оцінки дієвості медичного лікування, а далі був застосований для оцінки дієвості (efficacy) та ефективності (effectiveness) психотерапії. Дослідне питання тут відповідне: “Чи можна стверджувати, що вплив X на Y є більш значним, ніж вплив Z на Y або відсутність втручань?”. Цей чекліст має 25 елементів, які описують всі етапи рандомізації учасників груп, контролю даних, виконаних втручань та вимірювань. У CONSORT також зазначено, що всі результати мають супроводжуватися зазначенням довірчого інтервалу 95%. CONSORT можна застосовувати також у випадку, коли неможливо досягти рандомізованого розподілу учасників та контролю показників (наприклад, у природних умовах), але важливо вказати ці деталі у відповідних розділах наукового звіту. В такому разі замість оцінки дієвості (efficacy) дослідження оцінюватиме ефективність (effectiveness) втручань, а в назві зазначається “нерандомізоване контрольоване випробування” чи “рандомізоване частково контрольоване випробування”.

Q-SSP-чекліст розроблений для авторів та рецензентів, які мають справу з опитуванням як збором думок, ставлень тощо саме у галузі психології [10]. Він є помічним, коли інструментом дослідження є анкетування, або поєднання анкетування та діагностичних інструментів і дослідника цікавлять у першу чергу змінні, що містяться в анкетуванні. Q-SSP має 20 елементів, виділених методом експертних оцінок. Серед них, зокрема, зазначена необхідність формулювання чітких цілей або гіпотез опитування, критеріїв добору та виключення учасників, процедури рекрутингу учасників, принципів планування розміру вибірки, частки зібраних та відсіяних відповідей (response rate & attrition rate), обраних статистичних критеріїв, повідомлення про проведення пілотного дослідження, заяви щодо оцінки валідності опитування та репрезентативності вибірки. Окремим пунктом виділене питання, чи процес збору даних описаний достатньо деталізовано, аби відтворити дослідження. Його клінічним аналогом може вважатися **CROSS-чекліст**, розроблений у медичних науках.

CARE-чекліст застосовується тоді, коли дослідник хоче описати свої спостереження із аналізу певного випадку [5]. Це може бути випадок діагностичної оцінки чи психологічних інтервенцій. Цей випадок може ілюструвати певні вже відомі психологічні процеси і явища і давати їм більш глибоке розуміння або ж висвітлювати зону невідомого, такого, що не може бути уповні описаним наявними теоріями чи практичними підходами. Дослідне питання тут може звучати так: “Як у випадку X виявляє себе / поводить себе Y?”. CARE є коротким чеклістом і складається з 13 мінімально важливих елементів, які в тому числі включають опис історії клієнта та його чи її діагностичну оцінку, надані інтервенції та спостереження автора.

TARES – новий чекліст, виданий у 2024 році [6]. На відміну від попередніх чеклістів, він не встиг досягти популярності. Однак цей чекліст може бути особливо актуальним читацькій аудиторії журналу “Психодіагностика і психометрика”, оскільки націлений на процедуру адаптації тестів. Більше того, з урахуванням особливої актуальності адаптації нових діагностичних інструментів для вибірки українців у час війни, розробники чекліста TARES люб'язно надали свою згоду на те, що він буде повністю представлений у цій статті (Таблиця 2).

Як видно на прикладі таблиці 2, методологічні чеклісти органічно узгоджені з уже звичною для авторів наукових робіт структурою – IMRaD, яка передбачає наявність Вступу (Introduction), Методів (Methods), Результатів (Results) та Обговорення (and Discussion) [2], але уточнює зміст кожного з цих розділів відповідно до обраного дослідного завдання, щоб до опису дослідження увійшли усі мінімально необхідні дані.

Досвід застосування методологічних чеклістів. На мить написання цієї статті я маю дві опубліковані рецензовані колегіальні роботи, експліцитно виконані за чеклістом STROBE

Таблиця 2

Стандарти звітування про адаптацію тесту – TARES-чекліст [6]

Категорія	ID	Пункт чекліста	Коротке пояснення
1	2	3	4
Назва та анотація	1a	Назва	У назві тексту зазначте, що він про адаптацію тесту, вказавши назву тесту, а також цільову мову/культуру
	1b	Анотація	Надайте стислий опис дослідження (структурований, якщо журнал дозволяє це)
Вступ	2a	Тест	Назвіть та коротко презентуйте тест
	2b	Цільова популяція	Назвіть та коротко презентуйте цільову популяцію
	2c	Мета і цільове застосування	Визначте мету оцінювання та коротко опишіть сферу використання тесту
	2d	Авторське право	Визначте статус авторського права на вашу роботу
	2e	Потреба в адаптації	Уточніть потребу в адаптації цього тесту
	2f	Доцільність адаптації	Уточніть доцільність адаптації тестів як підходу
	2g	Охоплення адаптації	Уточніть, чи адаптується весь оригінальний тест, чи якась його частина була вилучена/включена в адаптацію
	2h	Ймовірність упереджень	Оцініть ймовірність упереджень
Методи			
<i>Переклад</i>	3a	Перекладачі	Надайте інформацію про перекладачів
	3b	Дизайн перекладу	Опишіть дизайн і процес перекладу
	3c	Подібність та підходящість компонентів тесту	Уточніть подібність та підходящість компонентів тесту щодо первинного та цільового застосування
<i>Матеріали</i>	4a	Тестові стимули	Поясніть, чи адаптували Ви тестові стимули, і якщо так, то як саме
	4b	Інструкції та категорії оцінювання	Поясніть, чи адаптували Ви інструкції та категорії оцінювання, і якщо так, то як саме
	4c	Посібник із використання тесту	Поясніть, чи адаптували Ви посібник із використання тесту, і якщо так, то як саме
	4d	Звіти за тестом	Поясніть, чи адаптували Ви якісь звіти за тестом, і якщо так, то як саме
	4e	Навчальні матеріали	Поясніть, чи адаптували Ви якісь навчальні матеріали, і якщо так, то як саме
	4f	Умови тестування	Окресліть умови тестування, яких слід дотримуватися
<i>Учасники / вибірка</i>	5a	Об'єм вибірки	Вкажіть об'єм вибірки для всіх видів аналізу, які стосуються адаптації
	5b	Процедура формування вибірки	Опишіть процедуру формування вибірки
	5c	Склад вибірки	Опишіть склад вибірки
	5d	Релевантність вибірки	Опишіть релевантність вибірки
Результати			
<i>Еквівалентність</i>	6a	Еквівалентність (інваріантність) конструктів	Наведіть докази еквівалентності конструктів
	6b	Еквівалентність (інваріантність) методу	Наведіть докази еквівалентності методу
	6c	Еквівалентність (інваріантність) пунктів	Наведіть докази еквівалентності пунктів
	6d	Межі еквівалентності (інваріантності)	Поясніть межі еквівалентності
	6e	Вирішення проблеми нееквівалентності (неінваріантності)	Окресліть шляхи вирішення проблеми нееквівалентності

1	2	3	4
Надійність	7a	Надійність	Надайте докази надійності (наприклад, похибку вимірювання) для інтерпретації тестових балів
Валідність	8a	Докази валідності	Підсумуйте сукупність доказів валідності та опишіть їх прийнятність
	8b	Докази валідності базовані на змісті тесту	Опишіть докази того, що зміст тесту відповідає меті тестування
	8c	Докази валідності базовані на процесі відповіді	Опишіть будь-які докази, які вказують на те, що респонденти, які проходять оцінювання, використовують передбачені когнітивні процеси
	8d	Докази валідності базовані на внутрішній структурі	Опишіть докази того, що гіпотетична вимірність (факторна структура) узгоджується з теорією, що лежить в основі оцінювання
	8e	Докази валідності базовані на зв'язках із іншими змінними	Опишіть докази того, що результати оцінювання відображають гіпотезовані взаємозв'язки з іншими змінними у спосіб, що відповідає конструктам теорії
	8f	Докази валідності базовані на	Опишіть докази того, що передбачувані наслідки оцінювання досягаються, а будь-які непередбачувані негативні наслідки не виникають або зведені до мінімуму
Норми	9a	Процедура нормування	Опишіть статистичну процедуру, яка використовувалася для нормування
	9b	Таблиці норм	Подайте таблиці норм
Обговорення	10a	Практична значущість	Проясніть практичну значущість поточної адаптації тесту
	10b	Теоретична значущість	Проясніть теоретичну значущість поточної адаптації тесту
	10c	Обмеження	Вкажіть обмеження застосування адаптованого тесту
	10d	Подальше дослідження	Опишіть подальше дослідження
Додаткова інформація	11a	Реєстрація	Реєстраційний номер та назва реєстру
	11b	Фінансування	Укажіть джерела фінансування (і роль спонсорів) та іншу підтримку.

для крос-секційного дослідження та за чеклістом TRIPOD для побудови предикаційної моделі. Ще один дослідний звіт, виконаний у методології TRIPOD проходить рецензування. Перед знайомством із методологічними чеклістами я також мала досвід публікації емпіричних досліджень, описаних у творчій авторській манері чи за зразком деяких іноземних статей. У порівнянні цих двох досвідів відзначу такі переваги використання чеклістів:

- у процесі роботи над дослідженням легше розподілити ролі у дослідній команді;
- ще на початку роботи автор має чіткий образ статті, яка має вийти у кінці, що суттєво структурує роботу з даними, допомагає уникнути зайвих дій та пошуків, не дає забути виконати деякі обов'язкові процедури й розрахунки;
- комунікація з редколегіями журналів і рецензентами пришвидшена та більш конструктивна (в одній з моїх робіт статтю було прийнято після першого ж кола рецензування);
- більша увага і вищий рівень довіри до результатів у читачів.

Крім зазначеного, я маю невеликий досвід проведення науково-методичних семінарів та консультацій колег щодо використання деяких із методологічних чеклістів, наведених у цій статті. Цей досвід показав, що українським науковцям, включаючи здобувачів вищої освіти та наукового ступеня, імпонують ці розробки, оскільки суттєво полегшують проблему невизначеності “що і як писати” та “як провести дослідження, варте уваги поважних наукових видань”. Я переконана, що наведені чеклісти відображають також і мінімальні вимоги до компетенцій науковця в описі проведеного психологічного дослідження, тому варті ширшого використання у системі вищої освіти, зокрема третього рівня освітньо-професійної підготовки.

Висновки. Загалом, поточні емпіричні і теоретичні психологічні дослідження мають стандарти для проведення й опису у вигляді розроблених методологічних чеклістів, зокрема тих, що розглянуті у цій статті. Чеклісти суттєво спрощують та структурують роботу як авторів, так і рецензентів наукових досліджень і роблять свій внесок у повторюваність, відтворюваність та відкритість результатів

психологічних розвідок. Розглядаю перспективним для українських науковців не лише користуватися методологічними чеклістами для проведення й опису своїх досліджень, але й долучатися до перекладу українською мовою наявних чеклістів та до розробки їх нових редакцій та альтернатив.

Подяки. Висловлюю подяку Dragos Iliescu та колегам за надану можливість опублікувати переклад чекліста TARES, а також Олександру Виноградову за підказки щодо нюансів перекладу деяких понять.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Asendorpf J. B., Conner M., De Fruyt F., De Houwer J., Denissen J. J., Fiedler K. et al. Recommendations for increasing replicability in psychology. *European Journal of Personality*. 2013. Vol. 27. No 2. P. 108–119.
2. Bonilla L. C. The IMRaD model of scientific articles: what is and how can be applied in the humanities and social sciences? Hipertext.net: *Revista Académica sobre Documentación Digital y Comunicación Interactiva*. 2022. No 24. P. 6.
3. Collins G. S., Moons K. G., Dhiman P., Riley R. D., Beam A. L., Van Calster B. et al. TRIPOD+ AI statement: updated guidance for reporting clinical prediction models that use regression or machine learning methods. *BMJ*. 2024. Vol. 385.
4. Eby L. T., Shockley K. M., Bauer T. N., Edwards B., Homan A. C., Johnson R. et al. Methodological checklists for improving research quality and reporting consistency. *Industrial and Organizational Psychology*. 2020. Vol. 13. No 1. P. 76–83.
5. Gagnier J. J., Kienle G., Altman D. G., Moher D., Sox H., Riley D. The CARE guidelines: consensus-based clinical case reporting guideline development. *Global Advances in Health and Medicine*. 2013. Vol. 2. No 5. P. 38–43.
6. Iliescu D., Bartram D., Zeinoun P., Ziegler M., Elosua P., Sireci S. та ін. The test adaptation reporting standards (TARES): Reporting test adaptations. *International Journal of Testing*. 2024. Vol. 24. No 1. P. 80–102.
7. Klement W., El Emam K. Consolidated reporting guidelines for prognostic and diagnostic machine learning modeling studies: development and validation. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. Article e48763.
8. Monsalves M. J., Bangdiwala A. S., Thabane A., Bangdiwala S. I. LEVEL (Logical Explanations & Visualizations of Estimates in Linear mixed models): recommendations for reporting multilevel data and analyses. *BMC Medical Research Methodology*. 2020. Vol. 20. Article 1–9.
9. Page M. J., McKenzie J. E., Bossuyt P. M., Boutron I., Hoffmann T. C., Mulrow C. D. та ін. Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2021. Vol. 134. P. 103–112.
10. Protogerou C., Hagger M. S. A checklist to assess the quality of survey studies in psychology. *Methods in Psychology*. 2020. Vol. 3. Article 100031.
11. CONSORT. CONSORT 2010 statement: updated guidelines for reporting parallel group randomized trials. *Annals of Internal Medicine*. 2010. Vol. 152. P. 726–732.
12. Sharma A., Minh Duc N. T., Luu Lam Thang T., Nam N. H., Ng S. J., Abbas K. S. et al. A consensus-based checklist for reporting of survey studies (CROSS). *Journal of General Internal Medicine*. 2021. Vol. 36. No 10. P. 3179–3187.
13. Symonds P. M. A research checklist in educational psychology. *Journal of Educational Psychology*. 1956. Vol. 47. No 2. P. 100.
14. Von Elm E., Altman D. G., Egger M., Pocock S. J., Gøtzsche P. C., Vandenbroucke J. P. The Strengthening of Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *The Lancet*. 2007. Vol. 370. No 9596. P. 1453–1457.
15. Wicherts J. M., Veldkamp C. L., Augusteyn H. E., Bakker M., Van Aert R. C., Van Assen M. A. Degrees of freedom in planning, running, analyzing, and reporting psychological studies: A checklist to avoid p-hacking. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. Article 1832.

ТВОРЧИСТЬ ЯК ЦІЛІСНА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СИСТЕМА: КОНЦЕПЦІЯ В. В. КЛИМЕНКА

CREATIVITY AS A HOLISTIC PSYCHOPHYSIOLOGICAL SYSTEM: V. V. KLYMENKO'S CONCEPT

У статті представлено комплексний теоретико-методологічний аналіз психофізіологічної концепції творчості, розробленої В. В. Клименком, з урахуванням її значення для становлення вітчизняної психології творчості як автономної наукової галузі. Особливу увагу приділено поняттю праксису як центральному конструкту, що інтегрує психічну, соматичну й когнітивну активність у процесі творчого пошуку. У межах запропонованої моделі праксис розглядається як багатокомпонентна функціональна система, що включає сенсорне сприйняття, проектування майбутнього результату та матеріалізацію творчого задуму. Виокремлено базові елементи механізму творчості – енергопотенціал, психомоторну активність і критичність – як необхідні умови гармонійної реалізації творчого потенціалу. Розкрито роль «Я» людини як джерела внутрішньої організації психічного простору, здатного до продукування нових смислів через матричну структуру гештальтів. Матриця інтерпретується як гнучка, саморозвивальна система, що забезпечує неперервність і динамізм творчої активності. Окремо розглянуто феномен зворотного зв'язку (позитивного й негативного), його значення для регуляції творчо-мисленнєвих процесів і впливу на продуктивність творчої діяльності. Окремлено діапазон праксичної активності – від станів апраксії до станів натхнення – як індикаторів функціонального потенціалу творчого суб'єкта. У статті також розглянуто модель механізму творчості В. В. Клименка, який трактує творчість як універсальний психічний процес, що активується у відповідь на внутрішній дискомфорт і формується у взаємодії когнітивних, енергетичних та афективних компонентів. Перспективними визначаються подальші дослідження праксису як механізму інтеграції енергетичних, афективних, когнітивних і моторних процесів у структурі цілісної творчої дії.

Ключові слова: творчість, праксис, гештальт, матриця, психофізіологічний механізм, зворотний зв'язок, творча активність.

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the psychophysiological concept of creativity developed by V. V. Klymenko, emphasizing its significance for the formation of Ukrainian psychology of creativity as an autonomous scientific field. Special attention is devoted to the notion of praxis as a central construct integrating mental, somatic, and cognitive activity in the process of creative search. Within the proposed model, praxis is interpreted as a multifunctional system comprising sensory perception, future projection, and materialization of creative intention. The key components of the creative mechanism – energy potential, psychomotor activity, and criticality – are highlighted as essential conditions for the harmonious realization of creative potential. The role of the “self” is explored as a source of inner organization of the mental space, capable of generating new meanings through the matrix structure of gestalts. The matrix is interpreted as a flexible, self-developing system that ensures the continuity and dynamism of creative activity. The phenomenon of feedback (both positive and negative) is considered separately, with emphasis on its role in regulating creative and cognitive processes and influencing the productivity of creative work. The range of praxical activity – from states of apraxia to states of inspiration – is outlined as an indicator of the subject's functional creative potential. The article also examines V. V. Klymenko's model of the creative mechanism, which conceptualizes creativity as a universal psychological process activated in response to internal discomfort and shaped through the interaction of cognitive, energetic, and affective components. Future research is suggested to focus on praxis as a mechanism for integrating energetic, affective, cognitive, and motor processes within the structure of holistic creative action.

Key words: creativity, praxis, gestalt, matrix, psychophysiological mechanism, feedback, creative activity.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.14>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Клименко Д.В.

аспірант лабораторії психології творчості

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

Вступ. Стратегічні напрямки розвитку сучасного суспільства в світі і зокрема в Україні, передбачають активізацію людського фактору. Це пов'язано в першу чергу з пошуком резервів для дій людини. По-друге, це залежить від процесу трансформації природних задатків у певні здібності людини. І, по-третє, це потребує пошуку відповідних механізмів втілення уявних проєктів людини через їх трансформацію у реальні продукти психічної діяльності (мислення, почуття, уяву), конкретні матеріалізовані (вироби, предмети, винаходи) або в мистецькі твори (тексти, зображення, звукове звучання).

Творчість де далі стає провідною умовою в діяльності сучасної людини і потребує кращого усвідомлення своїх витоків зародження, розвитку та становлення. Саме тому психологія творчості як

нова галузь психологічної науки є важливою складовою наукових досліджень для потужного поступу з розбудови «технологій» та для розвитку творчих здібностей людини. Досліджуючи витoki народження тих чи інших ідей, моделей та досліджень в психології творчості можна проаналізувати причини вибудовування логіки та вектори спрямування пошуку оптимальних дій у створенні умов для творчості. Тому так важливо усвідомлювати для подальших досліджень ідеї, які обстоювали попередники.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити концептуальні основи психофізіологічного механізму творчості В. В. Клименка, а також розкрити структуру та функції праксису як цілісної системи творчої активності.

Виклад основного матеріалу. У концепції творчості, запропонованій В. В. Клименком [1–5], ключову роль відіграє здатність людини до нестандартного, оригінального розв'язання задач, що активізує специфічний механізм творчості. Цей механізм функціонує завдяки гармонійній взаємодії трьох базових компонентів: енергетичного потенціалу, психомоторики та критичності. Визначальним моментом творчої діяльності дослідник вважає процес перетворення внутрішньої дисгармонії у гармонійну цілісність – саме ця здатність відчувати розлад і прагнути до його подолання є характерною ознакою творчої особистості. Цей процес реалізується в ході оригінальної постановки задачі та її неординарного розв'язання.

На думку В. В. Клименка, лише фізично та психічно здорова особистість здатна повноцінно реалізовувати зазначені творчі механізми, що зумовлює цілісне функціонування енергопотенціалу, психомоторної активності та критичної оцінки. Вчений трактує психофізіологічний механізм праксису як динамічну багатофункціональну систему, що є інструментом діяльності та вчинків людини. Ця система включає як чуттєве сприйняття, так і інформаційно-енергетичну взаємодію із середовищем. Відповідно до цілей, індивід може трансформувати сенсорний потік, виділяючи з нього окремі елементи, з яких формуються образи, емоції й думки [2].

Особливу увагу В. В. Клименко приділяє феномену Я-людини, який він розглядає як джерело творчої активності, здатне структурувати внутрішній психічний простір за допомогою гештальтів, установок і домінант. Гештальти у цій системі відіграють роль цілісних структур, які надають сприйняттю узгодженості та симетрії. Автор вводить поняття «матриці» як сукупності гештальтів, що втілюють індивідуальний досвід та є саморозвивальними утвореннями, здатними змінюватися в процесі творчої діяльності. Матриця відрізняється від шаблону тим, що не є застиглим знанням, а виступає гнучкою, живою системою, що реагує на нові виклики [5].

У структурі праксису В. В. Клименко виокремлює психічні функції: відображення (сенсорне сприйняття), проектування (уявлення майбутнього результату) та матеріалізацію (втілення задуму в реальні дії або об'єкти). Ці функції працюють злагоджено: в одній ситуації домінує одна з них, тоді як інші підтримують або фоново супроводжують процес. Усі три компоненти є частинами єдиного психофізіологічного механізму, який забезпечує не лише адаптацію до реальності, а й трансформацію цієї реальності через творчість.

На рівні концептуального осмислення В. В. Клименко пропонує формулу творчої взаємодії: Я – праксис – не-Я. Тут «Я» символізує особистісний потенціал (мислення, почуття, уява, психомоторика, енергетика), «праксис» – механізм дії, а «не-Я» – сфера невідомого, неосяжного або проблемного, що викликає потребу у творчому осмисленні.

Цей взаємозв'язок, на думку дослідника, забезпечує виникнення нових сенсів, відкриттів, інновацій або художніх образів [4].

Таким чином, теорія В. В. Клименка інтегрує філософські, психологічні та фізіологічні аспекти творчості в єдину модель, що підкреслює значення цілісної активності психіки, тілесності та соціального контексту для формування творчого результату.

Автор концепції розглядає психофізіологічний механізм праксису як живу багатофункціональну систему, що виступає знаряддям праці, дії та вчинків. Саме ця система забезпечує здатність особистості вирішувати універсальні завдання і створювати нові продукти діяльності [4]. Одним із її важливих елементів є чуттєве відображення, в якому акумулюються як змісти психічного досвіду, так і інформаційно-енергетичні сигнали, що надходять із навколишнього середовища.

Залежно від поставленої мети, особистість здатна трансформувати потік чуттєвих вражень, декомпонуючи його на елементи і формуючи з цих взаємодій із зовнішнім світом («не-Я») нові образи, думки і переживання [4]. Таким чином, механізм праксису забезпечує не лише продуктивну діяльність, а й глибоку інтеграцію особистісного досвіду у творчий акт.

У концепції В. В. Клименка особливу значущість має трактування Я-людини як первинного творчого джерела, здатного породжувати як навколишню дійсність, так і власну суб'єктивність. Це Я діє через сукупність гештальтів, домінант та установок, які формують стабільну систему образів у межах динамічного сенсорного та перцептивного поля. Гештальти, за В. В. Клименком, є структурно завершеними формами сприйняття, що організовують і впорядковують множинність вхідних елементів згідно з внутрішніми законами цілісності. Вони забезпечують людині відчуття гармонії, завершеності й упізнаваності світу [4].

Ці уявлення отримують подальший розвиток у понятті «матриця» – ще одного ключового елемента психофізіологічної структури праксису (термін автора). Матриця, згідно з автором, постає як репрезентація всього життєвого досвіду індивіда, зафіксованого у формі гештальтів, які активізуються відповідно до поточного функціонального стану механізму праксису [4]. Важливою особливістю цієї структури є її здатність до саморозвитку в процесі дії: гештальти в матриці не лише відтворюють минуле, а й утворюють динамічне підґрунтя для майбутнього.

У цьому контексті В. В. Клименко проводить відмінність між шаблоном і матрицею: шаблон символізує застиглу, закріплену формою зовнішнього впливу структуру, що виникла з чужого досвіду, тоді як матриця – це жива, гнучка система, що еволюціонує на основі власного, особистісно пережитого знання. Матриця відображає інтеграцію минулого у проєкції майбутнього, утримуючи в собі як спогад, так і передбачення, а отже, забезпечує безперервність творчого становлення суб'єкта [4].

Таким чином, якщо розглядати елементи матриці як такі, що здатні до саморозвитку в процесі власної актуалізації, можна припустити, що вони взаємодіють між собою, утворюючи цілісну структурно-функціональну систему. Враховуючи, що ці елементи не можуть розгортатися у відриві від психічної діяльності особистості, їхня взаємодія завжди опосередкована психічними функціями.

Згідно з В. В. Клименком, матриця є упорядкованою системою гештальтів – функціональних одиниць, що спеціалізуються на зберіганні, перенесенні та реалізації спадкової інформації, необхідної для ефективного здійснення взаємодії в межах творчої діяльності. Вона постає як динамічна і гнучка структура, здатна до постійного оновлення в умовах активного праксису [4].

В. В. Клименко вважає основним завданням свого дослідження виявлення структури гештальтів та шляхів їх гармонізації в межах психології та гігієни творчості. Гештальт при цьому розглядається як цілісне утворення, властивості якого неможливо повністю пояснити через складові частини об'єкта – він виступає ключовим елементом психічної діяльності [4]. Зокрема, переживання гештальта полягає у відчутті якості цілісного образу, яке залишається сталим, навіть якщо змінюються окремі компоненти, наприклад, мелодія, виконана на різній тональності, зберігає свій цілісний характер [4]. Водночас В. В. Клименко підкреслює, що за певних умов – наприклад, при програванні мелодії в зворотному порядку – цілісний образ розпадається на окремі елементи і втрачає своє гештальтне сприйняття. Таким чином, коли людина сприймає послідовність явищ або процесів, вона не просто фіксує набір окремих частин, а переживає їх як неподільну цілісність, що утворює гештальтну структуру, подібно до мелодії [4].

В. В. Клименко підкреслює унікальність гештальта в його здатності переноситись на різні об'єкти. Наприклад, мелодія, виконана в різних тональностях, хоч і викликає різні емоційні відгуки, проте залишається впізнаваною як одна й та сама композиція. На його думку, гештальти виникають через прагнення психічного поля людини формувати прості, гармонійні, симетричні та замкнені структури. Вчений також акцентує увагу на різних засобах і живих «інструментах» праксису: мислення як відображення невідчутного світу; почуття як оцінка об'єктів і явищ, що визначає вибір дії; уява – як формування образів того, що не існує; психомоторика як важливий засіб реалізації праксису; енергетичний потенціал – як системна характеристика психічного стану. Крім того, В. В. Клименко досліджує особливості творчих процесів, зокрема відкриттів, винаходів і створення художніх образів [4].

В. В. Клименко акцентує увагу на психофізіологічній основі праксису – поняття, яке він вводить для позначення єдності трьох ключових психічних функцій: відображувальної, проектувальної та матеріалізуючої (опредметненої). Продуктивність

людських дій, за його концепцією, варіюється на спектрі від повної відсутності рухів (апраксія) до найвищої творчої активності – стану натхнення. Сам термін «праксис» походить від грецького і означає «дія», «справа», «діло», він описує здатність людини здійснювати послідовні, навчені або імпрізовані рухи думки, почуттів, уяви та психомоторики з метою досягнення конкретної цілі [4]. Зокрема, В. В. Клименко пояснює, що психічні механізми відображення реалізуються через поєднання чуттєво-інтуїтивних елементів – образів, почуттів, думок – із дискурсивно-логічними засобами – словом, поняттями, символами, а синтез їхніх смислів втілюється у текстах.

Механізми проектування образів майбутнього, за В. В. Клименком, охоплюють три часові виміри – сучасне, віддалене та перспективне. У свою чергу, психомоторне втілення задуму полягає в актуалізації думок, почуттів і образів як когнітивних структур, які знаходять своє втілення у матеріальних об'єктах або набувають опрідметненої форми [4]. На його думку, ці компоненти праксису функціонують як єдина органічна система, що активується узгоджено і цілісно. Зокрема, у процесі відображення формується образ предмета; у проектуванні ж майбутнього відбувається синтез апперцептивних процесів із образом сучасності та антиципація майбутнього образу; у психомоторній реалізації задуму рухи думки і образу регулюються під контролем почуття гармонії, де завершення одного етапу стає початком наступного, що проявляється в новій якості. Втілення задуму, таким чином, є кроком до усвідомлення власного істинного «я» [4].

За поглядом В. В. Клименка, усі три психофізіологічні механізми праксису становлять єдине цілісне утворення, яке проходить стадії зародження, розвитку та реалізації, а в несприятливих життєвих обставинах може занепадати. Кожен із цих механізмів, виступаючи домінуючим, допоміжним або фоновим, виконує власну функцію відповідно до свого призначення [4]. У межах творчої теорії В. В. Клименка психофізіологічний механізм праксису людини може бути представленим у формі рівняння: Я (психе) – праксис – не-Я (таємниця, завдання). В цьому контексті «Я» як творчий центр психіки складається з потенційних можливостей психічної сфери – мислення, почуттів і уяви – а також потенцій соматичної складової – психомоторики та енергетичного ресурсу. Цей комплекс забезпечує обмін інформацією і енергією під час розв'язання проблем і вироблення нових продуктів. Потенції психе і соми виступають як психофізіологічні органи або «живі пристрої», що виконують обробку, вимірювання, трансформацію образів та їхнє втілення у нові форми. Саме завдяки цьому процесу людина здатна досягати несподіваних результатів – відкриттів, винаходів або створення художніх образів. Водночас «не-Я» у цій моделі уособлює єдність невідомого, аморального, дисгармонійного – те, що виходить за межі звичного досвіду [4].

Автор наголошує, що кожен елемент праксису містить у собі потенціал протилежного процесу – від спонтанного згасання дії до її відновлення і посилення. Взаємодія між «Я» і «не-Я» призводить до переходу обох у нові якісні стани: людина відкриває в об'єкті нові властивості, а в собі – нові можливості керувати ними; об'єкт же набуває живого, одухотвореного характеру. Такий предмет оживлюється, викликає емоційний відгук, пробуджує високі почуття й душевне піднесення [4]. Відповідно до поглядів В. В. Клименка, саме ця цілісність і взаємодія механізмів праксису є джерелом виникнення відкриттів, винаходів і художніх образів [4].

Отже, відповідно до теорії В. В. Клименка, у межах психофізіології праксису досліджується структура творчого механізму та його онтогенетичний розвиток. Цьому сприяє здатність складових праксису функціонувати послідовно, змінюючи домінуючий, допоміжний або фоновий рівень активності, що надає цьому механізму універсальності [4]. Зокрема, В. В. Клименко запропонував шкалу праксичної активності, яка включає низку градуєваних станів у спектрі від «апраксії» до «стану натхнення у праксисі». Ця шкала охоплює різні рівні порушень: «кінетична апраксія» – нездатність здійснювати довільні рухи; «ідеомоторна апраксія» – труднощі у виконанні складних рухових дій; «амнестична апраксія» – втрата здатності виконувати послідовні дії на прохання; «конструктивна апраксія» – неможливість малювати або збирати предмети з окремих частин; а також явища «практогнозії», що поєднують порушення рухової активності з агнозією, тобто дефіцитом розпізнавання предметів. Окрім того, існує стан «мисленнєвої агнозії», при якому відбувається хибне сприйняття або інтерпретація предметів і символів [4].

В. В. Клименко розглядає «творчу роботу» як процес відкриття нових властивостей у невідомому та формування на їх основі унікальних і самодостатніх продуктів – відкриттів, винаходів і художніх творів. На його думку, цей процес супроводжується станом натхнення, що полягає у вилученні прихованої у задачі енергії та інформації та їхньому втіленні у вироби, що набувають ознак духовності [4].

Безперечно, принцип зворотного зв'язку є ключовим для подальшого осмислення, і В. В. Клименко підкреслює його роль у «творчій роботі» [4]. Водночас у системі «Я і не-Я» зовнішні подразники викликають також активність негативного зворотного зв'язку, який, за словами В. В. Клименка, балансує систему, забезпечуючи гомеостаз і збереження самодостатності стану Я [4]. Цей механізм внутрішньої регуляції сприяє здобуттю системою здатності самостійно підвищувати рівень організації [4]. Відповідно до його теоретичних положень, праксис функціонує як природний процес саморегуляції, що дозволяє психіці відновлювати порушений зовнішніми негативними впливами стан і повертатися

до балансу [4]. При цьому кожен елемент праксису містить у собі потенціал протилежного – здатність до спонтанного згасання дії та її подальшого відновлення [4].

В. В. Клименко запропонував концептуальну модель механізму творчості як внутрішньої психічної структури, здатної до розвитку за умови відповідного стимулювання, навчання та уникнення руйнівних впливів.

Автор розглядає творчість не як виняткову властивість геніїв, а як універсальний потенціал, наявний у кожній практично здоровій людини. Центральною тезою є твердження, що творчість виникає як відповідь на внутрішній дискомфорт – прагнення гармонії спонукає індивіда змінювати навколишню дійсність або власний спосіб дії. Механізм творчості, за В. В. Клименком, активується у разі, коли рутинна діяльність стає психологічно нестерпною, і лише нові, оригінальні рішення здатні відновити внутрішній комфорт.

До джерел творчості В. В. Клименко відносить: чутливість, енергопотенціал, психомоторика, уява, інтуїція та почуття гармонії. Особлива увага приділяється уяві як здатності до репетиції майбутнього та перетворення образів [3].

Також В. В. Клименко ідентифікує чинники, які блокують або руйнують механізм творчості: шаблонність мислення, догматизм, обмеження сенсорного досвіду, деформації навчальних технологій. Зокрема, автор описує, як освітні практики можуть «сповивати» творчу енергію, гальмуючи самовираження учня [3].

Методологічною інновацією автора є аксіоматичний підхід, що передбачає побудову теорії творчого механізму на підставі простих, очевидних, але глибоко значущих тверджень. Наприклад, В. В. Клименко стверджує, що механізм творчості універсальний, не залежить від змісту діяльності й працює з будь-яким матеріалом – від математики до мистецтва, – якщо на вході є задача (дисгармонія), а на виході – її розв'язання (гармонія) [3].

Таким чином, праця В. В. Клименка становить важливий етап у розробці вітчизняної теорії творчості, поєднуючи системне, особистісне й освітнє бачення розвитку творчості.

Висновки. Аналіз психофізіологічної концепції механізмів творчості В. В. Клименка демонструє її значущість як фундаментального внеску у розуміння творчості. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок про важливість комплексного розгляду зворотних зв'язків у процесі творчої взаємодії. Зокрема, актуалізація як позитивних, так і негативних зворотних зв'язків є невід'ємною складовою творчого процесу. Водночас внутрішні механізми організації й регуляції творчої діяльності здатні адаптуватися до змін умов та внутрішніх чинників, проявляючи динамічну здатність спонтанно перемикатися між різними станами активності. Така гнучкість у роботі зворотних зв'язків дозволяє творчій особистості ефективно

реагувати на як зовнішні, так і внутрішні впливи, що є визначальним для підтримки балансу між конструктивними та деструктивними впливами у творчому процесі.

В. В. Клименко запропонував цілісну модель механізму творчості як універсальної психічної структури, що активується у відповідь на внутрішній дискомфорт і прагнення до гармонії. Він підкреслював, що творчість притаманна кожній людині, а її реалізація залежить від розвитку взаємопов'язаних складників – уяви, чутливості, енергопотенціалу, інтуїції та почуття гармонії. Особливу увагу В. В. Клименко приділяв чинникам, які блокують роботу механізму творчості, зокрема – освітнім і соціокультурним обмеженням, що унеможливають самореалізацію особистості.

Перспективним є подальше емпіричне вивчення шкали праксичної активності – досліджен-

ня градацій від апраксії до стану натхнення, виявлення нейрофізіологічних і психологічних маркерів цих станів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Клименко В. В. Механізм творчості: чи можна його розвивати. Київ, 2001. 96 с.
2. Клименко В. В. Механізм творчості: чим його розвивати. Київ, 2001. 96 с.
3. Клименко В. В. Психологічна підтримка творчості учня. Київ, 2002. 48 с.
4. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 640 с.
5. Клименко В. В. Психологія творчості: навчальний посібник для вищих навчальних закладів. Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.

ДІАГНОЗ РАС У ДИТИНИ ЯК ФАКТОР ЗМІН ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

THE DIAGNOSIS OF ASD IN A CHILD AS A FACTOR OF CHANGE IN MARITAL RELATIONSHIPS

У статті розглядається вплив діагнозу розлад аутистичного спектра (РАС) у дитини на трансформацію подружньої сімейної підсистеми. Автори наголошують на тому, що народження дитини з РАС може стати причиною ненормативної сімейної кризи, яка супроводжується зростанням емоційного навантаження, підвищенням рівня стресу та конфліктності у стосунках між подружжям, а також значним перерозподілом сімейних ролей. Така ситуація часто призводить до емоційного виснаження одного або обох партнерів, відчуття самотності, непорозуміння, а іноді й до погіршення якості подружнього життя загалом.

Наведено результати теоретичного аналізу праць українських та зарубіжних вчених, які досліджували вплив діагнозу РАС на внутрішньосімейні взаємини. Зокрема, розглядаються механізми адаптації родини до нових життєвих умов та викликів, що виникають у зв'язку з вихованням дитини з особливими потребами. У статті представлено результати емпіричного дослідження за участі матерів дітей з РАС. Дослідження проводилося із застосуванням авторської анкети, шкали визначення рівня стресу (В. Щербатих) та шкали FACES-3 для оцінки рівня згуртованості та адаптивності подружньої підсистеми. Результати свідчать про наявність високого рівня стресу в більшості родин, збільшення емоційного навантаження, перевтоми, недостатню підтримку з боку партнера, підвищену конфліктність, зниження рівня інтимної близькості, дефіцит часу для спільного відпочинку, а також загальне погіршення якості подружніх стосунків.

Отримані результати підкреслюють необхідність створення комплексної системи психологічної підтримки родин, які виховують дітей з розладами аутистичного спектра.

Ключові слова: розлад аутистичного спектра, подружня сімейна підсистема, стрес, конфліктність, емоційне вигорання.

The article examines the impact of a child's autism spectrum disorder (ASD) diagnosis on changes within the marital family subsystem. The authors emphasize that the birth of a child with ASD may lead to a non-normative family crisis, accompanied by increased emotional strain, a redistribution of family roles, heightened stress levels, and increased conflict in the marital relationship. This often results in emotional exhaustion of one or both partners, a sense of loneliness and misunderstanding, and a decline in the overall quality of marital life.

The article presents findings from a theoretical analysis of studies conducted by both Ukrainian and international researchers regarding the influence of an ASD diagnosis on family dynamics. The analysis explores the adaptation mechanisms used by families to cope with new challenges and the emotional demands of raising a child with special needs.

In addition, the article provides results from an empirical study involving mothers of children with ASD. The research employed a custom-designed questionnaire, the Stress Level Scale by V. Shcherbatykh, and the FACES-3 scale for assessing family cohesion and adaptability. The study revealed high stress levels, emotional overload, fatigue, insufficient partner support, increased conflict, reduced intimacy, limited time for joint leisure, and a worsening of marital relationships in most families.

The results underline the urgent need for the development and implementation of a comprehensive psychological support program for families raising children with autism spectrum disorders.

Key words: autism spectrum disorder, marital family subsystem, stress, conflict, emotional burnout.

УДК 159.942:616.89-008.485
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кучманіч І.М.

к.психол.н., доцент
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Паламарчук Н.В.

здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність. На сьогоднішній день питання дослідження впливу діагнозу розлад аутистичного спектра у дитини на трансформацію стосунків у сімейній системі набуває все більшої актуальності. За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України, щорічно кількість дітей із діагнозом РАС в Україні збільшується на 30%. Можна сказати, що народження дитини з РАС стає причиною ненормативної сімейної кризи, тому що ця подія, як правило, має потужний емоційний вплив на всіх членів родини, стає фактором додаткового стресу, руйнує звичний спосіб життя та часто призводить до змін у сімейних взаєминах. Успішний вихід із цієї кризи може залежати від багатьох факторів. Зокрема, від якості підтримки членів родини один одним, рівня адаптації та згуртованості родини, а також рівня стресу членів сім'ї та вміння з ним справлятися. Проблеми, які виникають через цю кризу, можуть негативно впливати не лише на взаємини між подружжям, а й на розвиток дитини з РАС, тому що

родина є основним середовищем для розвитку та виховання, а батьки – головними рушіями в процесі корекції. І якщо між ними погіршуються стосунки, це може напряму негативно впливати на рівень якості надання необхідної корекційної допомоги дитині з особливостями розвитку.

Мета дослідження – вивчити особливості впливу діагнозу розлад аутистичного спектра у дитини на сімейні взаємини.

Методи дослідження. Було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних увійшли: аналіз наукової літератури з даної теми, систематизація та узагальнення. До комплексу емпіричних методів включено: спостереження, анкетування (авторська анкета для з'ясування загальної інформації про сім'ю та особливості сімейних взаємин), психодіагностичні методики: шкала вимірювання рівня стресу (В. Щербатих) та шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, а також математичні методи обробки результатів.

Виклад основного матеріалу. Розлад аутистичного спектра вивчали багато науковців з різних позицій. Найвідомішими з них були С. Мінухін, О. Нікольська, Е. Баєнська, І. Костін, М. Веденіна, А. та О. Аршатські, О. Романчук, Е. Орніц, К. Гілбергер, М. Ліблінг та інші [1, 2]. Так, Я. Багрий, О. Богдашина досліджували сутність аутизму; К. Островська вивчала проблеми психологічної допомоги дітям з аутизмом; Т. Скрипник розробила програму розвитку дітей із аутизмом; В. Тарасун описала концепції розвитку, навчання та соціалізації дітей з аутизмом; Г. Хворова створила рекомендації з надання психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами спектра аутизму; Д. Шульженко досліджувала психологічну корекцію і формування готовності дітей з РАС до навчання в школі [8].

Згідно з МКХ-11, сучасне визначення поняття РАС наступне: «Розлад аутистичного спектра – це первазивний розлад розвитку, що характеризується поведінковими та комунікативними порушеннями, які впливають на здатність людини орієнтуватися в соціальних взаємодіях, а також спричиняють повторювану та обмежену поведінку» [7].

На сьогоднішній день в науковому середовищі немає єдиного розуміння причин виникнення РАС. Проте існує декілька концепцій, які називають серед можливих факторів виникнення розладу хромосомні патології, обмінні патології, потрапляння в організм вагітної жінки солей важких металів, нейротоксинів, вживання окремих медичних препаратів, спадкову схильність, порушення мозкової діяльності, емоційне перенапруження та стресові ситуації [6].

Крім того, РАС часто проявляється у зв'язку з іншими клінічними станами. Понад 70% людей з аутизмом також мають інші психічні або психіатричні розлади. Зокрема, епілепсію, розлади ШКТ, генетичні синдроми, порушення сну, тривожність, депресію, ОКР, харчові розлади та інші [3, с. 17].

Згідно зі статистичними даними станом на 2023 рік в Україні зареєстровано 20936 дітей, які мають розлад аутистичного спектра. Про це свідчить інформація, отримана від Національної служби здоров'я України [4]. За даними США, аутизм нині діагностують у кожній 36 дитини. При цьому статистика CDC показує, що РАС у 4,3 рази частіше зустрічається у хлопчиків, ніж у дівчаток [5].

Аутизм стає однією з головних причин дитячої інвалідності. Відомо, що за відсутності корекційної допомоги майже 70% дітей з аутизмом надалі мають тяжкі порушення та потребують постійного догляду сторонніх осіб [8].

Н. Базима виділяє наступні характерні прояви аутизму: дефіцит психічної активності, порушення психічних функцій, нерівномірність інтелектуального розвитку, порушення цілеспрямованості і довільності уваги, відсутність цікавості до навколишнього середовища, швидку виснаженість і перенасиченість будь-якою цілеспрямованою активністю, труднощі з концентрацією уваги, складності із символізацією, перенесенням навичок з однієї

ситуації в іншу, порушене формування соціальної та комунікативної функцій [8]. Крім того, вчені виділяють серед симптомів РАС стереотипну поведінку, порушення розвитку мовлення, ігрової діяльності, харчову вибірковість та сенсорні порушення.

Серед основних проблем, з якими стикаються батьки дітей з РАС можна виділити наступні: соціально-побутова непристосованість дитини, неадекватна поведінка дитини у громадських місцях, звуження кола спілкування родини та соціальна ізоляція, труднощі з влаштуванням дитини у дитячий садок і можливістю вийти на роботу, відсутність у батьків необхідної інформації щодо РАС, відсутність у батьків навичок взаємодії з дитиною з РАС, необхідність батьків у відпочинку, страх за майбутнє дитини [9].

Вплив діагнозу РАС на стосунки в подружній сімейній підсистемі досліджували А. Руденок та І. Ільницька. Вчені проаналізували, як наявність дитини з РАС впливає на стосунки між подружжям і дійшли висновку, що це підвищує рівень стресу та конфліктності в сім'ї. Т. Скрипник вивчала питання сімейної адаптації та підтримки батьків, які виховують дітей з РАС, що також стосується подружніх стосунків, І. Сухіна в своїх дослідженнях наголошувала на важливості родинно-орієнтованого підходу та системних перетворень в сім'ї для покращення взаємин між її членами [9, 10, 11, 15]. А. Руденок та І. Ільницька проаналізували проблеми, з якими стикаються батьки дітей з РАС, наприклад, соціальну ізоляцію, труднощі у вихованні та вплив на подружні стосунки.

Це питання досліджувалося і зарубіжними науковцями. Так, С. Хартлі досліджував рівень конфліктності в подружніх парах, які виховують дітей з аутизмом, порівняно з батьками нейротипових дітей. М. Браун, Д. Вайтінг, А. Хак та Е. Кахумоку-Феслер вивчали рівень стресу та стратегії подолання труднощів серед батьків дітей з аутизмом. С. Блюз, П. Робертсон, Р. Біллен та Д. Семс створили модель стресу для пар, які виховують дітей з РАС, та запропонували інтервенцію, засновану на усвідомленості [18, 19].

Діагноз дитини РАС впливає на взаємини в усіх сімейних підсистемах, особливо – в подружній. Зокрема, подружжя може стикатися з проблемою підвищеного рівня стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан, соматичне здоров'я, може викликати депресію та підвищити рівень тривожності, а також погіршити стосунки з чоловіком або дружиною та іншими членами сім'ї. Додатковими наслідками впливу діагнозу можуть бути емоційне вигорання та розбіжності у підходах до виховання та корекції дитини з РАС. Ці фактори можуть стати причиною конфліктів та емоційного віддалення подружжя. Таким чином, діагноз РАС у дитини спричиняє стрес, порушує сімейний баланс, повністю змінює побут. Нові обставини потребують значних фінансових ресурсів. Усе це в деяких випадках може зруйнувати стосунки батьків і навіть призвести до розлучення [3, с. 17].

Тривалий стрес, спричинений потребою регулярного догляду, депресія, надмірне акцентування уваги на потребах виключно дитини, брак часу для інтимних взаємин, емоційне збіднення внаслідок конфліктів, образ знижує довіру, емпатію та розуміння між чоловіком та дружиною. Поряд з тим, партнери мають значно ширший спектр обов'язків у порівнянні із сім'ями, що виховують нормотипових дітей [12, 13, 14].

О. Столярик виокремлює такі труднощі, з якими стикаються батьки дітей з РАС – емоційне вигорання, стрес, дисбаланс розподілу обов'язків, деструктивну комунікацію, конфлікти, зниження рівня довіри, відхід від романтизму, зниження лібідо, зосередження локусу спілкування на потребах дитини, зниження здатності подружжя успішно виконувати сімейні функції [12, 13, 14].

К. Данст, К. Трівет, Е. Діл зазначають, що подружжя зазнає впливу довготривалого стресу, який визначає якість їхніх стосунків одне з одним. Дослідники кажуть, що стрес впливає на ставлення чоловіка та дружини одне до одного, рівень емпатії та розуміння, особливості комунікації, розподіл сімейних ролей [12, 13, 14]. П. Кова та Д. Рід зосереджують увагу на проблемі тривалого безперервного догляду за дитиною з аутизмом, який позбавляє партнерів можливості відпочинку, знижують кількість часу одне для одного та сприяють особистісному вигоранню. Відтак, науковці зазначають про випадки жорстокого поводження із дітьми та ризик виникнення гендерно зумовленого сімейного насильства [12, 13, 14].

Дослідниця А. Саптясарі звертає увагу на роль комунікації між партнерами при обговоренні подружніх рутин. На думку дослідниці, фокус спілкування визначає здатність подружжя протистояти стресу та зміцнює стосунки, тому пропонує зосереджувати роботу на позитивному спілкуванні та конструктивному обговоренні труднощів сім'ї. К. Бріссіні та Д. Соломон теж зазначають, що комунікація, особливо з приводу обговорення питань лікування, виховання та адаптації дитини з аутизмом впливає на зростання конфліктів між подружжям. Схожої думки дотримуються і М. Браун, Д. Вайтінг, А. Хак та Е. Кахумоку-Феслер, які демонструють вплив комунікації на копінг-стратегії, які використовують чоловік та дружина при вирішенні подружніх конфліктів [12, 13, 14].

Отже, багато науковців зазначають про негативний вплив діагнозу РАС на взаємини між подружжям. Проте, водночас в науковому середовищі існують дослідження, що підтверджують позитивний зв'язок між вихованням дитини з РАС та зміцненням стосунків між партнерами. Наприклад, С. Хартлі вивчаючи конфлікти між партнерами, що виховують дитину з аутизмом, дійшов висновку, що хоча партнери й проживають більшу кількість конфліктів у порівнянні з сім'ями з нормотиповими дітьми, однак демонструють одне до одного вищий рівень чутливості, емпатії, співпереживання. С. Баеза-Веласко, С. Міхелон, С. Раттаз, Е. Пернон

і А. Багдадлі говорять, що шлюб у сім'ях, де виховується дитина з РАС, є міцнішим та розпадається лише у 25% випадків [12, 13, 14].

Стосунки подружжя можуть значно погіршитися, вони можуть почати звинувачувати один одного в діагнозі дитини, не приймати особливостей дитини або, навпаки, об'єднатися та ще більше згуртуватися задля вирішення спільної проблеми.

Виховання дитини з РАС стає суттєвим фактором, який змінює взаємини між подружжям як в негативну, так і в позитивну сторону. Характер змін може залежати від багатьох факторів. Зокрема, від рівня стресу партнерів, якості подружньої комунікації, рівня взаємної підтримки, можливості адаптації до змін та спільного вирішення проблем, а також від особистісних якостей кожного з подружжя.

Таким чином, серед основних змін в подружніх стосунках можна виділити збільшення емоційного навантаження через постійний догляд за дитиною, перерозподіл сімейних ролей, в результаті якого один з партнерів – переважно мати, виконує більшість обов'язків по догляду та вихованню дитини, і відбувається дисбаланс в розподілі обов'язків, виникнення конфліктів через різне бачення щодо виховання та корекції, а також браку уваги один до одного, погіршення емоційного зв'язку, негативний вплив на інтимне життя, фінансовий тягар, адже корекція дитини з РАС вимагає суттєвих матеріальних витрат.

Результати емпіричного дослідження. В рамках дослідження було обрано вибірку, що складається з 30 жінок – матерів дітей із РАС. Опитування проходило в лютому-квітні 2025 року з використанням онлайн-платформи Google Form. В ньому взяли участь матері дітей з РАС з інтернет-спільноти в соціальній мережі Facebook «Аутизм. Біомед. Відновлення» (https://www.facebook.com/groups/191476291649882?locale=uk_UA). Ця група об'єднує батьків дітей з РАС та іншими особливостями розвитку, фіхівців і лікарів. Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, наукове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel).

Проведене емпіричне дослідження дозволило проаналізувати деякі особливості впливу діагнозу РАС у дитини на зміни в подружніх стосунках. Вік опитаних матерів дітей з РАС склав від 22 до 41 року. Вік їхніх дітей з РАС від 1,5 до 10 років.

Згідно з результатами опитування щодо підтримки з боку партнера 45% опитаних відповіли, що відчувають повну підтримку з боку партнера, що свідчить про високий рівень збереження міцних стосунків в умовах переживання сімейної кризи. В той же час 33% респондентів вважають, що підтримка партнера є недостатньою і 22% не отримують жодної підтримки від партнера. Ці дані свідчать про те, що в таких сім'ях існує великий ризик емоційного вигорання, віддалення та виникнення конфліктів.

Щодо питання чи розуміє ваш партнер ваші емоції та переживання, пов'язані з вихованням дитини з РАС, 33% опитаних відповіли, що відчувають

повне емоційне розуміння з боку партнера, що є позитивним фактором для подолання труднощів, пов'язаних з вихованням особливої дитини. 29% матерів вважають, що партнер частково розуміє їхні переживання, це вказує на те, що існує потреба в покращенні якості комунікації. 12% опитаних не змогли дати чітку відповідь, ще 26% респондентів відповіли, що партнер не розуміє їхніх емоцій. Результати дослідження вказують на те, що це може стати проблемою у вирішенні спільних проблем, пов'язаних з вихованням дитини з РАС.

У питання щодо вирішення конфліктів з партнером 50% опитаних заявили, що вирішують конфлікти шляхом спільного обговорення, що свідчить про високий рівень комунікації в сім'ї. 29% респондентів сказали, що під час вирішення питань щодо виховання дитини з РАС часто виникають суперечки. З нашої точки зору, це вказує на різне бачення процесу виховання дитини та підвищений рівень конфліктності в родині. 12% жінок вважають, що рішення приймає один із партнерів, це може свідчити про дисбаланс розподілу обов'язків в сім'ї та емоційне вигорання і віддалення партнерів. 9% родин взагалі уникають обговорення проблем, що може призвести до погіршення ситуації, накопичення великої кількості невирішених питань та негативно відобразитися на процесі виховання та корекції дитини.

Показовими є результати відповідей на питання як у вашій сім'ї розподіляються обов'язки з партнером щодо догляду за дитиною з РАС. 16% опитаних відповіли, що обов'язки по догляду за дитиною з РАС розподіляються рівномірно між обома батьками, це свідчить про збереження балансу розподілу обов'язків та ролей в сім'ї. 80% респондентів зазначили, що більшість обов'язків виконує один з партнерів, це може привести до перевтоми, вигорання, стресу, тривожності, депресії, погіршення стосунків, виникнення конфліктів, дисбалансу розподілу обов'язків та ролей в сім'ї. Допомогу з боку родичів мають лише 4% опитаних, і жодна з опитаних родин не користується послугами помічників, що може свідчити про обмежені фінансові ресурси (див. рис. 1).

У більшості родин інтимна близькість із партнером погіршилася після народження дитини з РАС – у 25% опитаних – значно, у 41% – трохи, що може вказувати на такі фактори, які сприяли цьому, як підвищений рівень стресу, перевтоми, емоційного вигорання та віддалення, виникнення конфліктів, погіршення стосунків. 34% опитаних сказали, що рівень інтимної близькості не змінився, це свідчить про стабільність подружніх взаємин та вміння успішно справлятися з труднощами. Водночас жод-

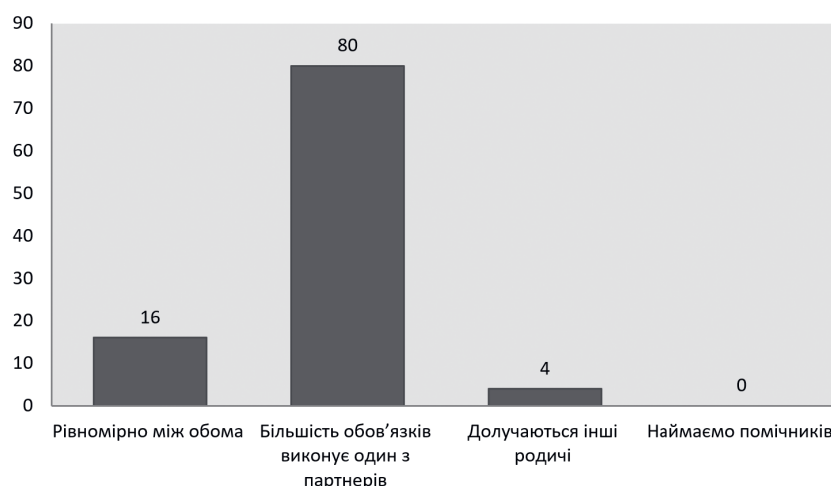


Рис. 1. Як у вашій сім'ї розподіляються обов'язки з партнером щодо догляду за дитиною з РАС?

на сім'я не сказала, що інтимна близькість з партнером покращилася, що може доводити той факт, що виховання дитини з РАС виснажує особисті та сімейні ресурси.

На питання чи маєте ви достатньо часу для спільного відпочинку чи романтичних моментів удвох жоден з опитуваних не відповів позитивно. Це вказує на те, що виховання дитини з РАС потребує витрати значних сил та часу. 37% матерів відповіли, що їм все ж таки вдається провести час з партнером, але нечасто, це може свідчити про спроби вберегти стосунки попри наявні проблеми. 63% респондентів сказали, що майже ніколи не мають часу для спільного відпочинку і це може стати ризиком для подружніх стосунків.

В більшості родин – 53% стосунки з партнером погіршилися після народження дитини з РАС – у 20% опитаних – значно, у 33% – трохи, що може говорити, про те, що виховання дитини з РАС є фактором, який призводить до додаткових труднощів, які погіршують взаємини в подружній підсистемі. 29% опитаних відповіли, що їхні стосунки не змінилися, що свідчить про високий рівень стабільності в сім'ї. 18% респондентів заявили, що стосунки з партнером покращилися, що говорить про об'єднання зусиль для вирішення спільних проблем.

80% опитаних вважають, що ніхто не винен у діагнозі РАС у дитини, що свідчить про високий рівень інформованості щодо природи РАС та адекватне сприйняття наявності проблеми. 12% матерів зізналися, що звинувачували свого партнера, що може говорити про бажання знайти винного та перекласти на когось відповідальність, а також про емоційну незрілість, неприйняття діагнозу або моменту переживання горя. 8% респондентів сказали, що партнер звинувачував їх, що є показником того, що в подружжя могли бути наявні проблеми в стосунках ще до народження дитини з РАС.

На питання як саме діагноз дитини РАС вплинув на ваші стосунки з партнером 33% опитаних відпо-

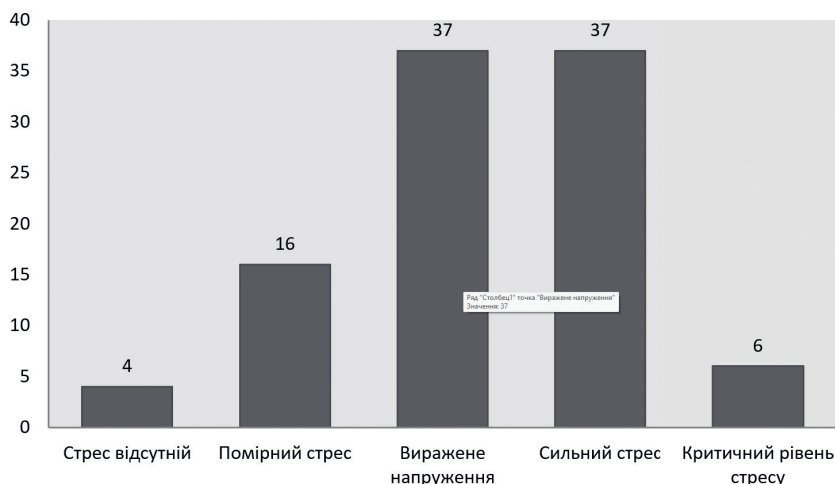


Рис. 2. Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих)

віли, що їхній шлюб став міцнішим, і у пари з'явилася спільна мета, це може свідчити про успішну адаптацію до кризи та високий рівень згуртованості в сім'ї. 20% респондентів заявили, що втратили емоційний зв'язок з партнером, це могло статися внаслідок накопичення стресу, перевтоми, недостатньої підтримки. 12% матерів повідомили про погіршення інтимного життя. 35% опитаних вказали власні відповіді, серед яких найпопулярніші – після народження дитини з РАС шлюб розпався, стало байдуже один на одного, партнери віддалилися, батько став більше працювати, щоб фінансово забезпечити процес корекції дитини, деякі респонденти заявили, що діагноз РАС ніяк не вплинув на стосунки з партнером.

Згідно з результатами тесту на визначення рівня стресу за методикою В. Щербатих, лише 4% батьків мають показник, що вказує на відсутність стресу, що свідчить про те, що їм вдається підтримувати стабільний психологічний стан, не дивлячись на проблеми. 16% учасників демонструють помірний рівень стресу, що вказує на збереження здатності до саморегуляції (див. рис. 2).

У 37% опитаних виявлено виражене емоційне та фізіологічне напруження, що свідчить про потребу у застосуванні спеціальних технік подолання стресу. Ще 37% батьків перебувають у стані інтенсивного стресу, який має потенціал перерости у психосоматичні порушення, що підтверджує необхідність своєчасної психологічної підтримки. Критичний рівень стресу виявлено у 6% респондентів. Вони перебувають на межі емоційного та фізичного виснаження, що створює реальну загрозу їхньому психічному та соматичному здоров'ю й потребує термінового психотерапевтичного втручання.

Таким чином, можна сказати, що більшість батьків дітей з РАС мають підвищений рівень стресу, що може негативно впливати на подружні взаємини.

Результати дослідження за методикою FACES-3 дозволяють оцінити рівень згуртованості та адаптивності в реальних та «ідеальних» сім'ях, які виховують дітей з РАС. У більшості сімей спостері-

гається помірний або високий рівень згуртованості, що виражається в емоційній близькості та бажанні проводити час разом. Це дуже важливо для подолання життєвих труднощів. У сім'ях, які виховують дитину з РАС, такий рівень згуртованості можна пояснити тим, що ситуація мобілізує внутрішні ресурси родини та сприяє емоційному зближенню її членів. Спільне подолання труднощів і об'єднання для задоволення потреб дитини створюють умови для більшої взаємодії, підтримки та відчуття єдності.

Водночас рівень адаптивності в середньому, з тенденцією до ригідності, адже рольова струк-

тура часто є негнучкою, зміни правил або функцій у сім'ї даються важко. Такий рівень адаптивності в сім'ях з дитиною з РАС може пояснюватися тим, що такі родини часто функціонують в умовах постійного стресу та прагнуть стабільності. Щоб зменшити психологічне й організаційне навантаження, вони часто закріплюють усталені ролі й правила, уникаючи змін, які можуть порушити відчуття контролю та безпеки.

Аналіз уявлень про «ідеальну сім'ю» говорить про те, що батьки хочуть більшої емоційної єдності, взаєморозуміння та довіри, а також більшої гнучкості в розподілі ролей і прийнятті рішень, але при цьому зберігаючи стабільність. Результати дослідження свідчать, що батьки дітей з РАС прагнуть до більш гармонійної, емоційно близької та гнучкої моделі сім'ї, ніж мають у реальності. Це вказує на те, що вони усвідомлюють потребу в покращенні взаєморозуміння, довіри та спільного прийняття рішень, але при цьому хочуть зберегти почуття стабільності.

Найбільші відмінності між реальною та «ідеальною» сім'ями спостерігаються саме в оцінках згуртованості та гнучкості. Отримані дані узгоджуються з результатами міжнародних досліджень (Д. Олсон, М. Шакед, Н. Юрмія), які вказують на високий рівень емоційної близькості, але недостатню адаптивність у таких родинах. В сім'ях часто спостерігається схильність до авторитарного стилю взаємодії та невизначеність у виконанні функцій членами сім'ї [20]. Не дивлячись на високу емоційну залученість, родини часто виявляють труднощі з адаптацією до змін. Авторитарний стиль і нечіткий розподіл функцій ще більше ускладнюють цю адаптацію, створюючи напругу всередині сімейної системи.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що виховання дитини з РАС є потужним фактором, який призводить до змін взаємин у подружжі. Ці зміни можуть носити як негативний, так і позитивний характер. Це може залежати від багатьох факторів – рівня стресу, вміння спільно вирішувати проблеми, якості подружньої

комунікації, рівня адаптації та згуртованості родини, взаємної підтримки, можливості знаходити час та ресурси для збереження шлюбу, фінансових можливостей, сторонньої підтримки.

Подальші наукові розвідки цієї теми можуть включати вивчення механізмів покращення взаємин подружжя, яке виховує дітей з РАС, розробку програм психологічного консультування, навчання, створення батьківських спільнот, а також забезпечення належного рівня професійної допомоги та супроводу особливих родин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисенко О.М. Концепції і теорії причин виникнення розладу спектра аутизму. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. Вип. 1. С. 209–217.
2. Борисенко О.М. Психолого-педагогічні засади формування позитивного ставлення батьків до дітей з аутизмом. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 2. С. 56–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_2_8. (дата звернення: 08.04.2025).
3. Вікарі С. У нас дитина з аутизмом. Допомога сім'ям із дітьми з аутизмом. Практичні рекомендації для батьків і педагогів. Х. : Видавництво «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2019. 112 с.
4. Довгоочікувана статистика: в Україні зареєстровано близько 21 тисячі дітей з аутизмом. URL: <https://cwf.com.ua/dovgoochikuvana-statystyka-v-ukrayini-zareystrovano-blyzko-30-tysyach-ditej-z-autyzmom/>. (дата звернення: 08.04.2025).
5. Коваленко С. Всесвітній день поширення інформації про аутизм: у 4,3 рази частіше зустрічається у хлопчиків, ніж у дівчаток. URL: <https://greenpost.ua/news/vsesvitnij-den-poshyrennya-informatsiyi-pro-autyzm-u-4-3-razy-chastishe-zustrichayetsya-u-4-3-razy-chastishe-zustrichayetsya-u-i52828>. (дата звернення: 08.04.2025).
6. Міхеєв А.О. Аутизм у дітей – хто винен? URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/autizm-u-ditej-hto-vinen/>. (дата звернення: 08.04.2025).
7. МКХ-11 про розлади аутистичного спектру. URL: <http://inclusivecentrboryslav.kl.com.ua/mkh-11-pro-roz-ladi-autilistichnogo-spektr/>. (дата звернення: 08.04.2025).
8. Мойсеєнко І.М. Теоретичні підходи до дослідження ознак аутизму в Україні. Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень». С. 32–33 URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/13.pdf. (дата звернення: 08.04.2025).
9. Руденок А.І., Ільницька І.Є. Особливості стосунків в сім'ях з дітьми з розладами аутистичного спектру. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 71–75. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.ua/index.php/psy/article/view/146>. (дата звернення: 08.04.2025).
10. Скрипник Т.В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра : навч.-метод. посіб. К. : «Гнозіс», 2013. 60 с.
11. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму: монографія. К.: Фенікс, 2010. 368 с. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/328>. (дата звернення: 08.04.2025).
12. Столярик О. Оцінка якості життя сімей, що виховують дітей з аутизмом, як інструмент соціальної роботи. *Path of Science*. 2020. №6(2). URL: <https://d-nb.info/1232286443/34>. (дата звернення: 08.04.2025).
13. Столярик, О., Семигіна, Т. Соціальна робота із сім'ями, які виховують дітей з аутизмом: інтервенція з розвитку сильних сторін [Монографія]. Таллінн: Teadmus, 2022. 188 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/StoliarykSemigina_SBA_compressed.pdf. (дата звернення: 08.04.2025).
14. Столярик О. Якість подружнього життя у сім'ях, де виховуються діти з аутизмом. *Вісник Humanitas*. 2022. №3. С. 78–84. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.3>. (дата звернення: 08.04.2025).
15. Сухіна І. Родинний супровід дітей раннього віку з аутизмом. Метод. рек., 2017. 70 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/>. (дата звернення: 08.04.2025).
16. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih>. (дата звернення: 08.04.2025).
17. Шкала сімейної адаптації та згуртованості / FACES-3 / (Д.Х. Олсон, Дж. Портнер, І. Лаві, адаптація Е.Г. Ейдемільера). URL: <http://testik.com.ua/shkala-simejnoyi-adaptatsiyi-ta-zgurtovanosti-faces-3-d-h-olson-dzh-portner-i-lavi-adaptatsiya-e-g-ejdemillera/>. (дата звернення: 08.04.2025).
18. Brown M., Whiting, J., Haque A., Kahumoku-Fessler E. Summative content analysis of stress and coping among parents of children with autism. *The American Journal of Family Therapy*. 2020. Vol. 49(3). P. 237–250.
19. Hartley S., Papp L., Mihaila I., Bussanich P., Goetz G., Hickey E. Couple conflict in parents of children with versus without autism: Self-reported and observed findings. *Journal of child and family studies*. 2017. Vol. 26(8). P. 2152–2165.
20. Olson D. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>. (дата звернення: 08.04.2025).

CHARACTERISTICS OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Today, numerous higher education institutions are progressing toward the integration of innovative technologies within the educational process. Innovative technologies introduce a range of transformations, including the stimulation of active learning, the facilitation of dynamic communication between teachers and students as well as among students themselves, the cultivation of students' independent thinking, and the promotion of diverse learning methodologies. This article investigates and analyzes theoretical materials concerning innovative technologies, grounded in Bloom's taxonomy. The fundamental objective of innovative technologies is to prepare individuals to secure their place within a rapidly evolving modern society, to comprehend advancements, and to conceptualize their roles within it. The article further examines and compares the traditional and revised versions of Bloom's taxonomy. A two-dimensional model of Bloom's revised taxonomy is proposed for examination. In addition, the study explores the relationship between critical thinking and Bloom's taxonomy within the context of teacher education. The similarities and distinctions between Bloom's taxonomy and the concept of "didactics" are elucidated. The article also underscores the challenges posed by changes in the contemporary education system, highlighting that such transformations had already been a focal point for progressive educators in earlier periods. Bloom's taxonomy represents a framework for the classification of educational objectives. From a pedagogical perspective, theoretical materials are reviewed in alignment with Bloom's taxonomy. The description and analysis of the evolution of Bloom's cognitive skills, as presented in this study, may prove significant in the formation of competent educators equipped with critical thinking abilities and the capacity to apply knowledge effectively within educational environments. The article examines how the application of Bloom's taxonomy can contribute to the enhancement of critical thinking among future teachers and the potential advantages it may yield in educational practice.

Сьогодні численні вищі навчальні заклади просуваються до інтеграції інноваційних технологій в освітній процес. Інноваційні технології запроваджують низку трансформацій, включаючи стимулювання активного навчання, сприяння динамічному спілкуванню між викладачами та студентами, а також між самими студентами, розвиток самостійного мислення студентів та просування різноманітних методів навчання. У цій статті досліджуються та аналізуються теоретичні матеріали щодо інноваційних технологій, засновані на таксономії Блума. Фундаментальна мета інноваційних технологій полягає в тому, щоб підготувати людей до забезпечення свого місця в сучасному суспільстві, що швидко розвивається, до розуміння досягнень та концептуалізації своїх ролей у ньому. У статті далі розглядаються та порівнюються традиційна та переглянута версії таксономії Блума. Для дослідження пропонується двовимірний модель переглянутої таксономії Блума. Крім того, дослідження досліджує взаємозв'язок між критичним мисленням та таксономією Блума в контексті педагогічної освіти. З'ясовуються подібності та відмінності між таксономією Блума та концепцією «дидактики». У статті також підкреслюються виклики, що виникають через зміни в сучасній системі освіти, підкреслюючи, що такі трансформації вже були в центрі уваги прогресивних педагогів у попередні періоди. Таксономія Блума являє собою основу для класифікації освітніх цілей. З педагогічної точки зору, теоретичні матеріали розглядаються відповідно до таксономії Блума. Опис та аналіз еволюції когнітивних навичок Блума, представлені в цьому дослідженні, можуть виявитися значними у формуванні компетентних педагогів, оснащених здібностями критичного мислення та здатністю ефективно застосовувати знання в освітньому середовищі. У статті розглядається, як застосування таксономії Блума може сприяти розвитку критичного мислення серед майбутніх вчителів, та потенційні переваги, які це може дати в освітній практиці.

Ключові слова: людські ресурси, теорія поколін, таксономія Блума, міжособистісні навички, когнітивні знання, множинний інтелект.

UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.16>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Hagverdiyeva K.M.

PhD in Psychology, Senior Lecturer
Azerbaijan University of Languages

Key words: Human resources, generational theory, Bloom's taxonomy, interpersonal skills, cognitive knowledge, multiple intelligences.

Introduction to the Problem. In the contemporary era, often referred to as the "Age of Intelligence", the development of a new educational system constitutes a pressing concern. Every specialist engaged in this field fully comprehends the incompatibility between traditional education and emerging requirements.

In the 21st century, human relations occupy a particularly prominent position among global challenges. An individual's mental health, productivity, and creative achievements are directly influenced by the socio-psychological characteristics of their "society", encompassing the distinctive contradictions and concerns inherent in interpersonal relations. The global

maladies of our era, metaphorically speaking, are "nourished by" human relations [1].

Although the Law "On Education", enacted on 19 June 2009, reflects contemporary standards, in certain areas the implementation of these innovations is accompanied by ambiguity [2].

As educators, we can state with conviction that the rich libraries, which played an invaluable role in our development, have now become relics of the past and should be preserved as archival materials representative of the previous century. Modern textbooks must be developed through a comprehensive understanding of the new generation, taking into account their

comprehension, interests, and expectations. Regrettably, it must be noted that certain educators remain unable to transcend the traditional lesson format.

Degree of Problem Elaboration

The founders of generational theory, American theorists N. Howe and W. Strauss, advanced the field by identifying fundamental archetypes as well as behavioral patterns and motivations, including values within the professional domain. Although the complete theory, articulated in their book *Generations*, primarily describes American society, this issue is of global relevance [3].

The essence of the theory lies in the assertion that individuals born approximately every 25 years, under the influence of specific social, cultural, and political factors, possess distinct characteristics and programming. Consequently, each new generation exhibits unique values, behaviors, and attitudes toward labor, which define the general features of that particular society.

The term "HR" (an abbreviation of the English phrase "human resources") first appeared in the scientific literature through the work of American economist John Commons (1862–1945), who introduced it in his 1893 book *Distribution of Wealth*. However, the scientific foundations of this term were later developed and advanced by Edward Wight (1903–1971), a professor of economics and sociology at Yale University, through his academic publications [4].

Frederick Winslow Taylor (1856–1915) is considered one of the earliest human resources specialists and the founder of the theory of "Digital Taylorism". The term "human resources" was subsequently used again by Peter Drucker in his 1954 publication *The Practice of Management* [17 5].

The categorization of employees by age (generations) assists HR professionals. As changes in the labor market occur frequently and rapidly, the need for adaptable and professional workers continues to grow.

Thus, the new era has introduced new demands, which have also impacted education. Whether in teacher professionalism or in student education, the primary goal of shaping socio-economic competencies is closely aligned with socially oriented scientific and technological progress. The traditional forms of education and upbringing have shifted focus toward cultivating the younger generation in a new spirit.

Bloom's taxonomy is a hierarchical system of educational objectives, classified from the simplest to the most complex. In practice, it is intended to assist teachers and methodologists in easily structuring both individual lessons and entire curricula, as well as in identifying appropriate tasks and assessment methods for each stage of learning.

The period from 1930 to 1970 holds particular significance in the history of educational psychology as a distinct phase dedicated to the development of taxonomies. The taxonomy of educational objectives has been explored by various scholars as a research subject, leading to the creation of conceptual models reflecting the structure of cognitive processes and in-

tellekt. Taxonomies in the cognitive, affective, and psychomotor (cognitive, emotional, involuntary) domains were developed by researchers such as R.V. Tyler (1930), B. Bloom (1956), G. Guilford (1967), Wilson (1967), Bruner (1979), among others. Other researchers have also investigated these matters within the framework of these taxonomies. The academic literature notes that the first successful taxonomy in the field of education was created by psychologist Benjamin Bloom in the mid-20th century [6, p. 8].

Although Bloom's taxonomy is one of the most frequently cited models in education and is used worldwide by educators and methodologists, it is, in fact, not as widely understood as assumed. Furthermore, there are critics who believe that this approach causes more harm than benefit. A simple example is provided by Rob Berger, a former practical teacher and head of EL Education curriculum development programs, who claimed that the sequence itself does not function properly within the taxonomy: "Over the years of working with thousands of teachers, I have come to the conclusion that Bloom's taxonomy does more harm than good. It encourages us to organize learning in ways that are actually contrary to how learning truly occurs in the classroom. If we accept that understanding is often constructed through application and creation, we should provide students with opportunities to create things (and analyze this creativity). Through creating and analyzing, students will acquire knowledge and understanding. They can begin making things from the very start of instruction. In the creative process, they can actively engage their minds and hands, constantly analyzing their understanding both individually and collaboratively" [7].

The objective of the present inquiry is to analyze the current state of teaching and learning characteristics within the modern education system, including the examination of both traditional and newly applied technologies.

The methodology entails the analysis of existing theoretical literature, as well as the examination and evaluation of technologies implemented in the educational process whose effectiveness has been empirically established.

Main Section

The Place and Role of Bloom's Taxonomy in Education

Bloom's taxonomy consists of three hierarchical models used to classify educational objectives according to levels of complexity and specificity. The three lists encompass learning objectives in the cognitive, affective, and psychomotor domains. The models were named in honor of Benjamin Bloom, who led the committee of educators that developed the taxonomy in 1956. He also edited the first volume of the standard text, *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals* [8; 9].

The Second Issue: In the original version of the taxonomy, knowledge formed the foundation of the entire hierarchy. In practice, this caused several problems, as many educators realized that scholars re-

ferred to various categories of knowledge. In 1956, there were three categories, but one more was later added, making it four:

1. Factual knowledge
2. Conceptual knowledge
3. Procedural knowledge
4. Metacognitive knowledge

As a result, when cognitive processes and knowledge are combined, a taxonomy matrix (Taxonomy Table) emerges. This helps to define (and distribute) educational goals and tasks equitably and accurately. It should be noted that this refers to the outcomes that result from tasks, not the tasks themselves. The term "taxonomy" is simply a synonym for classification, and Bloom insisted on its use because he believed it was the most effective [9].

The taxonomy represents a system of concepts that reflect a chain-like, hierarchical progression from the simplest to the most complex. The structured advancement of subcategories is called a hierarchical system in classification [10].

The newly introduced Bloom's taxonomy, or the system presented as new, does not radically alter education in a certain sense. It essentially parallels the didactics instilled in the previous educational system. According to Y.A. Comenius, didactics is the art of teaching everything to everyone. He laid the foundation for determining the principles and rules of instruction and organizing the teaching process [11].

The Swedish educator Johann Heinrich Pestalozzi proposed a significant goal: the methods and forms of instruction should be such that even a peasant mother could teach her children using them. The first answers to the core didactic questions of "What should be taught?" and "How should it be taught?" can be found in examples of oral folk creativity [12].

The modern didactic system constitutes both sides of the teaching and learning process. The core of modern didactic concepts is based on programming, problem-based learning, developmental education (P. Galperin, L. Zinkov, V. Davidov, M. Mehdizadeh), humanistic pedagogy (C. Rogers), cognitive psychology (J. Bruner), pedagogical technology, and cooperative pedagogy. In such modern approaches, the objectives of teaching not only consider the formation of knowledge but also ensure the overall development of students, including their intellectual, labor, and artistic skills, as well as meeting their moral and cognitive needs" [1, p. 41].

Now, let us present the similarities between both systems (traditional and modern).

Bloom's Taxonomy – has identified three main types of learning activities:

1. **Cognitive learning** – sensory cognition skills. **What is learned – knowledge** (sensory perception ability: at this stage, material is sensed, perceived, and reinforced in memory – in simple terms, memorization).

2. **Affective learning** – development in the emotional and affective domains towards logic; intellectual operation skills. **How it is learned – understanding –**

ability (cognitive operations: analysis, synthesis, comparison, generalization, concretization, abstraction) – Y.A. Comenius.

3. **Psychomotor learning** – physical or practical skills. **The ability to apply knowledge in practice** – possesses it, owns it, is competent. Through what method? (the degree of confirmation in practice) – I.H. Pestalozzi.

The difference in content is expressed only in the fact that the teacher does not teach, but rather provides direction, i.e., announces the topic, emphasizes what they will primarily focus on, and offers the option of how to present it. If the student presents the topic poorly, the teacher addresses them with guiding questions. If no answer is provided, they ask the classmates for assistance. A student unable to recall information confirms that they have memorized it mechanically, i.e., they have memorized the text without understanding it. Sometimes, after a peer's response, the student is able to repeat that section more broadly and is directed towards further clarification. This marks the transition to an intermediate level. If a student selects various tools and presents the topic, answering questions from both the teacher and peers, it will be assessed as a high-level preparation.

Induction and Deduction Methods in the Teaching Process

The teaching process is based on the induction and deduction methods. The taxonomy of these methods depends on the interpretation of teaching material in the lesson.

Induction – from the Latin *inductio* – explanation of facts, process descriptions based on specific examples, and task assignments that structure the learning process. The basis of induction is knowledge gained through observation and experiments. The inductive method should be complemented by the deductive method, with comparisons and general conclusions drawn.

Induction is widely used in school education. Many teaching materials and teacher interpretations are based on the induction method. The inductive method is particularly appropriate for conducting practical exercises and observation lessons.

Deduction – from the Latin *deductio* – the explanation and learning of the lesson by transitioning from general knowledge of the process to specific knowledge. Deduction plays a significant role in the formation of logical thinking. Major discoveries in science have been made using the deductive method.

In the construction of the teaching subject, the use of the deductive method implies the interpretation of the general principles, concepts, and skills of a specific knowledge area rather than describing individual facts. This method allows students to analyze all specific variations related to the learned processes. In studying theoretical material, the deductive method is more efficient. It enables students to master general and abstract knowledge beforehand, which allows them to draw conclusions about more specific and concrete knowledge from this general understanding.

This creates significant opportunities for reducing the volume of teaching material and the time required to assimilate it. However, this does not imply that all material should be taught through the deductive method. Rational ways to combine the inductive method should be found, as without the inductive approach, it is impossible to prepare students to solve more complex issues.

According to these concepts, there are forms of inductive and deductive thinking. In the teaching process, inductive and deductive methods are closely interconnected, and both induction and deduction processes can occur in one lesson and throughout the learning process.

Inductive and deductive teaching methods characterize the explanation of the material in one way or another and describe the logical progression of the teaching material. The use of inductive and deductive methods involves a logical explanation of a subject, moving either from the specific to the general or from the general to the specific. Ideas about inductive and deductive thinking were proposed by philosophers, naturalists-methodologists, and educators as early as the 19th century.

A.Y. Herdin, the translator of Darwin and Haeckel's works, in his selected pedagogical works published in 1953, notes that the new inductive teaching method was first suggested in the first half of the 19th century by the German naturalist Garnish. Garnish, after studying the flora, fauna, and minerals of his own country, proposed studying the nature of other countries and organizing teaching in a concentric manner.

To utilize Bloom's taxonomy in the teaching process, issues that condition the levels of comprehension will be applied. With certain principles in mind, six levels of cognitive domain teaching goals have been identified: knowledge, comprehension, application, analysis, synthesis, and evaluation. The analysis problem breaks down into parts: definition, subject, task, methods, types, functions, physiological foundations, types, forms, and so on.

Composition combines these parts based on a new basis to solve them. Through the operations of analysis and synthesis, thought moves from general ideas about the material to a deeper understanding. Through analysis, the main elements are identified, and through composition, the essential relationships of the whole are revealed.

Some students tend to analysis, focusing on precision and clarity, while others are distinguished by the breadth of their composition. Since analysis and composition do not fully express all aspects of thinking, other relations are revealed through abstraction and generalization.

Comparison is aimed at finding differences in similarities and similarities in differences. It requires uncovering deeper essential features, regularities, and internal relationships: for example, psyche and consciousness, activity and function, thinking and imagination, individual, personality, individuality, group differences, leadership and guidance, and so on.

Above all, comparisons should be made on similar objects. For example, comparing a student with a cup is not valid. On the other hand, during comparison, the same feature should be taken for all objects being compared. For example, it is not valid to compare the discipline of one student with the academic success of another.

Abstraction, like other cognitive operations, originates in the action plan. Thought does not separate from the concrete but constantly and necessarily returns to it. The return to the concrete, to the event, goes through the abstract thought process. This process always ends with the enrichment of cognition. It is precisely abstract thinking that helps to analyze, classify, and systematize information, find correspondences between the general and the specific, evaluate and compare objects and events, and generalize various information.

The level of knowledge and skills that a student possesses in a specific subject, topic, section, or entire course (referred to as the achievement level) is determined by comparing their demonstrated learning outcomes with the established assessment standards.

This classification is also encountered in psychology under the theme of thinking: "Cognitive processes are initiated depending on the presence of a problem situation, and their orientation towards solving a particular problem is characterized by the subject's representations through inadequate, random, and irrelevant features. A more adequate understanding of the issue at hand, when faced with a cognitive challenge, utilizes multiple operations to address the problem. These operations include analysis, composition, comparison, abstraction, generalization, and concretization" [4].

From this, it can be inferred that these two domains – psychology and pedagogy – must be taught in conjunction. Notably, in referencing this book to emphasize the inseparability of the sciences, we find further confirmation of this idea: "In this taxonomy, cognitive operations occupy a prominent role... In traditional teaching, some attention was devoted to the teaching of cognitive operations, whereas, in interactive teaching, the instruction of cognitive operations is regarded as an essential teaching objective" [3].

As previously mentioned, B. Blum and his research group did not offer any classification for psychomotor learning methods. The categories encompassing psychomotor learning divisions were introduced by Simpson in 1972. Additionally, two other widely recognized versions of the psychomotor learning taxonomy exist: the Dave version (1975) and the Harrow version (1972).

Lorin Anderson, a prominent student of B. Blum, revisited the cognitive learning method and implemented several modifications. The newly developed classification reflects a more dynamic form of cognitive processing and is more precise. Based on these modifications, key terms in the six categories were changed from nouns to verbs, the order of the categories was altered, and other adjustments were made.

Thus, “the fundamental essence of the taxonomy theory lies in the staged acquisition of knowledge – moving from the simple to the complex, from the known to the unknown – which forms the foundation of mastery” [4]. However, upon examining the revisions made to the taxonomy in 2001, one will observe a contradiction to the previously stated notion regarding the essence of the taxonomy.

In 2001, the taxonomy was revised by a new group of scholars. This group was led by David Kretvol (the principal scholar of the team that originally created the system) and Lorin Anderson (a former student of Blum). Kretvol and Anderson’s revisions modernized the taxonomy and made it more accessible and user-friendly for teachers and methodologists.

The innovations introduced in this hierarchical model are as follows:

- **Creativity** – The application of acquired knowledge in novel experiences
- **Evaluation** – The assessment of the significance of material, the ability to draw conclusions, and formulate hypotheses
- **Analysis** – The understanding of the material’s structure and the ability to break it into related parts
- **Application** – The use of acquired knowledge in new contexts
- **Comprehension** – The understanding of the core essence of the subject, and the ability to articulate and interpret it
- **Memory** – The retention and recall of subject matter

It is evident that this hierarchy mirrors the progression from simplicity to complexity, reversing the direction of the hierarchy mentioned earlier. This pattern of induction-deduction and deduction-induction can be substantiated by a historical fact from the development of psychology as a science: “In 1879, Wilhelm Wundt established the renowned experimental psychology laboratory in Leipzig... Shortly thereafter, the first Experimental Psychology Institute in the world was formed based on Wundt’s laboratory. Thus, psychology evolved not only into an experimental science but also began to develop as an independent academic discipline” [8].

In this case, a shift from deduction to induction is implemented.

As indicated above, an innovation that is not grounded in a solid foundation will inevitably lead to numerous debates and changes. In other words, a creation based on an incorrect foundation is destined to return to its original state. Regarding abilities, according to the American psychologist Howard Gardner, when each student is motivated, supported, and given proper guidance, all eight abilities can be developed to the necessary level.

This theory suggests that human intelligence can be divided into the following modalities: visual-spatial, verbal-linguistic, musical-rhythmic, logical-mathematical, interpersonal, intrapersonal, and naturalistic. As Gardner points out, “the brain has evolved over millions of years to respond to various types of

content in the world” [11]. Gardner initially proposed six types of intelligence, and today this list has expanded to nine types, as shown below. However, this theory has also been criticized by both psychologists and educators, with many believing that the various “intelligences” represent innate talents and abilities. Cognitive psychologists have since stated that there is no empirical evidence supporting the validity of this theory.

Although the formalization of student-centered education is reflected in the new educational system, for many years, innovative pedagogues and psychologists have continuously worked on this issue, even literally challenging the traditional system. Every teacher should assist in bringing out these abilities in their students. Let us not forget that a teacher’s benevolent attitude toward students, respect for them, acceptance of them as they are, and belief in their abilities—all these contribute to increasing respect and trust, both for the students themselves and for the teacher. As seen, the teacher-student relationship is a delicate and complex issue. Therefore, if we organize our work correctly, we will ultimately educate students who stand out for their high intellect, scientific potential, and national and moral values, and who are courageous and patriotic.

July 7, 2011, marks the date the “**Manifesto of Humanist Pedagogy**” was declared. This manifesto is of great importance to modern educators. The innovations reflected in the manifesto, under various headings, align completely with the personality-centered requirements set by the contemporary education system. For example, “Authoritarian Pedagogy vs. Humanitarian Pedagogy: Contrasting Aspects”, “Pedagogy for Enlightened Children”, “What Should We Direct Our Creative Energy Toward?” and so on [9].

Thus, the goal of teachers’ tasks is primarily to uncover competence during the three stages of understanding: cognitive (mechanical memorization), affective (emotional approach), and psychomotor (creative orientation).

Conclusions

To achieve high results at any level, experience from other levels is also required. In other words, the purpose of Bloom’s taxonomy is not merely to provide foundational education to students, but to motivate them at all three levels and to focus their attention. Some students gradually transition from knowledge to experience, while others demonstrate competence from experience to knowledge. Therefore, the teacher’s role is not to explain the topic, but to focus the student’s attention on the essential aspects of the subject. The student, in turn, will present the results of their competence as a result of their research. Creativity exists in every individual, but its discovery depends on time. In some people, it manifests immediately, while in others, it emerges gradually. For this, self-awareness, self-assessment, and self-regulation are essential for the student, the learner, and indeed for all individuals. Modern teaching simply creates a foundation for this in schools.

In the traditional education system, the teacher would deliver the content of the material to the student, either verbally or in written form. In lower grades, the teacher would emphasize: "Children, pay attention to what is written in black letters in the text, memorize it". In the new teaching model, more space is given to student activity than to teachers. In modern times, the teacher's task is to introduce the topic and highlight what should be focused on. In this case, the student or learner becomes an active researcher, and if they show passivity, gradually competence will arise, and they will develop. At this point, the teacher's and peers' questions and emphasis will assist them. This will also lead to the student's self-realization within the social environment. The success of modern education is rooted in this: self-awareness and development to realize the unique program inherent within oneself, rather than conforming to collective consciousness and individualizing. Even though humans are social beings, everyone has a unique role in the social environment.

BIBLIOGRAPHY:

1. Əhmədov H.H., Zeynalova N.E. Pedagojika. Dərslik. Bakı: "Elm və təhsil", 2019. 352 s.
2. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. URL: <https://e-qanun.az/framework/18343>
3. Howe N., Strauss W. Millennials Rising: The Next Great Generation. In R. J. Matson (Ed.), Cartoons. New York : Vintage Books. 2000. p. 8
4. The World Distribution of Household Wealth. James B. Davies, Susanna Sandstrom, Anthony Shorrocks, and Edward N. Wolff. December 5, 2006.
5. İnsan Resurslarının idarə edilməsi və İnsan. URL: <https://hrclub.az/az/blog/93>
6. Anderson L. W. Benjamin S Bloom: His life, his works, and his legacy. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), Educational psychology: A century of contributions. (pp. 367–389). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2003.
7. Bloom, Benjamin S. The Role of Gifts and Markers in the Development of Talent. *Exceptional Children*. 1982, 48 (6): 510–522
8. Bloom, B.S. Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals / B.S. Bloom, M.D. Engelhart, E.J. Furst. David McKay Company, 1956. Vol. Handbook I: Cognitive domain.
9. Shane, Harold G. Significant writings that have influenced the curriculum: 1906–1981. *Phi Delta Kappan*. 1981, 62 (5). 311–314
10. Juan David Millán, Gonzalo Salas. Wundt's work is merely an incident in one of the challenging scholarly careers on recent history: The media and academic reception of *Völkerpsychologie*, 2024, pp. 1900–1920
11. "Acta Comeniana", Archiv pro bádání o životě a díle Jana Amose Komenského, t. 25, Praha, 1969, pp. 65
12. Pestalozzi, J.H. Çocuğunu nasıl eğitirsin. (B. Erdoğan, Çeviri Ed.). 2018.
13. Howard Gardner, multiple intelligences and education. URL: <https://infed.org/mobi/>

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

НЕЙРОКОРЕКЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

NEUROCORRECTION AS A TOOL FOR THE ADAPTATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION

У статті розглядаються можливості нейропсихологічної корекції (нейрокорекції), як інноваційного підходу до покращення адаптаційних процесів у дітей з особливими освітніми потребами (ООП). В умовах активного розвитку інклюзивної освіти особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів підтримки емоційного, поведінкового та когнітивного розвитку дітей цієї категорії. Нейрокорекція розглядається не лише як набір окремих методик, а як цілісна система впливу, спрямована на гармонізацію психічних процесів і формування стійких механізмів саморегуляції.

У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до нейрокорекції, її теоретичні засади, методи та напрямки практичного застосування. Особливу увагу приділено методам біологічного зворотного зв'язку (біофідбеку), сенсомоторної корекції, комплексу нейропсихологічних вправ, а також елементам ігрової нейростимуляції. Виявлено, що їхнє поєднання сприяє розвитку вищих психічних функцій, зниженню тривожності, поліпшенню емоційного стану дітей, а також стимулює навчальну активність і комунікативну включеність.

Акцентовано на важливості поєднання нейрокорекційних методів із традиційною психолого-педагогічною підтримкою для досягнення більш глибокого та системного впливу на розвиток дитини. Визначено, що ефективність таких підходів значно підвищується за умови міждисциплінарної взаємодії фахівців і залучення батьків до процесу корекції. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції нейрокорекції в освітню практику з метою формування позитивного соціального досвіду, підвищення рівня адаптації та особистісного розвитку дітей з ООП.

Ключові слова: нейрокорекція, діти з особливими освітніми потребами, адаптація, інклюзивна освіта, психолого-педагогічна підтримка, нейропсихологія.

The article explores the potential of neuropsychological correction (neurocorrection) as an innovative approach to improving adaptive processes in children with special educational needs (SEN). In the context of the active development of inclusive education, the search for effective means to support the emotional, behavioral, and cognitive development of this group of children is becoming particularly relevant. Neurocorrection is considered not merely as a set of individual techniques, but as a holistic system of influence aimed at harmonizing mental processes and forming stable mechanisms of self-regulation.

The study analyzes current scientific approaches to neurocorrection, its theoretical foundations, methods, and practical applications. Particular attention is given to methods such as biofeedback, sensorimotor correction, a set of neuropsychological exercises, and elements of play-based neurostimulation. It is shown that the combination of these methods contributes to the development of higher mental functions, reduction of anxiety, improvement of the children's emotional state, and stimulates learning activity and communicative involvement.

The article emphasizes the importance of integrating neurocorrective methods with traditional psychological and pedagogical support to achieve a deeper and more systematic impact on the child's development. It is determined that the effectiveness of such approaches significantly increases under conditions of interdisciplinary collaboration among specialists and active involvement of parents in the correction process. The obtained results confirm the advisability of integrating neurocorrection into educational practice with the goal of fostering positive social experiences, enhancing adaptability, and supporting the personal development of children with SEN.

Key words: neurocorrection, children with special educational needs, adaptation, inclusive education, psychological and pedagogical support, neuropsychology.

УДК 159.922.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.17>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бальбуза О.М.

доктор філософії в галузі психології
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»;
завідувач, Одеський обласний
ресурсний центр підтримки
інклюзивної освіти;
старший викладач кафедри психології,
соціальної роботи та інклюзивної освіти
Комунальний заклад вищої освіти
«Одеська академія неперервної освіти
Одеської обласної ради»

Вступ. У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти та розширення підходів до психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами (ООП) особливої значущості набуває питання їх соціальної, емоційної та поведінкової адаптації. Адаптаційні труднощі в таких дітей часто пов'язані з дисфункцією нейропсихологічних процесів, що ускладнює процеси навчання, комунікації та інтеграції в соціальне середовище.

Методи нейрокорекції, засновані на досягненнях нейропсихології, неврології та когнітивної науки, відкривають нові можливості для цілеспрямованого впливу на розвиток когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових сфер. Їхнє впровадження у практику корекційно-розвиткової роботи сприяє більш ефективній адаптації дітей з ООП до вимог освітнього середовища, поліпшенню якості їхнього життя та соціальної інтеграції.

Нейропсихологічна корекція являє собою інтегрований комплекс спеціалізованих тілесно-орієнтованих психотерапевтичних та власне нейропсихологічних методів, націлених на системну корекцію різноманітних відхилень у розвитку дитини. Її головна мета полягає у відновленні оптимального функціонування мозкових механізмів, що лежать в основі психічної діяльності, забезпечуючи таким чином гармонійний розвиток когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових сфер.

Постановка проблеми. Останнім часом зростає інтерес до нейропсихологічної корекції (нейрокорекції) як до інноваційного напрямку, який враховує індивідуальні особливості функціонування мозку та спрямований на активацію та гармонізацію нейропсихологічних механізмів розвитку дитини. Проте питання ефективності та практичної реалізації нейрокорекційних програм у контексті покращення адаптаційних процесів у дітей з ООП залишається недостатньо дослідженим.

Отже, актуальним є наукове обґрунтування можливостей нейрокорекції як засобу підвищення адаптаційної здатності дітей з ООП у сучасній освітній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В основі нейропсихологічної корекції лежить глибоке розуміння закономірностей розвитку мозку та його ролі у формуванні психічних процесів. Цей підхід ґрунтується на фундаментальних працях видатних вчених, таких як О. Лурія з його вченням про три функціональні блоки мозку та системну динамічну організацію вищих психічних функцій, та Л.Виготський з його культурно-історичною теорією розвитку психіки та концепцією зони найближчого розвитку [2, с. 251–253].

Сучасна нейропсихологічна корекція активно розвивається завдяки внеску плеяди талановитих нейропсихологів, серед яких особливо слід відзначити Т. Ахутіну (розробками в галузі нейролінгвістики та міжпівкульної взаємодії), Ж. Глозман (дослідження нейропсихологічної діагностики та корекції у дітей з різними порушеннями розвитку), Ю. Мікадзе (нейропсихологія дитячого віку та міжпівкульної асиметрії), В. Лубовського (дослідженнями психологічних особливостей дітей з інтелектуальними порушеннями), Н. Корсакову (вивчення впливу нейропсихологічних технік у розвитку та корекції пам'яті та уваги), А. Семенович (розробки в галузі нейропсихологічної корекції та тілесно-орієнтованих методів), Г. Новікову (дослідження розвитку мовлення та когнітивних функцій у дітей) та ін. [7, с. 36–39].

У своїй роботі, «Нейропсихологічна корекція дітей з розладами аутистичного спектру», А. Венгер та В. Заграничної, розглядають нейропсихологічні підходи до корекції у дітей з розладами аутистичного спектру (РАС), які включають методи, спрямовані на розвиток когнітивних функцій, сенсорної інтеграції та соціальних навичок у дітей з розладами артистичного спектру [3, с. 33–36].

У статті І. Захожої «Вплив нейрокорекції на розвиток дітей з аутизмом» розглядається ефективність нейрокорекційних методів у покращенні когнітивних функцій у дітей з аутизмом. Також, робота І. Мойсеєнко «Нейронауки як підґрунтя до корекції сенсомоторики дітей з розладами аутистичного спектру» аналізує застосування нейронаук у корекції сенсомоторних порушень у дітей з РАС [4, с. 86–91].

Бондаренко А. у своїй роботі підкреслює що нейропсихологічні вправи це сучасним та ефективним інструментом у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Їхнє застосування не лише покращує когнітивні функції дитини, такі як увага, пам'ять та мислення, але й стабілізує емоційний стан, а також сприяє її кращій адаптації до шкільного середовища. Поєднання цих вправ із сучасними технологіями та перевіреними методиками значно підвищує якість освітнього процесу, роблячи нейропсихологічний підхід важливою частиною модернізації сучасної освіти [2, с. 251–253].

У Роботі А. Шевцова та О. Ільїної є ґрунтовним практико-орієнтованим дослідженням, яке переконливо демонструє потенціал використання вправ та методів нейропсихології у наданні допомоги дітям з психофізіологічними порушеннями. Автори наголошують на важливості інтеграції цих методик не лише в спеціалізованих центрах нейрокорекції, а й наголошують на можливості їх ефективного застосування безпосередньо під час занять у загальноосвітніх закладах. Це підкреслює універсальність та доступність нейропсихологічних підходів для широкого кола дітей, що потребують підтримки у розвитку [8, с. 347–359].

Таким чином, дослідження потенціалу нейрокорекційних підходів у підтримці адаптаційних процесів є своєчасним, суспільно значущим і науково обґрунтованим напрямом сучасної спеціальної педагогіки та психології.

Мета статті: проаналізувати можливості використання нейрокорекції у покращенні адаптаційних процесів у дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах інклюзивної освіти питання ефективної соціалізації та адаптації дітей з особливими освітніми потребами (ООП) набуває особливої актуальності. Діти цієї категорії часто стикаються з труднощами в емоційному, поведінковому та когнітивному розвитку, що ускладнює їхню інтеграцію в освітнє середовище та соціум загалом. Традиційні методи корекційно-розвивальної роботи не завжди забезпечують стійке покращення адаптаційних механізмів, що спонукає до пошуку нових, більш ефективних підходів.

Методи нейропсихологічної корекції є надзвичайно різноманітними та підбираються індивідуально для кожної дитини на основі ретельного нейропсихологічного обстеження, яке дозволяє виявити особливості її нейрофізіологічного профілю та визначити первинні та вторинні порушення у розвитку мозкових систем.

Поняття нейрокорекції репрезентує інтегративну сукупність спеціалізованих методик, терапевтичних вправ та стратегій, цілеспрямовано розроблених та застосовуваних для корекції, відновлення та гармонізації нейропсихологічних функцій дитини. Ці функції, що охоплюють такі фундаментальні когнітивні та регуляторні процеси, як увага, пам'ять, сприйняття, мовлення, мислення, саморегуляція та рухові навички, є критично важливими фундаментальними будівельними блоками для забезпечення успішного процесу навчання, ефективної соціальної адаптації та повноцінного психічного розвитку індивіда в онтогенезі [6, с. 67–69]. Таким чином, нейрокорекція відіграє ключову роль у створенні оптимальних умов для формування та функціонування цих базових нейропсихологічних систем.

В основі нейрокорекційного підходу лежить глибоке розуміння та активне використання принципів нейропластичності. Ця фундаментальна властивість мозку визначає його здатність до зміни своєї структури та функціонування протягом усього життя індивіда. Ці зміни відбуваються під впливом різноманітних факторів, включаючи досвід, цілеспрямоване навчання та зовнішні стимули [7, с. 56–61].

Завдяки цьому базовому принципу, нейрокорекційні методики стають інструментом для цілеспрямованої стимуляції певних ділянок мозку. Це, в свою чергу, призводить до формування нових нейронних зв'язків та реорганізації існуючих. Такий підхід дозволяє оптимізувати мозкову активність, компенсувати наявні нейропсихологічні дефіцити та активно сприяти розвитку недостатньо сформованих нейропсихологічних процесів. Ефективність нейрокорекції базується на використанні потенціалу мозку до адаптації та реорганізації, що відкриває широкі можливості для поліпшення когнітивних функцій та загального психомоторного розвитку.

Діти з особливими освітніми потребами (ООП) демонструють значний спектр труднощів адаптаційних процесів, які є вагомою перешкодою на шляху їхньої повноцінної інтеграції та розвитку. Ці порушення не є однорідними та варіюються залежно від освітніх труднощів, індивідуальних особливостей дитини, а також соціального та освітнього контексту, в якому перебуває дитина [1, с. 103–106].

Труднощі взаємодії з оточенням у дітей з ООП можуть мати під собою різне підґрунтя. Наприклад, у дітей з розладами аутистичного спектра (РАС) ці труднощі можуть бути пов'язані з особливостями соціальної комунікації, розуміння невербальних сигналів, труднощами у формуванні теорії розуму та розпізнаванні емоцій інших людей. У дітей з порушеннями інтелектуального розвитку можуть спостерігатися труднощі у встановленні складних соціальних зв'язків через обмежені когнітивні можливості та недостатній соціальний досвід. Діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) можуть мати імпульсивну поведінку, що ускладнює підтримання дружніх стосунків та дотримання соціальних норм [5, с. 97].

Знижена мотивація до навчання часто виникає через поєднання кількох факторів. Попередні невдачі можуть викликати у дитини відчуття некомпетентності. Якщо освітнє середовище не враховує індивідуальні потреби дітей з ООП, це призводить до фрустрації та втрати інтересу. Крім того, нейропсихологічні особливості, такі як розлади уваги чи проблеми з пам'яттю, ускладнюють засвоєння матеріалу, що знижує мотивацію та створює замкнене коло негативного досвіду.

Емоційна нестабільність у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є значним викликом, що проявляється у широкому спектрі поведінкових та афективних реакцій. До типових проявів належать підвищена тривожність, дратівливість, схильність до афективних спалахів, а також значні труднощі у регуляції власних емоцій та розпізнаванні емоцій інших. Ці особливості можуть мати подвійну етіологію [1, с. 103–106].

З одного боку, емоційна нестабільність може бути пов'язана з первинним порушенням, що є частиною діагностичної картини певного розладу (наприклад, при розладах аутистичного спектра (РАС) або емоційно-вольових розладах). У цих випадках дисрегуляція емоцій є безпосереднім наслідком нейробіологічних або нейророзвиткових особливостей.

З іншого боку, емоційна нестабільність може бути вторинною, виникаючи як реакція на несприятливі умови зовнішнього середовища. Вона може бути наслідком постійного психоемоційного стресу, непорозуміння з боку оточення (як у сімейному, так і в освітньому контексті) та відчуття власної відмінності або «інакшості» у порівнянні з однолітками. Цей кумулятивний вплив стресових факторів може виснажувати адаптивні ресурси дитини, призводячи до емоційної декомпенсації та поведінкових труднощів [4, с. 86–91].

Слабка саморегуляція є ще однією важливою проблемою, яка впливає на здатність дітей з ООП до самостійної організації діяльності, планування, контролю імпульсів, утримання уваги та досягнення поставлених цілей. Порушення у функціонуванні префронтальної кори головного мозку, які часто спостерігаються при різних видах ООП, можуть призводити до дефіциту виконавчих функцій, що безпосередньо впливає на саморегуляцію.

Розуміння складної природи порушень адаптаційних процесів у дітей з ООП є ключовим для розробки ефективних стратегій їхньої підтримки та сприяння інклюзивній освіті. Це вимагає міждисциплінарного підходу, співпраці педагогів, психологів, батьків та інших фахівців, а також використання простих та дієвих методів корекції та розвитку.

Методи нейрокорекції, такі як біологічний зворотний зв'язок (біофідбек), нейропсихологічні вправи, ігрова нейростимуляція та сенсомоторна корекція, дійсно відіграють ключову роль у покращенні фундаментальних нейропсихологічних функцій, які є критично важливими для успішної адаптації дітей з ООП в освітньому середовищі.

Біофідбек навчає дитину усвідомлено контролювати фізіологічні процеси (серцевий ритм, м'язову напругу, нейроактивність) через візуалізацію/звук, покращуючи саморегуляцію, увагу, емоційну стабільність та адаптацію до стресів у школі [5, с. 104].

Нейропсихологічні вправи є ключовим інструментом у корекції та розвитку когнітивних функцій. Через застосування спеціально розроблених завдань вони цілеспрямовано впливають на такі критичні аспекти пізнавальної діяльності, як увага, пам'ять, мислення, мовлення та просторово-часові уявлення. Механізм дії цих вправ базується на принципах нейропластичності, сприяючи формуванню нових нейронних зв'язків та реорганізації наявних мозкових структур. Це дозволяє компенсувати існуючі когнітивні дефіцити та значно покращити загальну когнітивну діяльність, що є вирішальним для успішного навчання та адаптації дитини [3, с. 33–36].

Доповнюючи традиційні підходи, ігрова нейростимуляція пропонує інноваційний та високоефективний метод впливу на мозок дитини. Вона передбачає стимуляцію мозкової активності та розвиток нейропсихологічних функцій через спеціально розроблені інтерактивні ігри. Ці ігри спрямовані на тренування таких важливих функцій, як увага, пам'ять, логічне мислення, мовлення, дрібна та велика моторика, а також соціальні навички. Завдяки ігровому формату, процес навчання стає захопливим та ефективним, значно підвищуючи мотивацію дитини до участі та засвоєння нових навичок, що сприяє гармонійному та всебічному розвитку [6, с. 87–89].

Сенсомоторна корекція є важливим напрямом нейрокорекції, що об'єднує сенсорний та руховий розвиток дитини. Вона зосереджена на покращенні сенсорної інтеграції, включаючи баланс, координацію, тактильну стимуляцію та пропріоцепцію (відчуття положення тіла в просторі).

Систематичні сенсомоторні вправи значно покращують ключові функції, такі, як увага, просторове сприйняття, поведінкова регуляція, моторика.

У комплексі, вищезазначені методи нейрокорекції – від цілеспрямованих нейропсихологічних вправ, сенсорної інтеграції до захоплюючої ігрової нейростимуляції – створюють потужний та багатогранний інструмент для ефективної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Цей інтегрований підхід є ключовим для подолання широкого спектру труднощів, з якими стикаються ці діти [8, с. 347–359].

Він не лише допомагає їм подолати академічні бар'єри у навчанні, покращуючи когнітивні функції, але й значно сприяє їхній соціальній взаємодії, розвиваючи комунікативні та емоційно-вольові навички. Крім того, ці методи спрямовані на підвищення їхньої самостійності у повсякденному житті та формування стійкої впевненості у власних силах.

Така комплексна підтримка є безцінною для забезпечення успішної та повноцінної адаптації дітей з ООП в умовах інклюзивного освітнього простору. Вона дає їм можливість розкрити свій потенціал, почуватися комфортно та впевнено серед однолітків, що є фундаментом для їхнього майбутнього розвитку та самореалізації.

Ефективність роботи з дітьми з ООП значно зростає, коли ми відходимо від фрагментарного застосування методик ми переходимо до цілісної, системної підтримки. Традиційна психолого-педагогічна підтримка (діагностика, ІПР, консультування, логопедія, соціально-педагогічний супровід, корекційно-розвиткові заняття для навчальних навичок, емоційно-вольової сфери та соціальної адаптації) створює основу для інтеграції дитини в освіту.

Інтеграція нейрокорекційних методик збагачує цей підхід, впливаючи на нейрофізіологічні механізми труднощів дітей з ООП, оптимізуючи увагу, пам'ять, мислення, емоційну регуляцію та сенсомоторну інтеграцію через стимуляцію мозку та формування нових нейронних зв'язків.

Синергія нейрокорекції та традиційної психолого-педагогічної підтримки полягає в тому, що нейрокорекція готує мозок до ефективнішого навчання, покращуючи увагу та пам'ять для сприйняття навчального матеріалу. Психолого-педагогічна підтримка забезпечує контекст і закріплення результатів нейрокорекції, наприклад, застосування навичок саморегуляції в школі за підтримки педагога та психолога. Комплексний підхід враховує індивідуальні потреби дитини на різних рівнях, забезпечуючи цілісний та персоналізований вплив для стійких змін. Поєднання методів дає змогу точніше діагностувати та відстежувати прогрес, виявляючи глибинні причини труднощів та оцінюючи ефективність втручань.

Висновки. Нейрокорекція є дієвим інструментом підтримки дітей з різними особливостями розвитку, труднощами у навчанні, поведінковими проблемами та наслідками органічних уражень головного мозку, відкриваючи нові можливості для їхнього повноцінного життя та самореалізації. Комплексний підхід є не просто сумою окремих методів, а якісно новим рівнем підтримки дітей з ООП. Він забезпечує більш глибокий та системний вплив, спрямований як на корекцію нейропсихологічних дефіцитів, так і на формування необхідних навчальних, соціальних та емоційно-вольових навичок, що є запорукою їхньої успішної адаптації, розвитку та інтеграції в суспільство. Впровадження такого підходу вимагає тісної співпраці між різними фахівцями, батьками та самою дитиною, але результати цієї співпраці є значно вагомішими та довготривалішими.

Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на детальне аналізування впливу різних комбінацій методів нейрокорекції на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток дітей з ООП. Особливо цінними є довготривалі дослідження, що дозволяють простежити стійкість досягнутих результатів у динаміці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальбуза О.М. Використання нетрадиційних технік малювання дітей з особливими освітніми потребами. *Південноукраїнські наукові студії*: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених з міжнародною участю, (Одеса, 15 грудня, 2021 р.). Одеса, 2022. С. 103–106.
2. Бондаренко А.О. Інноваційні підходи до використання нейропсихологічних вправ під час освітнього процесу з дітьми з особливими освітніми потребами. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку*: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (16 травня 2025 р.) / за заг. ред. В. В. Ягоднікової. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2025, С. 251–253
3. Венгер А. С. Нейропсихологічна корекція дітей з розладами аутистичного спектру. *Проблеми реабілітації*: збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції). Одеса : С. 33–36.
4. Головченко С. М. Корекційно-відновлювальна допомога дітям з аутичними проявами в поведінці. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 2(50). Ч. I. С. 86–91.
5. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
6. Навчально-методичний посібник «Організаційно-методичний супровід дитини з особливими освітніми потребами в умовах ДНЗ». / Компанець Н.М., Луценко І.В., Коваль Л.В. К.: Видавнича група «Атопол», 2018. с. 100.
7. Федорченко О. В. Нейрокорекція в роботі з дітьми із затримкою психомовленнєвого розвитку: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. Г. Малина. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 85 с.
8. Шевцов А. Г., Ільїна О. В. Нейропсихологічний підхід у корекції розвитку дітей з психофізичними порушеннями». *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. Збірник наукових праць / за ред. В.М. Синьова, О.В. Гаврилова. Вип. V. В 2-х т., том 2. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2015. С. 347–359.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАСИЧЕННЯ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INFORMATION OVERSATIATION OF YOUTH DURING MARTIAL LAW

Стаття присвячена вивченню феномена інформаційного перенасичення у молоді в умовах воєнного стану. У сучасному інформаційному суспільстві за активного поширення цифрових технологій і соціальних мереж обсяг інформації, що споживається, суттєво зростає. Це посилює психологічне навантаження на особистість під час військових криз. Численні фейки, панічні настрої і дезінформація є частиною гібридної війни. Вони провокують емоційну реактивність і створюють високий ступінь психологічного тиску. Через постійний потік тривожної інформації молодь особливо схильна до швидкого емоційного вигорання, що посилює відчуття безпорадності й нестабільності. Усвідомлене споживання інформації є важливим ресурсом психічного здоров'я нації в умовах воєнного часу.

Для емпіричного дослідження було проведено онлайн опитування з використанням авторської анкети серед 30 респондентів віком 20–35 років у різних регіонах України. Оцінювалась інтенсивність інформаційного споживання та психологічні реакції на перенасичення. Результати свідчать про статистично значущу кореляцію між рівнем інформаційного навантаження і проявами тривожності, емоційного виснаження, апатії, прокрастинації. Соціальні мережі є основним джерелом інформації, що посилює емоційну реактивність та інформаційний стрес. Виявлено гендерні та вікові особливості сприйняття інформації: більша тривожність та емоційне виснаження спостерігається у жінок. У статті розроблено практичні рекомендації для психологів, освітян, батьків і молоді щодо розвитку медіаграмотності, навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, здатності аналізувати інформацію й орієнтуватися в інформаційному просторі за умов воєнного часу. Метою дослідження є збереження ментального благополуччя молодого покоління у складних соціально-політичних реаліях сьогодення.

Ключові слова: інформація, інформаційне перенасичення, молодь, воєнний стан, соціальні мережі, стрес, тривожність, медіаграмотність.

The article is devoted to the study of the phenomenon of information overload among young people in conditions of martial law. In the modern information society, with the active spread of digital technologies and social networks, the amount of information consumed is growing significantly. This increases the psychological burden on the individual during military crises. Numerous fakes, panic moods and disinformation are part of hybrid warfare. They provoke emotional reactivity and create a high degree of psychological pressure. Due to the constant flow of disturbing information, young people are particularly prone to rapid emotional burnout, which increases the feeling of helplessness and instability. Conscious consumption of information is an important resource for the mental health of the nation in wartime.

For the empirical study, an online survey was conducted using the author's questionnaire among 30 respondents aged 20–35 in different regions of Ukraine. The intensity of information consumption and psychological reactions to overload were assessed. The results indicate a statistically significant correlation between the level of information overload and manifestations of anxiety, emotional exhaustion, apathy, and procrastination. Social networks are the main source of information that increases emotional reactivity and information stress. Gender and age-related characteristics of information perception have been identified: women experience greater anxiety and emotional exhaustion. The article develops practical recommendations for psychologists, educators, parents, and youth regarding the development of media literacy, emotional self-regulation skills, critical thinking, and the ability to analyze information and navigate the information space in wartime conditions. The purpose of the study is to preserve the mental well-being of the younger generation in today's complex socio-political realities.

Key words: information, information overload, youth, martial law, social networks, stress, anxiety, media literacy.

УДК 159.9:316.77-058.53(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.18>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вернудіна І.В.

д.філософ.н., доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

Куліш Ю.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний економічний університет

Вступ та актуальність проблеми. Сучасне суспільство існує в умовах надзвичайно потужного інформаційного тиску. З розвитком цифрових технологій, соціальних мереж та мобільних засобів комунікації значно зросла швидкість та обсяг інформації, яку щоденно отримує і споживає людина [7]. У мирний час надлишок інформації може викликати втому, зниження продуктивності та короточасну дезорієнтацію. Проте в умовах воєнного стану ця ситуація набуває особливої психологічної загрози, оскільки інформація, яку отримують громадяни України, часто є тривожною, суперечливою або цілеспрямовано деструктивною [11].

Воєнний стан створює додаткові психологічні навантаження, пов'язані з невизначеністю, почуттям небезпеки, загрозами для життя, втратами,

порушенням звичного способу життя. Водночас зростає інформаційна активність: щоденні новини з фронту, екстрені повідомлення, заклики до дій, нав'язлива аналітика, фейки та маніпуляції [2]. Саме поєднання цих чинників формує феномен інформаційного перенасичення, що характеризується втратою здатності обробляти потоки даних, зниженням когнітивної ефективності, емоційним виснаженням, підвищеним рівнем тривоги.

Особливо вразливою до таких явищ є молодь. Завдяки активному користуванню соціальними мережами, високій потребі у новинах і пошуку орієнтирів у кризовому світі, молоді люди щодня стикаються з величезними обсягами часто неструктурованої або емоційно зарядженої інформації, що може призводити до певних психологічних на-

слідків, серед яких інформаційне вигорання, почуття безсилля, зниження мотивації, розлад уваги, тривожні стани тощо [9].

Позаяк саме молодь є ключовим ресурсом розвитку країни у повоєнний період, то надзвичайно важливою є розробка ефективних стратегій підтримки і профілактики ментального здоров'я цієї вікової категорії населення, а отже – здоров'я і добробуту нації. Психологічна стійкість молоді у кризових умовах війни безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися, приймати обґрунтовані рішення, зберігати соціальну активність. Тому дослідження й глибоке розуміння механізмів інформаційного навантаження, пошук шляхів зниження його негативних наслідків є актуальним завданням для фахівців у сфері психології, соціології та медіаграмотності.

Значна кількість науковців звертається сьогодні до аналізу проблем інформаційно-психологічних впливів на ментальне здоров'я особистості: О. Васьківська [1], І. Вернудіна [2; 3], С. Доскач [4], В. Зеленін [4], У. Михайлишин [5], В. Наместнік [7], Я. Прохоренко [11], Н. Савчук, В. Соколевська [9], В. Товт [5], Н. Фролова [10], Л. Хоменко-Семенова [11], Л. Чопик [4], І. Шмідзен [5] та ін., адже «в умовах війни ворожі мас-медіа здійснюють на території України численні пропагандистські атаки з метою дезорієнтації українських громадян» [2, с. 47]. Тому фактор вивчення деструктивних впливів та запобігання їм стає для дослідників першорядним.

Виклад основного матеріалу. Поняття «інформаційне перенасичення» у сучасній психології, соціології та медіа дослідженнях визначається як стан, за якого обсяг інформації, що надходить до індивіда, перевищує його здатність її адекватно сприймати, обробляти та аналізувати [5, с. 124]. У соціології це явище пов'язують із проблемою когнітивного перевантаження і втратою контролю над власним інформаційним полем [4, с. 215]. Медійні дослідження додають, що посилення «інформаційного шуму» через поширення неструктурованого або маніпулятивного контенту призводить до дезорієнтації аудиторії [11, с. 130].

Особливу вразливість до негативних впливів та інформаційного перенасичення демонструє молодь. Її активність у цифровому середовищі, потреба у швидкому отриманні новин і розгалуженій комунікації через соціальні мережі підвищують ризик розвитку таких явищ, як FOMO (страх пропустити важливу інформацію), кіберстрес та хронічна тривожність [9, с. 215]. Окрім того, молодь є відкритою до інформаційних викликів і відрізняється певною емоційною нестабільністю, що робить її сприйнятливою до маніпуляцій і навіювання.

При цьому інформаційне середовище під час воєнного стану набуває особливих рис. Активне поширення фейків, панічних настроїв і дезінформації, що є частиною гібридної війни, посилюють емоційну реактивність суспільства та створюють високий ступінь психологічного навантаження [7, с. 159]. За таких умов молодь особливо схильна до швидкого емоційного вигорання через постійний потік

тривожної інформації, що посилює відчуття безпорадності [10, с. 192].

Соціальні мережі відіграють ключову роль у формуванні інформаційного фону, оскільки вони є основним каналом отримання новин та обміну інформацією серед молоді [1, с. 45]. Водночас алгоритми соцмереж стимулюють поширення емоційно насиченого та сенсаційного контенту, що часто призводить до посилення інформаційного перенасичення та дезадаптивних психологічних реакцій [11, с. 132]. Саме тому виникає нагальна потреба у розвитку медіаграмотності та формуванні навичок усвідомленого споживання інформації як важливого ресурсу психічного здоров'я нації в умовах воєнного часу.

Враховуючи вище зазначене, логічним стало проведення кількісного емпіричного дослідження з метою вивчення психологічного ефекту інформаційного перенасичення у молоді в умовах воєнного стану. Для збору первинних даних застосовано метод анкетування з використанням авторської анкети «Інформаційне навантаження в умовах воєнного стану», розробленої спеціально для дослідження особливостей інформаційної поведінки, психологічних реакцій та механізмів психологічної стійкості молоді у контексті військового конфлікту.

Анкета складається з трьох основних блоків:

- демографічний блок: збір базової інформації про респондента (вік, стать);

- блок інтенсивності споживання інформації: оцінка частоти й джерел новин, способів перевірки інформації (5 питань із закритими та відкритими відповідями);

- психологічні реакції на інформаційне перенасичення: виявлення симптомів тривожності, емоційного виснаження, зміни концентрації, а також стратегії подолання стресу (10 питань з варіантами відповіді «Так», «Ні», «Іноді» та відкриті питання).

Загальна кількість питань – 15. Для кількісного аналізу використано психометричну шкалу Лайкерта з трьома рівнями оцінки («Так» – 1 бал, «Іноді» – 0,5 бала, «Ні» – 0 балів). Відкриті питання дозволили збирати якісну інформацію, яка аналізувалася за допомогою тематичного кодування.

Анкета була апробована на пілотній вибірці з 10 осіб, що дало змогу удосконалити формулювання питань з метою уникнення різночитань. Надійність інструменту підтверджена коефіцієнтом Кронбаха 0,82, що свідчить про високу внутрішню узгодженість. Валидність підтверджена експертною оцінкою фахівців у галузі психології інформації та психотравматології.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 35 років (середній вік – 27 років), які проживають у різних регіонах України, що дозволило відобразити вплив воєнного стану на молодь у широкому географічному контексті. Гендерний склад вибірки становив 20 жінок (66,7 %) та 10 чоловіків (33,3 %).

Опитування проводилось протягом травня 2025 року онлайн. Респонденти отримували анонімний доступ до анкети із відповідною інструкцією, що гарантувала конфіденційність. Відповіді збиралися у зручний для учасників час, що сприяло об'єктив-

ності та достовірності даних. Отримані дані було систематизовано та підготовлено для подальшої кількісної (статистичної) і якісної (тематичної) обробки.

Після збору й систематизації даних було проведено їх кількісний і якісний аналіз для виявлення основних закономірностей впливу інформаційного перенасичення на психологічний стан молоді в умовах воєнного стану.

Статистичний аналіз показав, що більшість респондентів (73 %) характеризують свій рівень інформаційного навантаження як високий або дуже високий. Середній бал за шкалою Лайкерта щодо інтенсивності споживання інформації становив 2,4 (максимум 3), що свідчить про активне і постійне звернення до новинних джерел. При цьому найбільш популярними були соціальні мережі (82 % респондентів), офіційні новинні сайти (58 %) та месенджери (45 %).

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку ($r = 0,65$; $p < 0,01$) між рівнем інформаційного навантаження та проявами тривожності, що було виявлено у відповідях на психологічний блок анкети. Високий рівень споживаної інформації корелював із частими скаргами на емоційне виснаження (67 % респондентів), зниження концентрації уваги (58 %) та прояви апатії (42 %).

Також було встановлено, що 55 % учасників відзначали періодичні епізоди прокрастинації, пов'язані з перевантаженням інформацією. Респонденти, що активно користуються соціальними мережами в якості основних новинних джерел, демонстрували вищі показники тривожності у порівнянні з тими, хто віддає перевагу офіційним каналам.

Окремо було проаналізовано вплив різних джерел інформації на психологічний стан молоді. Дані свідчать про те, що інформаційний вплив соціальних мереж та численних (різного роду і якості) коментарів супроводжується більшою емоційною реактивністю, підвищеним рівнем тривоги та характеризується швидшим вигоранням користувачів. Водночас респонденти, які віддають перевагу офіційним та аналітичним джерелам, частіше застосовують стратегії критичного осмислення інформації і менш схильні до невротичних реакцій (Таблиця 1).

Для глибшого розуміння результатів проведено порівняльний аналіз між підгрупами за статтю та віком:

– За статтю: жінки частіше за чоловіків відзначали симптоми тривожності (70 % проти 50%), емоційного виснаження (72 % проти 60 %) і апатії (48 % проти 30 %). Чоловіки в більшості випадків повідомляли про зниження мотивації, але мали вищі показники ігнорування інформаційного потоку.

– За віком: молодші респонденти (20–25 років) демонстрували вищий рівень інформаційного навантаження і більш гостру реакцію на деструктивний контент у порівнянні з групою 26–35 років, що може бути пов'язано з різною медіаграмотністю та життєвим досвідом.

Тож отримані результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування тісного зв'язку між обсягом споживаної через соціальні мережі інформації та виникненням стану інформаційного пе-

Таблиця 1

Рівень інформаційного навантаження серед респондентів за джерелами інформації

Джерело інформації	Відсоток користувачів	Середній рівень тривожності (бал)
Соцмережі	82 %	2,7
Офіційні сайти	58 %	1,8
Месенджери	45 %	2,3

ренасичення у молоді в умовах війни. Інформаційне перенасичення, у свою чергу, здійснює суттєвий негативний вплив на психологічний стан молоді людини та проявляється підвищенням рівня стресу й тривоги. Виявлена статистично значуща кореляція між рівнем інформаційного навантаження та проявами тривожності й емоційного виснаження узгоджується з вже відомими теоретичними підходами до розуміння інформаційного стресу [8]. Отримані результати також відповідають дослідженням, що фіксують різко негативні когнітивні й емоційні наслідки надмірного потоку інформації в контексті цифрової епохи і воєнних дій [9]. Особлива роль тут за соцмережами, які не лише є основними каналами новин, але й за рахунок алгоритмічної вибірки контенту сприяють посиленню емоційного навантаження й розвитку таких дезадаптивних реакцій, як FOMO чи кіберстрес.

Психологічні наслідки інформаційного перенасичення різноманітні й глибокі. До найпоширеніших належать підвищений рівень тривожності, прокрастинація, зниження концентрації уваги, емоційне виснаження – тобто стани, що характеризуються втомою, зниженням мотивації та відчуттям безсилля [8, с. 75]. Такий інформаційний стрес може суттєво впливати на продуктивність і психічне здоров'я, особливо в умовах постійного і необмеженого доступу до інформації.

Отже, в умовах воєнного стану інформаційний тиск набуває особливої гостроти. По-перше, інформація, що надходить, часто має тривожний або маніпулятивний характер і провокує виникнення страху та відчуття безпорадності. По-друге, постійна невизначеність і загрози життю посилюють вразливість психіки молодих людей, які схильні до емоційної лабільності [10].

Виявлені гендерні відмінності у сприйнятті інформаційних потоків (більша тривожність та емоційне виснаження у жінок) відповідають дослідженням у сфері психотравматології [9], що свідчить про необхідність врахування цих особливостей при розробці психопрофілактичних заходів.

Певним недоліком дослідження є обмежена вибірка та використання самозвітних методів, що могло позначитись на об'єктивності результатів. Також опитування проводилося онлайн, що завадило отримати доступ певним категоріям молоді з обмеженим використанням інтернет-ресурсів.

Висновки. Теоретичний аналіз і проведене емпіричне дослідження дозволили визначити ключові аспекти й особливості психологічних впливів та інформаційного перенасичення молоді в умо-

вах воєнного стану. Основні результати свідчать про існування значної кореляції між інтенсивністю споживання інформації та проявами тривожності, емоційного виснаження й апатії серед респондентів. Особливо вираженими є негативні психологічні реакції у молодих людей, які активно користуються соціальними мережами як основним джерелом інформації. Виявлені гендерні відмінності у споживанні й сприйнятті інформації підкреслюють необхідність особистісного підходу у підтримці й профілактиці ментального здоров'я.

За умов воєнного часу інформаційне перенасичення не просто викликає емоційну втому, а призводить до складного комплексу психологічних реакцій, що містять тривогу, апатію, прокрастинацію, зниження мотивації. Це позначає глибше виснаження ресурсів психіки та має довготривалі наслідки для психічного здоров'я молоді, зокрема, ризик розвитку депресивних станів, порушення концентрації уваги, адиктивні розлади різної етіології тощо.

Тому перспективними будуть подальші дослідження з проведенням лонгітюдних спостережень і виявленням динаміки інформаційного стресу на різних його етапах. Слушним буде також використання психофізіологічних методів (наприклад, вимірювання рівня кортизолу, серцевого ритму) для об'єктивного оцінювання реакцій організму на інформаційне перенасичення. Важливим напрямом є й розробка та апробація інтервенційних програм з медіаграмотності та психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

На основі отриманих результатів рекомендується: психологам і психотерапевтам – враховувати інформаційне перенасичення як фактор ризику при роботі з молоддю в кризових ситуаціях та застосовувати індивідуалізовані методи когнітивної реструктуризації; освітянам – інтегрувати у навчальні програми методики системного розвитку критичного мислення, медіаграмотності й медіаосвіти, що допоможе усвідомлено споживати інформацію і знижувати рівень тривожності; батькам – підтримувати відкритий діалог з дітьми щодо специфіки інформаційного середовища, заохочувати й стимулювати здорові медіаповедінкові звички, надавати сталу емоційну підтримку; молодим людям – набувати навичок саморегуляції, обмежувати час перебування в соцмережах, використовувати перевірені джерела інформації.

Загалом такий комплексний підхід сприятиме формуванню у молодого покоління навичок емоційної регуляції, розвитку медіакомпетентності, здатності критично аналізувати інформацію й орієнтуватися у перенасиченому інформаційному просторі. Його мета – збереження психічного благополуччя молодого покоління у складних соціальних і політичних реаліях сьогодення.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння феномену інформаційного перенасичення в контексті військової кризи, а також в уточненні механізмів його впливу на психоемоційний стан молоді. Практичне значення полягає

у можливості використання отриманих даних для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження інформаційного стресу та зміцнення психологічної стійкості членів соціуму в умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська О. Є. Функціонування соціальних мереж в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції розвитку вищої освіти та академічного партнерства в умовах воєнного стану: зб. матеріалів XXVIII Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ: КиМУ, 2023. Т. 2. С. 44–47.
2. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. Київ, 2024. Т. 12, № 2. DOI: 10.31548/hspedagog15(2).2024.213-219.
3. Вернудіна І. В. Психологічні особливості політико-інформаційних впливів на особистість у XXI столітті. *Current research areas in history, political science, sociology, and philosophy (December 25–26, 2024. Riga, the Republic of Latvia): International scientific conference*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. Р. 45–49.
4. Вернудіна І. В. «Форматування» масової свідомості через пропаганду в ЗМІ. *Філософія та публічні комунікації: інформаційний простір сучасної культури: матеріали II міждисциплінарного круглого столу, приуроченого пам'яті української журналістики, публіцистики, громадської діячки, головного редактора газети «Освіта», члена Національної спілки журналістів України Коноваленко Ольги Степанівни, 25 жовтня 2024 року*. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 18–22.
5. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2024. № 3. С. 123–130.
6. Наместнік В. В. Соціальні мережі як інструмент деструктивного інформаційно-психологічного впливу в умовах воєнного стану. *Інформація та соціум*. Київ, 2023. С. 157–160.
7. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. Київ, 2023. № 1(10). С. 72–79.
8. Содолєвська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2024. Т. 9, № 3. DOI: 10.26766/pmtr.v9i3.532.
9. Фролова Н. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. Київ, 2024. № 1. С. 188–196.
10. Хоменко-Семенова Л. О., Прохоренко Я. С. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ, 2022. Вип. 1(20). С. 129–134.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ З ДЕВІАНТНИМ СТЕРЕОТИПОМ ПОВЕДІНКИ

IMPLEMENTATION OF A PSYCHOLOGICAL MODEL OF ASSISTANCE TO ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOUR

У статті представлені особливості апробації та впровадження психологічної моделі допомоги підліткам із девіантним стереотипом поведінки. Нами запропоновано конкретні рекомендації щодо реалізації блоків змісту діяльності експертно-психологічної служби, а саме конкретизовано особливості реабілітаційної роботи психолого-корекційного блоку. Розглянуто особливості консультування та корекції при наркозалежності, а саме особливості поведінки залежних та схему поведінки психолога. Визначені найефективніші форми роботи, їх результативність, принципи терапії, а також роль родичів, сім'ї в цілому. Також особливості консультування та психокорекції при алкоголізмі. З огляду на роль психологічних факторів у розвитку алкоголізму, слід визнати пріоритет психотерапевтичної допомоги для його лікування перед біологічною терапією. Стратегія і тактика роботи консультанта багато в чому обумовлені розумінням причин алкоголізму. Щодо консультування при комп'ютерній залежності, можна однозначно сказати, що на даний момент ще не розроблені підходи і методи консультування для випадків комп'ютерної залежності. Тут рекомендується застосовувати підходи, що використовуються для корекції різних типів компульсивної поведінки. При комп'ютерній залежності можна застосовувати різні техніки поведінкової та інтерперсональної психотерапії для зниження інтенсивності використання Інтернету. Також консультування може зачіпати більш глибокі проблеми клієнта, які часто співіснують поряд з інтернет-залежністю (наприклад, соціальні фобії, розлади настрою). Зазначені моменти під час консультування при ігровій залежності підлітків. По-перше, дуже важливо оцінити ступінь суїцидального ризику і обговорити емоції клієнта. Також слід з усією серйозністю ставитися до проявів ігрової залежності як форми саморуйнівної поведінки, стимулюючи роботу над емоційними переживаннями підлітка.

Ключові слова: підлітковий вік, наркозалежність, алкозалежність, консультування, комп'ютерна залежність.

The article presents the peculiarities of testing and implementation of the psychological model of assistance to adolescents with deviant behaviour. We propose specific recommendations for the implementation of the content blocks of the expert psychological service, namely, the specifics of the rehabilitation work of the psychological and correctional block. The peculiarities of counselling and correction in drug addiction are considered, namely, the peculiarities of addicts' behaviour and the behavioural pattern of a psychologist. The most effective forms of work, their effectiveness, principles of therapy, as well as the role of relatives and the family as a whole are identified. Also, the features of counselling and psychocorrection in alcoholism. Given the role of psychological factors in the development of alcoholism, the priority of psychotherapeutic assistance in its treatment should be recognised over biological therapy. The strategy and tactics of a counsellor's work are largely determined by an understanding of the causes of alcoholism. With regard to counselling for computer addiction, it can be said unequivocally that at the moment, approaches and methods of counselling for computer addiction have not yet been developed. It is recommended to apply approaches used to correct various types of compulsive behaviour. In the case of computer addiction, various behavioural and interpersonal psychotherapy techniques can be used to reduce the intensity of Internet use. Counselling can also address the client's deeper problems, which often coexist with Internet addiction (e.g. social phobias, mood disorders). The following points should be taken into account during counselling for adolescent gambling addiction. First, it is very important to assess the degree of suicide risk and discuss the client's emotions. It is also necessary to take seriously the manifestations of gambling addiction as a form of self-destructive behaviour, stimulating work on the emotional experiences of the adolescent.

Key words: adolescence, drug addiction, alcohol addiction, counselling, computer addiction.

УДК 364.62-048.22:316.624.2-053.6](045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.19>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гуртовенко Н.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Постановка проблеми. Проблема девіантної поведінки особистості підлітка та шляхи її подолання залишається актуальною та соціально значущою, що пов'язано з процесами збільшення розповсюдження адиктивних розладів, появою нових різновидів. Девіантна поведінка характеризується широким спектром патології різного ступеня складності – від поведінки, що межує з нормальною до важкої психологічної і біологічної залежності. На наш погляд, реабілітаційна робота з підлітками, які мають тенденцію до девіантного стереотипу поведінки (попередження, корекція, профілактика) повинна проводитися експертно-психологічною службою, що створюється в системі органів місцевого самоврядування.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі сутності залежної поведінки підлітків, причини виникнення, особливостей консультування та психокорекції.

Виклад основного матеріалу. Зміст реабілітаційної роботи з підлітками представлений у розроблених нами моделі змісту діяльності експертно-психологічної служби:

1. Нормативно-правовий блок – нормативно-правове регулювання роботи з підлітками з різними формами девіантної поведінки.

2. Психолого-корекційний блок – психологічне консультування підлітків; психологічна корекція особистості підлітка.

3. Соціальний – робота з педагогічним колективом, сім'єю підлітка з девіантною поведінкою.

4. Медико-терапевтичний – лікування залежних підлітків, терапія, реабілітація.

5. Кримінально-виконавчий – робота з підозрюваними, обвинуваченими.

6. Соціально-просвітницький – профілактика девіантної поведінки.

Для реалізації зазначеного змісту діяльності до структури експертно-психологічної служби повинні входити такі підрозділи:

1. Експертна комісія (психолог, спеціальний психолог, соціальний педагог, психіатр, юрист тощо) – основний напрямок – експертний висновок.

2. Юридичний відділ (юристи, консультанти) – основний напрямок – нормативно-правове регулювання.

3. Служба психологічного консультування (психолог, соціальний педагог) – основний напрямок – психологічне консультування та корекція.

4. Відділ психіатричної експертизи (психіатр, психотерапевт, невропатолог) – основний напрямок – виявлення психічних відхилень особистості.

5. Відділ психологічної експертизи (психолог, психоаналітик) – основний напрямок – виявлення психологічних відхилень у поведінці та особистості.

6. Відділ психологічної реабілітації (психолог, психіатр, соціальний педагог) – основний напрямок – допомога в реабілітації підлітків з різними видами залежностей.

Далі запропоновано конкретні рекомендації щодо реалізації психолого-корекційного блоку змісту діяльності експертно-психологічної служби.

Консультування та психокорекція при наркозалежності. Часто до консультанта або психотерапевта звертаються у зв'язку з вживанням наркотиків і токсичних речовин – як самі залежні, так і їхні родичі або друзі.

Щоб оцінити залежність від наркотичних речовин, слід звернути увагу на такі висловлювання клієнта, що відображають ті чи інші її прояви: 1. Сильне бажання або непереборний потяг. 2. Порушення здатності контролювати вживання (початок, закінчення і дозу). 3. Речовина вживається, щоб запобігти абстиненції. 4. Наявність абстиненції. 5. Підвищення толерантності. 6. Звуження і стереотипність поведінки, орієнтованої на адикцію. 7. Звуження і розпад соціальних та емоційних зв'язків. 8. Стійке зловживання, незважаючи на усвідомлення нанесення собі явної шкоди.

Наявність трьох з восьми висловлювань достатньо, щоб з упевненістю діагностувати хімічну залежність.

На консультації такі клієнти зазвичай непослідовні, нечітко викладають факти, розпливчасто формулюють думки і абсолютно не здатні описувати почуття. Їх безвідповідальність призводить до того, що вони легко погоджуються з твердженнями консультанта.

Використання акуратних і тактовних «припущень» дозволить визначити актуальні труднощі в житті клієнта і їх зв'язок з хворобливою залежністю від наркотичних речовин. Нерідко клієнт ухиляється через побоювання санкцій з боку оточення або суспільства. Наприклад, якщо підліток вважає себе

«зрадником», важливо переконати його в помилковості такого уявлення. Посилаючись на анонімність і конфіденційність, слід, в основному, зосередитися на думках і почуттях співрозмовника. Позитивні зміни виникають не після детальної інвентаризації фактів зловживання, а в силу роботи з особистістю клієнта. Досить велика кількість осіб, які звертаються з приводу наркотичних проблем, стикалися з правоохоронними органами, але така інформація не настільки важлива для консультанта.

При роботі з підлітком майже постійно діють різні механізми психологічного захисту. Клієнти можуть витіснити обставини наркотизації і, особливо, почуття, пов'язані з прийомом наркотиків. Вони звертаються до раціоналізації для прийнятого тлумачення наркотичної залежності, наприклад посиляючись на «важке життя», несприятливі зовнішні обставини. Схильність до проектування – приписування наркотичної залежності значній кількості однолітків або знайомих – звільняє від почуття провини за власну поведінку. Захист виражається не тільки як негативізм і опір, але і в вербальній агресії.

Психологи пропонують наступну схему роботи з наркоманом: 1) виявлення ключових (пускових) моментів прийняття рішення «вжити наркотик»; 2) усвідомлення цих моментів; 3) навчання самогіпнозу, щоб клієнт міг самостійно входити в трансний стан при виникненні відчуттів фізичної або психологічної залежності; 4) вбудовування в підсвідомість генератора «любові до себе» і «відповідальності» [3, с. 177–185].

У роботі з наркозалежними підлітками використовується також групова психотерапія. На спеціально організованих тренінгових заняттях залежні вчаться говорити «ні», зокрема – наркотичним речовинам.

Соціально-психологічний тренінг є найефективнішою формою для роботи із залежностями. Така форма соціально-педагогічної роботи є доцільною не тільки для реабілітації наркоманів і алкоголіків, а й для подолання посттравматичних залежностей – жертв насильства, співзалежних у сім'ях наркоманів тощо [1, с. 10].

Надзвичайно важлива роль родичів наркоманів. Найчастіше це аж ніяк не жертви, а активні учасники наркоманії, які створюють емоційний фон, на якому розвивається залежність. Причому більшість з них цього зв'язку не бачать, можливо, витісняють. Психологи пишуть про те, що спілкування наркомана з батьками жорстко структуровано. По суті, воно веде до уникнення близькості і справжності у відносинах.

Відповідно, робота з родичами наркозалежних (алкозалежних) аж ніяк не зводиться до підтримки, яка тим не менш необхідна, особливо на етапі побудови робочого альянсу. Крім цього, необхідно допомогти їм висловити свої емоції, навчити розуміти почуття і причини вчинків. Іноді слід допомогти змінити поведінку, зокрема щодо вираження почуттів до близьких людей.

Виходячи із загального уявлення про наркоманію як хворобу особистості в соціальному контексті, можна припустити, що одним із принципів терапії наркозалежності підлітків повинен бути екологічний

принцип: людина може перестати бути наркоманом тільки в тих умовах, в яких вона наркоманом стала. Амбулаторна форма роботи з наркозалежним задає і амбулаторну форму роботи з членами сім'ї. Таким чином, одним із принципів терапії співзалежності є екологічний принцип, а найбільш оптимальною з точки зору організації – амбулаторна форма роботи. Крім створення і підтримки зазначеної умови «рівності» учасників терапевтичного процесу, що є основою рівності відповідальності, амбулаторна форма організації терапії співзалежності дозволяє також: 1) вільно і оперативно досліджувати сімейну констеляцію; 2) гнучко планувати роботу: на відміну від стаціонарної форми, амбулаторна менш жорстко структурована; 3) зібрати і включити в терапевтичний процес членів сім'ї.

При роботі з батьками наркоманів зняття напруги і тривоги вимагає від психолога особливої гнучкості. Необхідний баланс фрустрації і підтримки тут особливо важливий через високий рівень напруженості і тривоги (що створює необхідність підтримки) і звуженість сприйняття ситуації (що визначає необхідність підтримувати певний рівень фрустрації). При роботі з батьками наркозалежних підлітків необхідно враховувати їх схильність до маніпулятивної поведінки – це одне з найбільш яскравих проявів співзалежності. Руйнування маніпуляцій викликає у батьків (та інших членів сім'ї) залежних напругу, яка здатна породити широкий діапазон реакцій. У зв'язку з цим терапевт повинен бути дуже уважним до проявів справжніх і щирих почуттів, підтримувати їх і руйнувати маніпуляції та типові для співзалежних ігри. Зауважимо також, що в міру формування співзалежності у батьків знижується здатність до адекватного відображення емоційних станів інших людей, відбувається поляризація свідомості.

Консультування та психокорекція при алкоголізмі. З огляду на роль психологічних факторів у розвитку алкоголізму, слід визнати пріоритет психотерапевтичної допомоги для його лікування перед біологічною терапією [2, с. 276–280]. Однак вибір конкретного підходу тут залежить від обізнаності консультанта в проблемі алкоголізму, від погляду на етіологію алкоголізму і особистість алкозалежного підлітка. Стратегія і тактика роботи консультанта багато в чому обумовлені розумінням причин алкоголізму. Тут можуть існувати різні варіанти.

Деякі консультанти розуміють алкоголізм як шкідливу звичку, порок, слабкість характеру. Серйозної причини для випивки начебто і немає – просто п'ють тому, що подобається, бракує волі, хтось засмутив або розлютив, неможливо противитися впливу друзів, або просто тому, що так вже вийшло. При такому підході консультант прямо говорить клієнту, що він думає про алкоголіків взагалі і конкретно про клієнта, а також роз'яснює, що той повинен робити. Іноді такі настанови відразу «працюють» – підліток припиняє пити і починає «нове життя».

Консультанти, які бачать причини пияцтва в життєвих турботах, прагненні втекти від важкої і болючої реальності, всю свою енергію спрямовують на

розкриття труднощів і проблем, яких уникає підліток. Це нерідко викликає співчуття, навіть бажання конкретно допомогти (дати грошей, щось купити). Доброзичливість консультанта часом приносить хороший безпосередній ефект, однак зазвичай ненадовго. Консультант повинен бути люб'язним з клієнтом, але не занадто доброзичливим, оскільки легко може стати жертвою маніпуляцій. Коли причини алкоголізму бачать у життєвих труднощах, часто ігнорують істотний фактор – внутрішні конфлікти, страх перед самим собою. Слухняність і благодійність без розуміння внутрішнього стану підлітка шкодять йому – збільшують почуття провини, тривожність і тим самим спонукають до нових епізодів алкоголізації.

Пилипенко В., Попова І., вивчивши мотиваційну сферу особистості підлітків з адиктивною поведінкою, наголошують на таких деформаціях, як: втрата тимчасової перспективи майбутнього; зниження мотивації спілкування (байдужість оцінки з боку інших людей, до їх схвалення, кохання); підвищення мотивації, незадоволення існуючим становищем; підвищення «Я»-мотивації та мотивації особистої автономії (реакції протесту чи реакції емансипації) [4, с. 13].

Перш за все, консультанту слід пам'ятати, що деяким підліткам взагалі не можна допомогти. Багато алкозалежних чутливі до критики, тому приймають захисну позу і стають потайливими. Більшість мають низький рівень самооцінки, аж до самознищення. Безмірне пияцтво, принаймні частково, відображає ненависть до себе і прагнення до саморуйнування.

Консультант повинен враховувати деструктивність по відношенню до самого себе. Опираючись консультанту, підліток уникає розуміння себе. Оскільки саморуйнівна тенденція становить чи не суть проблеми алкоголізму, треба всіляко виставляти її перед клієнтом. Не усвідомивши прагнення до саморуйнування, клієнт не зрозуміє причини своєї пристрасті до алкоголю. Дуже важливо, як говорити про це. Але слід підкреслювати навісний, хоча і несвідомий характер прагнення, що частково виражається в опорі зусиллям консультанта. Консультант повинен не тільки пояснити сенс теперішніх дій, але і передбачити його поведінку після припинення консультування.

Метою психотерапії на першому етапі одужання має бути не інсайт, а утримання. І розуміння того, що не можна втручатися в особистісні структури клієнта – це, можливо, найважча частина терапевтичного процесу, яка пізнається лише з досвідом. Спроба змінити спрямованість захистів пов'язана з ризиком некоректного застосування. В результаті можливе підвищення рівня тривожності або невираженого гніву, що може призвести до відновлення пияцтва або переривання лікування.

Отже, основні пункти роботи з алкозалежним підлітком – це утримання, запобігання рецидивам, робота з порушеннями в характері та взаєминах (психічними розладами). Терапевтична позиція має свої особливості. Одним з важливих факторів є встановлення і утримання меж. Необхідно уникати «змов» з підлітком. Зробити це буває важко, оскільки хімічна залежність побудована на системі

змови. Необхідно допомогти клієнту відіграти внутрішні конфлікти в протилежність адикції.

Консультування при комп'ютерній залежності. Можна однозначно сказати, що на даний момент ще не розроблені підходи і методи консультування для випадків комп'ютерної залежності. Тут рекомендується застосовувати підходи, що використовуються для корекції різних типів компульсивної поведінки, таких, наприклад, як ігрова залежність або переїдання. Традиційно консультанти, що спеціалізуються на терапії залежностей, комбінують методи індивідуальної, групової та сімейної терапії, приділяючи особливу увагу проблемам абстиненції. Такі проблеми часто є мішенню терапевтичної роботи з підлітками, що страждають на алкоголізм, наркоманію або ігрову залежність. У той же час у випадку, скажімо, компульсивного переїдання клієнта навчають помірності, а не повної стриманості. Тут необхідно навчити встановлювати обмеження, знаходити баланс і розумно розподіляти свій час без повної відмови від улюбленого виду діяльності. Наприклад, при інтернет-залежності можна рекомендувати підлітку повністю виключити відвідування чатів.

При комп'ютерній залежності можна застосовувати різні техніки поведінкової та інтерперсональної психотерапії для зниження інтенсивності використання Інтернету. Також консультування може зачіпати більш глибокі проблеми, які часто співіснують поряд з інтернет-залежністю (наприклад, соціальні фобії, розлади настрою).

Деякі психотерапевти вважають, що основним видом допомоги при даному виді залежності має бути групове консультування. Підтримка, конфронтація та інсайт, що отримуються за допомогою інших учасників групи з подібними проблемами, полегшують процес відновлення.

Консультування при ігровій залежності. Для розпізнавання ігрової залежності при консультуванні використовується активне слухання.

Під час консультування слід приділяти увагу наступним моментам. По-перше, дуже важливо оцінити ступінь суїцидального ризику і обговорити емоції підлітка. Вони характеризуються майже повною неусвідомленістю і ніяк не пов'язуються з ігровою залежністю або саморуйнівним стилем життя. Разом з тим страх і відчай присутні постійно, тому психічний біль може спливати на поверхню раптово і зробити суїцидальні дії імпульсивними. По-друге, слід з усією серйозністю ставитися до проявів ігрової залежності як форми саморуйнівної поведінки і допомогти усвідомити це клієнту. По-третє, стимулюючи роботу над емоційними переживаннями в сьогоденні, важливо забезпечувати його навичками опису (вербалізації) свого стану, обумовленого ігровою залежністю. По-четверте, слід брати до уваги потужність психологічних захистів (заперечення, витіснення, регресії), які, безумовно, проявляються в процесі роботи. По-п'яте, слід підкреслювати, що можливі позитивні результати роботи – це тільки початок довгого шляху подолання ігрової залежності, що вимагатиме подальших зусиль і наполегливості.

В якості профілактичних заходів клієнт може використовувати рекомендації Каліфорнійської ради з проблеми ігрової залежності. Для ізоляції ігрової діяльності від звичного оточення доцільне купівування супутнього депресивного синдрому, а також починається психодинамічна терапія. Використовується також імаจินативна десенситизація, коли підліток уявляє, як він утримується від гри в різних провокуючих ситуаціях. Ефективна груповая психотерапія, спрямована на роботу з образами та емоціями, а також з проблемами спілкування, оскільки адикти зазвичай відчувають значні труднощі в цих сферах.

У роботі з патологічними гравцями враховують наступні терапевтичні цілі: 1) нав'язливі думки про гру, потяг до атмосфери гри. При незадоволенні цих потягів виникає відчуття дискомфорту, внутрішнього напруження; 2) гра може бути спробою перетворити депресію на радість, оживити себе в ситуації ризику, розрядитися, знайти привід для поганого настрою (не щастить в гри); 3) надцінна ідея швидкого і легкого збагачення; 4) реалізація фактора віри, надії на виграш; 5) авторитетна група, що поділяє погляди на ризик, надію і міфи про виграш; 6) перенесення значущої життєдіяльності в атмосферу гри, невизначеного результату, ризику, з появою почуття насиченості і значущості буття.

Висновки. Сказане робить зрозумілою необхідність суворо індивідуального підходу до неповнолітніх з девіантним стереотипом поведінки. Тільки індивідуальний підхід, що враховує особистісні особливості кожного конкретного підлітка, дозволяє встановити психологічний контакт з підлітком і надати необхідний вплив.

Однак потрібно підкреслити, що за жодних обставин не слід прагнути підлаштовуватися під нього, як не можна допускати зневажливого або поблажливого ставлення до нього. Необхідно, щоб підліток відчував об'єктивне ставлення оточуючих. Тільки в такому випадку він буде відчувати повагу і довіру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурик О. Ресоціалізація наркозалежної молоді засобами соціально-психологічного тренінгу. *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення* : матеріали наукових досліджень учасників II етапу Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Соціальна педагогіка». 11–15 травня 2010 року. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2010. 119 с.
2. Зубрицька І. Специфічні фактори впливу на вживання алкогольних та наркотичних речовин серед підлітків. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента*. Вип. 13. 2023. С. 276–280.
3. Песоцька О. П. Корекційна робота з сім'єю наркозалежної людини. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вип. 11 (2). 2013. С. 177–185.
4. Соціологія дитинства : навч. посіб. / [В. Є. Пилипенко, І. М. Попова, В.В.Танчер та ін.]. Київ : ПЦ «Фоліант», 2007. 470 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ УВАГИ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

INTEGRATION OF GAME TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS AS A MEANS OF IMPROVING ATTENTION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

У статті акцентовано увагу на впровадженні ігрових методик у освітній процес задля поліпшення концентрації молодших школярів. Проаналізовано природу та принципи ігрових технологій як дієвого засобу в навчанні. Програма ігрової терапії орієнтована на розвиток уваги, самоконтролю та творчих здібностей дітей. З'ясовано, що ігри допомагають учням утримувати увагу, отримувати задоволення від навчання та підвищувати шкільні успіхи. Ігровий підхід сприяє адаптації дітей у соціальному та освітньому середовищі, пробуджує їхній інтерес до навчання та зміцнює психологічну стійкість. Автори розкривають, що використання ігрових технологій у навчанні дозволяє зміцнити позитивне ставлення до освітнього процесу, уникнути проявів віктимної поведінки та підтримати психологічне благополуччя молодших школярів.

Дослідження вказує на те, що ігрові технології є ключовим, важливим та дієвим способом покращення концентрації уваги, стимулювання мотивації до навчання та розвитку когнітивних функцій у дітей початкової школи. Створена програма, що використовує ігрові підходи, сприяє формуванню у школярів навичок зосередження, утримання уваги, самоконтролю, а також формує позитивне емоційне середовище для навчання. В статті визначено, що ігрові технології полегшують дітям самоусвідомлення, розуміння власних навчальних потреб, налагодження контактів з однолітками та педагогами, розвиток креативного мислення. Доведено, що гра як педагогічний засіб, допомагає запобігати перевтомі, емоційному вигоранню, зменшувати тривожність, а також створює безпечне та підтримуюче навчальне оточення.

Ключові слова: ігрові технології, увага, молодший шкільний вік, освітній процес, пізнавальний розвиток, навчальна мотивація, психологічна стійкість, інтерактивне навчання.

The study focuses on the integration of game technologies into educational practice to improve the attention of primary school students. The essence and mechanisms of game technologies as an effective tool in the educational process are considered. The game therapy program is aimed at developing the attention, self-regulation and creative skills of students. Game technologies have been found to help students maintain concentration, experience learning pleasure, and enhance academic achievement. This approach promotes the integration of children in social and learning environments, stimulates their interest in learning and promotes psychological resilience. This approach of integrating game technologies into the educational process allows us to strengthen a positive attitude towards learning, eliminate the risk of victimized behavior and promote the psychological health of children of primary school age.

It is investigated that it is game technologies that are an effective, significant and powerful means of improving attention, formation of educational motivation and development of cognitive processes in children of primary school age. The developed program with the use of game methods contributes to the formation of students' abilities to focus, hold attention, control their own activities, and also creates a favorable emotional background for learning. Game technologies help students better understand themselves, their educational needs, establish interaction with classmates and teachers, develop creative thinking. It is proved that playing as a pedagogical tool helps to prevent overwork, emotional burnout, reduce anxiety, and also provides a safe and supportive learning environment.

Key words: game technologies, attention, junior school age, educational process, cognitive development, educational motivation, psychological stability, interactive learning.

УДК 004:[159.955.4:373.3]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.20>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дрозд О.В.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Усік П.В.

здобувачка вищої освіти спеціальності
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Питання збагачення уваги у школярів початкових класів постає на даному етапі надзвичайно гостро, особливо зважаючи на теперішні труднощі в освіті. У сьогоденному світі учні молодшого шкільного віку формуються в середовищі постійного впливу цифрових пристроїв, що кардинально змінює їхні когнітивні здібності, зокрема, увагу. Поширеність сервісів з короткими відео, як-от «TikTok», «YouTube Shorts» та «Reels», прищеплює дітям звичку до швидкого отримання задоволення через нетривалий дофаміновий імпульс. Це викликає проблеми з утриманням тривалої концентрації, утруднює засвоєння інформації та зменшує зацікавленість у традиційних формах навчання.

Сучасні діти все більше зазнають впливу інноваційних технологій, що стає причиною зниження рівня самостійного мислення та створює перешкоду розвитку довільної уваги. Це особливо

важливо для учнів початкової школи, оскільки саме у цей період формується базова здатність до навчання.

Ще один надважливий момент – збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Йдеться, зокрема, про тих, хто стикається з труднощами зосередження, гіперактивністю або ж має розлади аутичного спектру. Традиційні способи навчання часто виявляються безсилими перед такими викликами, що змушує шукати нові рішення.

Саме в цьому контексті впровадження ігрових елементів в процес навчання стає надзвичайно актуальним. Гра, як природний інструмент пізнання для малечі, дає можливість утримувати увагу, підтримує розвиток когнітивних здібностей, підсилює мотивацію та робить процес навчання більш результативним. Застосування гейміфікації, інте-

рактивних технологій та інших ігрових прийомів здатне адаптувати освітній процес, забезпечуючи комфортні умови для кожної дитини, незалежно від її індивідуальних особливостей.

Мета статті – полягає в обґрунтуванні та дослідженні уваги учнів молодшого шкільного віку та впливу ігрових технологій на освітній процес, як засобу покращення уваги в учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз наукових досліджень показує, що поточні здобутки в педагогіці, психології, нейропсихології та освітніх технологіях все більше підкреслюють важливість розвитку когнітивних функцій, особливо уваги, у школярів початкових класів. Одним з ефективних методів досягнення цього визнається використання ігрових технік у навчанні. Ігрова діяльність, як провідний вид активності в молодшому шкільному віці, має значний вплив не тільки на загальний інтелектуальний прогрес дитини, а й на формування її емоційно-вольової сфери, мотивації та навчальної зацікавленості.

Психолого-педагогічна теорія та практика демонструють, що розвиток когнітивної сфери, зокрема уваги, безпосередньо пов'язаний з самореалізацією та активною участю учнів у навчальному процесі. Ці питання вивчали такі вчені, як А. Богуш, С. Максименко, С. Якименко, які акцентували увагу на важливості активної діяльності та ігрових форм в розвитку психічних процесів у дітей. Теоретичні основи мотивації навчання й уваги також аналізувались у роботах Н. Лусканової, В. Моргуна, О. Савченко, які наголошували на ролі емоційного залучення дитини до процесу навчання.

Йоган Гейзінґа заклав основи ігрової теорії, розкривши важливість гри у культурному просторі й освітньому процесі; Жан Піаже вивчав когнітивний розвиток дітей, наголошуючи на ролі гри у формуванні інтелекту; Даніель Ґоулман зосереджується на механізмах уваги та її значенні для дитячого розвитку; Глорія Марк досліджує вплив цифрових технологій на увагу та когнітивні функції людини.

Сьогодні дедалі більше педагогів та психологів фіксують труднощі з концентрацією уваги в молодших школярів, що пов'язано з цифровим середовищем, надлишком інформації та недосконалістю традиційної системи навчання. Порушення уваги може проявлятися у швидкій стомлюваності, неувважності, імпульсивності, що, у свою чергу, негативно впливає на успішність та загальний розвиток дитини.

Дослідження специфіки розвитку уваги у молодших школярів надзвичайно важлива галузь, адже дає змогу краще збагнути індивідуальні освітні потреби дітей. Це сприяє виявленню результативних педагогічних методів впливу та створенню ефективних програм для розвитку навичок зосередження, самоконтролю й навчальної мотивації, зокрема, з використанням ігрових підходів.

Аналіз особливостей уваги учнів початкової школи допомагає визначити потенційні труднощі адаптації до освітнього середовища, засвоєння

навчального контенту та взаємодії з учителем і однокласниками. Завдяки цьому можна оперативно впроваджувати заходи для профілактики навчальної дезадаптації, попередження розвитку неувважності, зниження навчальної мотивації та емоційного виснаження.

Окрім того, вивчення уваги у молодших школярів відкриває простір для розробки дієвих освітніх і педагогічних стратегій, що мають на меті розвиток пізнавальної зацікавленості, здатності зосереджуватися та самоконтролю. Одним з найефективніших методів тут є використання ігрових підходів, які забезпечують залучення дитини до освітнього процесу через зацікавленість, емоційне заохочення та активну діяльність.

Психологічний добробут та пізнавальна готовність молодших школярів до навчання – головна мета сучасної педагогіки в контексті НУШ. Своєчасна діагностика проблем з увагою, надання підтримки та впровадження ігрових методик, як інструментів корекції, сприяють успішному навчанню, гармонійному розвитку дитини та формуванню позитивного ставлення до школи. Ігрові технології, як сучасний метод педагогічного впливу, продемонстрували високу результативність у стимулюванні уваги, підтримці мотивації та формуванні ключових навчальних навичок.

Виклад основного матеріалу. Розвиток пізнавальних психічних процесів в онтогенезі відбувається поступово, проходячи через кілька етапів, які впливають на формування сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та інших когнітивних функцій. У ранньому дитинстві пізнання світу здійснюється через сенсорний досвід і активну взаємодію з оточенням, що слугує фундаментом для подальшого розвитку мислення. Дошкільний вік характеризується інтенсивним розвитком уяви, мовлення та здатності до узагальнення. У шкільному віці ключового значення набуває логічне мислення, розширюється здатність аналізувати і синтезувати інформацію, що сприяє формуванню самостійності у процесі пізнавальної діяльності.

Діти цього віку поки що не мають навичок цілеспрямованого аналізу результатів свого сприйняття, їм важко виділяти головне та істотне, а домінуючою рисою їхніх вражень є емоційність. Залучення школярів до освітнього процесу сприяє формуванню у них такої навички як спостережливості. Під час навчання поступово зростає швидкість обробки інформації, збільшується кількість об'єктів, які вони здатні сприймати, а також розширюється обсяг запам'ятовування. У молодших школярів ще не сформована довільна увага. Як і на попередньому віковому етапі, у них переважає мимовільна увага, яка концентрується на нових і яскравих об'єктах. Через недостатній розвиток гальмівних процесів ця увага є нестійкою. З часом увага молодших школярів починає ставати більш довільною: спочатку під час виконання завдань, запропонованих дорослими, а згодом – при досягненні власних цілей.

Увага першокласників є мимовільною та нестійкою. Вони енергійно реагують на все нове, яскраве, незвичне, але часто відволікаються під час виконання завдань. Особливості їхньої уваги дозволяють зосереджено працювати лише 10–15 хвилин. Водночас розвиток довільної уваги відбувається через залучення дітей до навчальної діяльності. У процесі навчання поступово формується довільна увага дитини. Спершу учні діють за вказівками вчителя, під його постійним наглядом, але з часом вони вчаться самостійно виконувати завдання – ставити цілі та контролювати свої дії.

Протягом молодшого шкільного віку відбувається помітний розвиток властивостей уваги. Вона інтенсивно змінюється: у 2,1 рази збільшується її обсяг, підвищується стійкість, а також розвиваються навички переключення та розподілу. Добре сформовані властивості уваги й вміння її організовувати відіграють ключову роль у забезпеченні успішності навчання. Як правило, учні з високими показниками розвитку уваги демонструють і кращу академічну результативність.

Одним із основних механізмів впливу ігрових підходів на увагу є їх здатність пробуджувати інтерес і стимулювати мотивацію до виконання завдань. Під час гри дитина концентрується краще й довше, адже вона має чітку мету, визначені правила та прагне досягти результату. У процесі гри школярі природним чином навчаються зосереджуватись, підтримувати стійку увагу протягом певного часу та адаптуватись до змін у завданнях. Ігрові методи також сприяють розвитку здатності перемикається між різними об'єктами уваги. Чимало ігор передбачають зміну завдань, ролей або умов, що тренує швидкість реагування й адаптації. Це формує гнучкість уваги, необхідну для ефективного навчання, особливо коли потрібно переходити від одного виду діяльності до іншого.

Молодший шкільний вік визначено як сприятливий період для розвитку уваги, адже навчальна діяльність потребує зосередженості та здатності довільно керувати пізнавальними процесами. На цьому етапі діти здатні концентрувати увагу навіть на менш цікавих завданнях, проте їхня увага переважно залишається мимовільною.

Інтеграція ігрових методик в освітній процес демонструє свою ефективність у розвитку уваги молодших школярів. Крім того, вони сприяють формуванню важливих когнітивних навичок, необхідних для успішного навчання. З огляду на ці аспекти можна зробити висновок, що впровадження ігрових технологій у початковій школі є оптимальним і перспективним напрямом для вдосконалення методів навчання.

У ході здійснення емпіричного дослідження нами було дібрано комплекс методик, який дозволяє охопити різні аспекти уваги: концентрацію, стійкість, розподіл, переключення та обсяг. У дослідженні використовувалися такі методики:

1. Методика «Поставити значки».
2. Тест «Коректурна проба» за Б. Бурдоном.
3. Методика «Запам'ятай і розстав крапки».

У дослідженні взяли участь 43 учня, з них 20 хлопців і 23 дівчинки віком від 6 до 9 років, які навчаються у початкових класах Козирського ліцею Миколаївської області. Результати дослідження перемикавання та розподіл уваги за методикою дослідження «Поставити значки» показали, що у дітей молодшого шкільного віку переважає низький рівень перемикавання та розподіл уваги, що становить 40% від загальної кількості дітей; середній рівень перемикавання та розподіл уваги – це 30% дітей. Ще менше дітей з дуже низьким рівнем – 21%; високий рівень перемикавання та розподіл уваги – 9% здобувачів початкової освіти.

За допомогою тесту «Коректурна проба» за Б. Бурдоном ми дослідили концентрацію уваги та було визначено наступні результати: переважає низький рівень – 42%, середній 56 %, високий рівень – 2% від загальної кількості учасників експерименту.

Останнє дослідження обсяг (зорової) уваги за методикою «Запам'ятай і розстав крапки», показало такі результати: найбільше дітей з низьким рівнем обсягу зорової уваги 47% від загальної кількості, наступна категорія учні з середнім рівнем – це 23% від загальної кількості учасників, високий рівень склав 30 %.

Результати дослідження продемонстрували, що більше половини дітей (56%) мають низький або дуже низький обсяг уваги. Це може негативно впливати на успішність у навчанні, зокрема при роботі з візуальними матеріалами, які потребують зосередження та охоплення великого обсягу інформації. Тому є сенс запроваджувати спеціальні корекційно-розвивальні заняття, націлені на тренування обсягу зорової уваги.

Розроблена корекційно-розвиткова програма була спрямована на покращення уваги в учнів молодшого шкільного віку шляхом інтеграції ігрових технік у навчально-виховний процес. Її структура враховувала вікові особливості дітей цього періоду: високу емоційність, потребу в русі, ігровій діяльності та швидку зміну інтересів. Вправи, що використовувалися в межах занять, активізували різні аспекти уваги: зосередженість, переключення, розподіл і обсяг. Поступове ускладнення завдань сприяло тренуванню довільної уваги, розвитку самоконтролю та вміння працювати за інструкцією. Важливою особливістю програми було створення емоційно безпечного середовища, де діти могли вільно проявляти себе, взаємодіяти з однолітками та вчитися зосереджуватися без тиску.

Крім когнітивного розвитку, програма позитивно вплинула на мотиваційну сферу: діти з більшим бажанням брали участь у навчальній діяльності, стали впевненішими у власних силах, проявляли ініціативу. Зросла здатність тривалий час утримувати увагу на одному виді діяльності, помітно зменшилася імпульсивність, діти стали краще дотримуватись правил і працювати в команді. Таким чином, ігрова форма занять не лише зробила

процес розвитку уваги більш природним і приємним для дитини, але й забезпечила сталі позитивні зміни у навчальній поведінці та загальному психоемоційному стані учнів. Отримані результати підтверджують ефективність ігрових технологій як важливого ресурсу для розвитку пізнавальної сфери молодших школярів.

Корекційно-розвиткова програма, спрямована на розвиток уваги в учнів молодшого шкільного віку засобами ігрових технологій, має підтримувальний і розвивальний характер. Її мета полягає у створенні умов, що сприяють формуванню довільної уваги, розвитку здатності до саморегуляції, підвищенню навчальної мотивації та емоційного комфорту дитини у шкільному середовищі. Заняття проводилися в ігровій формі, що дозволяло знизити напругу, створити атмосферу довіри та активного залучення дітей до процесу навчання.

З урахуванням поставленої мети було визначено такі основні завдання програми: розвиток здатності зосереджуватися на навчальному завданні; формування навичок довільного контролю уваги; покращення вміння слухати й діяти за інструкцією; зниження рівня відволікання; активізація пізнавальної діяльності; розвиток уміння працювати в команді; підвищення стійкості уваги під час виконання тривалих або складних завдань; створення умов для самовираження та прояву креативності; забезпечення позитивного емоційного фону під час навчання. Програма також сприяла формуванню впевненості в собі, ініціативності та загальному особистісному розвитку учнів, що є важливим компонентом у формуванні навчальної діяльності молодшого школяра.

Висновки. Сучасні ігрові техніки відіграють важливу роль у покращенні уваги молодших школярів, адже вони відповідають віковим особливостям дітей і сприяють їхньому активному залученню до навчального процесу. Гра є природним способом пізнання світу для дитини, тому використання ігрових методів дозволяє ефективніше розвивати та підтримувати увагу, знижуючи втому та монотонність навчальної діяльності.

Дослідження підтвердило ефективність використання ігрових методів у навчальному процесі, як інструменту розвитку уваги молодших школярів. У перспективі дана програма може бути вдосконалена та розширена для використання у роботі з дітьми із труднощами навчання, в інклюзивних класах, а також як компонент тренінгів для педагогів та психологів. Також доцільним є подальше дослідження впливу окремих видів ігрових технік, таких як сюжетно-рольові ігри, дидактичні ігри, рухливі ігри, а також елементів арт-терапії (наприклад, лялькотерапії, фототерапії) на розвиток пізнавальної сфери учнів.

Розроблена програма може бути ефективно застосована у діяльності практичних психологів, класних керівників та вчителів початкової школи в рамках уроків, класних годин та індивідуальних занять з метою формування та вдосконалення уваги як базової навчальної функції в учнів молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Макарова Н. Є., Чорна Л. І. Ігрові технології в освітньому процесі. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2018. № 6(73). 85–89.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИКИ ХУДОЖНІХ ТЕКСТІВ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

METHODOLOGY FOR STUDYING THE PSYCHOSEMATICS OF LITERARY TEXTS AND THEIR USE IN ART THERAPY WITHIN PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL

У статті проаналізовані методологічні аспекти вивчення та інтерпретації психосемантики художніх текстів, їх практичне застосування на заняттях з книготерапії. Означена актуальна стратегія читання як психоемоційного розвантаження та пізнавальної діяльності, а також ефективне використання художніх текстів для арттерапії в психолого-педагогічній діяльності (казкотерапія як подолання девіантної поведінки у дітей або ж метод асоціювання, котрі через проінтерпретований художній текст впливають на зниження рівня стресу чи ПТСР тощо).

Описана сутність психосемантичного наповнення художніх текстів сучасності, визначена методологія їх дослідження (бібліотерапія, креативне письмо, інтерпретаційний аналіз, рольова взаємодія, метод асоціацій тощо). Указано на основні методологічні орієнтири для інтерпретації художнього матеріалу: когнітивна психологія, лінгвістична семантика, феноменологічний підхід, культурно-історичний підхід, психоаналітична методологія, екокрітика. Проаналізовано етапи арттерапевтичного процесу книготерапії: ідентифікація, проєкція, катарсис та розгляд, під час яких з'являється нова точка зору на психологічні проблеми. Акцентовано на практичному застосуванні психосемантичних особливостей художніх текстів в арттерапевтичній практиці (голосне самостійне читання тексту як проговорення власного «я»; читання в групі з акцентом на важливі проблематику; слухання художніх текстів з релаксаційним чи активізуючим характером; написання листа літературному герою; «приміряння» ролі обраного героя і розігрування ситуацій учасниками занять; написання відгуків, створення коміксів, візуального щоденника, метафоричних історій; малюнки, аплікації, флешбуки як кольоротерапія), що мають психолого-педагогічне спрямування під час проведення занять з літератури в школі та ЗВО, а також є важливою складовою психотерапевтичних тренінгів і консультацій.

Ключові слова: психосемантика, процес читання, арттерапія, книготерапія, аналіз,

інтерпретація, кольоротерапія, метафорична історія.

Practice The article analyzes the methodological aspects of studying and interpreting the psychosemantics of artistic texts, their practical application in bibliotherapy sessions. It defines the current strategy of reading as psycho-emotional relief and cognitive activity, as well as the effective use of artistic texts for art therapy in psychological-pedagogical activity (fairy tale therapy as overcoming deviant behavior in children or the method of association, which through the interpreted artistic text influences the reduction of stress levels or PTSD, etc.). The essence of the psychosemantic content of contemporary artistic texts is described, the methodology of their research is determined (bibliotherapy, creative writing, interpretative analysis, role interaction, method of associations, etc.). The main methodological guidelines for the interpretation of artistic material are indicated: cognitive psychology, linguistic semantics, phenomenological approach, cultural-historical approach, psychoanalytic methodology, ecocriticism. The stages of the art therapy process of bibliotherapy are analyzed: identification, projection, catharsis, and consideration, during which a new point of view on one's own problems appears. Emphasis is placed on the practical application of the psychosemantic features of artistic texts in art therapy practice (loud independent reading of the text as articulation of one's own "self"; reading in a group with an emphasis on important issues; listening to artistic texts with a relaxing or activating character; writing a letter to a literary character; "trying on" the role of a chosen hero and performing situations by participants in the lessons; writing reviews, creating comics, visual diaries, metaphorical stories; drawings, applications, flashbooks as color therapy), which have psychological-pedagogical orientation during literature classes in school and higher education institutions, and are also an important component of psychotherapeutic training and counseling.

Key words: psychosemantic, reading process, art therapy, book therapy, analysis, interpretation, color therapy, metaphorical story.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Куліш О.В.

к.педагог.н., доцент,
декан психологічного факультету
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Вертипорох О.В.

к.філол.н., доцент,
доцент кафедри української літератури
та компаративістики
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Твір мистецтва, а конкретніше, художній текст завжди впливав і впливає на психоемоційну сферу читача. В літературних текстах можемо спостерігати різноманітні процеси актуалізації та варіацій індивідуального авторського «я», позиціонування традиційних та постмодерних, метамодерних художніх стилетворчих практик, різні вияви свідомих та несвідомих творчих моделей мистецького світовідчуття тощо. У такий спосіб літературний процес стає наблизеним до реципієнта і спричиняє розуміння авторського індивідуального «я», схожих рефлексивних станів, викликаючи у читача емпатію, перенесення своїх психологічних проблем,

тригерних аспектів та комплексів позасвідомого на персонажів, сюжетну схему, художність твору загалом («вчування в образи» тощо).

Художня література наразі презентує актуальні теми і жанри сьогодення: від мелодраматичної тематики до теми війни, детективних і містичних сюжетів, нон-фікшн, есеїстики, еко-письма, якісної публіцистики тощо [2]. Ясна річ, що через пізнання (фахове, професійне) такої текстуальності, як і зрештою, класичних текстів, відбувається пізнання власне себе, свого внутрішнього «я», пропра-

цювання власних психотравм, комплексів тощо. І в тому є справжнє призначення художньої літератури, її психотерапевтичний вплив, особливо на юного читача.

Про сучасний літпроцес написано на сьогодні дуже багато: про його «безликість» і «дволикість», про «карнавальність» і «міфологізм», про «постмодерність» і «метамодерність», про психологічну наповненість і вплив на читача, про потребу у глибоко екзистенційній прозі й поезії, потребу справжнього інтелектуального національного письменства, його промоції тощо [2; 5]. Такі розмови, філософствування, дискусії про стан сучасної літератури (як і про стан сучасного світу загалом) просто необхідні, позаяк визначитися зі своїм місцем у світі, проторувати наразі свідомий шлях власне національній літературі, зрештою, собі, є досить актуальними завданнями сучасних психолого-педагогічних інновацій в гуманітарній сфері.

Дослідження в галузі психосемантики та спорідненої з нею психосеміотики завжди означають культурний текст як засіб пояснення індивідуальних або колективних систем значень. Світоглядні та естетичні цінності ставлять перед автором художнього твору специфічні для цього літературного роду вимоги, які у семантичній площині тексту втілюються в низці сталих знакових конструкцій – рефлексій та символічних художніх деталей. Як відзначила О. Дробот, «власне, своєрідна модель сприймання тексту читачем – семантичний символічний простір тексту – також презентує сукупність певних знаків. Звідси постає можливість виявити, які з багатьох читацьких реагувань на текст-стимул є соціокультурними, а які зумовлені індивідуальними чинниками (дитячими травмами, комплексами, переживаннями» [1].

Таким чином, психосемантичний аналіз має виявити: *сміслові пласти*, що репрезентуються в тексті; *асоціативно-сміслові поля*, які формуються у свідомості реципієнта під час читання художнього тексту.

Це дозволяє означити психотерапевтичний ефект читання для будь-якої вікової категорії учнівської і студентської молоді. Так, на думку дослідників, за допомогою читання/прослуховування художнього матеріалу можна знизити рівень стресу на 60 %, покращити фізичний та психологічний стан, ментальне здоров'я, змінити стан свідомості, відрефлектувати внутрішні комплекси та потреби. Доречно підібрані книги для активізації чи ж подолання певної емоції, їх глибинна інтерпретація, з додатковими арттерапевтичними методиками (психомалюнок, аплікація, хенд мейд, інсценізація, метод корекційного читання, рольова гра, драматизація тощо) дають позитивні результати [6].

Отже, дослідження психосемантики як аспектів походження і структуризації психологічної семантики художніх текстів та їх використання в арттерапії є актуальним завданням для сучасного фахівця в галузі педагогіки і психології.

Загалом дослідженню психосемантики художніх текстів та їх використання в арттерапевтичній практиці присвячені праці як вчених-психотерапевтів, так і лінгвістів, соціологів, літературознавців (О. Колпакчи, В. Петренко, О. Дробот, Т. Вовнянко, О. Лозова, Н. Тиховська, Н. Зборовська та ін.). За свідчують актуальність зазначеної теми і збірники наукових праць, круглих столів, конференцій, котрі присвячені темі читання, як от, наприклад збірник наукових праць «Читання як життєва стратегія» (Хмельницький, 2023) [9].

Мета роботи передбачає дослідження методологічних основ вивчення психосемантики художніх текстів та їх використання в сучасних арттерапевтичних практиках, зокрема, в книготерапії. Дослідження психосемантичних особливостей художніх текстів сприятиме ефективному використанню їх для арттерапії в психолого-педагогічній діяльності (скажімо, казкотерапія як подолання девіантної поведінки у дітей [7] або ж метод асоціювання через проінтерпретований художній текст впливатиме на зниження рівня стресу чи ПТСР).

Отже, психосемантика художніх текстів – це напрям дослідження, який вивчає смислові структури тексту, механізми їх сприйняття, інтерпретації та впливу на психіку людини. Вона поєднує методи лінгвістики, психології та літературознавства, щоб зрозуміти, як художній текст впливає на емоційний стан, мислення та поведінку читача. Психосемантика загалом займається дослідженням і реконструкцією систем значень і смислів як структур репрезентації досвіду у свідомості людини [4, с. 77].

Основними аспектами психосемантики художніх текстів є *сміслова структура* (аналіз того, як у тексті створюються і взаємодіють різні значення), *емоційний вплив* (дослідження того, як слова, образи та символи впливають на почуття та настрої читача), *індивідуальне сприйняття* (розгляд того, як особистий досвід, культура та психологічний стан людини змінюють розуміння тексту), *механізми ідентифікації* (як читач проектує себе на героїв тексту та переживає їхні емоції).

Арттерапія використовує художні тексти як інструмент для самовираження, зняття стресу та психоемоційного опрацювання проблем. У цьому контексті психосемантичний аналіз текстів може допомогти у виборі відповідного матеріалу для терапії. Основними методами використання художніх текстів в арттерапії є: *бібліотерапія* (використання книг для емоційного зцілення, роботи з травмами, депресією або тривожністю), *інтерпретаційний аналіз* (обговорення сенсу тексту для виявлення внутрішніх конфліктів та глибинних переживань клієнта), *креативне письмо* (написання власних текстів для опрацювання емоційних переживань), *метод асоціацій* (виявлення підсвідомих реакцій на образи та символи тексту), *рольова взаємодія* (перевтілення у персонажів для проживання певного досвіду та розширення самосприйняття) [3].

У практиці важливою є робота з травматичним досвідом через літературні метафори, алегорії, символи, котрі часто є носіями архетипів, підвищення рівня самоусвідомлення через аналіз текстів, використання художньої літератури для розвитку емпатії та емоційного інтелекту.

Сучасна психосемантика, досліджуючи індивідуальні простори значень, процеси категоризації, стереотипизації, формування і функціонування особистісних смислів у різних аспектах, оперує низкою методів, методик і прийомів, серед яких важливе місце посідає аналіз текстуальності. Саме в різноманітних соціальних дискурсах, колективних та індивідуальних наративах втілюються як неповторні, так і специфічні комунікативні смисли, що опосередковують і визначають сприйняття та категоризацію світу людиною.

Тому основними методологічними орієнтирами дослідження психосемантики художніх текстів є:

- когнітивна психологія – досліджує процеси розуміння й інтерпретації текстів;
- лінгвістична семантика – аналізує смислову організацію мови;
- феноменологічний підхід – розглядає індивідуальне переживання тексту;
- культурно-історичний підхід – розглядає текст як засіб медіації між особистістю і соціокультурним середовищем;
- психоаналітичний підхід – інтерпретація багатосмислових, символічних, архетипних (прихованих) пластів тексту як вияв позасвідомого;
- екокрітика – аналізує вияви взаємодії людини і природи, людини і техніки, людини і штучного інтелекту та їх взаємовпливи.

Отже, психосемантичне наповнення текстів є важливим функціональним аспектом в книготерапевтичній практиці, особливо в умовах сьогодення в країні: заспокоєння та релаксація, внесення позитивних змін у поведінку та емоції, подолання важких тривожних ситуацій.

Завдяки арттерапевтичному процесу реципієнт проходить 4 етапи: *ідентифікації, проєкції, катарсису та розгляду*, під час якого з'являється нова точка зору на власні проблеми. При цьому вчитель/наставник/коуч може використовувати різні техніки:

- асоціативний експеримент – дослідження реакцій на ключові образи/слова з тексту;
- контент-аналіз – виявлення повторюваних смислових одиниць, тем, мотивів в художньому тексті;
- інтерв'ювання та аналіз наративів – виявлення особистісних сенсів;
- голосне самостійне читання тексту як проговорювання власного «я»;
- читання вибраних текстів в групі з акцентом на важливі проблематиці;
- слухання художніх текстів з релаксаційним чи активізуючим характером;
- написання листа літературному герою; «приміряння» ролі обраного героя і розігрування ситуацій учасниками занять.

Таким чином, відбувається глибокий процес концентрації на своїх почуттях та уяві, знижується рівень психічної напруги, аналізуються власні емоції та виробляються навички ними керувати, підвищується самооцінка та покращується якість життя.

Для артератерпії є важливим підбір книг для опрацювання, адже соціально-психологічний роман, фентезі, детектив, любовна мелодрама або ж поезія про війну будуть по-різному впливати на психоемоційний стан дітей і підлітків різних вікових груп.

Так, художні романи та повісті допомагають емоційно відчувати та пережити складні ситуації в житті, проаналізувати власні емоції тощо. Мемуари, художньо-біографічні романи презентують історії успіху чи ж подолання труднощів, які можуть надихнути юного читача на власний життєвий вибір. Через поезію можна знайти гармонію і релаксацію. Жанр фантастики (особливо у підлітків) дозволяє розвивати творчу уяву та релаксувати у певний момент, відійшовши від реальності та занурившись в інші віртуальні світи [10, с.23].

Метою книготерапевтичного підходу в арттерапії є через інтерпретацію тексту, його психосемантику виразити свій внутрішній світ, щоб потім разом з арттерапевтом проаналізувати та зробити певні висновки. Чудово допомагає пацієнту структурувати свої думки й почуття **методика написання текстів (рецензій, відгуків, дописів у соцмережах) на основі прочитаного художнього тексту**.

Так, скажімо, після прочитання студентами (учасниками літературного арттерапевтичного гуртка «Art_book») романів сучасного українського письменника Юрія Андруховича «Рекреації» (1991) та «Московіада» (1992), котрі присвячені подорожам українських поетів до вигаданого фантастичного міста Чортопіль та до Москви у період розпаду радянської імперії, осмисленням колоніального статусу українців і котрі є актуальними для сучасного читача, можемо спостерігати різні читацькі проєкції: від несприйняття (оскільки тексти важко читабельні, оповідь побудована не в традиційному форматі та розвінчує стереотипний образ поета-пророка) до захоплення історією, покладеною в основу постмодерних романів. Тим паче, такі інтерпретації, позначені часовим проміжком до воєнного періоду і після початку повномасштабної війни, різняться читацькими відгуками. Так, скажімо в одному із відгуків реципієнтка відзначила, що *«отримала задоволення неспішно читаючи рядок за рядком, і, навіть, місцями перечитуючи деякі фрагменти. Цікаво, що вже з самої назви впливає аллюзія на історичну епоху дії книги. Рекреація може сприйматися як оздоровлення, відпочинок так і оновлення. Саме таким є свято Воскресаючого Духу, що на нього приїхали головні герої. Щось середнє між венеціанським та бразильським карнавалами, воно окреслює український дух на уламках імперії, що має відійти в минуле.*

Головне, чим мабуть ні з чим не сплутаєш Андруховича, так це його манера письма, характер та інтонації мови, якою він вимальовує образи та

ситуації в романі. Він такий собі мальовничо-затяжний. Письмо Андруховича приємне, майже відчутне на дотик. Для мене «Рекреації» – це фантазія, яка дуже близька насправді до реальності. Достатньо хоча б раз поїхати до Львова або Чернівців та погуляти в рамках якогось заходу, фестивалю чи тематичного вікенду, як одразу потрапляєш до книги Андруховича як споглядач. А якщо тобі пощастило «потинятися» по місту разом з якимось поетом-письменником-критиком, а ще краще побути ним, то звісно ти й сам одразу стаєш Хомським, в крайньому разі Дерешем чи Любкою. Про Жадана не скажу. Саме через те, що цей роман ніби переносить у спогади про гуляння у Львові, мені він здався найкращим, найзатишнішим» (Аліна Котолуп, студентка ННІ УФСК, 2-Ж).

Як бачимо, роман читачкою сприймається як подорож, мандрівка, котра їй нагадала і власні тревел-пригоди в різних містах та дозволила проаналізувати свої позитивні емоції на певному етапі свого життя.

В іншій інтерпретації про роман «Московіада» у студентки спостерігаємо проговорення важливих емоцій страху, перестороги, акцентування щодо ситуації війни в Україні. Таким чином, описані у власному тексті рецензії емоції на книгу допомагають знайти чіткі відповіді на питання щодо війни, означити для себе і для інших чітку позицію та у такий спосіб упорядкувати емоції, виробити внутрішню стійкість, вміння протистояти стресовим ситуаціям: «Вірите у «велику державу», «брацкіє народи», «велику і магучую маскву», «адін народ»? Тоді цей твір однозначно для Вас. Проте, певно, він для кожного з нас, для кожного українця, але тут необхідно уміти читати крізь рядки. Вічні п'яні люди на вулицях російської столиці; народ, який на 90% складається з інших народів; поети, які пишуть віршики про березу в «Русську ідею»; бійка за курячий бульйон; нестача алкоголю у країні; готовність лізти з сьомого поверху, щоб тільки отримати пляшку. Як вам така столиця?

І серед оцього хаосу опинається українець, поет, людина, що вміє мислити та аналізувати. Здається, що у такому суспільстві нереально існувати, хіба стати таким, як воно, або стерти це суспільство з лиця землі.

Твір написаних 1992 року, проте один фрагмент твору нагадав мені те, що відбувається і зараз, у 2024 році: «Імперії, що рухатиметься невпинно все далі на захід, руйнуючи їхні земельні наділи та котеджі, автобуси й телефонні будки, увесь цей гріховно-розпусний добробут анархічної людської одиниці – в ім'я наших золотосяйних мумій»!

Імперія, що вічно рухається на захід, з неприборканим бажанням руйнувати все на своєму шляху? Хіба не це ми бачимо зараз? Це генетично закладено у менталітеті сусідньої країни, варто пам'ятати про це і навіки викреслити зі свого

мислення думки про «хороших росіян, які ні в чому не винні»(якщо такі думки ще існували). Треба викреслити свого життя все, що стосується цього народу, адже якщо це не зробити, то станемо як вони, і тоді він поглине нас, цей «великий народ пиятиків». Прочитайте. Раджу» (Анастасія Заїченко, магістрантка ННІ УФСК).

Цікавою технікою в арттерапії є **кольоротерапія на прикладі почитаного/прослуханого художнього тексту**. Через створення власного кольорового малюнка до психосемантичної інтерпретації, скажімо, аудіо-новели «Intermezzo» М. Коцюбинського можна розвивати власні творчі здібності, творчу фантазію, пізнавати індивідуальну самосвідомість; поліпшувати розуміння і програмування своєї поведінки; формувати адекватну самооцінку; вийти на початкові етапи самопізнання, самореалізації і в кінцевому підсумку самоактуалізації, досягати психологічної зрілості, зміцнювати емоційний інтелект.

Отже, прослуховуючи аудіозапис, кожен учасник такого заняття пробує створити художній образ, сфокусований на різних рівнях твору, обраних групою за власним бажанням. Наприклад, можна зробити колаж малюнків, що зображатимуть «світ досконалості».

Прослуховування та інтерпретація новели «Intermezzo» М. Коцюбинського зазвичай фіксується у замальовках зі спокійними і теплими кольорами (від ніжно-зеленого, смагарагдового до голубого). Це часто образ поля стиглої пшениці, моря, неба тощо.

Прочитання роману сучасниці Анастасії Левкової «За Перекопом є земля» про Крим з акцентованою проблематикою національної ідентичності, визначення місця півострова на карті України, його традиціями, природою, звичаями зазвичай викликає у читачів роздуми про військову окупацію, про складні внутрішні переживання та самоусвідомлення героїні (етнічної росіянки) про своє місце серед кримських татар, українців, росіян, греків. Доповненням до інтерпретацій, викликаних глибиною психосемантикою тексту, можуть стати розмальовки-антистрес гір, моря, флори й фауни Кримського півострова.

Також можна створити **візуальний щоденник або ж комікси**, що може бути як звичайний художній альбом, де можна робити регулярні замальовки чи створювати колажі як читацькі реакції на прочитані/ прослухані твори. Процес ведення візуального щоденника і створення коміксів допоможе бути постійно налаштованими на створення художніх образів, розвиток ідей і візуальної мови, виявляти динаміку емоційних станів.

Аналіз прочитаного тексту. Важливі проблеми в текстах художньої літератури (осягнення життя, розрізнення добра і зла, соціальних негараздів тощо), психологічна глибина образів-персонажів, символічний рівень твору, мова, якою написано твір можуть стати предметом обговорення та інтерпретації і тим самим бути важливою

складовою арттерапії. Так, *символічний аналіз* (аналіз символів, сюжетів та персонажів) допомагає краще зрозуміти власні емоції та ситуації або *психоаналітичний підхід* (використання психоаналітичних методів для інтерпретації літературних творів та розуміння глибинних психологічних процесів) презентують позитивні результати в арттерапії [8].

Часто кожен із учасників розповідає про свої відчуття під час прослуховування/читання твору, який настрій та переживання він викликав, які образи і символи для кожного важливі та який смисл вони несуть. Реципієнти пояснюють бажання, інтуїтивні відчуття за основними компонентами твору (проблематика, сюжет, образи, мова, художні засоби – символи, метафори, алегорії тощо).

Створення метафоричних історій спільно з учнями/студентами. Щоб створити метафоричну історію спільно з юними читачами на основі прочитаного художнього твору, важливо спочатку провести глибоке обговорення подій, персонажів і тем, що були важливі для кожного під час читання. Так, актуальними стають питання, які допоможуть висловити свої думки і емоції щодо твору. Наприклад, «Як ви відчуваєте стосунок між головним персонажем та його найближчим другом?» або «Яка подія в творі найбільше зацікавила вас і чому?». Після цього, можна починати конструювати метафоричну історію разом з учасниками, використовуючи символи та образи з оригінального твору. Наприклад, якщо головний персонаж може бути порівняний з чарівником, що завжди шукає шлях до подолання Зла, то метафорична історія може розгортатися навколо подорожі в пошуках Добра, позитиву, оптимізму і зміцнення віри в себе. Цей процес узгодження та спільного творення може допомогти дітям краще розуміти себе, власні переживання і ставлення до навколишнього світу через призму художнього твору.

Отже, в арттерапевтичній психолого-педагогічній практиці художній текст використовується як інструмент:

– *діагностики* – реакції на текст виявляють глибинні установки, конфлікти, образи себе та світу.

– *терапії* – через катарсис, ідентифікацію з персонажем, переосмислення досвіду.

– *педагогічного впливу* – розвиток емоційного інтелекту, морального самосвідомлення, рефлексії.

Тому дослідження, розробка та апробація різноманітних методик виявлення психосемантичного наповнення художніх текстів в арттерапевтичній практиці є необхідним інструментом для удосконалення різних ступенів взаємодії між педагогом/тьютором/ ментором/психологом і реципієнтом, у нашому випадку, юним читачем у процесі вивчення національної культури і літератури зокрема.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дробот О.В. Психосемантична теорія свідомості у вітчизняній психології як основа психосемантичного дослідження. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/14.pdf>
2. Жила С.О., Лілік О.О. Художній світ сучасної української літератури: навч. посібник. Чернігів, 2017. 372 с.
3. Колпакчи О. Арт-терапії. Курс лекцій: навч. посібник. Київ, 2018. 288с.
4. Лозова О. М. Психосемантика публіцистичного тексту: етнічне і соціокультурне. Психолінгвістика: [зб. наук. праць ДВНЗ «ПереяславХмельницького педагогічного університету ім. Г. Сковороди»]. 2009. С. 76–81.
5. Михед О., Михед П. Живі. Зрозуміти українську літературу. Львів : ВСЛ, 2024. 384 с.
6. Пшеничний Є. Альманах бібліофілів. Дрогобич : Коло, 2023, 476с.
7. Тиховська О. Українська народна чарівна казка: психоаналітичний аспект. Київ : Видавництво В.Бурлаки, 2023. 416с.
8. Чепелева Н. В. Психологія читання тексту студентами вузу. Київ : Либідь, 1990. 97 с.
9. Читання як життєва стратегія. Зб. наук. та наук.-метод. пр. [ред. кол. І. Б. Вашеняк (гол.) та ін.]. Хмельницький : Видавництво ХОІППО імені Анатолія Назаренка, 2023. 193 с.
10. Шевченко О. Книготерапія на допомогу людям. Бібліотечна планета. № 3 (101). 2023. С. 22–25.

ВІКОВІ ТЕНДЕНЦІЇ СМислового РЕКОНСТРУЮВАННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ РІЗНИХ РІВНІВ ІНТЕНСИВНОСТІ

AGE-BASED TENDENCIES OF MEANINGFUL RECONSTRUCTION IN CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY OF DIFFERENT INTENSITY LEVELS

У статті досліджено вікові тенденції смислового реконструювання в умовах різних рівнів інформаційної невизначеності: помірний, середній та високий. Для помірного рівня характерним є наявність «смыслових плато» з когнітивно логічними переходами, середній рівень відрізняється «смысловими дилемами» для яких притаманні протиріччя та високий рівень «смыслові розриви» з властивими їм порушеннями логічної послідовності.

Проаналізовано особливості впливу інформаційної невизначеності на здатність до смислового реконструювання різних вікових груп: підлітків (n = 81), юнаків (n = 63), молоді (n = 52), середнього (n = 32) та похилого (n = 29) віку. Обсяг вибірки у дослідженні становить 257 осіб. У статті розкрито взаємозв'язок між досліджуваними групами, який свідчить про статистичний зв'язок лише в умовах помірної інформаційної невизначеності між групами юнацького та молодого віку, а також між групою похилого віку та групами юнацького, молодого та середнього віку. Натомість віковий чинник не має рушійного впливу у формуванні логіко-смыслових зв'язків у реченнях середнього та високого рівня інформаційної невизначеності. З'ясовано, що пік когнітивної продуктивності в усіх рівнях інформаційної невизначеності має група юнацького віку. У протилежність до цієї групи досліджувані похилого віку мають менш гнучку когнітивну продуктивність в умовах помірної та високої невизначеності.

У статті визначено взаємовплив утворення логіко-смыслових зв'язків під час смислового реконструювання у реченнях з різним рівнем невизначеності: чим меншою є невизначеність тим більш ефективними є логіко-смыслові зв'язки серед груп юнацького, молодого, середнього та похилого віку, при високих показниках ефективності зберігається серед груп підлітків та юнаків. Група молодого віку проявляє найбільшу чутливість до змін інтенсивності невизначеності. Для групи середнього віку характерною є відносна когнітивна стабільність при збільшенні невизначеності, однак, порівняно менший рівень когнітивної продуктивності порівняно з молодшими віковими групами.

Ключові слова: мислення, інформаційна невизначеність, смислове реконструювання, вікові зміни, логіко-смыслові зв'язки, толерантність до невизначеності.

The article studies age trends in semantic reconstruction under different levels of information uncertainty: moderate, medium and high. The moderate level is characterized by the presence of "semantic plateaus" with cognitively logical transitions, the medium level is characterized by "semantic dilemmas" characterized by contradictions, and the high level – by "semantic gaps" with inherent violations of logical sequence.

The peculiarities of the influence of information uncertainty on the ability to semantic reconstruction of different age groups are analyzed: teenagers (n = 81), adolescents (n = 63), young people (n = 52), middle-aged (n = 32) and elderly (n = 29) people. The sample size in the study is 257 people. The article reveals the relationship between the studied groups, which indicates a statistical relationship only in conditions of moderate informational uncertainty between the groups of adolescents and young people, as well as between the group of elderly people and the groups of adolescents, young and middle-aged people. In contrast, the age factor does not have a driving influence in the formation of logical-semantic connections in sentences of medium and high levels of informational uncertainty. It was found that the peak of cognitive productivity in all levels of informational uncertainty is in the group of adolescents. In contrast to this group, the elderly people group has less flexible cognitive productivity in conditions of moderate and high uncertainty.

The article defines the mutual influence of the formation of logical-semantic connections during semantic reconstruction in sentences with different levels of uncertainty: the lower the uncertainty is, the more effective are logical-semantic connections among groups of adolescents, young, middle and old age. Furthermore, with high indicators the effectiveness is preserved among groups of teenagers and adolescents. The young people age group shows the greatest sensitivity to changes in the intensity of uncertainty. The middle-aged people group is characterized by relative cognitive stability with increasing uncertainty, and, however, by a relatively lower level of cognitive productivity compared to younger age groups.

Key words: thinking, informational uncertainty, semantic reconstruction, age changes, logical-semantic connections, tolerance to uncertainty.

УДК 159.955.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.22>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Марчук А.П.

аспірантка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Невизначеність є постійною складовою життя кожної людини. Майбутнє з кожним днем стає все більш невизначеним. Як зовнішні фактори (війни, хвороби, зміни законів, ріст інновацій), так і внутрішні (варіативність виборів і майбутнього, обмеженість знань чи можливостей) впливають на людину з різною інтенсивністю. Головне питання полягає у тому, як люди справляються з неможливістю отриман-

ня інформації у повному обсязі, як люди різного віку реагують на інформаційну невизначеність, коли вона помірна, середнього рівня прояву чи висока.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема невизначеності розглядалась науковцями у контексті психічного здоров'я, академічної успішності, когнітивної гнучкості, вікових особливостей, толерантності до невизначеності, адаптації до мін-

ливості, здатності до смислового реконструювання та формування ефективних логіко-смилових зв'язків.

Аналіз толерантності до невизначеності серед досліджуваних юнацького віку (18–22 років) показав, що юнаки, яким важко контролювати своє мислення у ситуаціях сприйняття нової інформації, ймовірно, відчуватимуть труднощі в емоційному саморегулюванні у ситуаціях невизначеності. Також низька когнітивна гнучкість призводить до підвищеного відчуття тривоги та страху у ситуаціях невизначеності. Водночас здійснення заходів з підвищенням когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції здатне підвищувати толерантність до невизначеності [1]. Дослідження толерантності до невизначеності серед підлітків показало вищу інтолерантність та нижчу психологічну гнучкість у порівнянні з дорослими та досліджуваними похилого віку, що свідчить про їх більшу вразливість до розвитку тривоги чи депресії [8]. Аналіз толерантності до невизначеності та схильності до занепокоєння серед осіб різного віку показав, що в осіб похилого віку ці показники порівняно знижені. Вони мають більшу здатність переносити життєву невизначеність та відчують меншу потребу у тривозі [7].

Дослідження особливостей прийняття рішень у ситуаціях з різним рівнем невизначеності показало, що в доступності повної інформації про ситуацію особи похилого віку та молодь показують здатність приймати рішення. Натомість у ситуаціях неоднозначних умов та відсутності усієї інформації особи похилого віку показали порівняно нижчі результати, що свідчить про здатність прийняття хороших рішень особами похилого віку в ситуаціях меншої інформаційної невизначеності та доступності повної інформації про умови ризику [10]. Натомість у ситуаціях невизначеності були знайдені схожі поведінкові тенденції між досліджуваними похилого віку та молодшими особами: високий рівень невизначеності посилює бажання досліджувати негативну інформацію серед вибірок (за можливості отримання більш позитивної чи нейтральної інформації). Однак особи похилого віку демонстрували порівняно меншу допитливість у пошуку інформації [9].

Дослідження смислового реконструювання та утворення логіко-смилових зв'язків в умовах інформаційної невизначеності серед юнаків показало такі результати. В умовах помірної невизначеності переважаючим було утворення логічного логіко-смилового типу зв'язку між попередньою та наступною інформацією (що повністю відповідало закладеному потенціалу цього виду невизначеності). Натомість в умовах високої інформаційної невизначеності здатність нівелювання смислових розривів зменшується переважною присутністю потужнішого логіко-смилового зв'язку лише з попередньою інформацією через використання логічного чи ефазивного типу зв'язку [6]. Дослідження смислового реконструювання в умовах середнього рівня інформаційної невизначеності показало

збільшення формування алогічності як переважного типу логіко-смилового зв'язку, що відобразило неефективність та негативну тенденцію вибірки до нівелювання когнітивних суперечностей в умовах цього рівня невизначеності [3]. Цікавим є дослідження вербальної та смислової динаміки мислення у контексті смислового реконструювання серед різних вікових груп. Аналіз результатів показує прояв спадаючої вербальної динаміки від юнаків, до молоді і осіб середнього віку. Однак в осіб похилого віку вона не зберігається, а, навпаки, показує близьку до молоді вербальну активність [5]. Високі смислові показники притаманні групам підлітків, юнаків та молоді та мають нижчі значення в групах середнього та похилого віку [2].

Мета статті – на підставі емпіричних результатів визначити вікові закономірності смислового реконструювання в умовах інформаційної невизначеності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні прийняло участь 257 осіб різного віку, вибірка розподілена нерівномірно. До вибірки входять респонденти підліткового віку 17 років ($n = 81$), юнацького 18–24 роки ($n = 63$), молоді 25–44 роки ($n = 52$), досліджувані середнього 45–59 років ($n = 32$) та похилого віку від 60 років ($n = 29$).

Для визначення вікових особливостей смислового реконструювання в умовах інформаційної невизначеності різної інтенсивності, використано «Методику текстових розривів» [5]. В якості стимульного матеріалу представлено оповідання, яке має текстуальні розриви. Повний текст цього оповідання становить 30 речень, однак для дослідження кожне друге речення відсутнє. Оповідання має складну та нерівномірну логіко-смилову структуру: 57% речень зі «смиловим плато» мають очевидний смисловий зв'язок, 29% речень зі «смиловими розривами» не пов'язані логічним зв'язком та 14% речень зі «смиловими дилемами» мають логічну суперечність [6]. Усі ці типи речень представляють інформаційну невизначеність різної інтенсивності: відповідно помірну, середню та високу.

Аналіз логіко-смилового показника в реченнях з *помірним рівнем інформаційної невизначеності «смилове плато»* за допомогою тесту Краскела-Уолліса показав (див. табл. 1), що існує значна різниця в залежній змінній між досліджуваними групами ($H \approx 1.26$, $p = 0,00017$). Найвищий середній ранговий бал має група юнацького віку (154,63), далі група молодого віку (144,12), група середнього віку (131,27), підлітки (113,28) та найнижчий ранговий бал у групі похилого віку (87,6).

Вивчення результатів дослідження групи підлітків показало певну статистичну нестандартність, яка проявилась у порівняно сильній асиметрії ($A = -1,3256$) та ексцесі ($E = 2,571$). Це може свідчити про тенденції нерівномірності, суб'єктивності та полярності у цій віковій вибірці. Для юнацької групи характерною є рівномірність ($A = -0,4191$, $E = 0,6736$) та стабільність (тест нормальності $p = 0.3362$) порівняно з іншими ві-

Таблиця 1

**Статистичні методи для оцінки смислового реконструювання
в умовах помірної інформаційної невизначеності**

Вікова група	Коефіцієнт асиметрії (A)	Медіана (M)	Коефіцієнт Ексцесу (E)	Тест нормальності (р-значення)	Сума рангів (R)	Ефект розміру (R ² / n)	Середній ранговий бал
17	-1,3256	3,72	2.5671	0,00001977	9176	1039493.531	113,28
18–24	-0,4191	3,94	0,6736	0,3362	9742	1506453.397	154,63
25–44	-0,788	3,915	-0,1682	0,004261	7494	1080000.692	144,12
45–59	-0,9825	3,835	0,364	0,007665	4200,5	551381.2578	131,27
60+	-0,9891	3,5	0,6272	0,02015	2540,5	222556.5603	87,6

ковими групами. Далі помітне збільшення коефіцієнту асиметрії та зменшення ексцесу у групах молодого (A = -0,788, E = 3,915), середнього (A = -0,9825, E = 3,835) та похилого (A = -0,9891, E = 0,6272) віку. Це може свідчити про тенденцію збільшення кількості слабких відповідей із віком, а також про кількісне зменшення вибірки досліджуваних. Відсутність нормальності розподілу у більшості вікових груп свідчить про статистичну варіативність. Однак у групі юнацького віку (p = 0,34) підходи однорідні, що свідчить про стабільність когнітивних стратегій.

Аналіз тесту Данна показав суттєві відмінності середніх рангів між наступними парами груп: підлітки та юнаки (p = 0,00092), підлітки та молодий вік (p = 0,0195), юнаки та похилий вік (p = 0,00006), молодий та похилий вік (p = 0,001), середній та похилий вік (p = 0,023). Помітною є незначна тенденція між групами підліткового та середнього віку (p = 0,11) та групами юнацького та середнього віку (p = 0,14). Незначущою є різниця між групами підліткового та середнього віку (p = 0,25); юнацького та молодого віку (p = 0,45) та молодого і середнього віку (p = 0,44). Це свідчить, що між підлітками та більш старшими віковими групами є суттєві відмінності, а також між групою похилого віку та більш молодшими групами. Натомість середні вікові групи 18–59 років мають більш схожі особливості смислового реконструювання в умовах помірної інформаційної невизначеності.

Дослідження логіко-смислових показників в реченнях з середнім рівнем інформаційної невизначеності «смислові дилеми» за допомогою тесту Краскеда-Уолліса (див. табл. 2) не виявило статистично значиму різницю між віковими групами

(H ≈ 3,69, p = 0,45). Найбільший середній ранговий бал у цьому типі речень має група юнацького віку (141,37), далі група молоді (131,97), похилого віку (131,88) та підлітків (121,71), найменший бал у групі середнього віку (115,66).

Переважає більшість вікових груп має негативну асиметрію: юнаки (A = -0,50), підлітки (A = -0,54), похилий вік (A = -0,55) та молодь (A = -0,73). Це, ймовірно, може свідчити про переважання високих результатів під час здійснення смислового реконструювання в середніх умовах невизначеності цих вікових груп. Найбільше негативне значення має молодь, що може свідчити про пік когнітивної продуктивності даної групи. Натомість для групи середнього віку характерними є нижчі значення показників смислового реконструювання в умовах середнього рівня інформаційної невизначеності (A = 0,13). Відсутність нормальності розподілу у молодших вікових групах (підлітки – p = 0,01, юнаки – p = 0,001, молодь – p = 0,03) свідчить про статистичну неоднорідність та варіативність у підходах до смислового реконструювання. Натомість у старших групах (середній вік – p = 0,47, похилий вік – p = 0,14) про переважання усталених, консервативних підходів в когнітивних стратегіях.

За результатами тесту Данна, спостерігається тенденція серед групи підлітків і юнаків (p = 0,11) та юнаків та середнього віку (p = 1,11), однак статистичного підтвердження вона не має. Це свідчить, що віковий фактор не має головного впливу у формуванні логіко-смислових зв'язків у реченнях зі смисловими дилемами, які репрезентують середній рівень інформаційної невизначеності.

У ході вивчення особливостей формування логіко-смислових показників в реченнях з висо-

Таблиця 2

**Статистичні методи для оцінки смислового реконструювання
в умовах середньої інформаційної невизначеності**

Вікова група	Коефіцієнт асиметрії (A)	Медіана (M)	Коефіцієнт Ексцесу (E)	Тест нормальності (р-значення)	Сума рангів (R)	Ефект розміру (R ² / n)	Середній ранговий бал
17	-0,5415	3,33	-0,3566	0,01088	9858.5	1199876.818	121,71
18–24	-0,5029	3,83	-0,9173	0,001316	8906.5	1259138.766	141,37
25–44	-0,7284	3,5	0,2628	0,03333	6862.5	905652.0433	131,97
45–59	0,1261	3,17	-0,1738	0,4667	3701	428043.7813	115,66
60+	-0,5498	3,67	-0,5568	0,1416	3824.5	504372.4224	131,88

**Статистичні методи для оцінки смислового реконструювання
в умовах високої інформаційної невизначеності**

Вікова група	Коефіцієнт асиметрії (A)	Медіана (M)	Коефіцієнт Екセスу (E)	Тест нормальності (p-значення)	Сума рангів (R)	Ефект розміру (R ² / n)	Середній ранговий бал
17	0,0974	2,5	-0,6676	0,1338	10082.5	1255022.299	124,48
18–24	0,02418	2,75	-0,8797	0,06691	9252	1358722.286	146,86
25–44	0,4939	2,5	-0,9752	0,0004166	6511.5	815377.5433	125,22
45–59	0,2787	2,75	-0,3164	0,1784	3980	495012.5	124,38
60+	-0,09737	2,75	-0,6926	0,1138	3327	381687.2069	114,72

ким рівнем інформаційної невизначеності «смилові розриви» за допомогою тесту Краскела-Уолліса (див. таблицю 3) виявлено статистично несуттєву різницю між віковими групами ($H \approx 5,32$, $p = 0,26$).

Найбільший ранговий бар у юнацькій групі (146,86), далі група молоді (125,22), підліткова (124,48), середній вік (124,38) і найменший ранг у групи похилого віку (114,72). Спостерігаємо найвищий ранговий бал в юнацькій групі і найнижчий у групи похилого віку. В усіх групах коефіцієнт асиметрії близький до нуля. Найбільший коефіцієнт у групи молодого віку ($A = 0,49$, $p = 0,135$) не є статистично значущим. Що свідчить про порівняно симетричний розподіл даних в усіх вікових групах.

Результати аналізу тесту Данна показав високі p-значення, що характеризує статистично незначущі відмінностей між парами вікових груп. Спостерігається статистично незначуща тенденція серед групи юнаків та похилого віку ($p = 0,052$), яка підтверджується найбільшою середньою різницею в ранзі (32,13). Решта пар не мають статистичних різниць, що свідчить про їх подібність та відсутність впливу вікових змінних. Переважаюча частина груп досліджуваних мають розподіл наближений до нормального: підлітки ($p = 0,13$), юнаки ($p = 0,07$), середній ($p = 0,18$) та похилий вік (0,11). Натомість, група юнаків має значне відхилення ($p = 0,00042$) та найбільш негативний ексцес ($E = -0,98$), що свідчить про неоднорідність стратегій смислового реконструювання даного вікового періоду.

Висновки. Загалом існує значна різниця в залежній змінній між досліджуваними групами лише в умовах помірної інформаційної невизначеності («смилове плато»). В умовах середньої («смилові дилеми») та високої («смилові розриви») інформаційної невизначеності не виявлено статистично значимих різниць між віковими групами. Аналіз вікових закономірностей смислового реконструювання виявив такі тенденції:

1) найвищий ранговий бал в умовах усіх рівнів невизначеності має юнацька група, найнижчий – група похилого віку в умовах помірної і високої інформаційної невизначеності та група середнього віку в умовах середнього рівня інформаційної невизначеності;

2) з попереднього пункту виходить, що юнацька група проявляє найкращу когнітивну гнучкість

у завданнях зі смисловим реконструюванням, незалежно від рівня інформаційної невизначеності, натомість досліджувані середнього та похилого віку виявляють труднощі до смислового реконструювання в умовах суперечної чи відсутньої інформації;

3) в умовах помірної інформаційної невизначеності спостерігаються суттєві відмінності групи підлітків із групами юнацького та молодого віку, а також між групою похилого віку та групами юнацького, молодого та середнього віку;

4) натомість, віковий чинник не має головного впливу у формуванні логіко-смилових зв'язків у реченнях зі смисловими дилемами та розривами (середнього та високого рівня інформаційної невизначеності);

5) група підліткового віку демонструє підвищення результативності відповідно до зростання невизначеності (підвищення рангу та вирівнювання асиметрії), однак, нестабільність і високу полярність в умовах помірної невизначеності;

6) група юнацького віку має найкращу когнітивну гнучкість в умовах низького та зростаючих рівнів інформаційної невизначеності;

7) група молодого віку проявляє найбільшу чутливість до змін інформаційної невизначеності: зниження рангових балів та порушення симетрії розподілу даних, що свідчить про погіршення якості встановлення логіко-смилових зв'язків та нестабільність когнітивної продуктивності під час збільшення рівня інформаційної невизначеності;

8) для групи середнього віку характерною є відносна стійкість та когнітивна стабільність при збільшенні рівнів невизначеності, однак, порівняно менший рівень продуктивності з більш молодшими віковими групами;

9) група похилого віку має нижчий загальний рівень смислового реконструювання (найнижчі рангові бали), але й менший розкид даних, що свідчить про менш гнучку когнітивну продуктивність в умовах невизначеності.

Вбачаємо необхідність проведення подальшого дослідження впливу інформаційної невизначеності та здатності до смислового реконструювання в різних вікових групах. Крім того, забезпечити рівномірний розподіл вікових груп та здійснити пошук статистично значимих тенденцій між групами в умовах смислових дилем та розривів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аленізі К. М. А. Оцінка ролі процесів емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та нетерпимості до невизначеності: на прикладі студентів бакалаврату у Саудівській Аравії. *Український Педагогічний журнал*. 2023. № 2. С. 49–61. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-2-49-61>
2. Мазяр О. Вербальний ефект смислового завершення. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 141–149. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-14m>
3. Мазяр О., Марчук А. Логіко-сміслові зв'язки алогічності в інформаційно невизначеному дискурсі. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 19–24.
4. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 30 травня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
5. Мазяр О., Світлична В. Вікові відмінності вербальної динаміки мислення. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. №4. С. 12–16. ISSN 2786-9296
6. Марчук А. Логіко-сміслові зв'язки в умовах інформаційної невизначеності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 31–36.
7. Basevitz P., Pushkar D., Chaikelson J., Conway M., Dalton C. Age-Related Differences in Worry and Related Processes. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2008. Vol. 66. № 4. P. 283–305.
8. Okayama S., Minihan S., Andrews J.L. et al. Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2024. № 59. P. 2361–2368. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02724-z>
9. Yagi A., FitzGibbon L., Murayama K., Shinomori K., Sakaki M. Uncertainty drives exploration of negative information across younger and older adults. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*. 2023. Vol. 23. № 3. P. 809–826. <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01082-8>
10. Zamarian L., Sinz H., Bonatti E., Gamboz N., Delazer M. Normal aging affects decisions under ambiguity, but not decisions under risk. *Neuropsychology*. 2008. Vol. 22. №5. P. 645–657. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.22.5.645>

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

ART THERAPEUTIC APPROACHES TO OVERCOMING PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF WAR

У статті обґрунтовано доцільність впровадження освітнього компонента «Практикум з арттерапії» у підготовку здобувачів спеціальності С 4 «Психологія». Показано, що використання арттерапевтичних методів є ефективним засобом підтримки психоемоційного стану студентів в умовах війни. Розкрито потенціал арттерапії як ресурсу для подолання психологічної травми, розвитку емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності. Проаналізовано зміст курсу, його структурну побудову, ключові техніки та напрями роботи. Зазначено, що дисципліна поєднує теоретичні знання з практичним опануванням методів ізотерапії, пісочної терапії, глинотерапії, драматерапії, маскотерапії та інших підходів. Особливу увагу приділяється формуванню у студентів емпатії, професійної чутливості та здатності до символічного мислення. У статті наголошено на значенні креативного підходу до підготовки фахівців психологічної допомоги в умовах соціальних викликів. Арттерапія розглядається як міждисциплінарна технологія, що має широке застосування у роботі з дітьми, підлітками та дорослими. Арттерапія постає як ефективний інструмент для м'якого опрацювання травматичних переживань без прямої вербалізації болісного досвіду. Здобувачі вищої освіти, засвоюючи цей підхід у межах практичного курсу, водночас отримують підтримку власного емоційного стану та формують навички професійної допомоги іншим. Вивчення арттерапевтичних методик в умовах війни є не лише актуальним, а й життєво необхідним компонентом підготовки майбутніх психологів. Підкреслено важливість інтеграції артпрактик у систему вищої освіти майбутніх психологів. Окремим перспективним напрямом досліджень у напрямі оцінки ефективності арттерапії в умовах посттравматичного впливу.

Ключові слова: арттерапія, психологічна травма, освітній процес, юнацький вік, практична психологія, психоемоційне віднов-

лення, емоційна саморегуляція, професійна підготовка, креативні методи, психотерапевтична допомога.

The article substantiates the relevance of introducing the educational component "Art Therapy Practicum" into the training of students majoring in Psychology (Specialty C 4). It demonstrates that the use of art-therapeutic methods is an effective means of supporting students' psycho-emotional state during wartime. The potential of art therapy is revealed as a resource for overcoming psychological trauma, developing emotional self-regulation, and reducing anxiety levels. The content of the course, its structural design, key techniques, and areas of application are analyzed. The discipline combines theoretical knowledge with hands-on mastery of methods such as isotherapy, sand therapy, clay therapy, drama therapy, mascot therapy, and others. Special attention is given to developing students' empathy, professional sensitivity, and symbolic thinking. The article emphasizes the importance of a creative approach in training psychological support professionals in times of social challenges. Art therapy is considered an interdisciplinary technology widely applicable in work with children, adolescents, and adults. It is presented as an effective tool for gently processing traumatic experiences without direct verbalization of painful memories. Students not only acquire practical skills to assist others but also receive emotional support themselves. Learning art-therapeutic methods during war is not only relevant but a vital component in the education of future psychologists. The significance of integrating art practices into higher psychological education is underlined. The article also outlines prospects for future research into the effectiveness of art therapy in post-traumatic conditions.

Key words: art therapy, psychological trauma, educational process, adolescence, practical psychology, psycho-emotional recovery, emotional self-regulation, professional training, creative methods, psychotherapeutic support.

УДК 59.942.072-053.6:616.89-008.441.44:355.48
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.23>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Березка С.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості молодих людей, які зазнали психологічних втрат внаслідок бойових дій, вимушеного переселення, втрати близьких та руйнування звичного способу життя. У сучасних умовах війни в Україні проблема збереження психічного здоров'я молоді постає як пріоритетний напрям психологічної допомоги. Арттерапія, як м'який, але ефективний психотерапевтичний метод, дає змогу безпечним способом виразити емоції, які важко вербалізувати. Застосування арттерапевтичних технік сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості, інтеграції травматичного досвіду та формуванню позитивного «Я-образу». Психологічні інтервенції з елементами творчості дозволяють юнакам розвивати навички емоційної саморегуляції, знижувати рівень тривоги та уникати посттравматичних ускладнень.

Метою статті є обґрунтування доцільності впровадження в освітній процес здобувачів спеціальності С4 «Психологія» освітнього компонента «Практикум з арттерапії», який, з одного боку, забезпечує підготовку майбутніх практичних психологів до професійного використання арттерапевтичних методів, а з іншого – сприяє подоланню психологічної травми у самих здобувачів як особистостей, що навчаються в умовах війни. У статті розкриваються можливості арттерапії як інструменту емоційної підтримки, саморефлексії та розвитку стресостійкості, а також підкреслюється значення інтеграції практико-орієнтованого підходу в професійну підготовку майбутніх психологів.

Значний внесок у методичне обґрунтування арт-практик зробили сучасні дослідники реабілітаційної психології – О. Вознесенська [1; 2],

Л. Гридковець [7], Т. Тараріна [8], Л. Терлецька [9], Т. Титаренко [3; 10], які наголошують на важливості травмочутливого підходу у роботі з молоддю. У їхніх працях акцентується увага на необхідності поєднання арттерапевтичних технік з компонентами емоційної підтримки, особистісної стабілізації та соціальної адаптації вразливих категорій населення, зокрема молоді, що постраждала внаслідок воєнних дій. У зв'язку з цим постає потреба в розробці, апробації та впровадженні спеціалізованих арттерапевтичних програм, адаптованих до українських реалій, культурного контексту та психологічного стану сучасного юнацтва. Зазначена тематика набуває особливого значення в умовах війни, коли психотравмуючі обставини є масовим явищем, а традиційні методи підтримки часто виявляються недостатніми. Таким чином, дослідження арттерапевтичних підходів у подоланні психологічної травми в юнацькому віці має не лише наукове, а й суттєве практичне значення для сфери психологічної допомоги та реабілітації в умовах воєнного часу.

Психологічна травма – це глибоке емоційне порушення, спричинене подією або серією подій, які перевищують здатність людини впоратися з ними звичними способами. У контексті війни вона особливо актуалізується у молоді, яка переживає втрати, загрози життю, вимушену міграцію чи руйнування життєвих перспектив. Згідно з дослідженням О. Вознесенської та Л. Мови, психотравма зберігається не лише у свідомій пам'яті, а й у тілі, образах, символах – що обумовлює потребу у використанні невербальних, м'яких методів психокорекції, таких як арттерапія [1]. Ці методи дозволяють відновити контакт із пригніченими почуттями та безпечно їх опрацювати.

Доповнюючи цю позицію, Ю. Гундербайло наголошує, що у випадку роботи з людьми, які пережили втрату дому чи ідентичності, творчість відкриває доступ до глибинних ресурсів адаптації. Арттерапевтичні практики, за його словами, не лише стабілізують емоційний стан, а й сприяють формуванню нової картини світу після травми [3]. Це особливо цінно для молоді, яка ще не має сформованих стратегій подолання життєвих криз.

Схожі підходи розкриває Б. Лазоренко, який трактує психотравму не тільки як виклик, а і як джерело для особистісного зростання за умови відповідного психосоціального супроводу. Він підкреслює важливість включення ресурсних практик до реабілітаційних програм, що дозволяє трансформувати деструктивний досвід у нові сенси [4]. Його бачення підтримує і підхід О. Львова та Н. Жабко, які акцентують увагу на потенціалі образного вираження для інтеграції травматичних переживань. Зокрема, такі методики як малювання емоцій, створення символічних образів або масок допомагають відновити втрачену цілісність «Я» [5].

Подібну ідею розвиває Т. Титаренко, вказуючи на важливість травмочутливого супроводу. На її думку, пережита травма може стати каталізатором

особистісної трансформації, якщо фахівець забезпечить підтримку, прийняття та безпечне середовище для рефлексії [10]. Такий підхід знаходить методичну підтримку в роботах В. Назаревича та І. Борейчука, які підкреслюють цінність метафор у терапевтичному процесі. Вони демонструють, як символічні образи в метафоричних картах чи творчих сюжетах можуть стати містком між внутрішнім болем і свідомим розумінням пережитого [6].

Загальний підхід до психореабілітації розкривається Л. Гридковець, яка наголошує на необхідності системної, етапної допомоги особам, які зазнали кризи. Автори акцентують на тому, що саме поєднання арттерапії з методами когнітивної стабілізації дає довготривалий ефект відновлення [7]. Практична реалізація цих підходів знаходить відображення у роботах О. Тараріної, де детально описано використання зображення, кольору й сюжетної творчості в роботі з дітьми, зокрема у посттравматичних станах [8].

Важливо також враховувати тілесно-емоційну складову травми, яку аналізує Л. Терлецька. Вона стверджує, що тілесна пам'ять зберігає сліди травматичного досвіду, а отже, необхідно включати в роботу тілесно-орієнтовані техніки, синхронізовані з арттерапією [9]. Завершуючи огляд, варто знову звернутись до узагальненого енциклопедичного словника арттерапевтичних методів під авторством О. Вознесенської та ін., який систематизує широкий спектр інструментів допомоги, актуальних у роботі з молоддю, що пережила травматичні події [1].

Таким чином, міждисциплінарний аналіз літератури дозволяє стверджувати, що арттерапія є одним із найбільш адаптивних, гнучких і ефективних підходів у роботі з психологічною травмою юнацтва в умовах війни.

Ознайомившись із сутністю психологічної травми як глибокого внутрішнього порушення, спричиненого дією екстремальних життєвих обставин, доцільним є подальший розгляд специфіки її прояву саме у юнацькому віці. Період 17–20 років є критичним у плані становлення особистості, формування ідентичності, соціальних ролей і планування майбутнього. У цьому віці молода людина активно шукає своє місце у світі, приймає перші самостійні рішення щодо професії, стосунків, життєвих цінностей. Саме тому психотравмуючі події в цей період можуть мати особливо глибокий і тривалий вплив.

Згідно з підходом Л. Терлецької, юнацький вік є сенситивним щодо впливу психоемоційних переважань, і навіть короточасна дія травматичного чинника може викликати довготривалі порушення емоційної регуляції [9]. Це пов'язано з тим, що емоційно-вольова сфера ще не досягла остаточного розвитку, а стресостійкість залишається на рівні адаптивного пошуку. Авторка також підкреслює, що у юнаків травма часто маніфестується через соматичні симптоми, напри-

клад, головні болі, проблеми зі сном, порушення апетиту. Таким чином, психологічна травма набуває психосоматичного характеру, ускладнюючи її своєчасне виявлення.

У дослідженнях Б. Лазоренка зазначається, що травматизація у молоді призводить до розриву між реальним і бажаним образом «Я», що в подальшому викликає тривожність, самоізоляцію та дефіцит життєвої мотивації [4]. Ці ознаки можуть супроводжуватися зниженням інтересу до навчання, втратами в комунікативній сфері та ризиками формування деструктивних поведінкових стратегій. Особливо небезпечними є спроби компенсувати емоційний біль через уникання реальності: надмірне перебування в онлайн-просторі, вживання психоактивних речовин, адиктивні дії. Важливо враховувати, що юнаки ще не мають достатніх ресурсів для глибокої саморефлексії та конструктивного опрацювання психотравми без зовнішньої підтримки.

О. Львов та Н. Жабко звертають увагу на те, що саме образне мислення, притаманне юнацькому віку, може бути як вразливим місцем, так і ресурсом для терапевтичної роботи [5]. За їх спостереженнями, юнаки часто репрезентують свої переживання у вигляді фрагментарних образів, символів, емоційних імпульсів, що ускладнює класичну вербальну психотерапію. Натомість арттерапевтичні підходи дозволяють працювати з підсвідомим пластом досвіду, не зіштовхуючи людину з повторною ретравматизацією.

Згідно з позицією Т. Титаренко, у структурі травмованого юнака домінують захисні механізми відчуження та розщеплення, що унеможлиблює встановлення автентичного контакту з собою та оточенням [10]. Такі студенти можуть виглядати функціонально адаптованими, проте виявляють емоційну глухоту, замкненість або навпаки – афективну нестійкість. На думку дослідниці, основне завдання психотерапії у таких випадках – створити безпечний простір, де молода людина зможе поступово інтегрувати свій травматичний досвід у наратив власного життя.

Узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновку, що психологічна травма в осіб юнацького віку має комплексний характер, охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову та соматичну сфери. Вона часто маскується під ознаки вікової кризи або соціального протесту, що вимагає високої професійної чутливості від фахівців. Саме тому раннє виявлення типових ознак психотравми у молоді є передумовою для ефективної профілактики вторинних психічних розладів і збереження психосоціального функціонування особистості. Надалі доцільним є аналіз найбільш характерних проявів травми у молоді 17–20 років, із визначенням індикаторів для діагностики, терапії та супроводу.

У контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною, нестабільністю та зростанням кількості психологічно травмованих осіб, особливої значущості набуває підготовка практичних психологів,

здатних ефективно допомагати іншим і водночас піклуватися про власний психоемоційний стан. У відповідь на ці потреби в Донбаському державному педагогічному університеті було розроблено й впроваджено авторський освітній компонент «Практикум з арттерапії» як невід'ємну частину професійної підготовки здобувачів за спеціальністю 053 «Психологія».

Цей курс має двовекторне спрямування. З одного боку, він навчає студентів основам арттерапевтичної практики, формує навички використання креативних технік у психологічному консультуванні та психокорекції. З іншого – виступає ресурсом для самих здобувачів, допомагаючи їм опрацьовувати власні емоційні переживання, долати наслідки стресу та підвищувати рівень психологічної стійкості. Таким чином, курс виконує як професійну, так і особистісно-реабілітаційну функцію.

Його основна мета – сформувати у студентів фахові вміння застосовувати арттерапевтичні методи у процесі надання психологічної допомоги. Зміст курсу охоплює теоретичні основи арттерапії та широкий спектр креативних технік, які можуть бути використані для діагностики, корекції та психоемоційної підтримки клієнтів. Програма дисципліни поділена на тематичні модулі, кожен з яких присвячений окремому напрямку арттерапії.

Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення з провідними напрямками арттерапії – ізотерапією, пісочною терапією, глинотерапією, драматерапією, маскотерапією, орігамі-терапією, мандалотерапією, музикотерапією, колажною технікою, казкотерапією та методами роботи з метафоричними асоціативними картами. Структура курсу побудована за юлоковим принципом, що дозволяє поступово опановувати теоретичну базу та закріплювати її через практичні вправи, творчі завдання, рефлексії та аналіз кейсів.

Кожен із блоків містить розділ теоретичного ознайомлення з методом, практичні вправи, аналіз кейсів, інтерпретації образів та приклади роботи з клієнтами. Значна увага приділяється розвитку здатності аналізувати символічний зміст творчих робіт, виявляти внутрішні конфлікти, емоційні блоки та запити клієнта.

У курсі поєднуються елементи індивідуальної й групової роботи, практичні сесії супроводжуються фасилітацією, рефлексією та професійним аналізом. Особливий акцент робиться на етичних засадах арттерапії, розвитку емпатії, емоційного інтелекту й навичок психологічної підтримки. Курс також спрямований на формування ресурсного підходу, здатності бачити творчий потенціал навіть у травматичних переживаннях.

Студенти мають змогу працювати з власними почуттями й емоціями, що забезпечує подвійний ефект: професійне навчання й особистісне зростання. Завдяки багатогранності методів, курс дозволяє адаптувати техніки до вікових, емоційних і культурних особливостей клієнтів. Вивчення курсу готує майбутніх психологів до роботи в різних уста-

новах – освітніх, клінічних, соціальних – і до роботи з різними запитами: від тривожності до посттравматичного стресу.

Курс охоплює не лише базові арттехніки, а й навчає комбінувати їх із психотерапевтичними підходами. У структурі занять передбачено місце для творчих експериментів, вільного вираження, колективної взаємодії. Завдяки структурованості й послідовному ускладненню матеріалу, курс доступний як для початківців, так і для студентів з певним досвідом психологічної практики. Він сприяє формуванню професійної ідентичності психолога, здатного діяти творчо, гнучко та етично.

Особливу увагу приділено формуванню здатності до інтерпретації образів, аналізу символіки, розуміння проєктивних механізмів. Студенти вчать-ся встановлювати терапевтичний контакт, добирати методи відповідно до віку, емоційного стану й запиту клієнта. Значний акцент робиться також на етиці психотерапевтичної взаємодії, розвитку емпатії, психологічної чутливості та рефлексивних здібностей.

У процесі навчання студенти отримують можливість не лише практикувати артметоди, але й аналізувати власні переживання, що сприяє зростанню їх психологічної самосвідомості. В умовах війни цей компонент стає особливо актуальним, адже здобувачі освіти самі є носіями травматичного досвіду, а отже, потребують підтримки. «Практикум з арттерапії» створює простір для безпечного проживання почуттів, пошуку внутрішніх ресурсів і формування нових смислів.

Міждисциплінарність і гнучкість курсу дозволяє застосовувати його результати в роботі з різними клієнтськими групами. Він готує фахівця, здатного діяти в умовах невизначеності, адаптувати методи до конкретного контексту, діяти етично та творчо. Завдяки залученню до реальних артпрактик студенти здобувають впевненість у своїх силах, розвивають емоційний інтелект і професійний самостиль.

Отже, освітній компонент «Практикум з арттерапії» не лише збагачує професійну підготовку майбутніх психологів, а й виконує важливу функцію підтримки здобувачів вищої освіти в період суспільних потрясінь. Він дозволяє поєднати освіту й самоцілення, навчання і психологічну підтримку, професіоналізацію і внутрішній розвиток. Це робить курс унікальним ресурсом в освітньому процесі, що готує майбутніх психологів до ефективної, чутливої та етичної роботи в умовах кризи. Таким чином, «Практикум з арттерапії» – це сучасна дисципліна, що інтегрує мистецтво, психологію та психотерапію в єдину освітню траєкторію, готуючи майбутніх фахівців до викликів реальної практики.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що впровадження освітнього компонента «Практикум з арттерапії» у підготовку здобувачів спеціальності 053 «Психологія» є доцільним, своєчасним і актуальним кроком. Дисципліна забезпечує набуття майбутніми практичними психологами прикладних

навичок арттерапевтичної роботи, що відповідає запитам сучасної психологічної практики. Особливої ваги курс набуває в умовах війни, коли студенти самі стикаються з психологічними травмами, і можуть використовувати засоби арттерапії для самодопомоги та емоційного відновлення. Практико-орієнтований підхід курсу дозволяє інтегрувати креативні методи у фахову діяльність, підвищуючи ефективність психокорекційної та консультативної роботи. Опанування різних напрямів арттерапії формує у студентів гнучкість, емпатійність, рефлексивність та етичну чутливість. «Практикум з арттерапії» сприяє особистісному зростанню студентів, розширює їх професійний інструментарій та готує до викликів практичної діяльності у посткризовому суспільстві. Досвід вивчення курсу підтверджує його ефективність як засобу формування компетентностей XXI століття. Отримані знання та навички мають значний потенціал для подальшого розвитку у сфері психологічної допомоги, особливо в роботі з травмованими клієнтами. Таким чином, запропонований курс є вагомим внеском у підготовку фахівців нової генерації – чутливих, обізнаних і творчих практичних психологів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ефективності арттерапевтичних методів у роботі з різними віковими та цільовими групами, зокрема з молоддю, яка пережила травматичні події війни. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм арттерапевтичної підтримки для студентів, що навчаються в умовах криз і соціальної нестабільності. Доцільним також є проведення емпіричних досліджень впливу практики арттерапії на розвиток емоційної стійкості, рівень тривожності, здатність до рефлексії та саморегуляції. Окрему увагу варто приділити інтеграції арттерапії в систему освітнього і психологічного супроводу в ЗВО, а також вивченню можливостей дистанційного та змішаного форматів навчання артметодам. Перспективними є міждисциплінарні підходи, що поєднують арттерапію з когнітивно-поведінковою, тілесно-орієнтованою та наративною психотерапією.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О. Л., Скар О. М., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Деркач О. О., Мова Л. В. Енциклопедичний словник з арт-терапії. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Гундештайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / НАПН України, Інт соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.

4. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць і здобутки* : [зб. наук. статей] / Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. № 4 (29 2015). К., 2015. С. 110–115.
5. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. праць]. К. : Золоті ворота, 2018. Спеціальний вип. 159 с.
6. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення). К. : WISEBEE, 2017. 224 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / загальна редакція : Л. Гриджовець. Т. 3 . Київ, 2018. 236 с.
8. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018. 72 с.
9. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово». 2016. 121 с.
10. Титаренко Т. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. 2019. С. 274–278.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ АУТОАГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

AGE-RELATED FEATURES AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF AUTOAGGRESSION FORMATION IN ADOLESCENTS

У статті досліджуються вікові особливості підліткового періоду як фактори ризику розвитку аутоагресивної поведінки та аналізуються психологічні механізми її формування. Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності аутоагресивних проявів серед підлітків в умовах сучасних соціальних викликів та необхідністю розуміння специфічних факторів ризику цього вікового періоду для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції.

Проаналізовано підлітковий вік як період підвищеної вразливості до формування аутоагресивних тенденцій внаслідок специфічного поєднання біологічних, психологічних та соціальних змін. Розглянуто основні психологічні новоутворення підліткового віку та їх роль у виникненні аутоагресивної поведінки. Визначено п'ять провідних психологічних механізмів формування аутоагресії у підлітків та їх специфіку.

Встановлено, що підлітковий період характеризується кардинальними трансформаціями на всіх рівнях функціонування особистості, що створює підґрунтя для підвищеної вразливості до розвитку аутоагресивних тенденцій. Виявлено, що емоційна лабільність, недостатність сформованості механізмів саморегуляції та інтенсивний розвиток самосвідомості виступають ключовими факторами ризику.

Обґрунтовано емоційно-регуляторний, ідентифікаційний, когнітивно-оцінний, характерологічний та компенсаторно-захисний механізми формування аутоагресії як взаємопов'язану систему процесів, що функціонують на різних рівнях психічної організації особистості. Розкрито роль порушень афективно-когнітивної рівноваги, особливостей акцентуацій характеру та кризових станів у генезі аутоагресивних проявів.

Показано, що реалізація психологічних механізмів аутоагресії значною мірою опосередковується віковими особливостями підліткового періоду та може набувати різних форм залежно від індивідуально-психологічних характеристик. Визначено необхідність комплексного підходу до розуміння взаємодії вікових особливостей та психологічних механізмів для ефективної профілактики аутоагресивної поведінки у підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, аутоагресія, психологічні механізми, вікові особливості, емоційна регуляція, самосвідомість, характерологічні акцентуації, профілактика.

The article examines the age-related features of the adolescent period as risk factors for the development of autoaggressive behavior and analyzes the psychological mechanisms of its formation. The relevance of the research is determined by the increasing prevalence of autoaggressive manifestations among adolescents in conditions of modern social challenges and the need to understand specific risk factors of this age period for developing effective prevention and correction strategies.

The adolescent age is analyzed as a period of increased vulnerability to the formation of autoaggressive tendencies due to a specific combination of biological, psychological, and social changes. The main psychological neoplasms of adolescence and their role in the emergence of autoaggressive behavior are examined. Five leading psychological mechanisms of autoaggression formation in adolescents and their specificity are identified.

It is established that the adolescent period is characterized by cardinal transformations at all levels of personality functioning, creating a foundation for increased vulnerability to the development of autoaggressive tendencies. It is revealed that emotional lability, insufficient formation of self-regulation mechanisms, and intensive development of self-awareness serve as key risk factors.

The emotional-regulatory, identificational, cognitive-evaluative, characterological, and compensatory-protective mechanisms of autoaggression formation are substantiated as an interconnected system of processes functioning at different levels of personality's mental organization. The role of affective-cognitive balance disorders, features of character accentuations, and crisis states in the genesis of autoaggressive manifestations is revealed.

It is shown that the implementation of psychological mechanisms of autoaggression is largely mediated by age-related features of the adolescent period and can take different forms depending on individual psychological characteristics. The necessity of a comprehensive approach to understanding the interaction of age-related features and psychological mechanisms for effective prevention of autoaggressive behavior in adolescents is determined.

Key words: adolescence, autoaggression, psychological mechanisms, age-related features, emotional regulation, self-awareness, characterological accentuations, prevention.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.24>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Погорєлов О.О.

аспірант кафедри авіаційної психології
Державний університет
«Київський авіаційний інститут»

Підлітковий період посідає особливе місце серед етапів онтогенетичного розвитку як фаза найвищої психологічної турбулентності, що супроводжується масштабними біологічними, психічними та соціальними перетвореннями. Саме в цей час значно зростають ризики виникнення різноманітних форм девіантної активності, особливо аутоагресивних проявів. Підвищена схильність підлітків до самодеструктивних тенденцій обумовлена унікаль-

ною конфігурацією вікових характеристик психічної еволюції, соціальних турбулентностей та персональних психологічних властивостей.

Аналізуючи наукові розвідки вітчизняних дослідників, серед яких О. Вдовиченко, П. Горностаї, О. Дроздов, В. Жадан, О. Качмар, О. Мусаєлян, В. Пісоцький, В. Садковий, В. Теслюк, Т. Титаренко, О. Овчаренко, можна стверджувати, що в сучасному науковому дискурсі аутоагресія концептуалізу-

ється як система поведінкових актів, орієнтованих на нанесення шкоди власному соматичному або психологічному благополуччю.

Сучасна фахова література демонструє неоднорідність у дефініціях терміна «аутоагресія». Психологічний словник за редакцією В. Синявського та О. Сергєєнкова визначає аутоагресію як «різновидність агресивної поведінки людини, ... проявляється в схильності до самоприниження, самобичування, іноді – в нанесенні собі тілесних ушкоджень, а в особливо тяжких випадках – в спробі суїциду» [12, с. 29].

В. Теслюк та О. Левківська концептуалізують аутоагресивну активність як поведінку, спрямовану на «заподіяння особистості фізичної чи психологічної шкоди самій собі через втрату смислу життя, невміння виражати свою агресію зовні, неуспівність міжособистісної взаємодії в мікросоціумі; ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини та образи тощо» [13, с. 114].

В процесі нашої наукової розвідки з'ясовано, що одним із найдискусійніших аспектів у теоретизації аутоагресії виступає її співвідношення з агресивністю як загальним феноменом. В. Пісоцький та А. Горянська зауважують, що агресивні спонукання можуть скеровуватися як на зовнішні об'єкти фрустрації, так і на власну персону. Водночас агресивні прояви варіюються від соматичних до вербальних, можуть набувати латентного характеру, трансформуватися в афективні переживання. Особливо значущим для нашого дослідження є виокремлення науковцями можливості спрямування агресії на власну особистість (власне аутоагресії), коли індивід піддає себе самокритиці, часто приписує собі фіктивні вади або кардинально їх перебільшує [9, с. 234].

В. Депутатов поглиблює розуміння даного феномену, стверджуючи, що саморуйнівні схильності можуть мати різноманітну мотиваційну структуру: прагнення до мазохістичного задоволення через самопокарання інтроектованого об'єкта прив'язаності, спроби психологічної конвергенції через копіювання поведінкових моделей референтної особи, або ж актуалізацію потреби в самосанкціонуванні за порушення інтерналізованих заборон. Дослідник наголошує, що у молоді аутодеструктивні тенденції можуть виникати як інтрапсихічна агресія однієї психічної інстанції проти іншої в ситуаціях неможливості спрямування акумульованого гніву на справжнє джерело фрустрації або внаслідок засвоєння батьківських поведінкових моделей з подальшою їх відтворенням у самоставленні [3, с. 129–130].

Період підліткового віку на думку численних дослідників О. Дячок [4], Н. Гончарова та ін. [10], Н. Жува [2], Т. Кирпенко [5], Н. Коса [6], О. Литвиненко [7], В. Назаревич [8], В. Пісоцький [9], В. Теслюк [13], І. Федосєєва [14] та ін. характеризується фундаментальними змінами на всіх рівнях особистісного функціонування, що формує передумови для підвищеної сприйнятливо-

сті до розвитку аутоагресивних тенденцій. Однак комплексне дослідження взаємозв'язку вікових характеристик та психологічних механізмів генези аутоагресії у підлітків залишається недостатньо опрацьованим, що обумовлює актуальність цього наукового пошуку.

Підлітковий період становить собою один із найскладніших етапів людського розвитку, що характеризується кардинальними трансформаціями на всіх рівнях функціонування особистості. Сучасні епідеміологічні показники демонструють зростання поширеності аутоагресивної активності серед підлітків, при цьому найвищі показники реєструються у віці від 10 років, з піковими значеннями у дівчат на 13–16 років, у хлопців на 12–17 років [2, с. 129]. За інформацією Центру здоров'я та розвитку понад 10% підлітків завдавали собі травмувань принаймні одноразово у житті [15]. В контексті сучасних соціальних викликів ця проблематика набуває особливої актуальності та потребує ґрунтовного наукового дослідження.

Як зазначають Н. Гончарова, Ю. Горбенко, Ю. Калюжна та ін., підлітки часто переживають стани емоційного гіперстресу, не володіючи достатніми ресурсами для їх конструктивного опрацювання, що провокує пошук альтернативних, часто деструктивних способів емоційного розвантаження [10, с. 318].

Концептуалізуючи пубертатний період як фазу статевого дозрівання (від 10–11 до 18 років), Ш. Бюлер зосереджувала увагу на дисгармонії між прискореним фізіологічним розвитком та відносно уповільненим соціокультурним дозріванням. Зазначена дисгармонія, на думку дослідниці, генерує внутрішню напруженість, яка може знаходити експресію у різних формах девіантної активності, включаючи аутоагресію. Е. Еріксон характеризував підлітковий вік як найважливіший і найскладніший життєвий період, коли психологічна цілісність особистості, досягає максимальних значень. Вчений підкреслював, що ця напруженість залежить не лише від фізіологічного дозрівання, а також пов'язана з духовною атмосферою суспільства та внутрішніх суперечностей соціальної ідеології [10, с. 7]. В умовах сучасних соціальних викликів ця напруженість може значно посилюватися.

Однією з головних особливостей підліткового віку є виникнення специфічних психологічних новоутворень, які прямо впливають на ймовірність розвитку аутоагресивних тенденцій. Серед найважливіших варто виділити: активний розвиток самосвідомості (який має суперечливий характер), формування особистісної системи цінностей, становлення відчуття дорослості, зростання потреби належати до групи ровесників, розвиток здатності до рефлексії. З одного боку, це допомагає формуванню особистісної ідентичності та самостійності, з іншого – може спричиняти болісні переживання власної несхожості на інших та розбіжності з ідеальними уявленнями про себе.

У підлітків в тому числі відбуваються важливі зміни в розумінні власних потреб і мотивів, формується здатність планувати своє життя, покращуються механізми самоконтролю. Однак ці зміни часто відбуваються нерівномірно, що створює внутрішні суперечності та емоційне напруження. На цьому етапі розвитку посилюються процеси самооцінки та самопізнання. Важливим новоутворенням підліткового періоду є здатність до рефлексії, яка стає основним інструментом самоусвідомлення та самоконтролю [5, с. 36].

Фізіологічні зміни, пов'язані з гормональними перебудовами, значно посилюють емоційну нестабільність. Як зазначає Т. Кирпенко, гормональні порушення можуть провокувати агресивні імпульси до неконтрольованого стану, через що звичні поведінкові особливості змінюються на протилежні прояви, виникають внутрішні конфлікти, а захисна система підлітка зазнає перевантаження. «Змішення ролей, сумніви щодо ідентичності можуть породити делінквентні або психотичні епізоди, психічна рівновага порушується, виникають внутрішньоособистісні конфлікти. Свідомість стає полем бою, де агресивна сексуальність бореться з рівним по силі придушенням» [5, с. 33]. Н. Артюхіна підтверджує, що особливу увагу необхідно приділити старшому підлітковому віку, який збігається з періодом активного психосексуального дозрівання. Зазначений аспект розвитку суттєво впливає на емоційну сферу підлітків, їх інтереси та поведінкові моделі [1, с. 10].

Водночас перехідний період між дитинством та дорослим життям за концепцією Т. Кирпенко характеризується глибокими суперечностями щодо внутрішньої дисгармонії та різноманітності соціальних установок. У підлітків проявляються особливі акцентуовані риси характеру, які не зустрічаються в інших вікових періодах – між різними рисами характеру існують значні суперечності, які зазвичай зменшуються до закінчення школи [5, с. 34].

Такі суперечності та нестабільність розвитку особистості тісно пов'язані з кризовою природою підліткового віку, коли звичайний процес дорослішання супроводжується порушенням психологічної рівноваги та збільшенням ризику формування неадаптивних форм поведінки, зокрема аутоагресивних проявів.

На основі аналізу наукової літератури та особливостей підліткового віку ми виділили п'ять основних психологічних механізмів формування аутоагресивної поведінки в підлітків, які працюють як взаємопов'язана система процесів на різних рівнях психічної організації особистості:

1. Емоційно-регуляторний механізм пов'язаний з порушеннями системи емоційної саморегуляції, коли аутоагресія стає негативним способом управління сильними негативними емоціями. У підлітковому віці цей механізм набуває особливого значення через специфіку емоційного розвитку. Підлітки часто зіштовхуються з надзвичайно сильними емоціями, які перевищують їх можливості

з ними справлятися. У цьому контексті Н. Жужа підкреслює, що порушення регуляції є показниками саморуйнівних тенденцій і працюють як проміжна ланка між схильністю до аутоагресії та різними ситуативними факторами, включаючи травматичний досвід [2, с. 129]. В таких умовах фізичний біль від самоушкодження може сприйматися як більш контрольований та зрозумілий, ніж складний внутрішній емоційний стан.

2. Ідентифікаційний механізм базується на психоаналітичних концепціях перенесення агресії із зовнішнього об'єкта на власну особистість через механізми ідентифікації та засвоєння. Психоаналітична концепція розуміння аутоагресивності, описана З. Фрейдом у праці «Сум і меланхолія» (1916) [17] дає глибоке пояснення процесу її формування в підлітковому віці. Згідно з цією теорією, аутоагресивність виникає внаслідок складного процесу ідентифікації з об'єктом прив'язаності, коли любов до об'єкта, від якого неможливо відмовитися, змінюється через механізм ототожнення. В результаті агресія, яка спочатку була спрямована на зовнішній об'єкт, переноситься на власну особистість, що заміщає цей об'єкт.

Підліткова криза представляє кризу соціального становлення. Протягом цього етапу зростає чутливість молодих людей, негативні тенденції конфронтації, емоційна нестабільність [5, с. 33]. С. Боден-Яніш [16] описав пубертатну кризу, що включає безпричинні коливання настрою та інші протилежні прояви: підвищену чутливість і показну сміливість, сором'язливість і розкутість, сентиментальність і емоційну холодність, жагу визнання та підкреслену незалежність, боротьбу з авторитетами та обожнювання випадкових кумирів, чуттєві фантазії і раціональні міркування. Пубертатна криза включає кризу ідентичності, з якою пов'язані епізоди втрати відчуття реальності, схильність до депресій і суїцидальної поведінки.

3. Когнітивно-оцінний механізм включає формування неправильних уявлень про себе та світ, розбіжність між реальними досягненнями та завищеними стандартами. У підлітковому віці, коли активно формуються ціннісні орієнтації та життєві еталони, невідповідність реальних можливостей цим стандартам може спричинити схильність до емоційних розладів. В умовах сучасних соціальних викликів це напруження може значно посилюватися. Когнітивні зміни підліткового періоду, описані Ж. Піаже, також відіграють важливу роль у формуванні аутоагресивних тенденцій. У віці 11–15 років відбувається важлива зміна – підліток починає розглядати світ через можливості його змін, розвивається абстрактне мислення та приписує собі значну роль у «рятуванні людства», будує план життя відповідно до цієї важливої для нього мети. Коли реальність не відповідає цим ідеалістичним очікуванням, може виникати глибоке розчарування, що стає основою для аутоагресивних реакцій [10, с. 7].

О. Овчаренко підкреслює, що основою формування аутоагресії стає порушення емоційно-мис-

ленневої рівноваги психічної діяльності, спровоковане зовнішніми факторами [11, с. 259]. У підлітків такі порушення можуть виникати через численні стресові чинники: навчальні вимоги, соціальні конфлікти, сімейні проблеми, що створює потребу в компенсаторних механізмах.

Когнітивно-поведінкові механізми формування аутоагресії в підлітковому віці пов'язані з особливостями розвитку мислення та формування системи переконань. У підлітковому віці, коли активно формуються ціннісні орієнтації та життєві стандарти, невідповідність реальних можливостей або досягнень цим закріпленим стандартам може викликати схильність до емоційних розладів, включаючи депресивні та тривожні стани, що часто супроводжуються аутоагресивними тенденціями. Основою для розвитку емоційних порушень служить оцінка власної особистості та ступеня її відповідності за своїм соціальним зразком, які формуються під впливом культурних очікувань. Такий психологічний механізм набуває особливої сили в підлітковому періоді через активізацію процесів самодослідження та формування системи самооцінки [7, с. 82–83].

4. Характерологічний механізм визначається взаємозв'язком між типологічними особливостями особистості та формами реагування на стресові впливи. Результати наукових розвідок В. Назаревич та О. П'ясецької свідчать, що наявність виражених характерологічних рис формує передумови для деструктивних поведінкових стратегій серед підлітків. Підлітки із сенситивними рисами характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, що стає підґрунтям для афективних станів, які можуть реалізовуватися через самодеструктивні акти: нанесення собі травм, суїцидальні спроби, самопорізи. Циклотимічний варіант характеру відрізняється вибірковою реакцією на негативну оцінку та формуванням комплексу неповноцінності після суттєвих поразок, що проявляється у виникненні суїцидальних ідей під час депресивних фаз. Епілептоїдному типу властива ескалація емоційних реакцій, яка може знаходити вихід як у зовнішньо спрямованій агресії, так і в аутодеструктивних актах. Істероїдна акцентуація може спричиняти розвиток яскравих афективних реакцій демонстративної спрямованості [8, с. 170].

Описані емоційні стани можуть слугувати прямими індикаторами ризику аутоагресивної поведінки. І. Федосєєва стверджує, що «кризові стани і суїцидальна поведінка підлітків є наслідком патологічного протікання вікової кризи, яка проявляється в емоційних, когнітивних і особистісних порушеннях». Патологічний варіант перебігу підліткової кризи сприяє виникненню кризових станів, що супроводжуються вираженими негативними емоційними переживаннями. До основних варіантів суїцидальних дій у підлітків належать: завдання собі ушкоджень, демонстративно-маніпулятивні суїцидальні спроби з елементами агресії, демонстративно-маніпулятивні суїцидальні акти, справжні суїцидальні спроби з метою самоусунення [14, с. 163].

5. Компенсаторно-захисний механізм реалізується через застосування аутоагресії як інструменту відновлення особистісного контролю, самосанкціонування або залучення уваги оточення. Даний механізм набуває критичного значення в підлітковому віці внаслідок активного пошуку шляхів самоутвердження та встановлення контролю над власним існуванням. Ключового значення набуває процес формування відчуття дорослості як центрального психологічного новоутворення цього періоду. Н. Коса відзначає: «Порівнюючи себе із дорослим, підліток приходять до висновку, що між ним і дорослим ніякої різниці немає підліток починає відчувати себе дорослим, прагне бути і вважатися дорослим, він відкидає свою приналежність до дітей, але у нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості» [6, с. 37].

Дослідниця характеризує цей процес як багатокомпонентне явище, що охоплює об'єктивний компонент дорослості (фактичну спроможність функціонувати в дорослому соціумі) та суб'єктивний компонент (внутрішнє переживання дорослості та прагнення до неї) [6, с. 37–38]. Невідповідність між цими компонентами може генерувати фрустраційні стани та активувати компенсаторні стратегії, включаючи аутоагресивні форми поведінки. О. Дячок зазначає, що підлітки ініціюють процес дослідження власного внутрішнього світу, який часто асоціюється зі стражданням, больовими переживаннями та відчуттям несправедливості, розумінням власної унікальності [4, с. 37–38]. Такі внутрішні переживання можуть ініціювати аутоагресивні поведінкові акти.

Тобто дисбаланс між суб'єктивним відчуттям дорослості та об'єктивною готовністю до неї може призводити до фрустрації та формування компенсаторних механізмів, серед яких може бути аутоагресивна поведінка.

Для підліткового віку характерна емоційна лабільність, підвищена інтенсивність переживань та недостатня сформованість механізмів емоційної регуляції, особливості емоційної сфери підлітків створюють додаткові фактори ризику. Підлітки часто переживають стани емоційного перенапруження, не маючи достатніх ресурсів для їх конструктивного опрацювання, тому в таких умовах аутоагресивна поведінка може ставати патологічним способом емоційної регуляції, зниження внутрішньої напруги та відновлення контролю над власними емоційними станами. Водночас фізіологічні трансформації, пов'язані з гормональними змінами, суттєво підсилюють емоційну дестабілізацію, а кризова природа підліткового періоду відіграє значну роль у формуванні аутоагресивних тенденцій.

Реалізація зазначених механізмів значною мірою опосередковується соціально-психологічними чинниками та може набувати різних форм залежно від індивідуально-психологічних характеристик підлітка, соціального контексту та наявних ресурсів підтримки. Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок між віковими особливостями та психоло-

гічними механізмами. Специфіка підліткового віку не просто створює фон для реалізації механізмів аутоагресії, а модифікує їх прояви, надаючи їм унікальних характеристик.

Отже, аналіз вікових особливостей підліткового періоду як факторів ризику розвитку аутоагресивної поведінки показав, що цей віковий етап характеризується унікальним поєднанням біологічних, психологічних та соціальних трансформацій, що створює підвищену вразливість до формування аутоагресивних тенденцій. Ключовими факторами ризику виступають емоційна лабільність, недостатня сформованість механізмів саморегуляції, інтенсивний розвиток самосвідомості, криза ідентичності та дисбаланс між суб'єктивним відчуттям дорослості та об'єктивною готовністю до неї. Особливого значення набуває кризова природа підліткового періоду, коли пубертатна криза та криза ідентичності створюють додаткові фактори ризику, що в умовах сучасних соціальних викликів можуть значно посилюватися.

Виокремлено п'ять провідних психологічних механізмів формування аутоагресії у підлітків: емоційно-регуляторний, ідентифікаційний, когнітивно-оцінний, характерологічний та компенсаторно-захисний. Такі механізми функціонують як взаємопов'язана система процесів на різних рівнях психічної організації особистості та модифікуються специфічними віковими особливостями підліткового періоду.

Встановлено, що реалізація психологічних механізмів аутоагресії не є детермінованою віковими особливостями, але значною мірою опосередковується ними та набуває специфічних форм прояву. Ефективна профілактика аутоагресивної поведінки у підлітків вимагає комплексного підходу, що враховує як загальні закономірності вікового розвитку, так і індивідуальні особливості функціонування психологічних механізмів.

Перспективами подальших досліджень є детальне вивчення взаємодії різних психологічних механізмів аутоагресії у підлітків та визначення основних механізмів у різних вікових підгрупах; розробка диференційованих підходів до профілактики та корекції залежно від провідного механізму формування аутоагресивної поведінки; створення валідного діагностичного інструментарію для виявлення ризиків аутоагресії з урахуванням специфіки підліткового віку; розробка комплексних програм психологічного супроводу підлітків групи ризику з урахуванням індивідуальних характерологічних особливостей та соціального контексту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2018. Вип. 3. С. 10–18.

2. Жужа Н. Особливості аутоагресивної поведінки в підлітковому віці. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 126–129.

3. Депутатов В. О. Детермінанти аутоагресивності підлітка з позиції транзактного аналізу: теоретичний аспект. *Інсайт* : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошнікова, О. Є. Блинова та ін.. Херсон, 2015. С. 125–131.

4. Дячок О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2020. 269 с.

5. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

6. Коса Н.С. Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2010. 267 с.

7. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Харків, 2021. 351 с.

8. Назаревич В. В., П'ясецька О. В. Остракізовані ознаки аутоагресивної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*, 2019. Вип. 12. С. 168–176.

9. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психологія. Частина 1. Загальна психологія: навч. посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 259 с.

10. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун та ін. ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

11. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

12. Психологічний словник / уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; за ред.. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

13. Теслюк В.М., Левківська О.О. Особливості аутоагресивної поведінки студентів. *SWorldJournal*, 2023. Issue 18. С. 113–117.

14. Феодосєєва І.В. Вікові особливості суїцидальної поведінки підлітків. *Young Scientist*, 2016. № 9. С. 161–165.

15. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», 2020. URL: <https://k-s.org.ua/resources/blog/samoush-kodzhuuyucha-povedinka-u-pidlitkiv/> (дата звернення: 12.06.2025).

16. Bode-Jänisch S. Suicide in children, youths and young adults. *Arch Kriminol*, 2011. № 227(1–2). P. 33–42.

17. Freud S. Mourning and Melancholia. *Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* / Translated from the German under the General Editorship of J. Strachey In Collaboration with A. Freud. London: Volume XIV (1914–1916). P. 243–258.

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ДУХОВНИЙ ІДЕАЛ ЯК САМОРЕГУЛЯТИВНА ОСНОВА МОРАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

THE SPIRITUAL IDEAL AS A SELF-REGULATORY BASIS OF PERSONAL MORALITY

У статті здійснено теоретичний аналіз духовного ідеалу як психологічного утворення, що визначає моральну спрямованість особистості та виступає джерелом внутрішньої саморегуляції. Обґрунтовано, що духовний ідеал виконує функцію ціннісного орієнтира, який спрямовує особистість у прийнятті моральних рішень, формує внутрішню систему координат та задає смислові орієнтири життєвої поведінки. Показано, що становлення духовного ідеалу є процесом, тісно пов'язаним із розвитком моральної самосвідомості, самоусвідомленням особистості, її здатністю до аналізу власних вчинків і осмислення життєвого досвіду.

Особливу увагу приділено розгляду саморегуляції як ключового механізму реалізації духовного ідеалу в повсякденному житті. Проаналізовано компоненти саморегуляції – самопостереження, самооцінювання та самокорекцію – як інструменти, що дозволяють особистості забезпечувати відповідність своєї поведінки внутрішнім моральним принципам. Висвітлено динаміку розвитку духовного ідеалу в онтогенезі, його роль у подоланні внутрішніх суперечностей та збереженні моральної цілісності в умовах соціального тиску чи життєвих викликів. Підкреслено важливість інтеграції морального ідеалу в реальні життєві стратегії поведінки через механізми морального вибору.

Доведено, що саме узгоджена взаємодія духовного ідеалу та моральної саморегуляції є основою для формування стійкої моральної позиції особистості, підтримання її етичної послідовності та особистісного зростання. Акцентовано на актуальності подальших досліджень феномену духовного ідеалу у взаємозв'язку з механізмами морального вибору й внутрішньої регуляції поведінки. Зроблено висновок, що інтеграція ціннісного компонента в систему моральної саморегуляції відкриває нові перспективи для розуміння психологічної зрілості особистості в умовах сучасного суспільства, яке висуває дедалі складніші моральні виклики.

Ключові слова: внутрішні цінності, самосвідомість, етична поведінка, регуляція особистості, ціннісна структура, психологічна зрілість.

This article presents a theoretical analysis of the spiritual ideal as a psychological construct that defines the moral orientation of the individual and serves as a source of internal self-regulation. It is substantiated that the spiritual ideal functions as a value-based reference point that guides a person in making moral decisions, shaping an internal coordinate system and providing meaning to life strategies. The formation of the spiritual ideal is shown to be closely linked with the development of moral self-awareness, the individual's capacity for self-understanding, and the ability to analyze one's own actions and reflect on life experience. Particular attention is paid to self-regulation as a key mechanism for the realization of the spiritual ideal in everyday life. The components of self-regulation – self-observation, self-evaluation, and self-correction – are examined as tools that enable individuals to maintain consistency between their behavior and internal moral standards. The article explores the dynamics of the spiritual ideal across ontogeny, its role in overcoming internal contradictions, and the preservation of moral integrity in the face of social pressure or life challenges. The importance of integrating the ideal into real-life behavioral strategies through moral decision-making is emphasized.

It is argued that the interaction between the spiritual ideal and moral self-regulation constitutes the foundation for forming a stable moral position, maintaining ethical consistency, and promoting personal growth. The article highlights the relevance of further research on the spiritual ideal in connection with mechanisms of moral choice and internal behavioral regulation. It concludes that incorporating value-based components into self-regulation opens new perspectives for understanding psychological maturity in the context of a society that imposes increasingly complex moral demands.

Key words: inner values, self-awareness, ethical behavior, personality regulation, value system, psychological maturity.

УДК 159.923:159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.25>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Батюк О.Є.
аспірант кафедри психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Вступ. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними змінами, моральними викликами та інформаційним перенасиченням, особливої актуальності набуває питання внутрішніх механізмів, що забезпечують цілісність і стійкість особистості. Духовний ідеал, як внутрішній орієнтир, відіграє ключову роль у формуванні моральної самосвідомості та спрямовує особистість до самов-

досконалення. Він виступає не лише як етичний еталон, але й як джерело мотивації для саморозвитку та саморегуляції поведінки.

Зараз все більше уваги звертається на вивченні духовності як інтегративної характеристики особистості, що поєднує в собі моральні, емоційні та когнітивні компоненти. Дослідження в цій галузі свідчать про те, що духовний розвиток особистості

сприяє формуванню внутрішньої гармонії, здатності до рефлексії та усвідомленого вибору в складних життєвих ситуаціях.

Саморегуляція, як здатність особистості свідомо контролювати та спрямовувати власну поведінку відповідно до внутрішніх цінностей і переконань, є необхідною умовою для реалізації духовного ідеалу в повсякденному житті. Вона забезпечує адаптацію до змінних умов середовища, підтримку психологічного благополуччя та ефективне функціонування в соціумі.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між духовним ідеалом та саморегуляцією особистості є надзвичайно актуальним у контексті сучасних психологічних викликів. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми морального розвитку та запропонувати ефективні стратегії підтримки особистісного зростання в умовах сучасного світу.

Результат теоретичного аналізу проблеми.

Проблематика духовного ідеалу як чинника морального розвитку особистості має глибокі корені в психологічній науці. Дослідження цього питання розпочали ще видатні вчені XX століття, серед яких В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс та А. Бандура. Франкл наголошував на важливості пошуку сенсу життя як основної мотиваційної сили людини, що дозволяє подолати життєві труднощі та зберегти внутрішню цілісність. Маслоу у своїй теорії самоактуалізації розглядав духовний розвиток як вищу потребу, що сприяє самореалізації та досягненню особистісного ідеалу, а Роджерс підкреслював значення узгодженості між реальним та ідеальним «Я» як важливого фактора психологічного благополуччя. Альберт Бандура доповнив ці ідеї, описавши механізми саморегуляції, такі як самоспостереження і самооцінка, що допомагають людині адаптуватися до моральних норм і стандартів.

Сучасні дослідження все більше фокусуються на взаємозв'язку між внутрішніми ціннісними орієнтаціями, саморегуляцією та психологічним благополуччям, про що свідчать роботи Ryan & Deci (2001) [1]. В цілому, аналіз наукових праць підтверджує стійкий інтерес до вивчення духовного ідеалу як важливого чинника морального розвитку особистості, хоча взаємозв'язок між духовним ідеалом і саморегуляцією ще потребує подальшого теоретичного осмислення.

Однією з ключових категорій у структурі моральної свідомості особистості є духовний ідеал. У науковій літературі його розуміють як уявлення про морально та духовно досконале «Я», до якого людина прагне у своєму житті [2, 3]. Це не абстрактна конструкція, відірвана від реального досвіду, а життєво значущий внутрішній орієнтир, що інтегрує моральні цінності, етичні настанови та особистісні прагнення.

Формування духовного ідеалу – складний і тривалий процес, який розпочинається ще в дитинстві під впливом соціального оточення, родинного виховання, культурних традицій, освітнього середовища та індивідуального досвіду. На ранніх етапах

життєвого шляху духовний ідеал часто виникає несвідомо – через наслідування батьків, учителів чи інших авторитетних дорослих. Проте в міру дорослішання людина все більше усвідомлює свої моральні орієнтири, критично переосмислює попередньо засвоєні норми й адаптує їх до власного світогляду та життєвих переконань.

Значущу роль у цьому процесі відіграє здатність до внутрішнього аналізу – осмислення власних мотивів, оцінювання поведінки відповідно до етичних стандартів. Така здатність сприяє активному усвідомленню й актуалізації духовного ідеалу в особистісній свідомості. Постійне зіставлення фактичних дій із образом бажаного «Я» стимулює моральне самозростання та прагнення до вдосконалення. [4]

У цьому контексті варто зазначити, що духовний ідеал має динамічний характер. Упродовж життя він змінюється, збагачуючись новими смисловими відтінками відповідно до особистого досвіду, накопичених знань та еволюції світогляду. Це не застиглий шаблон, а жива система цінностей, яка постійно розвивається й оновлюється завдяки глибокому самоусвідомленню та прагненню до внутрішньої узгодженості.

Продовжуючи розгляд теми, варто зосередитися на тому, що важливою умовою реалізації духовного ідеалу в житті особистості є розвиток саморегуляції – здатності свідомо керувати власною поведінкою, емоційними станами й мисленням відповідно до внутрішніх цінностей і моральних уявлень. У психологічній науці саморегуляція розглядається як складний, багаторівневий процес, що включає компоненти самоспостереження, самооцінювання та самокорекції. [5]

Самоспостереження передбачає вміння особистості відстежувати власні дії та їхні мотиви в контексті етичних норм. Самооцінювання дає змогу співвідносити реальну поведінку з образом духовного ідеалу, виявляючи відхилення чи узгодження. А самокорекція полягає у внесенні свідомих змін до власних рішень і дій з метою наближення до бажаного морального рівня.

Здатність до саморегуляції особливо критичною стає в ситуаціях морального вибору, коли виникає конфлікт між зовнішніми обставинами і внутрішніми переконаннями. Людина може стикнутися з спокусою діяти на шкоду власним принципам задля короточасної вигоди або емоційного комфорту. Наприклад, навіть у буденній ситуації, коли вранці виникає бажання залишитися в ліжку замість своєчасного підйому, постає моральна дилема. З одного боку – задоволення, з іншого – можливі наслідки: запізнення, осуд, зрив професійних зобов'язань. Якщо особистість прагне розвивати в собі відповідальність, пунктуальність і активне ставлення до життя, саме здатність до самоконтролю допомагає ухвалити рішення, яке узгоджується з її духовним ідеалом. Такі дії зберігають внутрішню послідовність і сприяють формуванню моральної стійкості.

У перспективі особистісного зростання саморегуляція виконує функцію інтегратора – вона за-

безпечує гармонізацію духовного ідеалу з повсякденною поведінкою. При цьому відбувається не лише зовнішня відповідність ціннісним орієнтирам, а й поступове збагачення самого ідеалу, адже кожна моральна дилема відкриває нові можливості для усвідомлення себе та переосмислення власних життєвих засад.

У цьому контексті важливо наголосити, що особливою рисою духовного ідеалу є його органічний зв'язок із моральною самосвідомістю особистості. У психології моральна самосвідомість розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні дії, емоції й мотиви з позицій моральних норм і внутрішніх переконань. Становлення моральної свідомості нерозривно пов'язане з формуванням внутрішньої позиції, що дозволяє людині не просто засвоювати зовнішні норми, а здійснювати їх осмислення на основі власного досвіду. Саме завдяки такому внутрішньому механізму індивід здатен не лише орієнтуватися на соціально прийнятні моделі поведінки, але й зіставляти свої дії з глибинними переконаннями та власною уявою про моральне «Я».

Духовний ідеал у цьому процесі виступає як внутрішній стандарт – уявний образ моральної досконалості, що дає змогу формувати критичну позицію до власної поведінки. Якщо у свідомості особистості відсутній чіткий орієнтир, етичне самозвітування може залишатися поверхневим і зводиться до дотримання зовнішніх норм чи пошуку соціального схвалення. Натомість наявність глибоко засвоєного духовного ідеалу стимулює внутрішню мотивовану моральну активність, яка не залежить від очікувань з боку оточення. Подібну динаміку становлення морального орієнтира описував К. Роджерс [6], який у рамках своєї гуманістичної теорії виділяв «реальне Я» та «ідеальне Я». На його думку, саме ступінь узгодженості між цими образами визначає внутрішню гармонію та психологічне благополуччя особистості.

Особливого значення цей взаємозв'язок набуває у складних життєвих ситуаціях, коли виникає розбіжність між зовнішнім тиском і внутрішньою етичною позицією. У подібних умовах сформована моральна самосвідомість, підкріплена духовним ідеалом, дозволяє не лише виявити внутрішній конфлікт, але й ухвалити рішення на користь особистої етичної позиції – навіть тоді, коли це пов'язане з ризиками чи втратами.

Таким чином, духовний ідеал і моральна самосвідомість постають як взаємодоповнювальні складники внутрішнього морального світу людини. Ідеал визначає ціннісну вісь морального орієнтування, тоді як здатність до етичного самоконтролю забезпечує її практичне втілення. Саме ця єдність забезпечує особистості стійкість, цілісність і послідовність у моральній поведінці.

Розвиток духовного ідеалу впродовж життя людини має динамічний характер. На різних етапах онтогенезу його зміст і структура зазнають

змін, відображаючи як накопичений життєвий досвід, так і трансформацію світоглядних орієнтацій. У дитинстві уявлення про моральну досконалість зазвичай мають спрощений характер і базуються на зовнішніх зразках – це можуть бути батьки або герої художніх творів. Але в міру дорослішання людина дедалі частіше звертається до критичного переосмислення своїх моральних переконань, формуючи ціліснішу систему ціннісних орієнтирів.

Юність – період особливої ваги у формуванні зрілого духовного ідеалу, адже саме тоді інтенсифікується процес самовизначення, пошуку сенсу життя та осмислення власного місця у світі. Саме в цей час відбувається становлення особистісного етичного ядра. Як зазначав В. Франкл [2], наявність внутрішнього сенсу існування є визначальним чинником, що дозволяє людині долати труднощі та зберігати стійкість перед обличчям життєвих випробувань.

У зрілому віці духовний ідеал зазвичай набуває більшої складності та глибини. Особистість не лише прагне до відповідності певним моральним стандартам, але й активно переосмислює свій життєвий шлях, аналізує значущість пережитого, удосконалює уявлення про себе та свої цінності. Ці трансформації часто свідчать про внутрішню інтеграцію досвіду, прийняття власних меж і прагнення до гармонії із собою.

У періоди життєвих криз або зовнішніх викликів ідеал стає джерелом моральної сили. Він допомагає людині ухвалювати етичні рішення, не зраджуючи собі навіть під тиском складних обставин. Сформований і зрілий ідеал також виступає основою психологічної стійкості: він підтримує адаптивність, стресостійкість і сприяє конструктивному подоланню внутрішніх конфліктів.

Взаємозв'язок між духовним ідеалом і саморегуляцією є фундаментальним для повноцінного особистісного розвитку. Духовний ідеал виконує функцію внутрішнього компаса, що задає ціннісну спрямованість людини, формуючи уявлення про добро, справедливість, гідність і сенс існування. Проте без сформованих механізмів саморегуляції ці цінності залишаються декларативними, оскільки реальне життя постійно ставить перед особистістю моральні виклики, що потребують свідомого самоконтролю та відповідального вибору. Без чіткого внутрішнього орієнтира контроль за поведінкою міг би зводитися лише до дотримання зовнішніх норм або прагнення до результативності. Ідеал допомагає визначати, чому й навіщо варто діяти морально, зберігаючи послідовність навіть у непередбачуваних умовах.

Узгоджена взаємодія духовного ідеалу та саморегуляції створює підґрунтя для глибокої внутрішньої інтеграції моральних цінностей, підтримує етичну стабільність і стимулює особистість до самовдосконалення. Саме завдяки цьому поєднанню стає можливим стійкий розвиток зрілої, морально відповідальної особистості.

Висновки. У ході теоретичного аналізу було встановлено, що духовний ідеал виступає одним із ключових психологічних чинників морального розвитку особистості. Він виконує функцію внутрішнього ціннісного орієнтира, що визначає життєві цілі, етичні принципи та загальну спрямованість особистісного саморозвитку. Духовний ідеал формується у процесі соціалізації, особистісного досвіду та свідомого осмислення життєвих цінностей, поступово ускладнюючись і поглиблюючись на різних етапах онтогенезу.

Водночас саморегуляція виступає основним психологічним механізмом реалізації духовного ідеалу в реальній поведінці. Завдяки здатності до самоспостереження, внутрішньої оцінки власних дій і самокорекції особистість підтримує узгодженість між моральними орієнтирами та практичними вчинками. Саморегуляція забезпечує стійкість моральної позиції навіть у складних життєвих обставинах, сприяючи збереженню цілісності особистості та її психологічній адаптивності.

Духовний ідеал і саморегуляція формують єдину систему моральної самосвідомості, що дозволяє особистості не лише відповідати етичним нормам, але й активно вдосконалювати себе у відповідності до обраних моральних цінностей. Їхня взаємодія створює підґрунтя для свідомого морального вибору, розвитку внутрішньої гармонії, стійкості до зовнішніх викликів і життєвих криз.

Отже, духовний ідеал як саморегулятивна основа морального розвитку має визначальне значення для становлення особистості, її ціннісної орієнтації, етичної поведінки та психологічного благополуччя. Подальші дослідження у цій галузі можуть бути спрямовані на емпіричну перевірку механізмів впливу духовного ідеалу на моральну поведінку в різних соціокультурних контекстах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2024. 160 с.
3. Maslow H. M. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 394 p.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50(2). P. 248–287. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90022-L.
6. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

ACADEMIC MOTIVATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH VARYING LEVELS OF RESILIENCE

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей навчальної мотивації здобувачів вищої освіти з різним рівнем резильєнтності. Актуальність дослідження зумовлена зростаючими викликами, які постають перед студентською молоддю в умовах війни в Україні, соціальної та політичної нестабільності, емоційного виснаження. Резильєнтність як здатність адаптуватися до труднощів, зберігати ефективність у стресових ситуаціях та швидко відновлювати внутрішню рівновагу є ключовим ресурсом ментального здоров'я особистості. Академічна мотивація, у свою чергу, визначає інтенсивність, напрямок і стійкість навчальної діяльності.

Виявлено, що респонденти демонструють середній рівень резильєнтності, це свідчить про здатність більшості студентів зберігати психоемоційну рівновагу та адаптивність у складних умовах, проте з наявними ресурсними обмеженнями. Рівень академічної мотивації виявився високим, що свідчить про позитивне ставлення до навчальної діяльності, внутрішню зацікавленість у здобутті знань та сформовану потребу в освітніх досягненнях. Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущого взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та навчальної мотивації, що дозволяє припускати відносну автономність цих психологічних конструктів. Тобто, наявність або відсутність резильєнтності у здобувачів вищої освіти не визначає їхню мотивацію до навчання, і навпаки – навіть за умов високої академічної мотивації студент може виявляти емоційну вразливість або недостатню стресостійкість.

Результати дослідження мають теоретичне й прикладне значення: вони можуть бути використані при створенні програм підтримки студентської молоді, що орієнтовані як на розвиток внутрішньої життєстійкості, так і на оптимізацію навчальної мотивації в умовах соціальної напруженості.

Ключові слова: резильєнтність, академічна мотивація, здобувачі вищої освіти, психічна стійкість, мотивація до навчання.

The article presents the results of an empirical study aimed at exploring the characteristics of academic motivation among higher education students with varying levels of resilience. The relevance of the research is driven by the increasing challenges faced by university youth in the context of war in Ukraine, social and political instability, and emotional exhaustion. Resilience, as an individual's capacity to adapt to difficulties, maintain effectiveness in stressful situations, and quickly restore internal balance, is a key resource for mental health. Academic motivation, in turn, determines the intensity, direction, and persistence of educational activity.

The results showed that respondents demonstrated a moderate level of resilience, indicating that most students are able to maintain emotional balance and adaptability under challenging circumstances, although with certain resource limitations. The level of academic motivation was found to be high, reflecting a positive attitude toward learning, intrinsic interest in acquiring knowledge, and a well-formed need for educational achievement. Correlation analysis did not reveal a statistically significant relationship between resilience and academic motivation, which suggests a relative autonomy of these psychological constructs. In other words, the presence or absence of resilience in higher education students does not determine their academic motivation, and vice versa – even students with high academic motivation may exhibit emotional vulnerability or low stress tolerance.

The findings have both theoretical and practical implications: they may be applied in the development of student support programs aimed at enhancing both internal resilience and academic motivation in the context of social tension.

Key words: resilience, academic motivation, higher education students, psychological stability, motivation for learning.

УДК 159.953.5:378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.26>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бєляєва Н.Є.

к.екон.н., доцент кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Актуальність проблеми дослідження. У сучасних умовах соціальної нестабільності, зростання психологічного навантаження на молодь та трансформації освітнього середовища питання підтримки мотивації до навчання у здобувачів вищої освіти набуває особливої значущості. Навчальна мотивація виступає не лише рушієм пізнавальної активності студентів, а й ключовим чинником їхньої особистісної, професійної та емоційної самореалізації [2; 11].

Одночасно з цим у науковий обіг активно входить поняття резильєнтності – психологічної стійкості до дії стресогенних факторів, здатності адаптуватися до кризових змін і зберігати ефективне функціонування. У сучасному українському су-

спільстві, що потерпає від воєнних дій країни-агресора, резильєнтність постає як один із провідних ресурсів збереження психологічного благополуччя та продовження особистісного розвитку [20; 21].

Проте взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та мотивацією до навчання досліджено недостатньо. Залишається відкритим питання: чи є високий рівень резильєнтності запорукою внутрішньої академічної мотивації, або ж ці конструкти функціонують автономно. Аналіз особливостей мотивації студентів з різним рівнем резильєнтності дозволяє не лише поглибити розуміння психологічних механізмів навчальної діяльності, а й створити практичні моделі психолого-педагогічної підтримки студентства в умовах кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблема мотивації до навчання здобувачів вищої освіти посідає важливе місце у психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки тісно пов'язана з успішністю, особистісним розвитком і професійною реалізацією студентської молоді. Л. Бондар і Н. Литвинчук розглядають мотивацію як системотворювальний чинник підготовки майбутніх фахівців, а також як механізм, що активізує навчальну діяльність в умовах нової освітньої парадигми [2]. Аналогічно, С. О. Микитюк та С. С. Микитюк визначають мотивацію як ресурс освітнього процесу, що формує залученість і стійкість до труднощів навчання [13].

Особливу увагу дослідники приділяють змістовим характеристикам мотивації здобувачів освіти. А. Колчигіна підкреслює, що специфіка мотиваційної сфери формується на основі поєднання зовнішніх стимулів та внутрішніх настанов [8]. Р. Коробкіна та О. Невоєнна акцентують на варіативності мотивації студентів залежно від рівня особистісної зрілості, фахової спрямованості та соціального середовища [10]. О. Лавринюк і В. Кириченко здійснили аналіз сучасних теорій навчальної мотивації, виокремивши роль внутрішньої мотивації в розвитку автономності здобувачів освіти [11].

У новітніх дослідженнях акцент переноситься на контекст воєнного стану та соціальної турбулентності, в якому функціонує вища освіта. А. Квятковська та співавт. вивчають зміну структури навчальної мотивації студентів в умовах військових конфліктів, фіксуючи переорієнтацію на короткострокові цілі, зниження інтересу до навчання через психоемоційне виснаження [6]. Подібні результати демонструють також О. Столярова та Д. Попович з колегами, які зазначають, що ефективний вплив на мотивацію можливий за умови урахування психоемоційного стану здобувачів освіти [16; 19].

Водночас резильєнтність – як здатність долати стрес, адаптуватися до несприятливих умов і зберігати ефективне функціонування – стає предметом глибокого міждисциплінарного вивчення. Як зазначає О. Кокун, життєстійкість є не лише особистісною якістю, але й когнітивно-емоційним ресурсом, який формується у взаємодії з навколишнім середовищем [7]. Теоретичне підґрунтя поняття резильєнтності розробляється у працях Г. Лазоса, О. Грішина та Л. Прокоф'євої, де розглядаються як універсальні, так і контекстуальні механізми її становлення [4; 12; 17].

О. Коновалова й С. Бикова, О. Пташник і Н. Пряхіна, а також С. Яланська та А. Єфименко описують феномен резильєнтності у здобувачів вищої освіти як здатність до відновлення після психотравматичних переживань, підтримки ефективного навчання та особистісного розвитку в умовах війни [9; 18; 21]. О. Ялоза у своєму емпіричному дослідженні виокремлює чотири ключові компоненти резильєнтності здобувачів вищої освіти: емоційну стійкість, адаптивність, соціальну підтримку та мотивацію до самовдосконалення [22].

В. Єгорова звертає увагу на зниження життєстійкості в умовах дистанційного навчання, що, у свою чергу, негативно впливає на навчальну активність [5]. Л. П'янківська підкреслює, що у період війни резильєнтність стає фактором, який компенсує нестачу зовнішніх ресурсів підтримки та сприяє збереженню інтересу до навчального процесу [15]. Д. Асонов і О. Хаустова простежують еволюцію концепції резильєнсу, демонструючи її зростаючу значущість у стратегіях психологічної підтримки вразливих категорій населення [1].

Варто відзначити і внесок монографічних праць, зокрема роботу В. Федорчук, Л. Комарницької та Н. Сторожук, де описано функціонування резильєнтності як системи внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного стану [20]. О. Односталко розкриває педагогічні аспекти формування життєстійкості як умови для розвитку автономності й самоздійснення [14].

Незважаючи на велику кількість публікацій, питання взаємозв'язку рівня резильєнтності та типу мотивації до навчання у студентів досліджено недостатньо. У більшості робіт аналізується кожне з цих понять окремо або в контексті впливу зовнішніх факторів.

Мета дослідження – дослідити та визначити особливості мотивації до навчання у здобувачів вищої освіти з різним рівнем резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Узагальнення теоретичних положень та аналіз попередніх емпіричних досліджень дозволяють окреслити наукову проблему вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та академічною мотивацією здобувачів вищої освіти як актуальну для сучасної психології. У фокусі нашої уваги – психічна стійкість студентської молоді в умовах соціальних потрясінь та її здатність зберігати мотивацію до навчання в умовах підвищеного емоційного навантаження. Зважаючи на це, нами було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей навчальної мотивації здобувачів вищої освіти з різним рівнем резильєнтності.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та мотивацією до навчання: здобувачі вищої освіти з високою резильєнтністю мають вищу внутрішню мотивацію до навчання; у здобувачів із низьким рівнем резильєнтності переважають зовнішня мотивація або мотиваційні орієнтації уникнення.

У дослідженні взяли участь 87 здобувачів вищої освіти, 58 дівчат (66,7%) та 29 юнаків (33,3%), 2–3 курсів першого (бакалаврського) рівня, віком від 18 до 25 років, Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. Опитування проводилося анонімно та дистанційно з використанням онлайн-форм упродовж 2024–2025 навчального року. Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільної участі. Всі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на обробку даних відповідно до етичних норм психології.

Для оцінки рівня резильєнтності респондентів було використано «Шкалу Коннора–Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC), адаптовану для україномовної вибірки (у відповідних дослідженнях з дотриманням процедур психометричного перекладу). Шкала складається з 25 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою: від 0 («повністю не згоден») до 4 («повністю згоден»). Загальна сума балів може варіюватися в межах 0–100. Шкала включає ключові складові резильєнтності, зокрема: стійкість до стресу, вміння швидко адаптуватися, здатність приймати зміни, почуття контролю над ситуацією, цілеспрямованість і духовну стійкість. Високі значення відповідають високому рівню психологічної резильєнтності. Шкала демонструє високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha \approx 0.89$) та має значну емпіричну валидність.

Для вимірювання мотивації до навчання використано «Шкалу академічної мотивації» (AMS), розроблену Р. Валандам і Е. Десі в межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory). Методика містить 7 шкал, які об'єднують 28 тверджень, що оцінюються респондентами за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не схоже на мене» до 7 – «дуже схоже на мене»). AMS дозволяє визначити три основні типи мотивації:

- Внутрішня мотивація: пізнавальна, мотивація самореалізації та досягнень.
- Зовнішня мотивація: регуляція через зовнішні винагороди або тиск.
- Амотивація: відсутність наміру до навчання, почуття безпорадності чи байдужості.

Інтерпретація результатів базується на кількісному аналізі балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити домінуючий тип мотивації, а також виявити індивідуальні та групові відмінності. Методика адаптована для україномовного студентського середовища з дотриманням психометричних норм, має високу надійність ($\alpha = 0.86\text{--}0.92$ для різних шкал) і широко застосовується у дослідженнях академічної мотивації в контексті вищої освіти.

Для обробки отриманих емпіричних даних використовувалася програма IBM SPSS Statistics v.27, яка дозволила застосувати описові, кореляційні та порівняльні методи аналізу, а також перевірку нормальності розподілу вибірки. Для досягнення мети дослідження було використано набір описових та інференційних статистичних методів. Перевірка нормальності розподілу: здійснено з використанням тесту Шапіро–Вілکا (Shapiro-Wilk) (табл. 1). Це дозволило визначити коректність подальшого вибору методів аналізу. Критичний рівень значущості в дослідженні становив $p \leq 0,05$, що дозволяє вважати отримані результати статистично достовірними.

Згідно з отриманими даними, розподіл обох показників не має суттєвих відхилень від нормального: для шкали резильєнтності $p = 0,086$, для шкали академічної мотивації $p = 0,144$. Оскільки обидва значення $p > 0,05$, це дозволяє вважати розподіл

Таблиця 1

Описові статистики та результати перевірки нормальності розподілу показників резильєнтності та академічної мотивації (тест Шапіро–Вілка) (N = 87)

Шкала	M(SD)	p-рівень
Резильєнтність	63,94(9,470)	0,086
Академічна мотивація	5,1(0,92)	0,144

Таблиця 2

Кореляція між резильєнтністю та академічною мотивацією у здобувачів вищої освіти

	Академічна мотивація
Резильєнтність	-0,14

даних нормальним і застосовувати параметричні методи статистичного аналізу, зокрема кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня резильєнтності серед опитаних здобувачів вищої освіти. Це узгоджується з попередніми дослідженнями українських науковців (О. Пташник, Н. Пряхіна; С. Яланська, А. Єфименко), які зазначають, що здобувачі вищої освіти в умовах соціальних потрясінь демонструють адаптивну стійкість, хоча й мають ознаки психологічного напруження [18; 21].

Отримані результати дозволяють припустити, що здобувачі освіти, попри виклики воєнного часу, дистанційного та/або змішаного навчання, загалом зберігають достатній рівень внутрішніх ресурсів для відновлення, адаптації та продовження навчання. У контексті освітнього середовища це свідчить про потенціал для підтримки академічної мотивації.

У ході дослідження було виявлено, що середній бал академічної мотивації становив 5,10 за 7-бальною шкалою, що свідчить про високий рівень мотивації до навчальної діяльності серед опитаних студентів. Тобто, в умовах стресових впливів, невизначеності та соціальних змін здобувачі вищої освіти зберігають високу навчальну мотивацію, що, ймовірно, підтримується внутрішніми установками на досягнення, а також зовнішніми чинниками – соціальними очікуваннями, освітніми стандартами та цінностями.

Отримані дані узгоджуються з результатами досліджень А. Колчигіної, С. О. Микитюк і С. С. Микитюк, а також А. Квятковської та ін., де також було зафіксовано стабільно високі мотиваційні установки навіть у кризових умовах [6; 8; 13].

З метою виявлення взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю та академічною мотивацією здобувачів вищої освіти було проведено кореляційний аналіз (табл. 2).

Отриманий коефіцієнт кореляції склав $r = -0,14$ при значенні $p = 0,181$, що не є статистично значущим ($p > 0,05$). Ці результати вказують на відсутність лінійного зв'язку між рівнем резильєнтності та загальним рівнем академічної мотивації

у досліджуваній вибірці. Хоча у попередніх дослідженнях (О. Ялоза; О. Пташник, Н. Пряхіна) наголошувалося на важливості внутрішніх ресурсів особистості у підтриманні мотиваційної залученості, у межах цього дослідження взаємозв'язок між розглянутими змінними не підтверджено емпірично [18; 22].

Можливими поясненнями є: складна й гетерогенна природа мотивації, яка залежить не лише від особистісної стійкості, але й від зовнішніх чинників (контексту, викладачів, навчального навантаження тощо); академічна мотивація може утримуватися на стабільному рівні завдяки соціальним очікуванням та структурі освітнього середовища, незалежно від рівня індивідуальної стресостійкості.

Таким чином, дані свідчать про відносну автономність цих психологічних конструктів у студентської молоді та вказують на доцільність подальших, глибших досліджень із врахуванням типів мотивації (внутрішньої/зовнішньої) та специфіки фахового навчання.

Висновки. Встановлено, що здобувачі вищої освіти демонструють середній рівень резильєнтності, що підтверджує їхню загальну здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій в умовах соціальної нестабільності. Академічна мотивація виявилася високою, що свідчить про збереження пізнавальної активності, зацікавленості у навчанні та прагнення до самореалізації попри складні зовнішні обставини. Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем резильєнтності та загальною академічною мотивацією студентів. Це дозволяє зробити висновок про відносну автономність цих конструктів у даній вибірці. Отримані результати доповнюють сучасні уявлення про мотиваційно-адаптивні процеси в молоді та можуть бути враховані при розробці програм психологічної підтримки та супроводу, орієнтованих як на розвиток життєстійкості, так і на збереження навчальної мотивації.

Перспективами подальших досліджень є: виокремлення типів мотивації (внутрішня, зовнішня, амотивація) у зв'язку з рівнем резильєнтності; вивчення ставових і фахових особливостей цього взаємозв'язку; використання якісних методів (інтерв'ю, нарративний аналіз) для глибшого розуміння мотиваційної структури особистості у кризовому контексті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4, № 4. e0404219. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*.

Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 67–71. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psykhology.pdf

3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59.

4. Грішин О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

5. Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 15. С. 58–66.

6. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 49. Том 1. С. 187–182. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf

7. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. V, Вип. 21. С. 69–88.

8. Колчигіна А. В. Специфіка навчальної мотивації студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 1 (2). С. 46–50.

9. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 13–17. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>

10. Коробкіна Р. С., Невоєнна О. А. Особливості навчальної мотивації студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. № 66. С. 30–35.

11. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 34–39.

12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

13. Микитюк С. О., Микитюк С. С. Мотивація навчальної діяльності як ресурс освітнього процесу. *Збірник наукових праць Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2021. № 76, Т. 2. С. 121–126.

14. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 183 с.

15. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 10. С. 623–633.

16. Попович Д. В., Миндзів К. В., Вайда О. В., Бай А. В., Гевко У. П., Бойко В. І. Формування мотивації у здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія». *Медсестринство*.

2024. 4. 74–77. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2024.4.15049>

17. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1565>.

18. Пташник О. І., Пряхіна Н. О. Формування резильєнтності здобувача вищої освіти зі специфічними умовами навчання як чинника його особистісної безпеки. *Габітус*. 2024. № 57. С. 185–189.

19. Столярова О. М. Дослідження способів впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2022. № 3 (67). С. 120–125. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/256559/255304>

20. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану : монографія. Рига : Baltija Publishing, 2023. С. 113–126. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>

21. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>

22. Ялоза О. О. Формування резильєнтності здобувачів вищої освіти: емоційна стійкість, адаптивність, соціальна підтримка та мотивація до самовдосконалення в контексті емпіричного дослідження. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 12(46). С. 882–894.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ КРИЗИ

PECULIARITIES OF LEADERSHIP MANIFESTATION IN TIMES OF CRISIS

Стаття присвячена актуальній проблемі прояву лідерства в умовах кризи, спричинених війною та нестабільністю в Україні. У статті розглядається феномен лідерства як ключовий фактор ефективного функціонування організацій та суспільства в кризові періоди, а також його трансформація під впливом безпрецедентних викликів. Було проведено теоретико-методологічний аналіз психологічних аспектів лідерства, а саме: ефективність лідера, емоційна регуляція, когнітивність, здатність до міжособистісної підтримки та довіри тощо. Здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння лідерства в умовах кризи, виокремлено ключові особистісні риси, що дозволяють лідеру стабілізувати групову динаміку в умовах невизначеності: стресостійкість, емпатійність, відповідальність, стратегічне мислення, конструктивна комунікація. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між лідерськими якостями та психологічною адаптивністю, а також рівнем самоефективності особистості.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного за участю 30 керівників, які активно діють в умовах повномасштабної війни, встановлено значущі кореляції між лідерськими якостями та ключовими психологічними аспектами, а саме: рівнем самоефективності, патернами поведінки в стресових умовах та адаптивністю. Доведено, що високий ступінь впевненості у власних можливостях та розвинені адаптивні здібності позитивно впливають на ефективність лідерських проявів в умовах кризи. Крім того, виявлено, що значна частка керівників схильна до імпульсивної реакції на стрес (тип А), що, попри потенційну мобілізацію ресурсів у критичні моменти, збільшує ризики професійного та емоційного вигорання. Отримані результати мають особливе значення для формування нового покоління лідерів, здатних ефективно функціонувати в умовах невизначеності та приймати інноваційні рішення.

Ключові слова: лідерські якості, кризові умови, психологічна адаптація, ефективність лідера, емоційний інтелект, керівництво.

This article addresses the pressing issue of leadership manifestation in extreme conditions caused by the war and instability in Ukraine. It examines the phenomenon of leadership as a key factor for the effective functioning of organizations and society during crisis periods, as well as its transformation under the influence of unprecedented challenges. In this regard, the article explores the psychological aspects of leadership, specifically leader effectiveness, emotional regulation, cognitive abilities, and the capacity for interpersonal support and trust. A theoretical analysis of modern approaches to understanding leadership in crisis situations is conducted. Key traits that enable a leader to stabilize group dynamics in conditions of uncertainty are highlighted: stress resistance, empathy, responsibility, strategic thinking, and constructive communication. Special attention is paid to the interrelationship between leadership qualities and psychological adaptability, as well as the level of personal self-efficacy.

The paper presents the results of an empirical study conducted with the participation of 30 managers actively operating amidst the full-scale war. The conducted study revealed significant correlations between leadership qualities and key psychological determinants, specifically: the level of self-efficacy, patterns of behavior in stressful conditions, and adaptability. It was established that a high degree of confidence in one's own abilities and well-developed adaptive skills positively influence the effectiveness of leadership manifestations in crisis conditions. Furthermore, it was found that a significant proportion of managers are prone to impulsive reactions to stress (Type A), which, despite the potential for resource mobilization in critical moments, increases the risks of professional and emotional burnout.

Key words: leadership qualities, crisis conditions, psychological adaptation, leader effectiveness, emotional intelligence, management.

УДК 159.923.2:005.322:316.42
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.27>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вдовіченко О.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри теорії
та методики практичної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Стоянова Л.В.

здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Наші часи – це випробування для багатьох українців, тому що Україна, як і більша частина світу знаходяться зараз у стані кризи. Війна, нестабільність у системі державного правління, зниження рівня довіри до інституцій, посилення суспільної тривоги та дезорієнтації, як наслідок, заважають ефективному функціонуванню лідерства [3, 4]. В умовах повномасштабної війни в Україні, яка є одним із найгостріших проявів цієї глобальної нестабільності, питання ефективного лідерства набуває особливої актуальності. Лідерство, як ключовий елемент системи управління організацією [1], відіграє вирішальну роль у стабілізації групової динаміки та забезпеченні функціонування колективів в умовах тотальної невизначеності [4]. Особливо гостро постає проблема психологічних особливостей лідерів, їхньої здатності до емоційної регуляції, ког-

нітивного контролю та підтримки довіри в команді, що є критичним для забезпечення ефективного публічного управління [3].

Таким чином, незважаючи на зростаючий інтерес до вивчення лідерських проявів в умовах кризи, сьогодні відсутнє системне уявлення про психологічні механізми, що забезпечують ефективність лідера саме під час криз. Недослідженими є питання впливу стресоутворюючих факторів на стиль лідерства, суттєві зміни у взаємодії «лідер-група» та чинники, що підтримують авторитетність та довіру до лідера посеред та в умовах загрози та невизначеності. Це обумовлює необхідність поглибленого дослідження ключових рис, які дозволяють лідерам стабілізувати групову динаміку та приймати ефективні рішення в умовах підвищеної невизначеності, включаючи стресостійкість, емпатійність, відповідальність, стратегічне мислення та конструктивну комунікацію.

Аналіз останніх досліджень. Проблематика лідерства в умовах кризи активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями. Повномасштабна війна в Україні актуалізувала цей напрям досліджень, висунувши на передній план проблеми адаптивності, стресостійкості та психологічного благополуччя лідерів.

Згідно з дослідженнями Riggio & Newstead (2023), ефективний лідер в умовах кризи демонструє здатність до швидкого прийняття рішень, зберігаючи при цьому емоційний баланс та міжособистісну чутливість [8]. Stone & Patterson акцентують увагу на важливості довіри та етичності в поведінці лідера, особливо у критичних обставинах, які посилюють потребу у стабільному орієнтирі в групі. Значна кількість наукових праць присвячена теоретичним аспектам лідерства та його типологіям. Зокрема, базові підходи до розуміння лідерства, включаючи теорії випадкового (ситуативного) лідерства, продовжують бути основою для аналізу поведінки лідерів у мінливих умовах. Фундаментальні праці, як-от «Leadership: Theory and Practice» P.G. Northouse (2021), надають всебічний огляд існуючих концепцій, які є відправною точкою для осмислення лідерства в кризі.

В українському науковому дискурсі тема кризового лідерства також набуває актуальності. Зокрема, Н. Буняк (2024) у своїй статті «Leadership in the organization management system» розглядає особливості організаційної поведінки керівників в умовах зовнішньої загрози [1, 7].

І.О. Каламан і Н. Пурцхванідзе досліджують феномен лідерства 4.0, який передбачає поєднання цифрових компетентностей із гуманістичними цінностями, що є надзвичайно актуальним у кризовій реальності воєнного часу [2, 5], дослідники звертають увагу на необхідність розвитку емоційного інтелекту лідера як базового ресурсу управління конфліктами та стресовими ситуаціями [3, 6].

Дослідження А. Бардес, А. Дудник і К. Богач (2023) стверджують, що успішний кризовий лідер повинен мати високий рівень самомоніторингу, бути здатним до зміни управлінського стилю відповідно до динаміки ситуації та виявляти готовність брати відповідальність в умовах невизначеності [4].

Таким чином, результати сучасних досліджень вказують на необхідність переосмислення традиційних моделей лідерства в бік інтеграції психологічної стійкості, гнучкості мислення, емоційного інтелекту та здатності до колективної підтримки. Водночас вітчизняна теоретична база все ще перебуває на етапі формування цілісної моделі кризового лідера з урахуванням соціокультурної специфіки України.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву лідерства в умовах військової та соціально-політичної кризи в Україні, а також виявленні взаємозв'язків між лідерськими якостями та ключовими адаптивними механізмами керівників.

Таблиця 1

Значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками лідерських якостей та параметрами самоефективності, адаптивності, поведінки в стресі

		Показники самоефективності та поведінки в стресі	
		СЕ	ТПС
Узагальнений показник лідерських якостей	ЛЯ	0,477**	0,416*

Примітка: 1) * – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$; 2) ЛЯ – лідерські якості, СЕ – самоефективність, АД – адаптивність, ТПС – тип поведінки в стресі, С – самопочуття, А – активність, Н – настрій

Методики й організація дослідження. В експерименті взяли участь 30 керівників віком від 24 до 55 років. Усі респонденти мали досвід керування великими та малими групами.

У дослідженні було використано такі методики: тест «Діагностика лідерських якостей» (Є. Жаріков, Є. Крушельницький); тест «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем); опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В.В. Бойко); тест «Самооцінка психологічної адаптації» (Н.П. Фетискін); тест «САН (Самопочуття. Активність. Настрій)» (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мірошніков).

З метою виявлення взаємозв'язків між змінними було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона. Отримані дані дозволили встановити наявність взаємозв'язків між більшістю досліджуваних показників.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу (див. табл. 1), найвищий коефіцієнт $r = 0,477$ зафіксований за кореляцією лідерських якостей та самоефективністю. Він додатний, прямо пропорційний, тобто, чим вищий рівень самоефективності особистості, тим більш розвинені її лідерські якості і навпаки. Високі кореляції були встановлені і між показниками типу поведінки особистості в стресовій ситуації та лідерських якостей ($r = 0,416$), що підтверджує відомості щодо того, що стресостійкість вкрай важливий чинник у прояві лідерства в контексті кризової ситуації.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про тісний взаємозв'язок між показниками самоефективності та стратегіями поведінки в стресових ситуаціях, що обумовлює ефективність лідера у кризових умовах. Додатні кореляції свідчать про системний характер лідерських проявів, інтегрованість емоційно-поведінкових та когнітивних компонентів лідерства в умовах соціально-політичної нестабільності.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про взаємозалежність між вивченими психологічними характеристиками та дозволив виді-

лити ключові психолого-поведінкові фактори, що впливають на ефективність лідерства в умовах кризи.

Перейдемо до розгляду результатів якісного аналізу. Було проведено процедуру типологізації – виділено два «крайніх» типи – з високим та низьким рівнем лідерських якостей, розглянемо усереднені значення їх психологічних характеристик, що наведено на Рис. 1.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити низку суттєвих відмінностей між цими групами:

– Самоефективність (СЕ): Особи з високим рівнем лідерських якостей (ЛЯ+) демонструють значно вищий рівень самоефективності (66,7 процентиля) порівняно з особами з низьким рівнем лідерських якостей (ЛЯ-) (33,3 процентиля). Це підтверджує, що високий ступінь впевненості у власних можливостях є ключовим фактором, що позитивно впливає на ефективність лідерських проявів в умовах кризи.

– Адаптивність (АД): Група ЛЯ+ також показує помітно вищий рівень адаптивності (60,0 процентиля) порівняно з групою ЛЯ – (36,6 процентиля). Це свідчить про те, що лідери з високим рівнем адаптивності є більш психологічно стійкими та гнучкими, що є вкрай важливим для стабілізації групової динаміки в умовах невизначеності.

– Тип поведінки в стресі (ТПС): Особи з високим рівнем лідерських якостей (ЛЯ+) мають вищі показники за параметром «Тип поведінки в стресі» (67,8 процентиля) у порівнянні з ЛЯ – (38,5 процентиля). Ці дані співвідносяться із загальним результатом дослідження, який виявив, що значна частка керівників (40%) схильна до імпульсивної реакції на стрес (тип А). Попри потенційну мобілізацію ресурсів у критичні моменти, така схильність збільшує ризики професійного та емоційного вигорання.

– Настрій (Н) та Самопочуття (С): Цікаво, що особи з низьким рівнем лідерських якостей (ЛЯ-) демонструють вищий середній рівень настрою (53,3 процентиля проти 31,7 процентиля у ЛЯ+)

та самопочуття (46,7 процентиля проти 40,2 процентиля у ЛЯ+). Це може вказувати на те, що високі лідерські навантаження та постійний вплив кризових умов можуть призводити до внутрішньої напруги та підвищеного ризику емоційного виснаження для лідерів з високими якостями, що підкреслює актуальність профілактики емоційного вигорання.

– Активність (А): Показники активності виявилися практично однаковими для обох груп: 44,1 процентиля для ЛЯ – та 44,2 процентиля для ЛЯ+.

Таким чином, якісний аналіз результатів дозволяє зробити висновок про те, що лідери в умовах кризи потребують цілеспрямованого розвитку стресостійкості, самомотивації, управління власним емоційним станом та формування адаптивних стратегій поведінки. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність впровадження психокорекційних програм для розвитку гнучкого, емоційно стійкого, адаптивного стилю лідерства в умовах кризи.

Таким чином, аналіз отриманих результатів дозволив виявити низку особливостей прояву лідерських якостей у досліджуваних керівників в умовах кризи.

Перейдемо тепер до опису загальних закономірностей досліджуваної вибірки. Так, встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку лідерських якостей (50%), що вказує на наявність базового потенціалу до ефективного управління, який потребує подальшого розвитку та вдосконалення, особливо в умовах кризових ситуацій. Високий рівень лідерських якостей зафіксовано у 36,7% респондентів, що свідчить про наявність виражених управлінських рис, готовність брати на себе відповідальність та приймати рішення в умовах підвищеної невизначеності.

За шкалою самоефективності половина респондентів (50%) також продемонстрували високий рівень, що свідчить про високу впевненість у власних можливостях, схильність до ініціативності та

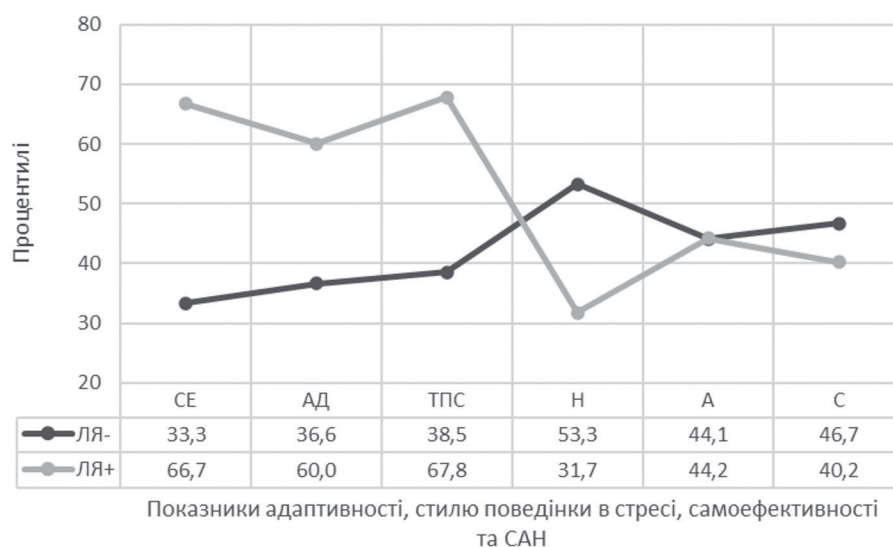


Рис. 1. Особливості психологічних характеристик у осіб з різним рівнем лідерських якостей

рішучості. Водночас у 33,3% виявлено середній рівень самооефективності, що може обмежувати їхню активність у складних ситуаціях, а 16,7% респондентів характеризуються низьким рівнем віри у власні можливості.

Дані дослідження показали, що переважна більшість керівників демонструють риси поведінки типу А (40%), якому притаманно агресивна та імпульсивна поведінка під час стресової ситуації. Такі люди вважаються нестійкими до стресу, вони проявляють надмірну тривожність та схильність до конфліктів. У інших 33,3% респондентів демонструють спокійний стиль поведінки (тип В), що є більш адаптивним у довготривалих стресових умовах. В таких людей високий рівень самоконтролю, вони стійкі емоційно та витримують стресові ситуації краще за тип А. Результати типу АВ виявило 26,7% респондентів, що вказує на відносну гнучкість, здатність до адаптації, але іноді суперечливі реакції. Такі люди можуть змінювати поведінку, залежно від ситуації, і іноді діяти як тип А, а іноді як тип В.

Половина респондентів виявили середній рівень адаптивності, що вказує на здатність пристосовуватись до нових умов, проте в окремих випадках можуть виникати труднощі у подоланні затяжного стресу. Високий рівень адаптивності демонстрували 36,7% респондентів, що свідчить про їхню психологічну стійкість і гнучкість.

Більшість респондентів мають середній рівень самопочуття (53,3%) та настрою (60%), що вказує на відносну стабільність емоційного стану. Проте частка респондентів із низьким рівнем за шкалами самопочуття – 13,3%, активність – 16,6%, настрою – 16,7% вказує на ризик розвитку емоційного вигорання, зниження ефективності лідерської діяльності в умовах затяжної соціально-політичної нестабільності. Роль емоційного інтелекту та інноваційного управління в лідерстві [6] особливо актуалізується в умовах кризи, коли необхідно поєднувати раціональні рішення з емоційною підтримкою команди.

Отже, якісний аналіз результатів дозволяє зробити висновок про те, що лідери в умовах кризи потребують цілеспрямованого розвитку стресостійкості, самомотивації, управління власним емоційним станом та формування адаптивних стратегій поведінки. Виявлені результати підтверджують необхідність впровадження психокорекційних програм для розвитку гнучкого, емоційно стійкого, адаптивного стилю лідерства в умовах кризи.

На підставі виявлених даних, психокорекційні програми для лідерів в умовах кризи мають фокусуватися на кількох ключових напрямках. По-перше, розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції, зокрема для керівників з проявами поведінки типу А, через впровадження технік релаксації, когнітивної реструктуризації та формування адаптивних стратегій подолання стресу. По-друге, підвищення рівня самооефективності шляхом навчання практичним навичкам, наданню

можливостей для успішного досвіду та підтримки з боку менторів. По-третє, зміцнення психологічної адаптивності через розвиток гнучкості мислення, здатності до швидкого навчання та переорієнтації в мінливих умовах. І, нарешті, профілактика емоційного вигорання, що включає навчання самопіклуванню, встановленню меж та підтримці соціальних зв'язків.

Перспектива подальших досліджень: Проведене дослідження зробило значний внесок у розуміння психологічних особливостей прояву лідерства в умовах глибокої соціально-політичної кризи, спричиненої війною в Україні. Однак, з огляду на складність та багатогранність феномену лідерства, а також безпрецедентність поточного контексту, відкривається широкий спектр напрямків для подальших, поглиблених наукових розвідок.

По-перше, збільшення обсягу та диференціація вибірки. Подальші дослідження могли б включати значно більшу кількість респондентів, а також диференціювати їх за різними параметрами: сферою діяльності (державне управління, приватний сектор, волонтерські організації, військове керівництво), рівнем ієрархії, віком, статтю, регіоном проживання/діяльності (прифронтові зони проти відносно безпечних). Це дозволить виявити специфічні відмінності у проявах лідерства залежно від контексту та особистісних характеристик.

По-друге, феноменологічний підхід. Доповнення кількісних даних якісними методами, такими як глибинні інтерв'ю, фокус-групи, кейс-стаді, дозволить отримати більш повне розуміння суб'єктивного досвіду лідерів. Це дасть змогу виявити неартикульовані стратегії, емоційні переживання, моральні дилеми та особистісні трансформації, з якими стикаються керівники в умовах війни.

По-третє, специфіка тренінгових програм. Детальне вивчення, які саме компоненти психологічної підтримки та розвитку (наприклад, розвиток емоційного інтелекту, техніки стрес-менеджменту, навички делегування, підтримка самооефективності) є найбільш ефективними для різних типів лідерів у кризових умовах.

Таким чином, перспективи подальших досліджень є багатовекторними і спрямовані на поглиблення розуміння складного феномену лідерства в умовах війни, що є критично важливим для формування ефективних стратегій підтримки лідерського потенціалу та забезпечення стійкості українського суспільства.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що ефективність прояву лідерських якостей в умовах кризи безпосередньо пов'язана з низкою психологічних чинників, зокрема рівнем самооефективності, адаптивності, стресостійкості та емоційного саморегулювання. Ключовим відкриттям є встановлення центральної ролі самооефективності як основного предиктора лідерської ефективності в кризових умовах, що має важливе значення як для теорії лідерства, так і для практики підготовки керівників.

Отримані данні свідчать про те, що серед керівників переважають особи з середнім рівнем лідерських якостей та психологічної адаптивності, що вказує на потребу у розвитку відповідних особистісних ресурсів. Висока частка респондентів із типом поведінки «А» та «АВ» свідчить про схильність до імпульсивності, внутрішньої напруги та ризик емоційного виснаження в умовах затяжного стресу. Результати дослідження актуалізують необхідність парадигмального зсуву в підготовці лідерів – від традиційного акценту на управлінських навичках до комплексного розвитку психологічної стійкості, емоційного інтелекту та адаптивних здібностей.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих додатних взаємозв'язків між лідерськими якостями, самоефективністю та типами поведінки у стресі, що вказує на системний характер лідерських проявів у кризових умовах.

В умовах зростаючої нестабільності сучасного світу, отримані результати мають особливе значення для формування нового покоління лідерів, здатних ефективно функціонувати в умовах невідомості та приймати відповідальні рішення під тиском обставин. Інвестиції в психологічну підготовку лідерів є не лише необхідністю сьогодення, але й стратегічним завданням для забезпечення стійкості організацій та суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буняк Н. Leadership in the organization management system. *Economy and Society*. 2024. № 64.
2. Каламан І.О., Пурцхванідзе Н. Адаптивне лідерство в епоху цифрових змін: управлінські виклики та можливості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Економічні науки*. 2021. № 46. С. 124–130.
3. Олійник І.С. Психологічні особливості ефективного лідерства в умовах публічного управління. *Вісник НАДУ при Президентові України*. 2020. № 1. С. 115–121.
4. Bardas A., Bardas O., Bohach K., Dudnyk A. Leadership as a factor of group dynamics within the organization. *Economics Bulletin*. 2023. № 81. С. 90–103.
5. Behie S. et al. Leadership 4.0 in the digital era. *Process Safety and Environmental Protection*. 2023. Vol. 172. P. 317–328.
6. Costa J., Pádua M., Moreira A. Leadership Styles and Innovation Management: What Is the Role of Human Capital? *Administrative Sciences*. 2023. Vol. 13(2). 47.
7. Kalamani I., Mandrykina O. Transformational and transactional leadership: Leadership behavior in Ukrainian business organizations. *SocioEconomic Challenges*. 2020. Vol. 4(2). P. 26–34.
8. Riggio R.E., Newstead S.A. Crisis leadership: Adaptive competencies for turbulent times. *The Leadership Quarterly*. 2023. Vol. 34(1). P. 101–118.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОГИ ТА МОТИВАЦІЇ ПРИ ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERDEPENDENCE OF ANXIETY AND MOTIVATION IN THE FORMATION OF PERSONALITY

У статті висвітлено психологічні аспекти впливу тривоги та мотивації на формування особистості. Проаналізовано підходи до розуміння поняття «формування особистості». Визначено, що формування особистості є постійним та багатовимірним процесом, який триває все життя індивіда. На цей процес впливає значна кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, що перебувають у постійній взаємодії. Одними з основних чинників формування особистості є її мотивація. Проведений аналіз підходів до поняття мотивації. У формуванні мотивації особливе місце займає тривога, яку відчуває особистість. Проаналізовано розуміння тривоги різними вченими. Тривога стала пересічною частиною психічного життя особистості. Вона виникає як реакція на сприйняття реальної або уявної небезпеки. Стан тривоги виступає захисним механізмом, який змушує нас боятися щось робити або спонукає до роботи. Тривога парадоксальним чином впливає на мотивацію. Вона як зменшує, так і збільшує її. Коли стан тривоги становиться постійним, у людини виникає дезадаптаційний стан – стан тривожності. Цей стан зменшує адаптаційні ресурси індивіда та зменшує швидкість зворотної реакції організму на зовнішні подразники. Визначено, що помірна тривога є обов'язковою складовою мотивації до розвитку при формуванні особистості. Саме вона є ключовим моментом виходу індивіда із зони свого комфорту та сприяє надбанню нових навичок і здатностей. Низький рівень тривоги у особистості призводить до відсутності інтересу отримання нових вмінь та вирішенню нових завдань. Надмірна або хронічна тривога стає демотиваційним бар'єром щодо розвитку особистості. Вона сприяє утворенню стратегії уникнення та погіршенню когнітивних функцій особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними для кожної людини і залежать від низькі факторів.

Ключові слова: особистість, формування особистості, тривога, тривожність, мотивація.

The article highlights the psychological aspects of the impact of anxiety and motivation on personality formation. Approaches to understanding the concept of "personality formation" are analyzed. It is determined that personality formation is a constant and multidimensional process that lasts the entire life of the individual. This process is influenced by a significant number of internal and external factors that are in constant interaction. One of the main factors of personality formation is its motivation. Analysis of approaches to the concept of motivation. In the formation of motivation, a special place is occupied by the anxiety that the personality feels. The understanding of anxiety is analyzed by different scientists. Anxiety has become the average part of the mental life of the individual. It occurs as a reaction to the perception of real or imaginary danger. The state of anxiety is a protective mechanism that causes us to be afraid of doing something or encouraging us. Anxiety paradoxically affects motivation. It both reduce and increase it. When a state of anxiety is constant, a person has a maladaptation state – a state of anxiety. This condition reduces the adaptive resources of the individual and reduces the rate of reaction of the body to external stimuli. It is determined that moderate anxiety is a mandatory component of motivation for the development of personality. It is the key to the exit of the individual from his comfort zone and promotes new skills and abilities. Low anxiety in the individual leads to the lack of interest in obtaining new skills and solving new tasks. Excessive or chronic anxiety becomes a demotivational barrier to personality development. It promotes the formation of a strategy for avoiding and deteriorating cognitive functions of the individual. The nature of the relationship of anxiety and personality motivation is individual for each person and depend on low factors.

Key words: personality, personality formation, anxiety, motivation.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.28>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Власенко О.О.

д.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри психології,
філософії та суспільних наук
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Батурін І.В.

аспірант
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Постановка проблеми. Питання формування особистості постає центральне місце в психології. Його інтенсивно досліджують чимало науковців. Формування особистості є постійним та багатовимірним процесом, який триває все життя індивіда. Психологія формування особистості завжди цікавила дослідників саме з позиції її розвитку впродовж всього життя. На цей процес впливає значна кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, що перебувають у постійній взаємодії. Виявлення особливостей та закономірностей взаємозв'язку особистісних властивостей людини із її психічними станами завжди будуть актуальними. Одним з основних чинників формування особистості є її мотивація, у формуванні якої особливе місце займає тривога, яка є як і стимулюючим так і стримуючим фактором її підвищення. Тривога парадоксальним

чином впливає на мотивацію. Вона як зменшує, так і збільшує її. Тому дослідження взаємозалежності між ними є настільки актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням формування особистості займалося чимало вчених: Б. Ельконін, С. Максименко, М. Наконечна, Г. Олпорт, М. Папуча та ін. Тривогу досліджували: А. Адлер, В. Баля, І. Блохіна, Т. Іванова, Д. Кларк, О. Кравчук, Л. Левковська, Г. Салліван, І. Сингаївська, Н. Сургунд, С. Томчук, М. Томчук, З. Фрейд, О. Халік, К. Хорні, Е. Фромм, І. Якимчук та ін. Психологію мотивації аналізували: Д. Паула, О. Пенькова, Н. Пророк, Т. Левченко, Дж. Машадо, В. Машадо та ін.

Однак, ґрунтовні дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку мотивації та тривоги та їх вплив на формування особистості відсутні у наробках цих вчених.

Мета роботи є теоретичне дослідження психологічних аспектів взаємозалежності тривоги та мотивації при формуванні особистості.

Виклад основного матеріалу. Особистість, як інтегральна психологічна структура, відображає унікальність індивіда, його сталі риси характеру, особливості мотивації і цінностей, своєрідність комунікативної взаємодії зі світом. Вона набуває своєї неповторності під впливом сукупності фізіологічних, соціальних та індивідуальних чинників. Формування особистості відбувається на протязі всього життя. «Особистість з'являється на певному етапі онтогенезу як результат проходження і засвоєння його ступенів» [16, с. 17]. Формування особистості обумовлюється тим, що «розвиток особистості являє собою набуття індивідом психічних новоутворень у власній діяльній активності» [6, с. 4]. Необхідно зазначити, що «особистість не є вродженою, а виникає», «розвиток особистості полягає в організації й інтегруванні людиною свого внутрішнього світу», «це є шлях до себе, шлях самопізнання і самоусвідомлення» [7, с.9]. Процес формування особистості розглядається як проходження послідовних етапів, кожен з яких характеризується специфічною, психоемоційною та психосоціальною кризою, яку індивід проживає та вирішує. Процеси, що відбуваються у свідомості особистості при її формуванні є складними та непередбачуваними, за рахунок індивідуальних особливостей кожної людини. Однак, певні тенденції впливу визначених емоційних переживань, що характеризуються своєрідним процесом їх надбання і перебігу можна визначити та проаналізувати.

Сучасний світ характеризується емоційним перевантаженням, тривогою та втратою мотивації. На думку А. Адлера тривогу відчуває кожна людина від народження до смерті. Стан тривоги виступає захисним механізмом, який змушує нас боятися щось робити [15].

Тривога – це «природне емоційне переживання особистості й кожен із людей її відчував особисто» [11, с. 158]. Деякі науковці пов'язують її зі страхом, вважаючи тривогою наявність страху у особистості. «Острах чогось, що не має ні назви, ні чіткого вигляду, але погрожуючого людині втратою себе, утратою свого «я», «тривога виступає і як відчуття занепокоєння, почуття відповідальності за життя і благополуччя як своє, так і близьких» [12, с. 22]. На нашу думку, тривога відрізняється від страху наявністю чітко визначено об'єкту у останнього. Інші вчені додають відчуття суб'єктивізму – «тривога розуміється як суб'єктивне переживання загрози, що виникає внаслідок порушення взаємодії особистості та середовища [3, с. 41]. З позиції поведінкового підходу, тривога розглядається «як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників» [2, с. 74]. Чуттєвий підхід використовують інші науковці, виокремлюючи розуміння тривоги, як відчуття «переживання

дискомфорту, передчуття небезпеки, що насувається», яке «є проявом незадоволеності важливих потреб людини» [10, с. 302].

Розділяючи підхід З. Фрейда вважаємо тривогу пересічною частиною психічного життя особистості, яка використовує її як сигнал стану небезпеки та на цьому формує свою модель адаптаційної поведінки. За його думкою, тривога в залежності від невизначеності загрози поділяється на: тривогу перед реальністю; невротичну тривогу; моральну тривогу. Тривога перед реальністю є найпоширенішою формою тривоги, тому що ґрунтується на можливості настання реальних подій. Невротична тривога є результатом підсвідомості, коли особистість відчуває бажання зробити дії, які призведуть до покарання. Моральна тривога постає у формі провини за можливу невідповідність моральним цінностям як особистості так і суспільства [17].

Відчуття тривоги є емоційним станом формування особистості, який характеризується наявністю загрози, вірогідністю настання якої невідомо. Особистість відчуває напруженість та сумніви щодо майбутнього. Тривога виникає як реакція на сприйняття реальної або уявної небезпеки. Вона характеризується фізіологічними змінами у особистості: збільшення ритму серцебиття, потовиділенням, м'язовою напругою. Організм готується до фізичних дій. У помірних дозах тривога є нормальною та адаптивною реакцією організму на зовнішні подразники. Це сигнал для особистості про необхідність подальших адаптаційних вчинків.

Таким чином можна зробити наступні висновки:

- тривога є пересічною емоційною реакцією особистості на конкретну непередбачену ситуацію (ситуацію невизначеності);

- рівень тривоги відповідає суті, характеристиці ситуації;

- тривога триває впродовж певного проміжку часу (доки є загроза);

- тривога зникає після того як ситуація невизначеності закінчується.

При виникненні відчуття тривоги свідомість особистості намагається знайти їй раціональне пояснення і це запускає адаптаційну стратегію, яка має підсвідоме підґрунтя та може змінювати у свідомості реальність, фальсифікуючи її.

Коли стан тривоги становить постійним, у людини виникає дезадаптаційний стан – стан тривожності. «Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації» [10, с. 302]. Вона щільно пов'язана із професійною сферою – «тривожність є чинником дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань» [13, с. 7].

Поділяємо думку, що «наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку» [12, с. 15].

Загальний стан тривожності характеризується рівнем занепокоєння та очікування негативних наслідків розвитку подій. При цьому, наявність очевидної причини не потрібна.

Необхідно зазначити, що «рівень особистісної тривожності демонструє існуючі внутрішні конфлікти, суперечливі установки і почуття, а також не зовсім ефективні механізми психологічного захисту» [4, с. 58].

Рівень тривожності залежить від багатьох чинників: «типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний-негативний)» [12, с. 15]. Загалом, рівень тривожності корелюється «з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями» особистості [1, с. 85].

Тривожність характеризується наявністю постійної тривоги, яка виникає без наявної вірогідності настання загрозової ситуації. У особистості спостерігається постійне напруження, яке не дає змоги ефективно працювати, розслабитися, жити звичайним життям. Цей стан зменшує адаптаційні ресурси індивіда та зменшує швидкість зворотної реакції організму на зовнішні подразники.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

- тривожність є стійким станом тривоги особистості, що виникає через незначні подразники;
- рівень наявної тривоги не відповідає ситуації, що склалася;
- тривожність є хронічною, не зникає, тобто триває значний проміжок часу, вона стає пересічною;
- тривожність завдає страждання, не дає можливості жити звичайним життям.

Пов'язаність та взаємозалежність тривоги і мотивації при формуванні особистості не викликає сумнівів. Мотивація є рушійною силою поведінки індивіда та «відіграє велику роль у професії формування особистості», забезпечуючи «єдність енергетичного потенціалу та змісту й динаміки мотивів, співвідношення бажаного і дійсного, боротьба вищих і нижчих потреб, емоційного і раціонального впливає на процес формування особистості» [5, с. 10].

Мотивація виступає змістоутворювальним елементом для внутрішнього стану особистості, що активує та спрямовує поведінку, яка націлена на досягнення певної мети. Саме вона забезпечує внутрішню енергію особистості для наполегливості її дій. «Внутрішня мотивація спонукає людину до такої активності, яка цікавить саме її», вона «ініціює та енергетизує широкий спектр діяльностей і психологічних процесів» [9, с. 110].

Використовуємо підхід, що мотивація є «однією з умов гармонійного розвитку особистості», а «належний рівень розвитку мотиваційних процесів є для людини особливою цінністю, оскільки дозволяє їй підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, своє психологічне благополуччя загалом» [8, с. 286].

Враховуємо, що мотивація є «науковою конструкцією з декількома вимірами, до яких можна підійти за допомогою кількісних та якісних методів,

збору незліченних інтерпретацій та теорій, розроблених протягом багатьох років» [16].

Мотивація в психології, в більшості випадків, розглядається як «загальний термін для позначення того, що дії організму детерміновані його власною природою чи внутрішньою структурою» [14, с.36]. Вона може бути внутрішнього спрямування, обумовленою самою особистістю, так і може бути зовнішньою, створеною зовні іншою особистістю. Психологічний аспект мотивації розглядається як внутрішнє відчуття «проникнення у різні вияви активності та діяльності, поведінки», при цьому, саме вона «детермінує діяльність людини, конструктивно впливає на досягнення важливих, особистісно значущих та актуальних у соціальному плані цілей» [8, с. 286].

Необхідно зазначити, що «важливим елементом мотивації виступає локус контролю», «індивід буде тим сильніше мотивованим, наскільки відчуватиме, що він сам контролює свої успіхи та невдачі» [9, с.108]. Стан тривожності або високого рівня тривоги, впливаючи на особистість, позбавляє її контролю над своїми думками та вчинками. Індивід під впливом зовнішніх факторів змінює свою свідомість, а з нею свою вмотивованість до адаптаційної діяльності.

Тривога є як каталізатором, так і бар'єром для мотивації особистості. Взаємозалежність тривоги та мотивації є нелінійною та підпорядковується принципам тототжним Закону Єркса-Додсона.

Помірний рівень тривоги у особистості є значним мотивуючим фактором впливу на її формування. При цьому рівні тривоги відбувається мобілізація організму людини для вирішення проблем. Саме вона спонукає вийти із зони комфорту, шляхом отримання нових компетентностей, що є необхідними для розвитку особистості.

Занизький рівень тривоги у особистості, в більшості випадках, призводить до відсутності інтересу засвоєння нових навичок, наявності значної кількості невдач та помилок.

Високий рівень тривоги, зазвичай, призводить до повної відсутності дій або до немотивованих, бурхливих реакцій, вчинків. Високий рівень тривоги погіршує когнітивні функції особистості, стає важко зосередитись, важче швидко мислити. Висока тривога блокує мотивацію. Вона викликає бажання уникнення дій в ситуації, коли вони необхідні та сприяє набуттю вивченої безпорадності. Особистість або уникає ситуацій, які викликають страх або стратегії дій не відповідають здоровому глузду. Завдання, що стоять перед особистістю, залишаються не вирішеними.

Ці взаємовідносини між тривогою та мотивацією стають ключовими аспектами при формуванні особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними та залежать від:

- особливостей нервової системи та темпераменту особистості;
- наявності попереднього травмування особистості;

– наявності психологічного ресурсу у особистості;

– специфіки наявної ситуації (значущості мети завдання, наявного рівня невизначеності та існуючих ресурсів).

Висновки. Формування особистості є складним та тривалим процесом, що триває все життя людини. Воно є не лінійним та характеризується проживанням певних кризових моментів, що настають під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Тривога та мотивація у житті людини знаходяться у постійній взаємодії, яка є суттєвим фактором впливу на процес формування особистості. Тривога є як каталізатором, так і бар'єром для мотивації особистості. Мотивація виступає змістоутворювальним елементом для внутрішнього стану особистості, що активує та спрямовує поведінку, яка націлена на досягнення певної мети. Помірна тривога є обов'язковою складовою мотивації до розвитку при формуванні особистості. Саме вона є ключовим моментом виходу індивіда із зони свого комфорту та сприяє надбанню нових навичок і здатностей. Занизький рівень тривоги у особистості, в більшості випадках, призводить до відсутності інтересу отримання нових вмінь та вирішенню нових завдань. Надмірна або хронічна тривога стає демотиваційним бар'єром щодо розвитку особистості. Вона сприяє утворенню стратегії уникнення та погіршенню когнітивних функцій особистості. Характер взаємозв'язку тривоги та мотивації особистості є індивідуальними і залежать від низькі факторів. Саме розуміння цієї взаємозалежності дає змогу оптимізувати стратегію адаптації до факторів невизначеності та використати тривогу для стимуляції мотивації, що дасть можливість розвиватись особистості. Тому, подальші дослідження цього питання є основою для розуміння психологічних передумов формування гармонійної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 4. С. 82–86.
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*, 2020. 6. С. 72–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_13
3. Іванова Т.В., Коляда Н.В., Гунбіна Г. І. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. 1. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.7>
4. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 2022, 1, 101, С. 57–60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
5. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга, 2011. 448 с.
6. Максименко С. Розвиток особистості – розгортання чи новоутворення?. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. 14. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>
7. Папуча М.В. Проблема розвитку в психології особистості / М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 52 с.
8. Пенькова О.І. Мотивація особистості: соціально-психологічна сутність. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9, вип. 13. С. 285–292.
9. Пророк Н.В. Мотивація до учіння сучасників : особливості методологічного підходу. *Київський науково-пед. вісник*. 2020. № 21. С. 107–113.
10. Сингаївська І., Кравчук О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024, 2(74), 301–310. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-301-310>
11. Сургунд, Н., & Баля, В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travels*, 2023, 4, С. 156–165. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-17>
12. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
13. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
14. Якимчук І.П. Мотивація творчого мислення підлітків: монографія. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві». 2013. 185 с.
15. Adler A. Menschenkenntnis Neu editierte Ausgabe, LLC – KDP Print US, 2018 г. 258p.
16. Bulakh I. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2020. 2, С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.13-19>
17. De Paula R., Machado J., Machado V. (2021) Undergraduate Nursing Students' Motivation for Learning. *Creative Education*, 12, 2180–2195. DOI: 10.4236/ce.2021.129167.
18. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *The Question of Lay Analysis and Other Works*. P. 75–176.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

MODEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FOOD INDUSTRY WORKERS

У статті обґрунтовано актуальність вивчення психологічного благополуччя працівників харчової промисловості в умовах стрімких соціально-економічних змін, високої відповідальності, емоційного навантаження та ризиків професійного вигорання. Підкреслено, що, попри значну увагу до проблематики благополуччя в організаційній психології, саме специфіка професійної діяльності у харчовій галузі вивчена недостатньо. Здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування поняття психологічного благополуччя, на підставі чого розроблено авторську модель, що включає три взаємопов'язані структурні компоненти: особистісний, соціальний та власне професійний. Модель враховує мікро-, мезо- та макрорівні впливу, окреслює важливість інтеграції особистісних ресурсів і зовнішніх умов для підтримання стабільного психологічного стану. Ключовими чинниками виступають стресостійкість, відповідальність, престиж та фінансова задоволеність професією. До спеціальних показників компонентів віднесено самоприйняття, здатність до самоосвіти, асертивність, ефективну комунікацію, професійну вмотивованість і самоефективність, які є важливими індикаторами оптимального функціонування особистості в умовах виробництва. Запропонована модель має прикладне значення для сфери професійної освіти, менеджменту персоналу та психологічного супроводу працівників. Розкрито її потенціал у формуванні корпоративної культури підтримки ментального здоров'я, розвитку профілактичних заходів проти емоційного вигорання, зміцнення адаптаційного ресурсу працівників галузі, а також у створенні цілісної системи підтримки психологічної стійкості на рівні підприємств. Акцентовано увагу на важливості системного підходу до організації роботи з персоналом, що сприяє підвищенню ефективності діяльності та збереженню психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів. Також підкреслено значення подальших досліджень для удосконалення теоретичних моделей і розробки практичних інструментів підтримки ментального здоров'я працівників харчової промисловості в різних соціокультурних контекстах.

Ключові слова: психологічне благополуччя, харчова промисловість, стресостійкість,

мотивація, професійна ефективність, модель благополуччя, професійна ідентичність, самоефективність.

The article substantiates the relevance of studying the psychological well-being of employees in the food industry amid rapid socio-economic changes, high responsibility, emotional strain, and risks of professional burnout. It is emphasized that despite considerable attention to well-being issues in organizational psychology, the specific nature of professional activity in the food sector remains insufficiently explored. A theoretical analysis of the main scientific approaches to the concept of psychological well-being was conducted, based on which an authorial model was developed, comprising three interrelated structural components: personal, social, and professional. The model takes into account micro-, meso-, and macro-level influences and highlights the importance of integrating personal resources and external conditions to maintain a stable psychological state. Key factors include stress resistance, responsibility, prestige, and financial satisfaction with the profession. Special indicators of the components include self-acceptance, the ability for self-education, assertiveness, effective communication, professional motivation, and self-efficacy, which are important indicators of the optimal functioning of an individual in production conditions. The proposed model has practical significance for professional education, personnel management, and psychological support of employees. Its potential in forming a corporate culture that supports mental health, developing preventive measures against emotional burnout, strengthening the adaptive resources of industry workers, as well as creating a comprehensive system to support psychological resilience at the enterprise level is revealed. Attention is drawn to the importance of a systemic approach to personnel management, which contributes to increased efficiency and the preservation of psychological well-being in the face of modern challenges. The significance of further research to improve theoretical models and develop practical tools to support the mental health of food industry workers in various socio-cultural contexts is also emphasized.

Key words: psychological well-being, food industry, stress resilience, motivation, professional effectiveness, well-being model, professional identity, self-efficacy.

УДК 159.942/1944:331.101.3:664-051
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.29>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Волошина Ю.І.

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Центрального інституту післядипломної освіти
Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімких соціально-економічних змін та стрімко зростаючих вимог до якості та безпеки харчової продукції особливу актуальність набуває питання психологічного благополуччя працівників харчової промисловості. Працівники цієї сфери постійно стикаються зі стресовими чинниками – високою відповідальністю, напруженим графіком, монотонністю праці, ризиком виробничих травм та іншими психоемоційними навантаженнями. Негативний вплив цих факторів може призводити до зменшен-

ня мотивації, зниження продуктивності, збільшення кількості помилок та ризику професійного вигорання, що, в свою чергу, впливає на якість продукції та безпеку споживачів.

Попри значну увагу до питань професійного здоров'я загалом, у науковій літературі досі недостатньо розроблена комплексна психологічна модель, яка б системно відображала особливості формування і підтримки психологічного благополуччя саме працівників харчової промисловості. Існуючі дослідження переважно зосереджені на ок-

ремих аспектах стресу чи мотивації, не враховуючи специфіки професійної діяльності, виробничого середовища та соціально-психологічних чинників, характерних для харчової галузі.

Таким чином, виникає необхідність розробки цілісної моделі психологічного благополуччя, яка б враховувала мультифакторні впливи, визначала ключові складові благополуччя працівників та формувала методичні підходи до їх підтримки і розвитку. Така модель може стати підґрунтям для розробки практичних рекомендацій у сфері підготовки фахівців, управління персоналом і психологічної підтримки, що сприятиме підвищенню ефективності праці та збереженню ментального здоров'я працівників харчової промисловості.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного благополуччя працівників останнім часом привертає значну увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, у працях А. Баккер та Е. Демероуті [1, с. 309–328], Н. Самойло, та Ю. Богодистова [2, с. 491–500], У. Шауфелі [3, с. 120–132] розглядаються основні теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні складові. Відзначається, що психологічне благополуччя пов'язане із задоволеністю життям, емоційною стабільністю, адаптивністю до стресових ситуацій і здатністю до самореалізації.

Водночас дослідження, присвячені психологічному стану працівників промислових підприємств, свідчать про наявність специфічних факторів, що впливають на їхнє благополуччя. Наприклад, у роботах Є. Груба [4] та Ж. Низкуз [5] підкреслюється роль виробничих умов, організаційної культури, соціальної підтримки та психологічної безпеки як ключових детермінант стану працівників. Особливу увагу приділяють впливу хронічного стресу, монотонності праці та емоційного вигорання, що негативно впливають на професійну ефективність і загальний рівень психологічного здоров'я.

Щодо харчової промисловості, кількість досліджень є значно обмеженою. Вітчизняні дослідники І. Варнавська, [6, с. 142–149], Л. Бурлачук та М. Морозова [7, с. 152] наголошують на специфіці цієї галузі, зокрема, на жорстких технологічних вимогах, підвищеній відповідальності за безпеку продукції, що зумовлює високий рівень професійного стресу. У публікаціях таких науковців як П. Д. Бліз, Дж.Р. Едвардс та С. Зоннентаг, [8, с. 389–402], а також С. Піньята, К. Бірон, та М. Ф. Доллард [9, с. 393–413] підкреслюється необхідність системного підходу до підтримки психологічного благополуччя, що включає профілактику професійних захворювань, розвиток стресостійкості та впровадження програм психологічної підтримки на робочому місці.

Проте існуючі моделі не враховують комплексно мультифакторні особливості харчової промисловості, а також не пропонують інтегрованих механізмів підтримки психологічного благополуччя саме

для цієї категорії працівників. Отже, сучасний стан наукової розробки вимагає подальшого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження, що дозволить створити адекватну модель психологічного благополуччя, адаптовану до умов харчової промисловості.

Мета та завдання. Метою даного викладу є обґрунтування моделі психологічного благополуччя працівників харчової промисловості, що враховує специфіку професійного середовища, психоемоційні ризики, галузеві вимоги та індивідуально-особистісні чинники.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя в контексті професійної діяльності;
- визначити ключові чинники, що впливають на психологічне благополуччя працівників харчової промисловості на мікро-, мезо – та макрорівнях;
- розробити авторську модель психологічного благополуччя працівників харчової промисловості з урахуванням внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (організаційних і соціальних) чинників.

Виклад основного матеріалу та результати дослідження. Проблема психологічного благополуччя працівників харчової промисловості набула особливої актуальності в умовах постійних економічних, соціальних та організаційних змін, високих вимог до якості продукції, регламентованих технологічних процесів та інтенсивного темпу праці. Працівники цієї галузі постійно функціонують у середовищі, що вимагає від них не лише високої кваліфікації, а й психоемоційної стійкості, адаптивності та здатності до саморегуляції.

Аналіз наукової літератури показав, що найбільш вагомими теоретичними підґрунтями для моделювання психологічного благополуччя є підходи К. Ріфф [10, с. 719–727] (шестифакторна модель благополуччя), Е. Дінера [11, с. 542–575] (суб'єктивне благополуччя), М. Селігмана [12] (модель PERMA) та Р. Райана і Е. Десі [13, с. 68–78] (теорія самодетермінації). Дослідження вітчизняних науковців О. Бондарчук [14], І. Варнавської [6, с. 142–149], Н. Самойло, та Ю. Богодистова [2, с. 491–500] та інших, підкреслюють значущість особистісних ресурсів, професійної мотивації, а також стресостійкості у контексті праці загалом та у галузі харчового виробництва зокрема.

Спираючись на узагальнення сучасних теоретичних і прикладних положень, нами було розроблено авторську модель психологічного благополуччя працівників харчової промисловості, що враховує специфіку професійної діяльності у цій сфері. Модель є багаторівневою, інтегративною та включає особистісний, соціальний і власне професійний компоненти (Рис. 1).

Розробка моделі психологічного благополуччя ґрунтується на цілісному підході до розуміння цього феномену як багатовимірного конструкта,

Компоненти	Загальні показники	Спеціальні показники
Критерій-рівень ставлення особистості (задоволеності/незадоволеності) до себе, критичної оцінки себе (усвідомлення зон росту).		
Особистісний	- самоприйняття - особистісне зростання	- безумовне прийняття себе як професіонала - здатність до самоосвіти та професійного розвитку
Критерій – рівень здатності (неспроможності) вчиняти на свій розсуд та при цьому сприймати думку інших.		
Соціальний:	- автономія - позитивні відносини з оточенням	- асертивність - ефективна взаємодія
Критерій-рівень наявності (відсутності) мотивації для подолання труднощів, перепон на шляху до мети.		
Власне професійний	- наявність цілей - управління навколишнім середовищем	- вмотивованість - самоефективність
Чинники психологічного благополуччя фахівця харчової промисловості		
Мікрорівень	Мезорівень	Макрорівень
Стресостійкість	Відповідальність	Престиж та фінансова задоволеність професією

Рис. 1. Модель психологічного благополуччя працівників харчової промисловості

що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти К. Ріфф [15, с. 1069–1081], П. Уорр [16].

Підґрунтям для виокремлення змістових складників моделі виступила структура психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає такі ключові компоненти, як самоприйняття, автономія, наявність життєвих цілей, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання та управління навколишнім середовищем [10]. Також ураховано концепції стресостійкості як ресурсу адаптації до професійних навантажень у праці Р. Шевченко [17, с. 280–287] та положення організаційної психології, які підкреслюють роль макрочинників – фінансової задоволеності та престижу професії [16].

Також доцільно звернутися до досліджень Богодистова Ю. та Н. Самойло, які акцентують увагу на ролі професійної мотивації, самоосвіти та стресостійкості у промисловому середовищі саме харчового виробництва [2].

На нашу думку, для моделі психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості може бути доцільним виокремити наступні його компоненти: особистісний (внутрішні ресурси та суб'єктивні реакції індивіда) соціальний (міжособистісні відносини) та власне професійний (специфіка вимог саме цієї професії) (Рис. 1).

Особистісний компонент психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості охоплює внутрішні ресурси особистості, які забезпечують адаптацію до професійних навантажень, збереження позитивного емоційного фону Н. Волинець [18, с.230], здатність до саморегуляції та самореалізації в умовах виробничого середовища Р. Раян і Е. Десі [19, с. 227–268].

Загальними показниками особистісного компоненту психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості, на нашу думку, можуть

виступати самоприйняття та особистісне зростання з шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [10]. Спеціальними показниками даного компоненту ми вважаємо безумовне прийняття себе як професіонала та здатність до самоосвіти і професійного розвитку. Відповідно до концепції психологічного благополуччя К. Ріфф [15, с. 1069–1081], самоприйняття є базовим критерієм здорової особистості, а його дефіцит часто пов'язаний із професійною невдоволеністю, тривожністю та зниженням мотивації до праці. У контексті виробничого середовища та жорстко регламентованих вимог саме безумовне самоприйняття знижує ризики емоційного вигорання та професійної деформації. Щодо здатності до самоосвіти і професійного розвитку, то згідно теорії самодетермінації Р. Райана і Е. Десі [13, с. 68–78], готовність до самоосвіти є проявом автономії та внутрішнього почуття компетентності, що сприяє глибшому залученню до професійної діяльності. Дослідження А. Бандури [20, с. 248–287] підтверджують, що саме самоосвіта та рефлексія професійних дій підвищують рівень самоефективності – ключовий ресурс для самореалізації в умовах виробництва.

Соціальний компонент психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості відображає якість і глибину міжособистісних зв'язків у професійному середовищі, рівень соціальної підтримки, довіри, визнання та включення працівника до колективної взаємодії. У контексті харчової промисловості, де професійна діяльність вимагає високої злагожденості, відповідальності та дотримання технологічної дисципліни, саме соціальні зв'язки виконують роль бар'єра, що знижує дію стресогенних факторів. Високий рівень соціальної підтримки з боку колег і керівництва сприяє збереженню психологічної стійкості, формує почуття

безпеки, зміцнює професійну ідентичність і знижує ризик емоційного вигорання (С. Коен та Т. А. Віллс [21, с. 310–357], К. Маслач та М.П. Лейтер [22]). Належність до професійної групи, визнання з боку соціального оточення та залученість у колективне життя позитивно впливають на емоційне самопочуття працівника та підтримують відчуття сенсу й значущості його діяльності (Х.Таджфел та Дж. К. Тернер [23, с. 7–24], В. Шауфелі та А.Б. Баккер [24, с. 293–315]). Таким чином, соціальний компонент психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості визначає здатність особистості будувати й підтримувати ефективні стосунки в професійному середовищі, відчувати належність до трудового колективу, отримувати підтримку та зворотний зв'язок. Він виконує буферну функцію, зменшуючи негативний вплив виробничих навантажень, і тим самим є важливою умовою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності.

Загальними показниками соціального компоненту психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості, ми вважаємо, можуть виступати автономія та позитивні відносини з оточенням з шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [10]. Спеціальними ж його показниками, на нашу думку, є асертивність та ефективна взаємодія. Ці характеристики забезпечують конструктивну поведінку у виробничих комунікаціях, сприяють зниженню конфліктності та підвищують психологічну безпеку у професійному середовищі. Асертивність – як здатність відстоювати власну думку, не порушуючи прав інших, – пов'язана із внутрішньою стабільністю особистості, емоційною зрілістю та високим рівнем самоповаги (Р. Альберті та М. Л. Еммонс [25], А. Ланге та П. Якубовські, [26]). У колективі, де праця має чітко структурований характер і часто залежить від командної злагожденості, саме асертивність допомагає працівникам чітко висловлювати свої потреби та обмеження, не вдаючись до байдужості чи агресії. Водночас ефективна взаємодія – як здатність до відкритої, злагожденної, продуктивної комунікації – є необхідною умовою підтримки позитивного соціального клімату в колективі. Вона включає не лише комунікативні навички, але й емоційну емпатію, здатність до співпраці та повагу до ролей інших працівників (Д. Голман, [27]; В. Шауфелі та А.Б. Баккер [24, с. 293–315]). Дослідження українських науковців, зокрема Л. Карамушки [28, с. 344], засвідчують, що соціально-комунікативна компетентність є однією з ключових умов професійної ефективності в організаційних системах з високим рівнем стресогенності. Таким чином, асертивність і ефективна взаємодія як спеціальні показники дозволяють фахівцям зберігати психологічну стабільність, будувати здорові робочі зв'язки та забезпечувати власну включеність у професійне середовище.

Власне професійний компонент психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості охоплює ті аспекти, що безпосередньо пов'язані з характером, змістом і умовами виконання профе-

сійної діяльності. До ключових характеристик цього компоненту належать: сформована професійна ідентичність, задоволеність трудовою діяльністю, почуття компетентності, відчуття сенсу праці, залученість до професійних процесів тощо. У контексті харчової промисловості, яка вирізняється високим рівнем стандартизації, відповідальності за якість продукції та емоційно-монотонною працею, саме ці характеристики визначають стабільність емоційного стану працівника, його мотиваційну стійкість і готовність до тривалої професійної активності. Як зазначає А. Бандура [29], відчуття професійної ефективності прямо пов'язане з рівнем психологічного функціонування особистості. Наявність сенсу праці, згідно з підходом В. Франкла [30], виступає буфером стресу та фактором стійкості до вигорання. Також задоволеність трудовою діяльністю визнана одним із найпотужніших предикторів професійного благополуччя (Т.А. Джадж та Дж.Е. Боно [31, с. 80–92]), а автономія й залученість – важливими умовами збереження мотивації (Р. Райан і Е. Десі [13, с. 68–78]). Таким чином, власне професійний компонент визначає не лише функціональну ефективність працівника, а й його здатність реалізовувати себе в умовах сучасного виробництва, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і психологічну ресурсність.

Загальними показниками власне професійного компоненту психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості, на нашу думку, можуть бути наявність цілей та управління навколишнім середовищем з шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [10]. Спеціальними показниками цього компоненту ми вважаємо вмотивованість та самоефективність. Вмотивованість відображає внутрішню готовність до продуктивної професійної діяльності, що є важливою умовою збереження психологічного благополуччя в умовах високих виробничих вимог. Самоефективність – це уявлення працівника про власну здатність справлятися з професійними завданнями, впливати на результати своєї праці та досягати поставлених цілей, що позитивно корелює з емоційною стабільністю, стресостійкістю і загальним рівнем добробуту (А. Бандура [29], В. Шауфелі та А.Б. Баккер [24, с. 293–315]). У контексті харчової промисловості, де діяльність часто пов'язана з монотонністю, необхідністю дотримуватися чіткого регламенту та фізичним навантаженням, високий рівень вмотивованості та самоефективності є не лише ознакою професійного благополуччя, а й ресурсом для його підтримання. Дослідження показують, що працівники з високим рівнем самомотивації та впевненістю у власних силах демонструють кращі результати, нижчий рівень професійного вигорання та більше задоволення від праці (Р. Райан і Е. Десі [13, с. 68–78], Р. Шварцер та С. Халлум [32, с. 152–171]).

На нашу думку, структуру психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості потрібно розглядати через призму чинників, що можуть

на нього впливати. Саме тому доцільно враховувати різні рівні впливу – мікро-, мезо – та макро-рівень. На мікрорівні, тобто на рівні особистості, провідним чинником ми вбачаємо стресостійкість, оскільки саме вона забезпечує здатність працівника ефективно функціонувати в умовах жорстких вимог, точного регламенту технологічних процесів, стислих термінів та постійних змін. Стресостійкість дозволяє зберігати емоційну стабільність, адаптивність та працездатність, що є критично важливим у складних виробничих умовах, характерних для харчової галузі. Як зазначають Н. Самойло та Ю. Богодистов, у дослідженні проблеми професійного вигорання працівників харчової промисловості, саме низький рівень стресостійкості часто виступає пусковим механізмом для зниження суб'єктивного благополуччя та емоційного виснаження [2, с. 491–500]. У свою чергу, високий рівень стресостійкості корелює з більш високими показниками психологічного благополуччя (К. Ріфф [15, с. 1069–1081], Е. Дінер, С.Ойші та Л. Тей [33, с. 253–260]). Згідно з теоретичними положеннями позитивної психології, стресостійкість є складовою психологічного ресурсу особистості, який дозволяє людині не лише долати труднощі, а й зростати на основі цих викликів (М. Селігман [34]). Більше того, як показують дослідження Ф.Лутанс, К.М. Юссеф та Б.Дж. Аволіо, [35], психологічний капітал, до якого входить стресостійкість разом з надією, оптимізмом та самомотивацією, безпосередньо впливає на задоволеність працею, адаптацію до змін та загальне психологічне благополуччя. Таким чином, стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє фахівцям харчової промисловості підтримувати стабільний рівень психологічного благополуччя, незважаючи на високий рівень професійного навантаження та складне виробниче середовище.

На мезорівні, тобто на рівні галузі, одним з ключових чинників ми вважаємо є відповідальність, яка відображає здатність фахівця усвідомлювати наслідки власної діяльності та дотримуватися професійних норм і стандартів, що особливо актуально в харчовій промисловості, де помилки можуть мати серйозні наслідки для здоров'я споживачів (В. Шауфелі та А.Б. Баккер [24, с. 293–315]).

На макрорівні, тобто на рівні держави, важливим чинником, на нашу думку, є престиж та фінансова задоволеність професією, що формують ставлення працівника до власної ролі в суспільстві, забезпечують почуття значущості та соціальної гідності Е. Дінер, Е.М. Сух, Р.Е. Лукас та Г.Л. Сміт, [36, с. 276–302]).

Висновки. Розроблена модель психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості базується на інтеграції провідних підходів до вивчення цього феномену як багатовимірного конструкта, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Вона передбачає врахування трьох основних компонентів – особистісного, соціального та власне професійного, кожен з яких

наповнений як загальними, так і спеціальними показниками, релевантними саме до умов харчового виробництва. Крім того, модель структурована за принципом багаторівневості впливу на психологічне благополуччя: на мікрорівні ключову роль відіграє стресостійкість як базовий ресурс збереження психоемоційної стабільності в умовах високих навантажень; на мезорівні – відповідальність, що забезпечує відповідність професійної діяльності нормам та стандартам безпеки і якості; на макрорівні – престижність професії та фінансова задоволеність, які формують позитивне ставлення до праці та підвищують її соціальну значущість. Таким чином, запропонована модель не лише дозволяє цілісно охопити ключові складові та чинники психологічного благополуччя фахівців галузі, а й відкриває перспективи для розробки адресних психопрофілактичних, освітніх та організаційних заходів з метою його збереження і розвитку в умовах сучасного виробництва.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Перспективи подальших досліджень психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості полягають у емпіричній перевірці моделі, розробці діагностичних методик, а також вивченні впливу організаційних, соціальних і технологічних змін. Доцільним є міжгалузевий аналіз, дослідження адаптації у кризових умовах та створення психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, мотивації й професійної ефективності. Це сприятиме підвищенню якості управління персоналом і загальній стабільності галузі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22, No. 3. P. 309–328. DOI: <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>.
2. Самойло Н.В., Богодистов Ю.В. Проблема вигорання працівників у харчовій промисловості. *Виклики та питання сучасної науки*. 2023. № 1. С. 491–500. URL: <https://cims.fti.dp.ua/j/article/view/96>.
3. Schaufeli W.B. Applying the job demands-resources model. *Organizational Dynamics*. 2017. Vol. 2, No. 46. P. 120–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.04.008>.
4. Груба Є. Професійне вигорання: головні причини та способи боротьби. *Hurma.work*. 2021. URL: <https://hurma.work/blog/05-2021-profesijne-vygorannya-golovni-prychyny-ta-sposoby-borotby/>.
5. Низкуз Ж.І. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». МиколаївськийПЛ. URL: <https://mykolaivpl.org/metodrozrobka/171-profilaktyka-ta-podolannia-syndromu-profesiinoho-vyhorannia.html>.
6. Варнавська І.В. Профілактика і подолання емоційного вигорання фахівців підприємств харчової і переробної промисловості. *Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки*. 2024. № 5. С. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2024.5.15>.

7. Бурлачук Л.Ф., Морозова М.О. Психологічні аспекти професійного вигорання. Київ : Либідь, 2019. 152 с.
8. Bliese P.D., Edwards J.R., Sonnentag S. Stress and well-being at work: a century of empirical trends reflecting theoretical and societal influences. *Journal of Applied Psychology*. 2017. Vol. 102, No. 3. P. 389–402. DOI: <https://doi.org/10.1037/apl0000109>.
9. Pignata S., Biron C., Dollard M.F., Peeters M., de Jonge J., Taris T.W. Managing psychosocial risks in the workplace: prevention and intervention. *People at Work: An Introduction to Contemporary Work Psychology*. Hoboken, NJ : Wiley Blackwell, 2014. P. 393–413.
10. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
11. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.
12. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.
13. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78.
14. Бондарчук О. Організаційно-професійні особливості самоефективності керівників освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 27. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>.
15. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
16. Warr P. Work, Happiness, and Unhappiness. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
17. Шевченко Р.М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. IX, вип. 10. С. 280–287.
18. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 230 с.
19. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
20. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 248–287.
21. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.
22. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco : Jossey-Bass, 1997.
23. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of Intergroup Relations*. 1986. Vol. 7. P. 7–24.
24. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25. P. 293–315.
25. Alberti R.E., Emmons M.L. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. Oakland : New Harbinger Publications, 2017.
26. Lange A.J., Jakubowski P. Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers. Champaign, IL: Research Press, 1976.
27. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York : Bantam Books, 2006.
28. Карамушка Л.М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
29. Bandura A. Self-efficacy: Exercise of Control. New York : Freeman, 1997.
30. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006.
31. Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits-Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability-With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80–92. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
32. Schwarzer R., Hallum S. Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*. 2008. Vol. 57, Suppl. 1. P. 152–171.
33. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2, No. 4. P. 253–260.
34. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011.
35. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. New York : Oxford University Press, 2007.
36. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ: ВІД ЕГО-СТАНІВ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL FRAMEWORK OF TRANSACTIONAL ANALYSIS: FROM EGO STATES TO PERSONAL SELF-REALIZATION

Статтю присвячено огляду теоретичних підходів до концепцій транзакційного аналізу, що дозволяє переосмислити та по-новому інтерпретувати класичні уявлення та погляди на питання самореалізації особистості, сформульовані А.Маслоу та його послідовниками. Підкреслено, що проблема самореалізації вже майже століття залишається предметом пильної уваги як філософів, так і психологів, педагогів, соціологів, а також фахівців у сфері психотерапії. Самореалізація виступає не лише теоретичною категорією, а й практичним запитом у психологічному консультуванні, оскільки передбачає глибоке усвідомлення людиною власних сильних сторін, обмежень, життєвих переконань і внутрішніх ресурсів. У цьому контексті транзакційний аналіз постає як ефективна теорія, що дозволяє вибудувати логіку роботи з клієнтом на шляху до особистісної реалізації.

У статті розглянуто концепції транзакційного аналізу, запропоновані Е.Берном та іншими дослідниками, що розвивали цей підхід. Особливу увагу приділено таким ключовим поняттям, як транзакції, еґо-стани (Батько, Дорослий, Дитина), аналіз ігор, життєві сценарії та сценарні заборони, драйвери (збудники), життєві позиції, сценарна система та автентичні почуття. Особлива увага приділяється тому, як робота з цими елементами у консультативній практиці дозволяє не лише виявити, але й поступово трансформувати внутрішні бар'єри, які заважають людині вільно обирати свій шлях розвитку.

Окремо окреслено спробу дати визначення особистості, яка прагне самореалізації, через категорії транзакційного аналізу, співвіднесені з характеристиками самоактуалізованої людини за А.Маслоу. Такий підхід відкриває нові можливості для глибшого розуміння людської природи, потенціалу та шляхів до його реалізації, розвитку автентичності, внутрішньої свободи та психологічної зрілості.

Ключові слова: самореалізація особистості, сценарії, еґо-стан, аналіз ігор, сценарна заборона, драйвер, життєва позиція, сценарна система, рекетні почуття, автентичні почуття.

The article is devoted to the review of theoretical approaches and concepts of transactional analysis, offering new consideration and reinterpretation of the classical ideas and views on the issue of self-realization, formulated by A.Maslow and his followers. It is noted that the phenomenon of self-realization has remained at the forefront of scientific inquiry for nearly a century and continues to reflect the academic interests of scholars across various disciplines in the humanities. Furthermore, it is one of the most common themes in the practice of psychological counseling, as self-realization is impossible without an individual's awareness of own strengths and limitations. The article deals with the key research methods and outlines a range of concepts from the theory of transactional analysis proposed by E. Berne and other scholars who have developed this approach. Special attention is given to such core concepts as transactions, theory of ego-states (Parent, Adult, Child), game analysis, life scripts, script injunctions, drivers, life positions, the script system and authentic feelings. It is shown how the study of these phenomena in psychological practice with clients influences the identification and gradual transformation of internal obstacles and barriers that hinder a person from realization of own potential. The article also outlines an attempt to define the personality that has chosen the path of self-realization through the lens of transactional analysis, correlating it with the personal characteristics identified by A.Maslow integrating theoretical and practical approaches in contemporary psychology. This opens new possibilities for a deeper understanding of human nature potential, and the paths to its realization, the development of authenticity, inner freedom, and psychological maturity.

Key words: self-realization of personality, script, ego-state, game analysis, injunction, driver, life position, script system, racket feelings, authentic feelings.

УДК 159.923.23
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гальцева Т.О.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Телегіна О.Л.

аспірант кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Актуальність проблеми. Питання самореалізації особистості є багатовимірним та відображає наукові інтереси дослідників різних дисциплін гуманітарної сфери. Це також один з найрозповсюдженіших клієнтських запитів в роботі практикуючого психолога.

Аналізуючи вітчизняні публікації з даного питання важливо зауважити, що поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» часто ототожнюються, хоч і мають різні конотації. Термін «самоактуалізація» більше стосується внутрішнього прагнення особистості до самовиявлення і самовдосконалення, в той час як «самореалізація» є більш конкретним процесом, пов'язаним з досягненням соціальних цілей та реалізацією потенці-

алу в соціальному або професійному контексті. Через близькість значення в контексті даної роботи ми будемо розглядати їх як синонімічні наукові терміни.

Аналіз досліджень і публікацій. Авторство поняття «самореалізація» належить нейропсихіатру К. Гольдштейну, який в 1934 р. в своїй монографії «Організм» вперше використав цей термін відносно дослідження інстинктивних проявів, зазначаючи їх зв'язок з потягом до самоактуалізації [8]. Не зважаючи на те, що К.Гольдштейн не дав чіткого, статичного визначення терміну, ідея, що тенденція актуалізувати всі свої можливості та потенціал є фундаментальною для організму, значно вплинули на його сучасника, психолога А. Маслоу, який

в своїй роботі «Мотивація і особистість» (Motivation and Personality), виданій у 1954 р. визначив самореалізацію, як свідомий поетапний процес найповнішого розкриття особистістю індивідуального потенціалу закладеного природою (своїх здібностей, творчих можливостей і талантів, індивідуального саморозвитку і самоздійснення), який розгортається впродовж усього життя [12]. Карл Роджерс у роботі «Про становлення особистості: психотерапія очима психотерапевта» (ориг. «On Becoming a Person», 1961) доповнив цю думку, наголосивши на важливості для самореалізації безумовного прийняття себе та інших, а також наявності сприятливого середовища [15].

Продовжуючи ґрунтовні ідеї А. Маслоу та К. Роджерса багато науковців зробили свій вклад у розуміння поняття «самореалізація» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, розвиваючи та пояснюючи феномен у парадигмі свого підходу.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники А. Адлер, Г. Балл, А. Бандура, Е. Берн, К. Гольдштейн, Л. Карамушка, Д. Келлі, К. Левін, С. Максименко, Г. Олпорт, Ф. Перлз, В. Франкл, Е. Фромм, К. Юнг та інші, розглядаючи самореалізацію як фундаментальну потребу людини, так чи інакше мають спільним знаменником ідею, що самореалізація – це бажання людини «стати тим, ким вона може стати».

Метою даної статті є спроба пояснити класичні погляди на питання самореалізації особистості, запропоновані А. Маслоу та його послідовниками в термінах транзакційного аналізу Е. Берна.

Результати дослідження. Дослідження особистості в транзакційному аналізі відбувається за рахунок аналізу транзакцій, его-станів, вивчення ігор, сценарію та сценарних заборон, драйверів, життєвих позицій, сценарної системи та аутентичних почуттів.

Стисло розглянемо кожне з цих понять у контексті ідеї самореалізації.

Перша і найважливіша ідея, яку запропонував Е. Берн – концепція сценарію життя, втілена, як і багато інших найрадикальніших його ідей, в афоризмі, що маскує підтекст його думок пом'якшуючи сприйняття загального сенсу: «Люди народжуються принццями й принцесами, поки батьки не перетворять їх на жаб» [16, с.2].

За Е. Берном, «сценарій» – це неусвідомлюваний життєвий план людини, який формується в ранньому дитинстві під впливом виховання. Це інструмент за допомогою якого людина структурує час від народження до смерті, формуючи та підтверджуючи в ранньому дитячому досвіді рішення щодо себе, інших людей та світу в цілому – «життєву позицію» [2]. Американський психолог К. Штайнер погоджуючись, що життєві позиції виправдовують сценарні рішення, вважав їх первинними. Спільною для обох науковців була думка про те, що всі люди від народження мають здорову життєву позицію «Я Ок, Ти Ок», яка неминуче змінюється в разі порушення контакту з батьківською фігурою

в ранньому дитинстві і може мати наступні трансформації:

- 1) зверхня позиція «Я Ок, Ти не Ок»;
- 2) депресивна позиція «Я не Ок, Ти Ок»;
- 3) безнадійна позиція «Я не Ок, Ти не Ок»

[3; 15].

Підсумовуючи еволюцію поглядів на це питання, Б. Сербанеску визначає, що «життєва позиція – це сукупність фундаментальних, базових переконань індивіда про себе та інших, що використовуються для обґрунтування рішень та поведінки» [1, с.34].

Отже, кожна людина від народження має великий потенціал, міра прояву якого обмежується соціально-психологічними умовами розвитку та ступенем усвідомленості поведінки. Обмеження, які не дають людині розкритися у повному обсязі і закладені природою, мають назву «заборони» (injunctions) – це несвідомі повідомлення, які дитина отримує від батьків або значущих дорослих у ранньому дитинстві. Сценарна заборона завжди відображає травмівні обставини життя батьківської фігури та включає в себе блокуючі, обмежуючі висловлювання.

Роберт та Мері Гулдінгі запропонували до аналізу 12 «Батьківських заборон»: «*Не живи*» («Ти небажаний, тебе не мало бути»), «*Не відчувай*» («Припини ревіти, нічого страшного»), «*Не думай*» («Не вигадуй, дорослі знають краще»), «*Не будь здоровим*» («Хворий ти кращий, тоді тебе жаліють»), «*Не будь близьким*» («Любов небезпечна»), «*Не належи до інших*» («Не довіряй людям»), «*Не будь важливим*» («Не висовуйся, мовчи»), «*Не роби*» («У тебе все одно нічого не вийде»), «*Не досягай*», «*Не рости*» («Залишайся маленьким, я без тебе не зможу»), «*Не будь дитиною*» («Ти вже великий, не плач»), «*Не будь собою*» («Хотіли дитину іншої статі/іншої особистості») [10]. Пізніше, Джон Макніл розширив цей перелік до 25, об'єднавши заборони в п'ять категорій: виживання, приналежності, ідентичності, компетенції, безпеки [13].

Відповіддю на сценарні послання виступають «драйвери» (Drivers – збудники, приводи) – це несвідомі внутрішні накази, або контр-накази, які людина отримує в дитинстві і які змушують її постійно діяти певним чином, щоб «заслужувати любов і визнання».

Ідея «драйверної» поведінки, наслідування, яка дає «Дитині» змогу відчувати себе «ОК», вперше була описана Т. Калер та Х. Каперс у 1974 р. На відміну від «заборон» кожна людина має всі п'ять з наведених контр-наказів: «Будь досконалим», «Будь сильним», «Намагайся», «Радуй інших», «Поспішай», але ступінь вираженості кожного буде різною [10; 11].

Розроблена К. Стайнером «сценарна матриця» виступає гарним наочним поясненням процесу передачі сценарних заборон та драйверів (рис. 1). На його думку завжди існує невідповідність між закладеними природою, потенційно-можливими досягненнями і тим, що людині «дозволено» досягти в межах її сценарію [16].

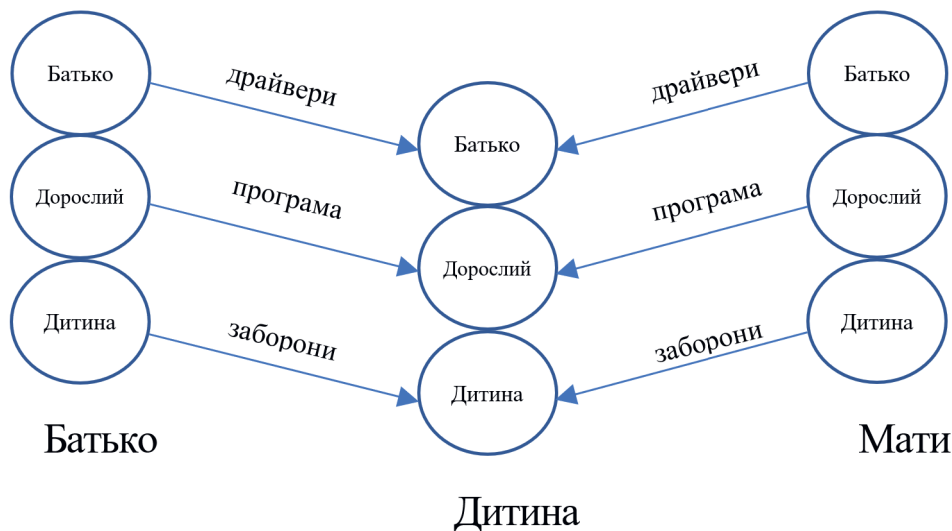


Рис. 2. Сценарна матриця

Згідно сценарної матриці найважливіший обмежуючий вплив або тиск, що відчуває дитина протягом свого становлення – це «заборони» як найголовніший фактор у формуванні сценарію. К. Штайнер висунув робочу гіпотезу, що людина отримує заборони від батьківської фігури протилежної статі, в той час як один з батьків тієї ж з дитиною статі демонструє спосіб, який треба наслідувати та виконувати отримані заборони та драйвери. Цей спосіб він назвав «програма» [16].

Наступний стовп, на якому тримається «сценарій», – це «сценарна система» за якою людина несвідомо проживає життя, тобто викривлена система почуттів, думок та дій, які використовуються людиною для подавлення своїх аутентичних почуттів, проживання яких заборонялось батьківською фігурою в дитинстві [5; 6; 7]. Замість справжніх емоцій у таких випадках формуються так звані рекетні почуття, що автоматично відтворюються в ситуаціях, коли людина намагається реалізувати власні потреби. Рекетні почуття – це емоції, які людина звикла відчувати і виражати замість справжніх, автентичних почуттів, тому що вони:

- допомагають підтримувати знайомі сценарії поведінки,
- «підходять» до очікувань оточуючих,
- сприяють маніпуляції чи уникнення відповідальності.

Рекетні почуття становлять собою передбачуваний результат або своєрідний «виграш», що виникає внаслідок серії подвійних транзакцій із прихованим змістом, які Е. Берн визначав як «ігри». На його думку, люди грають в «ігри» з метою отримання уваги (погладжуваль), яка у більшості випадків, на жаль, набуває негативного характеру у тих ситуаціях, коли прямі транзакції визнання є недоступними або ігноруються. Зразки таких «ігор» формуються у батьківській родині та несвідомо відтворюються протягом усього життя. Різні варіації однієї й тієї самої гри можуть протягом багатьох років становити основу подружніх взаємин або стосунків у межах певної спільноти чи групи людей [2].

Модель «его-станів» є однією з ключових складових теорії Е. Берна. У межах цієї моделі психіка людини репрезентується у вигляді трьох вертикально розташованих кіл, що символізують відповідні его-стани: «Дитина», «Дорослий» і «Батько». Кожен з его-станів є системою почуттів, що супроводжується набором певної поведінки.

– «Его-стан Дитини» – почуття, погляди, поведінка, які є залишками дитинства людини.

– «Его-стан Дорослого» – незалежний набір почуттів, поглядів та моделей поведінки адаптованих до реальності поза межами впливу батьківських забобів чи архаїчних відносин.

– «Его-стан Батька» – це поведінка, почуття та думки, скопійовані у батьків чи парентальних фігур тобто осіб, які для дитини виступають джерелом виховного та емоційного впливу [2; 3; 4].

Ознакою здорової психіки, на думку Е. Берна, є чітко сформовані, але проникаючі кордони між его-станами, крізь які вільно рухається життєва енергія – «фізиз» дозволяючи людині бути в позиції «Я Ок, Ти Ок», спонтанно думати, відчувати й поводитись з відповідного его-стану залежно від умов, в яких відбувається взаємодія [1; 4].

Описуючи людину, яка обрала шлях самореалізації А. Маслоу, наводить перелік особистісних характеристик, які можна умовно поділити за рівнями почуттів, мислення, та поведінки [12, с. 67].

Поєднання даних характеристик із поняттями транзакційного аналізу наведені в таблиці 2.

Таким чином, людина, яка самореалізується, має свідоме, відповідальне ставлення до життя в цілому: вона розуміє свій сценарій, сценарну систему та батьківські заборони; вміє будувати пряму комунікацію та уникає участі в психологічних іграх; не боїться аутентичних почуттів, не схильна до симбіозу, вміє будувати автономні стосунки та демонструє життєву позицію «Я Ок, Ти Ок».

Висновки. Кожна людина від народження має потенціал для розвитку та досягнення своїх максимальних можливостей, який обмежується в процесі дорослішання та виховання, спочатку в батьків-

Таблиця 2

Інтерпретація характеристик особистості яка самореалізується концепціями транзакційного аналізу

Характеристики особистості яка самореалізується за А.Маслоу	Пояснення в термінах транзакційного аналізу
1. Мислення: – свіжість сприйняття реальності; – вміння центруватись на проблемі та вирішувати протиріччя; – здатність об'єктивно оцінювати навколишню дійсність, спираючись на факти не обумовлені бажаннями, страхами чи генералізованими характерологічними особливостями; – критичність; – почуття гумору; – креативність.	– Дорослий Его-стан гарно розвинений, немає контамінацій (забруднення) ідеями Батька чи Дитини, страхами чи упередженнями; – в Его-стані Дитини домінує «Вільна Дитина» спонукаючи до проявів творчості, проживанню аутентичних емоцій радості; – Дозвіл бути собою, проявляти, думати та ін.
2. Почуття: – спонтанність, – стійкість до пікових переживань.	– аутентичність проживання почуттів; – відсутність сценарних заборон та рекетних почуттів.
3. Поведінка: – прийняття і повага до оточуючих; – вміння будувати міжособистісні відносини; – здатність до усамітнення; – автономія.	– життєва позиція «Я Ок, Ти Ок»; – комунікація прямими транзакціями; – автономність; – усвідомленість комунікації та відсутність «ігрової» поведінки.

ській родині, а далі, підтверджуючи сформовані дитячі рішення, в соціумі. Незважаючи на те, що самореалізація є процесом притаманним всім людям, дуже часто ми витрачаємо життєву енергію на супротив обставинам, що змушують нас стати тим, ким ми не є. Тоді як своєчасне проходження передбачених природою етапів розвитку, що супроводжуються задоволенням відповідних потреб, формує своєрідний плацдарм для прояву закладеної в нас рушійної сили прагнення росту, розвитку та довершеності, стати тим, ким людина може стати.

Самореалізація супроводжується пізнанням людиною себе та розумінням своїх обмежень під час проживання закономірних вікових кризових періодів, що часто спонукає її звертатись за допомогою та приводить до кабінету психолога. Прикладні інструменти дослідження, що їх пропонує транзакційний аналіз, дають можливість зануритись у вивчення передумови формування потягу та бажання до самореалізації, проаналізувати перебіг та сценарій цього процесу, зрозуміти та подолати перешкоди й бар'єри на цьому шляху, повертаючи людині силу здійснення закладеного природою потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сербанеаску Б. Спокуса дзеркал. Еволюція Транзакційно-аналітичної моделі людської взаємодії. Черкаси : ІнтролігаTOP, 2021. 160 с.
2. Berne E. Games people play. New York : Grove Press, 1964. 216 p.
3. Berne E. Principles of group treatment. New York : Oxford University Press, 1966. 379 p.
4. Berne Eric. What Do You Say After You Say Hello? Grove Press, 1972. 457 p.
5. English F. Substitution factor: rackets and real feelings: Part I. *Transactional Analysis Journal*. 1971.

№ 1 (4). P. 225–230. <https://doi.org/10.1177/036215377100100408>.

6. English F. Rackets and Real Feelings: Part II. *Transactional Analysis Journal*. 1972. № 2 (1). P. 23–25. <https://doi.org/10.1177/036215377200200108>.

7. English F. Racketeering. *Transactional Analysis Journal*. 1976. № 6 (1). P. 78–81. <https://doi.org/10.1177/036215377600600117>.

8. Goldstein K. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. Zone Books NY 2000. 428 p.

9. Goulding R., & Goulding M. Injunctions, Decisions, and Redecisions. *Transactional Analysis Journal*. 1976. № 6 (1). P. 41–48. <https://doi.org/10.1177/036215377600600110>.

10. Kahler T. Drivers: The Key to the Process of Scripts. *Transactional Analysis Journal*. 1975. № 5 (3). P. 280–284. <https://doi.org/10.1177/036215377500500318>.

11. Kahler T., & Capers H. The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*. 1974. № 4 (1). P. 26–42. <https://doi.org/10.1177/036215377400400110>.

12. Maslow A.H. Motivation and Personality. Harper and Brothers; First Edition. 1954. 411p.

13. McNeel J. R. Understanding the Power of Injunctive Messages and How They are Resolved in Redecision Therapy. *Transactional Analysis Journal*. 2010. № 40 (2). P. 159–169. <https://doi.org/10.1177/036215371004000211>.

14. O'Reilly-Knapp M., & Erskine R.G. Core Concepts of an Integrative Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*. 2003. № 33 (2). P. 168–177. <https://doi.org/10.1177/036215370303300208>.

15. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Publishers, 1961. 420 p.

16. Steiner C. Scripts people live: Transactional analysis of life scripts. New York, NY: Grove Press, 1974. 332 p.

ВЕЛИКА ТРІЙКА НАРАТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОГО Я

THE BIG THREE OF NARRATIVE IDENTITY: PERSPECTIVES ON THE SELF

Наративна ідентичність – це динамічна внутрішня історія, через яку людина осмислює власне Я, інтерпретуючи досвід у спосіб, що надає її життю відчуття єдності та значущості. Вона тісно пов'язана з психологічним благополуччям і соціальною адаптацією. Модель Великої Трійки, уніфікуючи досягнення попередніх досліджень, об'єднує багатогранні аспекти наративної ідентичності в інтегровану конструкцію.

У статті проаналізовано ключові перспективи, що пропонує модель Великої Трійки у вивченні наративної ідентичності як прояву особистого «Я». Розкрито, як три виміри наративної ідентичності – мотиваційно-афективний, автобіографічний і структурний – відображають прагнення до зростання, інтеграцію досвіду та цілісність особистої історії.

Проаналізовано теоретичну цілісність моделі й окремих її вимірів у зв'язку з проадаптивним функціонуванням особистості та суміжними психологічними конструкціями. Розглянуто методологічні перспективи дослідження наративної ідентичності, зокрема практики кодування, пов'язані з моделлю.

Обґрунтовано практичні перспективи моделі. Клінічна перспектива дозволяє виявляти патологічні зміни у життєвих наративах у межах психічних розладів. Терапевтична – дає змогу оцінювати динаміку ідентичності в процесі інтервенцій. Дослідницька перспектива відкриває шлях до міждисциплінарних і кроскультурних досліджень, а прикладна – сприяє створенню інструментів для діагностики та психологічної допомоги.

Окреслено перспективи подальшого розвитку моделі, зокрема застосування в кроскультурному, нейропсихологічному та розвитковому контекстах. Модель Великої Трійки, як цілісна і водночас гнучка система, здатна інтегруватися в сучасні підходи, забезпечує різнопланові перспективи дослідження особистого Я.

Ключові слова: наратив, ідентичність, Селф, метанаратив, інтеграція значень, життєва історія, афективний тон, автобіографічна пам'ять, когерентність, Велика Трійка нара-

тивної ідентичності, благополуччя, суб'єктність, кодування, психодіагностика, терапевтичні інтервенції, якісні дослідження.

Narrative identity is a dynamic internal story through which one comprehends their own Self by interpreting experiences in a way that gives their life a sense of unity and meaning. It is closely related to psychological well-being and social adaptation. The Big Three model unifies diverse achievements of previous studies on narrative identity into an integrated construct.

The article analyzes the key perspectives that the Big Three proposes for the study of narrative identity as a manifestation of the Self. It reveals how the three dimensions of narrative identity – motivational-affective themes, autobiographical reasoning, and structure – reflect the desire for growth, integration of experience, and integrity of personal history.

The theoretical basis of the model and its dimensions are analyzed in relation to pro-adaptive functioning and related psychological constructs. The methodological perspectives for researching narrative identity, particularly the coding practices, are considered.

The practical perspectives of the model are explored. The clinical perspective calls for detection of pathological changes in life narratives associated with mental disorders. The therapeutic perspective allows for the assessment of identity dynamics during interventions. The research perspective opens the way to interdisciplinary and cross-cultural studies, while the applied perspective empowers the creation of tools for diagnosis and psychological assistance.

The perspectives for further development of the model are outlined, in particular its application in cross-cultural, neuropsychological, and developmental contexts. The Big Three, as a comprehensive yet flexible system, fit with the modern approaches, provides diverse perspectives for understanding the Self.

Key words: narrative, identity, Self, metanarrative, integration of meaning, life story, affective tone, autobiographical memory, coherence, Big Three of narrative identity, well-being, subjectivity, coding, psychodiagnostics, therapeutic interventions, qualitative research.

УДК 159.923.2:159.964+159.9.072+616.89
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.31>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гнилко В.О.

аспірант кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Галецька І.І.

кандидат психологічних наук, професор
кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Проблема ідентичності, а також механізмів її формування та функціонування, набуває дедалі більшої актуальності в сучасному суспільстві. Швидкі зміни, кризові події та соціальний тиск змушують людину все частіше і глибше переосмислювати себе та свою роль у світі. Зростає потреба у дослідженні того, яким чином особистість осмислює й конструє власне «Я». У науковому дискурсі ці процеси дедалі частіше розглядаються крізь призму наративної ідентичності – динамічної внутрішньої історії, що описує самосприйняття людини через призму її досвідів, інтерпретованих відповідно до актуального контексту [34]. Саме наративна ідентичність надає життю відчуття єдності, послідовності та наповненості сенсом [37].

Поняття наративної ідентичності активно використовується у психології особистості та проявило свою емпіричну цінність у дослідженнях психологічного благополуччя [4], розвитку особистості [8, 19, 42, 49], здатності до адаптації [27], резиліентності [33], соціального функціонування [5, 16, 28], професійного розвитку [25], посттравматичних розладів [58], афективних розладів [47, 32] та розладів особистості [28, 50].

Розуміння наративної ідентичності суттєво розвинулось від засадничих ідей Деніела Деннета про наратив як «центр гравітації» самості [13], поглядів Дена Макадамса на ідентичність як на «життєву історію» [35] та думок Юргена Габермаса про автобіографічне осмислення як основу

формування Я [22], до сучасних багатовимірних моделей нарративної ідентичності [3, 11, 45]. Центральною серед них постає Велика Трійка [45]: консенсусна модель нарративної ідентичності, побудована методом факторного аналізу найпопулярніших у дослідницькій спільноті підходів до інтерпретації життєвих нарративів. Вона систематизує окремі нарративні характеристики у три узагальнені виміри: мотиваційно-афективний, автобіографічний та структурний.

Модель відкриває можливості для інтегрованого аналізу ідентичності згідно з визначеними параметрами, які дозволяють співставляти дані між різними дослідженнями та навіть дисциплінами. Велика Трійка є перспективним інструментом у психотерапевтичній практиці [53, 54] та у психологічній діагностиці [2, 29], адже вона дозволяє концептуалізувати ідентичність пацієнта через вираженість окремих її характеристик та відслідковувати їх динаміку при застосуванні інтервенцій.

Ця стаття має на меті поглибити розуміння моделі Великої Трійки, зокрема в аспектах її теоретичної цілісності, емпіричної обґрунтованості та практичного застосування. Вона буде корисною для науковців, що працюють у галузях психології особистості, клінічній психології, психотерапії та міждисциплінарних дослідженнях ідентичності – всюди, де важливо не лише **що** людина пережила, а й **як** вона про це розповідає.

Велика Трійка: портрет Я у трьох вимірах. Модель Великої трійки постулює три центральні виміри нарративної ідентичності: мотиваційно-афективний, автобіографічний та структурний. Вони узагальнюють наповнення та форму життєвих нарративів. Далі описаний кожен з вимірів, його емпіричні основи та роль у структурі нарративної ідентичності.

Мотиваційно-афективний вимір описує *наповнення* життєвих нарративів, а саме цілі, мотиви та емоції, які у них містяться. Наративи часто відображають прагнення автора – як-от до автономії, розвитку, інтимності чи соціальної залученості. Також вони забарвлені певним афективним тоном, тобто позитивними чи негативними емоціями. На перетині мотиваційного залучення і афективного забарвлення можна відслідковувати загальний метанаративний сценарій – як-от історію особистісного росту, занепаду або відновлення (англ. *redemption*).

До прикладу, життєвий нарратив може наголошувати на тому, як наратор подолав труднощі (мотив суб'єктності) або навчився цінувати інших (мотив соціабельності), переживаючи емоції, як-от надію чи відчай. У метанаративному сценарії відображено, як наратор перейшов від негативних емоцій, які супроводжували складні події, до позитивних завдяки власним цільовим орієнтаціям.

Емпіричні дослідження показують, що мотиваційно-афективні теми тісно пов'язані з благополуччям: наративи, наповнені чіткими персональними мотивами, просоціальною орієнтацією та

позитивними емоціями співвідносяться з кращими гедоністичними та евдемоністичними вимірами благополуччя [4, 37]. Велика Трійка об'єднує раніше розділені мотиваційні (цілі й цінності) та афективні (емоційний тон) теми [3] в один вимір, покладаючись на результати факторного аналізу, який показав суттєві перехресні навантаження між цими темами [45, с. 929]. Ймовірно теми мотивів і афектів у наративах виявились близькими тому, що здатність визначати власні цільові орієнтації й відчувати залученість у спільноту є суб'єктивно значущим та цінним аспектом людського існування, тож важко чітко їх відокремити від загального афективного наповнення наративу.

Отже, мотиваційно-афективний вимір нарративу інтерпретує роль протагоніста у життєвих подіях, пояснює мотивацію, яка його вела та афективний досвід, що це супроводжував.

Автобіографічний вимір описує *процес* надання значень власному досвіду, через який наратор поєднує життєві події з власною ідентичністю. Процес надання значень передбачає проведення прямих зв'язків між минулими досвідами та стійкими рисами чи цілями особистості. Типовими елементами нарративів, які стосуються автобіографічного виміру, є визначення життєвих уроків, змін у особистості та налагодження зв'язків між подіями та ширшою життєвою історією [3]. До прикладу, наратор може осмислити власну історію хвороби як досвід, який навчив його бути витривалим – тобто інтегруючи життєвий досвід у загальне розуміння Я.

Процес автобіографічного осмислення відбувається завдяки «створенню зв'язків між різними частинами минулого, теперішнього й майбутнього життя, і між особистістю й розвитком», згідно з Тильманом Габермасом [21, с. 1]. Творення зв'язків є можливим у взаємодії *польового Я*, тобто тієї перспективи Я, яка залучена у безпосередній емоційний досвід; та *спостерігаючого Я* – перспективи, що рефлексує й аналізує прожитий досвід, і робить на його основі узагальнені висновки [1]. Ці висновки надалі доповнюють уявлення про себе, власне пережите минуле й можливе майбутнє – тобто, взаємодія польового й спостерігаючого Я є основою для формування нарративної ідентичності загалом. У такій взаємодії вкладаються суб'єктивно значущі зв'язки між досвідом та ідентичністю. Емпірично вони часто вимірюються через здатність до рефлексії [17], вираженість причинно-наслідкових зв'язків [20] та тематичну інтеграцію наративу [40]. Саме ці поняття типово вивчаються у автобіографічному вимірі Великої Трійки.

Успішний процес надання значень тісно пов'язаний з адаптивними наслідками для особистості, зокрема відкритістю й силою Я [45], стабільною самооцінкою [23] та кращим психологічним функціонуванням й нижчим стресом [57].

Отже, автобіографічний вимір нарративу відображає когнітивні аспекти ідентичності – те, як наратор надає значення життєвим подіям як частині себе.

Структурний вимір описує *форму*, тобто спосіб організації життєвих наративів. Він включає у себе наративну когерентність, часову послідовність і контекст подій (де й коли вони сталися), а також наявність і розгорнутість релевантних деталей. Структурно цілісний наратив є «зрозумілим наївному слухачеві» [49, с.2], адже він надається у такій формі, що слухач може самостійно зрозуміти його суб'єктивну значущість для наратора.

Згідно з Елейн Ріс та колегами, центральними вимірами наративної структури є контекст, хронологія та тематична послідовність [49, с. 6–7]. Структурні аспекти не охоплюють наповнення наративу, натомість лише спосіб, у який він формулюється. Високо структурованим наратив є тоді, коли події у ньому займають визначене місце, мають достатній контекст та логічні й темпоральні зв'язки з іншими подіями. Висока структура загалом вважається свідченням більш інтегрованої особистості, особливо у суб'єктивно значущих наративах [56]. Структурне ускладнення виникає з віком: діти зазвичай розповідають хаотичні історії, які набувають структури у процесі дорослішання [7].

Разом ці три виміри охоплюють центральні компоненти наративної ідентичності: **що** міститься у наративах (теми й афекти), **чому** воно має значення (процес надання значень), і **як** воно розказане (структура). Тобто, Велика Трійка пропонує коротку модель зі значним генеративним потенціалом, адже вона поєднує у собі широкий ряд наративних характеристик. Кожен вимір моделі складається з добре досліджених конструктивів наративної психології. Важливою є емпірична природа Великої Трійки: у процесі дослідження Кейт Маклін та мультиуніверситетської команди дослідників було виявлено, що широкий набір наративних характеристик збирається довкола цих трьох вимірів у декількох великих досліджуваних групах. У незалежному дослідженні Генрі Кована [11] також була виявлена наративна структура, яка значною мірою узгоджується з Великою Трійкою. Ці результати вказують на те, що формування життєвих наративів, хоч і є глибоко індивідуальним процесом, відбувається згідно з базовою структурою, що прослідковується незалежно від наповнення наративів. Це дає дослідникам можливість розробити загальну модель, яка б охоплювала вивчені механізми творення наративів і могла б використовуватись для порівняння аспектів наративної ідентичності між окремими дослідженнями чи навіть дисциплінами.

Місце Великої Трійки у наративних дослідженнях. Модель Великої Трійки швидко стала стандартом у дослідженнях наративної ідентичності, і активно використовується у розвиткових [9, 18, 22, 24, 40] та клінічних дослідженнях [28, 29, 30, 32, 47, 50]. Типовий процес досліджень наративної ідентичності відбувається у чотири етапи: збір життєвих наративів, їх транскрипція, організація та кодування. Модель Великої Трійки застосовується на етапі кодування: тексти аналізуються на

наявність характеристик, які вказують на виміри Великої Трійки. На кожному етапі застосовуються певні практики, усталені в сучасних дослідженнях наративної ідентичності.

1. Збір життєвих наративів переважно відбувається методом інтерв'ю, хоча іноді може використовуватись письмовий збір наратив [3]. У інтерв'ю дослідник використовує заздалегідь підібрані й валідизовані стимульні питання. Найпопулярнішим методом для збору життєвих наративів з ціллю оцінки ідентичності є Інтерв'ю Життєвої Історії (англ. *Life Story Interview*) – детальний напівструктурований протокол, вперше впроваджений Деном Макадамсом [36], і розвинений рядом дослідників [6, 10, 55]. Інтерв'ю Життєвої Історії пропонує учасникам згадати «центральні епізоди» їх життів, зокрема кульмінаційний і найважчий моменти, поворотний момент та найраніші спогади. Ці стимульні питання розроблені так, аби змістити фокус з безпосередніх подій на відчуття ідентичності, яке пропонує автобіографічна пам'ять [37]. Прикладом стимульного питання, яке стосується найбільшого виклику у житті, є:

Оглядаючись на ваше життя, ідентифікуйте й опишіть те, що ви зараз вважаєте найбільшим викликом, з яким ви стикались. Що було цим викликом чи проблемою? Як цей виклик чи проблема розвивались? Як ви впорались з цим викликом чи проблемою? Яка є значимість цього виклику чи проблеми у вашій життєвій історії? [36, с.4].

Аби розгорнути наратив, інтерв'юер може задавати учасникам додаткові питання щодо значущості пережитого досвіду та його впливу на особистість.

Прикладами інших протоколів, які використовуються у дослідженнях наративної ідентичності є неструктуровані автобіографічні есеї «Хто є Я?» [46], метод життєвих розділів [14] та історії відновлення й занепаду [15].

2. Транскрипція наративів переважно відбувається з аудіо – або відеоджерела, записаного з інтерв'ю. Процес транскрибування зберігає лінгвістичні й стилістичні деталі, як-от емоційний тон, логічні й темпоральні неузгодженості та зміни у часі чи особі. Ці деталі можуть використовуватись для подальших інтерпретацій.

3. Організація наративів відбувається з метою уможливлення їх подальшого аналізу. Для прикладу, при застосуванні Інтерв'ю Життєвої Історії наративи поділяються на сегменти згідно з описаними епізодами, як-от на кульмінаційний, найважчий та поворотний моменти життя [36]. Сегментація дозволяє виокремити наративні характеристики кожного окремого епізоду, що уможливорює порівняння їх між собою у одного учасника та порівняння між окремими учасниками, а також виявити темпоральну й логічну структуру згідно з тим, як саме наратор організував наративи.

4. Кодування наративів відбувається згідно з основними вимірами Великої Трійки: мотиваційно-афективним, автобіографічним та структур-

ним [45]. Кожен вимір складається з ряду наративних характеристик, які коротко описані у теоретичному розділі. Кодуючи обрані характеристики, дослідник може оцінити вираженість виміру загалом: до прикладу, оцінити структуру наративу за його когерентністю, логічним та темпоральним впорядкуванням досвіду.

Кодування наративних характеристик відбувається найчастіше вручну за допомогою валідизованих схем оцінки. До прикладу, суб'єктність оцінюється за шкалою від 0 до 4, де 0 – це *протагоніст повністю безсилий, керований обставинами, всі дії мотивовані зовнішніми силами, або наратив складений від третьої особи*, а 4 – це *протагоніст суб'єктний, здатний впливати на власне життя, ініціювати зміни, і має певний контроль над протіканням власних досвідів...* [36, с. 1]. Архів валідизованих схем кодування, рекомендований для роботи з Великою Трійкою, опублікований разом із самою моделлю, і є доступним за наступним посиланням: <https://osf.io/sb9f5/>. Кожна зі схем кодування є автономною, і її можна застосовувати окремо, якщо досліджуване питання вимагає розуміння окремих аспектів наративу. Для загальної оцінки наративної ідентичності потрібно провести кодування основних характеристик згідно з кожним виміром Великої Трійки.

Емпіричне застосування Великої Трійки. Модель Великої Трійки успішно застосовувалась у широкому спектрі досліджень наративної ідентичності, зокрема у розвитковій та клінічній сферах.

У **розвитковій психології** модель Великої Трійки допомагає відстежувати зміни наративної ідентичності в процесі дорослішання, зокрема в підлітковому віці та ранній зрілості – ключових періодах формування зрілої ідентичності [9].

Мотиваційно-афективний вимір у дітей переважно збіднений, дескриптивний і розвивається з підліткового віку, стабілізуючись у ранній юності, коли формуються життєві орієнтації й суб'єктність [22]. Темі наративів змінюються з віком: від особистих досягнень та стосунків у юнацькому віці до генеративності в середньому віці [40].

Автобіографічний вимір активізується в підлітковому віці через інтеграцію минулого з уявленнями про себе, а успішне конструювання наративної ідентичності прогнозує подальше благополуччя [41].

Структура наративів ускладнюється з віком: від простих форм у дошкільнят до часової та причинно-наслідкової когерентності в підлітків і тематичної когерентності у ранній юності, після чого структура залишається переважно стабільною [18, 24].

Таким чином, дослідження наративної ідентичності за моделлю Великої Трійки роблять важливий внесок у розвиткову психологію, допомагаючи зрозуміти формування цілісного відчуття Я та його вплив на функціонування й благополуччя.

У сфері **клінічних досліджень** модель виявилась доволі чутливою до змін у життєвих наративах, які супроводжують психопатологію, що

підкреслює її значущість для психологічної діагностики, опису та терапевтичних інтервенцій. Емпіричні дослідження показують, що у ряді психічних розладів усі три виміри наративної ідентичності: мотиваційно-афективний, автобіографічний та структурний відображають систематичні порушення, які узгоджуються з патологією розладів.

До прикладу, при афективних розладах наративи характеризуються наскрізним негативним тоном та зниженим відчуттям суб'єктності [32, 47]. Обидва параметри виявились предикторами гіршого психологічного функціонування й менш результативного лікування. При шизофренії наративи поруч з низькою суб'єктністю й соціабельністю демонструють суттєву інкогерентність, що узгоджується з нейрокогнітивними порушеннями, притаманними розладу [12]. При межовому розладі особистості наративи є фрагментованими, вони відзначаються незадоволеною соціабельністю, і процес надання значень у них переважно негативний [50]. Структура наративів дезорганізована – це узгоджується з типовим для розладу феноменом сплутування власних досвідів та досвідів значущих людей, що порушує стабільну, сепаровану ідентичність [28]. Суб'єктність також зазвичай є низькою, але вона добре піддається психотерапевтичному впливу, що вказує на важливість правильного фокусування інтервенцій [29]. Загалом те, що модель Великої Трійки охоплює функціонування мотиваційної, соціальної, емоційної, автобіографічної та причинно-наслідкової сфер, забезпечує її високу ефективність у багатогранній оцінці клінічних розладів, які зачіпають усі ці аспекти діяльності.

Суттєвим обмеженням моделі у оцінці наративів при клінічних розладах є те, що вона була розроблена й валідизована для нормативних популяцій. При застосуванні моделі традиційно вимірюється **наявність та вираженість** характеристик наративної ідентичності, тоді як у клінічних дослідженнях часто важливою є їх **відсутність** або **викривлення**. Клінічні дослідження найчастіше акцентують дефіцити наративної ідентичності – як-от пасивність, віктимізованість, румінативність чи інкогерентність як емпіричні предиктори психопатології [2, 12, 28]. Ця дискусія призвела до пропозиції нового, четвертого виміру – наративних порушень, який би доповнював параметри Великої Трійки у клінічних дослідженнях [30]. Він був апробований у суб'єктивному опитувальнику наративної ідентичності (NISE), і складається з негативних або викривлених аспектів Великої Трійки [30, с. 300], а саме:

– Негативних мотивацій й афектів (до прикладу, *у мене не було контролю над тим, що відбулось у моїй життєвій історії*).

– Непродуктивного процесу інтеграції значень (до прикладу, *коли я думаю про свою життєву історію, я не можу зрозуміти, ким я є насправді*).

– Порушеної структури (до прикладу, *моє життя – це пазл, частини якого не пасують одне до одного*).

Попри тематичну схожість з основними вимірами Великої Трійки, у процесі факторного дослідження цей вимір не проявляв статистично значущих перехресних навантажень, що свідчить про його автономність в рамках моделі [30, с. 302]. Також вимір наративних порушень продемонстрував добру критерійну валідність, будучи суттєвим і унікальним предиктором компонентів психічного здоров'я, зокрема негативного афекту, психологічного стресу, особистісної патології та розмитості Я-концепту [30, с. 301]. Позитивні емпіричні характеристики, на думку авторів, вказують на те, що порушення наративної ідентичності є суттєвим і самостійним її елементом, який можна розглядати паралельно з іншими вимірами Великої Трійки, зокрема у роботі з клінічними пацієнтами [30, с. 303].

Отже, у клінічних дослідженнях Велика Трійка зарекомендувала себе як ефективна модель, здатна багатогранно охопити ідентичність та її розвиток при психічних розладах. Попри орієнтованість моделі на нормативну популяцію, її модифікація, а саме долучення виміру наративних порушень, дозволяє охопити викривлення й дефіцити ідентичності, характерні для психічних розладів. Тож у клінічному контексті модель може бути корисною для психологічної діагностики ідентичності через її здатність оцінити порушення понад симптоматичними метриками; для фокусування лікування й моніторингу його ефективності, та для дослідження динаміки наративних характеристик при різноманітних інтервенціях.

Обмеження й перспективи моделі. Важливою особливістю Великої Трійки є її простота, адже багатогранність аспектів наративної ідентичності тут вміщується у три зрозумілі виміри. Ця характеристика робить модель привабливою для широкого спектру наративних досліджень, та водночас створює суттєві обмеження для досліджень, які виходять за рамки усталеного в моделі підходу. Спроба об'єднати аспекти наративної ідентичності, складного й багатогранного поняття з тривалою історією дослідження й багатою традицією застосування у різних академічних сферах у три чіткі виміри неодмінно зіткнеться з проблемою того, що ряд особливостей не узгоджуватиметься з моделлю. До прикладу, популярне у дослідженнях ідентичності поняття *відновлення*, тобто типу наративу, який передбачає перетворення негативних досвідів у значущі життєві уроки, емпірично дає суттєві навантаження водночас на мотиваційно-афективний і автобіографічний виміри [45, с. 929]. Тобто, сутнісні характеристики наративу відновлення не описуються вичерпно одним виміром. Деякі інші поняття залишились повністю поза фокусом Великої Трійки. Ідея великих наративів (англ. master narratives), тобто ідей, які претендують на пояснення широкого спектру людського досвіду [52]; діалогічних голосів, тобто декількох перспектив, які співіснують в одній ідентичності [48], та інших ідей, які пояснюють ідентичність

через плюралізм наративів важко узгоджуються з Великою Трійкою через її унітарний підхід до оцінки життєвих наративів.

Іншим обмеженням моделі є її дескриптивна природа: Велика Трійка не пояснює процесів формування і взаємодії аспектів наративної ідентичності, натомість охоплює лише характеристики одного її зрізу. Станом на зараз існують лонгітюдні дослідження окремих аспектів наративної ідентичності, як-от суб'єктності і соціабельності [31] чи автобіографічного осмислення [43], та цілісне лонгітюдне дослідження, яке б охоплювало усі виміри Великої Трійки, могло б пролити світло на розвиток наративної ідентичності загалом. Іншим напрямком, який міг би прояснити механізми функціонування наративної ідентичності, є біологічні дослідження. Джонатан Адлер та колеги працюють над вивченням того, як наративна ідентичність пов'язана з фізіологією стресу: дані одного з їх досліджень вказують на те, що добре налагоджений процес надання значень може пом'якшувати виснаження телемерів від хронічного стресу [33]. Голістичні дослідження, які вивчають процеси розвитку наративної ідентичності у контексті суміжних психологічних дисциплін і нейробіологічних механізмів могли б вказати на фундаментальні принципи формування ідентичності через наративи, і суттєво збагатити цим існуючі моделі.

Велика Трійка також імпліцитно припускає універсальність формування наративної ідентичності, очікуючи, що її аспекти тяжіють до впорядкування у три заздалегідь передбачені виміри. Втім, наративна ідентичність значною мірою є культурним продуктом, адже вона формується у процесі соціальної взаємодії, і сам процес надання значень власним досвідам відбувається у певному культурному контексті. Отже, резонно припустити, що як відносна значущість окремих аспектів наративної ідентичності (до прикладу, акцент на соціальності чи суб'єктності у колективних або індивідуалістичних спільнотах), так і загальна її структура можуть суттєво відрізнятися у різних соціумах.

Методологія досліджень наративної ідентичності загалом також передбачає суттєві обмеження. Життєві наративи формуються за участі активного інтерв'юера у певному сетінгу, які мають вплив на формування наративів [38]. Процес кодування також передбачає залучення людей, які можуть вносити власну суб'єктивність у роботу з текстом. Теоретичні уявлення дослідника про природу наративної ідентичності можуть впливати на його оцінку того, що він вважатиме важливим у наративі. Це призводитиме до циркулярності: інтерв'юер підштовхуватиме досліджуваного до того, аби він розвивав наратив у бажаний для дослідника бік, а при кодуванні текст інтерпретуватиметься згідно з заздалегідь сформованими уявленнями про те, що мало б міститись у наративі. Велика Трійка націлена на те, щоб уніфікувати процес кодування, втім дослідник все ще має суттєву свободу у розпізнаванні кодів та їх

сортунні у виміри. Сам наратив має бути достатньо об'ємним і розвинутим, аби уможливити ефективне кодування, особливо коли воно залучає роботу над кількома шкалами. Весь процес загалом є трудомістким і кропітливим, що суттєво обмежує можливий розмір вибірки.

Отже, висновки, зроблені на основі досліджень наративної ідентичності з залученням Великої Трійки мають бути зроблені обережно, з урахуванням можливих теоретичних та методологічних обмежень. Майбутній розвиток моделі може передбачати лонгітюдні та біологічні дослідження її фундаментальних характеристик, інтеграцію з іншими особистісними й розвитковими моделями, адаптацію до конкретних культурних чи соціальних груп (як-от включення виміру наративних порушень для клінічної групи) та розвиток прикладних аспектів її застосування, зокрема моделей оцінки та інтервенцій наративної ідентичності.

Висновки. Модель Великої Трійки пропонує ряд перспектив для розуміння й дослідження особистого «Я». Ці перспективи стосуються як внутрішнього аналізу наративної ідентичності, так і розмаїтих можливостей до застосування й подальшого розвитку моделі.

Перспективи внутрішнього аналізу наративної ідентичності відображаються у трьох вимірах моделі, що узагальнюють ключові досягнення попередніх досліджень у концептуалізації та розумінні поняття [3, 11, 45]:

1. Перспектива мотиваційно-афективного виміру фокусується на наповненні життєвих наративів, тобто на цілях, мотивах та емоціях, що в них містяться. Вона відображає прагнення людини до автономії, розвитку та інтимності й конструє загальний метанаративний сценарій росту, занепаду або відновлення.

2. Перспектива автобіографічного виміру акцентує процес створення значущих зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім. Вона охоплює інтеграцію досвіду в ідентичність: визначення ключових подій, створення життєвих уроків, осмислення змін в особистості та налагодження зв'язків між окремими подіями та загальною життєвою історією.

3. Перспектива структурного виміру стосується форми та організації наративу: його когерентності, логічної й часової послідовності, контексту й релевантних деталей. Ці елементи забезпечують чіткість та зрозумілість наративу.

Практика застосування Великої Трійки продемонструвала її широкі перспективи у застосуванні в різноманітних сферах, і до подальшого розвитку моделі:

1. Клінічна перспектива дозволяє зафіксувати й оцінити патологічні зміни у життєвих наративах, що супроводжують розвиток психічних розладів. Відслідковування таких змін дозволяє використовувати модель для психологічної діагностики.

2. Терапевтична перспектива дозволяє відслідковувати зміну характеристик наративної ідентичності як індикацію ефективності інтервенцій,

а також скеровувати терапевтичну роботу на дефіцити ідентичності.

3. Дослідницька перспектива моделі забезпечує чітку концептуалізацію наративної ідентичності, що відкриває можливість для міждисциплінарних, кроскультурних, лонгітюдних та нейропсихологічних досліджень.

4. Прикладна перспектива забезпечує можливості для розробки валідних інструментів оцінки характеристик ідентичності для корекційної й діагностичної роботи, та протоколів інтервенцій для оптимізації терапевтичних підходів.

Отже, Велика Трійка пропонує цілісні, і водночас гнучкі й багатогранні перспективи, придатні до застосування у різноманітних контекстах. Для розвитку й усталення моделі вартує прояснити її розвиткові й нейробіологічні аспекти, особливості у кроскультурних та клінічних групах, і придатність застосування прикладних інструментів. Такий мультиперспективний підхід дозволить моделі Великої Трійки залишатися актуальною опорою в наративній психології й дослідженнях особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотова О. М. Види перспектив спогадів в автобіографічній пам'яті. *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 2. С. 20–34.
2. Adler J. M., Clark L. A. Incorporating narrative identity into structural approaches to personality and psychopathology. *Journal of research in personality*. 2019. Vol. 82. P. 103857.
3. Adler J. M., Dunlop W. L., Fivush R., Lilgendahl J. P., Lodi-Smith J., McAdams D. P., Syed M. Research methods for studying narrative identity: A primer. *Social psychological and personality science*. 2017. Vol. 8, no. 5. P. 519–527.
4. Adler J. M., Lodi-Smith J., Philippe F. L., Houle I. The incremental validity of narrative identity in predicting well-being. *Personality and social psychology review*. 2015. Vol. 20, no. 2. P. 142–175.
5. Alea N., Bluck S. Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*. 2003. Vol. 11, no. 2. P. 165–178.
6. Atkinson R. The life story interview as a mutually equitable relationship. *The SAGE handbook of interview research: the complexity of the craft*. 2nd ed. 2012. P. 115–129.
7. Bird A., Reese E. Emotional reminiscing and the development of an autobiographical self. *Developmental psychology*. 2006. Vol. 42, no. 4. P. 613–626.
8. Booker J. A., Brakke K., Sales J. M., Fivush R. Narrative identity across multiple autobiographical episodes: considering means and variability with well-being. *Self and identity*. 2021. P. 1–24.
9. Branje S., De Moor E. L., Spitzer J., Becht A. I. Dynamics of identity development in adolescence: a decade in review. *Journal of research on adolescence*. 2021. Vol. 31, no. 4. P. 908–927.
10. Brannen J. Life story talk: some reflections on narrative in qualitative interviews. *Sociological research online*. 2013. Vol. 18, no. 2. P. 48–58.

11. Cowan H. R., Chen X., Jones B. K., McAdams D. P. The single greatest life challenge: how late-midlife adults construct narratives of significant personal challenges. *Journal of research in personality*. 2019. Vol. 83.
12. Cowan H. R., McAdams D. P., Ouellet L., Jones C. M., Mittal V. A. Self-concept and narrative identity in youth at clinical high risk for psychosis. *Schizophrenia bulletin*. 2023.
13. Dennett D. C. The self as a center of narrative gravity. *Self and consciousness: multiple perspectives* / ed. by F. S. K. (Editor) et al. 1992.
14. Dunlop W. L. Everything you wanted to know about redemptive stories* (*but were afraid to ask). *Journal of research in personality*. 2021. Vol. 92. P. 104078.
15. Dunlop W. L. The cycle of life and story: redemptive autobiographical narratives and prosocial behaviors. *Current opinion in psychology*. 2022. Vol. 43. P. 213–218.
16. Dunlop W. L., Tracy J. L. Sobering stories: narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of personality and social psychology*. 2013. Vol. 104, no. 3. P. 576–590.
17. D'Argembeau, A., Cassol, H., Phillips, C., Baeteau, E., Salmon, E., Van der Linden, M. Brains creating stories of selves: the neural basis of autobiographical reasoning. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2013. Vol. 9, no. 5. P. 646–652.
18. Fivush R., Haden C., Adam S. Structure and coherence of preschoolers' personal narratives over time: implications for childhood amnesia. *Journal of experimental child psychology*. 1995. Vol. 60, no. 1. P. 32–56.
19. Fivush R., Habermas T., Waters T. E., Zaman W. The making of autobiographical memory: intersections of culture, narratives and identity. *International journal of psychology*. 2011. Vol. 46, no. 5. P. 321–345.
20. Grysman A., Hudson J. A. Abstracting and extracting: causal coherence and the development of the life story. *Memory*. 2010. Vol. 18, no. 6. P. 565–580.
21. Habermas T. Autobiographical reasoning: arguing and narrating from a biographical perspective. *New directions for child and adolescent development*. 2011. Vol. 2011, no. 131. P. 1–17.
22. Habermas T., Bluck S. Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological bulletin*. 2000. Vol. 126, no. 5. P. 748–769.
23. Kapoor N., Hallford D. J., Altmann T. Cognitive dependencies and psychological health correlates of coherence in autobiographical reasoning. *Memory*. 2023. P. 1–13.
24. Köber C., Schmiedek F., Habermas T. Characterizing lifespan development of three aspects of coherence in life narratives: a cohort-sequential study. *Developmental psychology*. 2015. Vol. 51, no. 2. P. 260–275.
25. Lee J., Jin Y., Ryou H., Yang E. Exploring the structure of career narratives: the application of the narrative identity assessment model. *Journal of career development*. 2024.
26. Lieblich A. E., McAdams D. P., Josselson R. E. *Healing plots: The narrative basis of psychotherapy*. American Psychological Association, 2004.
27. Lilgendahl J. P., McLean K. C. Narrative identity processes and patterns of adjustment across the transition to college: a developmentally contextualized approach. *Journal of personality and social psychology*. 2020. Vol. 119, no. 4. P. 960–977.
28. Lind M., Adler J. M., Clark L.A. Narrative identity and personality disorder: an empirical and conceptual review. *Current psychiatry reports*. 2020. Vol. 22, no. 12.
29. Lind M., Sharp C., Dunlop W. L. Why, how, and when to integrate narrative identity within dimensional approaches to personality disorders. *Journal of personality disorders*. 2022. P. 1–22.
30. Lind M., R. Cowan H., Adler J. M., McAdams D. P. Development and validation of the narrative identity self-evaluation scale (NISE). *Journal of personality assessment*. 2024. P. 1–14.
31. Lind M., Ture S., McAdams D. P., Cowan H. R. Narrative Identity, Traits, and Trajectories of Depression and Well-Being: A 9-Year Longitudinal Study. *Psychological Science*. 2024.
32. Mancini M., Esposito C. M., Estradé A., Rosfort R., Fusar-Poli P., Stanghellini G. Major depression as a disorder of the narrative self: a qualitative study. *Psychopathology*. 2024. P. 1–11.
33. Mason A. E., Adler J. M., Puterman E., Lakmazaheri A., Brucker M., Aschbacher K., Epel E. S. Stress resilience: narrative identity may buffer the longitudinal effects of chronic caregiving stress on mental health and telomere shortening. *Brain, behavior, and immunity*. 2019. Vol. 77. P. 101–109.
34. McAdams D. P. Narrative identity: what is it? What does it do? How do you measure it?. *Imagination, cognition and personality*. 2018. Vol. 37, no. 3. P. 359–372.
35. McAdams D. P. Personality, modernity, and the storied self: a contemporary framework for studying persons. *Psychological inquiry*. 1996. Vol. 7, no. 4. P. 295–321.
36. McAdams D. P. *The Life Story Interview – II*. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University; 2007. Manuscript.
37. McAdams D. P., McLean K. C. Narrative identity. *Current directions in psychological science*. 2013. Vol. 22, no. 3. P. 233–238.
38. McCoy T. P., Dunlop W. L. Contextualizing narrative identity: a consideration of assessment settings. *Journal of research in personality*. 2016. Vol. 65. P. 16–21.
39. McLean K. C et.al. [Agency-communion coding manual]. 2018. OSF Storage Coding Manual Archive. URL: <https://osf.io/sb9f5/>.
40. McLean K. C., Fournier M. A. The content and processes of autobiographical reasoning in narrative identity. *Journal of research in personality*. 2008. Vol. 42, no. 3. P. 527–545.
41. McLean K. C., Mansfield C. D. To reason or not to reason: is autobiographical reasoning always beneficial?. *New directions for child and adolescent development*. 2011. Vol. 2011, no. 131. P. 85–97.
42. McLean K. C., Pasupathi M. Processes of identity development: where I am and how I got there. *Identity*. 2012. Vol. 12, no. 1. P. 8–28.

43. McLean K. C., Dunlap D., Jennings S. C., Litvitskiy N. S., Lilgendahl J. P. Stability and Change in Autobiographical Reasoning: A Four-Year Longitudinal Study of Narrative Identity Development. *Journal of Personality*. 2021.
44. McLean K. C., Dunlap D., Jennings S. C., Litvitskiy N. S., Lilgendahl J. P. Storying the past and the future. *Journal of nervous & mental disease*. 2021. Vol. 209, no. 5. P. 343–352.
45. McLean K. C., Syed M., Pasupathi M., Adler J. M., Dunlop W. L., Drustrup D., McCoy T. P. The empirical structure of narrative identity: the initial big three. *Journal of personality and social psychology*. 2020. Vol. 119, no. 4. P. 920–944.
46. Park S. W., Moon H. Assessing identity formation via narratives. *Current psychology*. 2020.
47. Pedersen A. M., Straarup K. N., Thomsen D. K. “My life disappeared in illness”: bipolar disorder and themes in narrative identity. *Memory*. 2022. P. 1–12.
48. Raggatt P. F. Positioning: Dialogical voice in mind and culture. *Theory & Psychology*. 2015. Vol. 25, no. 6. P. 775–797.
49. Reese E., Haden C. A., Baker-Ward L., Bauer P., Fivush R., Ornstein P. A. Coherence of personal narratives across the lifespan: a multidimensional model and coding method. *Journal of cognition and development*. 2011. Vol. 12, no. 4. P. 424–462.
50. Sajjadi S. F., Gross J., Sellbom M., Hayne H. Narrative identity in borderline personality disorder. *Personality disorders: theory, research, and treatment*. 2021.
51. Silveira C., Habermas T. Narrative means to manage responsibility in life narratives across adolescence. *The journal of genetic psychology*. 2011. Vol. 172, no. 1. P. 1–20.
52. Syed M., McLean K. C. Master narrative methodology: A primer for conducting structural-psychological research. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2021.
53. Thomsen D. K., Pedersen A. M., Salgado S. The experiences that define us: autobiographical periods predict memory centrality to narrative identity. *Journal of applied research in memory and cognition*. 2023.
54. Timberlake A. F. V., Fesel D. The development of narrative identity in the psychodynamic treatment of avoidant personality disorder: a case study. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14.
55. Turner A. F., Cowan H. R., Otto-Meyer R., McAdams D. P. The power of narrative: The emotional impact of the life story interview. *Narrative inquiry*. 2024.
56. Waters T. E. A., Fivush R. Relations Between Narrative Coherence, Identity, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*. 2014. Vol. 83, no. 4. P. 441–451.
57. Waters T. E. A., Shallcross J. F., Fivush R. The many facets of meaning making: Comparing multiple measures of meaning making and their relations to psychological distress. *Memory*. 2013. Vol. 21, no. 1. P. 111–124.
58. Wiesepe C. N., Smith E. A., Muth A. J., Faith L. A. Personal narratives in trauma-related disorders: contributions from a metacognitive approach and treatment considerations. *Behavioral sciences*. 2025. Vol. 15, no. 2. P. 150.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

FORMATION OF TRAUMA-INFORMED TEACHER PROFESSIONAL IDENTITY IN CONDITIONS OF WAR

У статті висвітлено проблему формування професійної ідентичності вчителя в умовах війни, що вимагає переосмислення його педагогічної ролі з урахуванням чутливості до досвіду травми в учасників освітнього процесу. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння ідентичності як динамічного процесу, що змінюється під впливом контексту та взаємодії з іншими. Визначено ключові принципи травма-інформованого підходу, адаптовані до освітнього середовища, а саме: фізична, емоційна, соціальна й академічна безпека; довіра та прозорість; підтримка та зв'язок; співпраця та взаємність; розширення можливостей, голос і вибір; увага до культурних, історичних і гендерних аспектів; резильєнтність, зростання та зміни. Підкреслено важливість визнання та рефлексії як механізмів становлення ідентичності вчителя. Наголошено на ролі школи як безпечного простору, що впливає на суб'єктивне відчуття професійної приналежності педагога. Акцентовано увагу на потребі розширення професійної підготовки вчителів із включенням компонентів психоемоційної підтримки. Представлено п'ятикомпонентну структуру професійної ідентичності травма-інформованого вчителя, яка охоплює уявлення про себе, переконання, емоційну свідомість, мотивацію та рефлексивну практику. Звернено увагу на перспективу формування педагогічної спільноти, орієнтованої на взаємну підтримку та стійкість в умовах тривалої кризи та надзвичайного стресу. Проаналізовано виклики, які постають перед освітньою системою в часи війни, зокрема адаптацію освітніх програм і створення інклюзивного та безпечного середовища для учнів із досвідом травми. Визначено перспективні напрями подальших досліджень у сфері травма-інформованого підходу в освіті, що сприятимуть підвищенню якості освіти та формуванню професійної ідентичності вчителів.

Ключові слова: ідентичність учителя, підготовка вчителів, професійна ідентичність,

структура ідентичності, травма, травма-інформований підхід.

The article addresses the issue of professional identity formation among teachers in the context of war, which necessitates a rethinking of the pedagogical role with particular sensitivity to trauma experiences of all participants of the educational process. Contemporary approaches to identity are analyzed, highlighting its dynamic nature and dependence on context and interpersonal interaction. Key principles of the trauma-informed approach are defined and adapted to educational settings, including physical, emotional, social, and academic safety; trustworthiness and transparency; support and connection; collaboration and mutuality; empowerment, voice, and choice; cultural, historical, and gender issues; resilience, growth, and change. The importance of recognition and reflection as mechanisms for identity development is emphasized. The school is presented as a safe space that influences teachers' subjective sense of professional belonging. Particular attention is paid to the need to enhance teacher training by incorporating components of psychosocial and emotional support. A five-component structure of trauma-informed teacher professional identity is presented, encompassing self-image, beliefs and values, emotional awareness, motivation and purpose, and reflective practice. The article highlights the potential for building a professional teaching community focused on mutual support and resilience in times of prolonged crisis and extreme stress. The challenges faced by the educational system during wartime are examined, including the adaptation of curricula and the creation of inclusive, safe environments for students with trauma experiences. Promising directions for future research in trauma-informed educational approaches are outlined, aimed at improving education quality and supporting the professional identity development of teachers.

Key words: teacher identity, teacher training, professional identity, identity structure, trauma, trauma-informed approach.

УДК 373.011.3-051:159.923.2]"364"
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.32>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Головатенко Т.Ю.

доктор філософії у галузі освіти та педагогіки, доцент кафедри інтеграції та трансформації шкільної освіти Навчально-науковий інститут «Академія вчительства», Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Даценко Т.О.

к.психол.н., доцент кафедри інтеграції та трансформації шкільної освіти Навчально-науковий інститут «Академія вчительства», Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Вступ. Із початку повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році освітнє середовище в Україні функціонує в умовах підвищеної небезпеки. Станом на 2025 рік понад 4 000 закладів освіти зазнали пошкоджень унаслідок обстрілів, а в окремих прифронтових регіонах очне навчання здійснюється в укриттях і підземних просторах [1]. Попри ризики, вчителі продовжують освітній процес, намагаючись зберегти стабільність та рутину для учнів.

Емпіричні дані свідчать про високий рівень дистресу та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед українських дітей, що значно ускладнює процес навчання [11]. Психоемоційний стан батьків також відіграє важливу роль. Так, дослідження А. Наеєм і співавторів виявило значно

вищі показники ПТСР серед батьків, які проживають у регіонах, що найбільше страждають від ураження дронами, порівняно з загальним дорослим населенням України. Автори також зазначають, що ПТСР, депресія та почуття самотності у батьків є сильними предикторами психічних розладів у їхніх дітей віком 7–17 років, що підкреслює взаємозалежність психологічного стану членів родини в умовах війни [12].

Така ситуація вимагає від учителя не лише педагогічної, а й підтримувальної, емпатійної та резильєнтної професійної позиції, що неможливо без травма-інформованого підходу. У зв'язку з цим постає потреба в осмисленні нових вимірів професійної ідентичності вчителя, яка має включати травма-інформовану складову, тобто готов-

ність до взаємодії з учнями, що зазнали впливу війни, з урахуванням їхнього психоемоційного стану.

Мета статті – концептуалізувати структуру професійної ідентичності травма-інформованого вчителя в умовах війни, розкрити ключові компоненти цієї ідентичності й обґрунтувати необхідність її формування як відповідь на освітні та психосоціальні виклики, спричинені повномасштабною війною в Україні.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне підґрунтя концепції ідентичності було закладене у працях Е. Еріксона, який розглядав її як стабільне відчуття цілісності та самототожності особистості в часі й просторі. Така цілісність охоплює збереження ключових індивідуальних характеристик, а також їх інтеграцію в узгоджене уявлення про власне «Я». На думку Е. Еріксона, процес формування ідентичності передбачає низку усвідомлених виборів, що стосуються прийняття певної ціннісної позиції в соціальному контексті [6; 3].

На основі теорії діалогічного «Я» (англ. *Dialogical Self Theory*) М. Соларі та Е. Мартін Ортега визначають ідентичність як динамічну множинність внутрішніх «Я-позицій», які відносно автономні, взаємодіють між собою у формі діалогу, включають значущих інших (наприклад, учнів, колег, батьків, громаду) і змінюються під впливом просторово-часових обставин. Така ідентичність формується та трансформується у відповідь на зовнішні виклики, зокрема кризові події, і є відображенням особистісного, професійного та соціального досвіду суб'єкта. Окрім цього, важливу роль відіграє динамічне співвіднесення «Я-позицій» вчителя. Важливо також зазначити, що, на думку М. Соларі та Е. Мартін Ортега, ідентичність формується під впливом окремих факторів. До таких факторів дослідники відносять визнання з боку інших та взаємодію з іншими [15].

Важливого значення набуває те, як учитель інтерпретує визнання з боку значущих інших, адже саме соціальне визнання слугує ресурсом для діалогічного осмислення власного «Я» та професійної ролі. У цьому контексті визнання виконує функцію зовнішнього підтвердження та стає каталізатором рефлексивних процесів, які сприяють поступовому конструюванню уявлень про себе як про фахівця. Професійна ідентичність учителя формується в процесі постійної взаємодії з соціальним середовищем і розгортається через складні механізми асиміляції (ототожнення з професійною спільнотою, її цінностями, нормами та практиками) та диференціації (усвідомлене відмежування від інших соціальних і професійних груп). Така динамічна взаємодія процесів інтеграції та розмежування забезпечує одночасно унікальність, цілісність і відносну стабільність професійного «Я» вчителя [14].

У свою чергу, О. Петрунько та Т. Даценко, досліджуючи професійну ідентичність учителя, зазначають, що «ідентичність сьогодні часто є більш

гнучким і динамічним конструктом, а не сталим і незмінним ядром особистості» [2, с. 130]. Отже, зростає значущість здатності особистості інтегрувати різні аспекти власного «Я», забезпечуючи внутрішню цілісність попри мінливість зовнішніх умов. Запропонований підхід поглиблює уявлення про ідентичність, трактуючи її як динамічний процес становлення, що відбувається у взаємодії з контекстом існування. Ідентичність постає не сталим психологічним конструктом у структурі особистості, а результатом її безперервного розвитку. Цей процес проходить певні етапи й значною мірою зумовлюється не стільки внутрішніми психологічними трансформаціями, скільки впливом соціально-економічних і соціокультурних чинників. Такий погляд є обґрунтованим, адже людина, як відомо, є соціальною істотою й невід'ємно пов'язана з контекстом свого буття [2].

Заслуговує на увагу концепція зони найближчого розвитку ідентичності, запропонована Дж. Полманом, яка описує той діапазон можливих ідентичностей, що можуть поступово формуватись у процесі навчальної чи професійної діяльності. Так, відповідно до зазначеної концепції невеликі зміни у щоденній діяльності вчителя сприяють довготривалому становленню ідентичності вчителя [13].

Науковці пропонують різні погляди на структуру ідентичності. До прикладу, Ф. Ханна та співавтори у структурі професійної ідентичності вчителя виокремлюють шість ключових складових: уявлення про себе як учителя (англ. *Self-image*); віра у власну професійну ефективність (англ. *Self-efficacy*); професійна залученість (англ. *Commitment*); мотивація (англ. *Motivation*); усвідомлення професійної ролі (англ. *Task-perceptions*); задоволеність роботою (англ. *Job satisfaction*) [5].

На основі зазначених вище досліджень, у цій статті розуміємо поняття «професійна ідентичність» як динамічний процес осмислення себе як педагога у взаємодії з соціальним і професійним середовищем, що включає уявлення про себе, цінності, досвід і здатність адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню цілісність та відповідальність за свою педагогічну роль.

Отже, уявлення про професійну ідентичність як про багатовимірну динамічну структуру дозволяє перейти до аналізу її змістових компонентів. Далі у статті буде представлено спробу концептуалізувати структуру професійної ідентичності вчителя, який працює в умовах війни. Така структура враховуватиме як внутрішні психологічні цінності та ставлення, так і зовнішні соціальні впливи, що відображають контексти професійної діяльності в умовах війни.

Сутність поняття «травма-інформований підхід». Згідно з визначенням Управління з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я США, травма – це подія або обставина, яка призводить до фізичної, емоційної та/або загрозливої для життя шкоди [17].

Упровадження травма-інформованого підходу ґрунтується на основних принципах, шість із яких були спочатку запропоновані Р. Фаллотом і М. Гарріс [7]. Згодом ці принципи були адаптовані Управлінням з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я США (англ. скор. *SAMHSA*), яке додало до них чутливість до культурних і гендерних аспектів як окремий принцип.

Згідно з *SAMHSA*, принципи травма-інформованого підходу включають: фізичну й емоційну безпеку; довіру та прозорість; підтримку за моделлю «рівний-рівному»; співробітництво й участь; вибір і контроль; урахування культурних, історичних і гендерних аспектів. Ці принципи є універсальними для будь-якої сфери впровадження травма-інформованого підходу, але потребують адаптації до освітнього середовища [18].

Спробу такої адаптації здійснили Дж. Карелло та Л. Батлер, які окреслили сім основних принципів травма-інформованого навчання: фізична, емоційна, соціальна й академічна безпека; довіра та прозорість; підтримка та зв'язок; співпраця та взаємність; розширення можливостей, голос і вибір; увага до культурних, історичних і гендерних питань; резильєнтність, зростання та зміни [4].

На відміну від моделі Р. Фаллота і М. Гарріс, яка була розроблена у сфері психічного здоров'я, чи принципів *SAMHSA*, які є ширшими і спрямованими на міжсекторальне застосування (охорона здоров'я, освіта, правосуддя), модель Дж. Карелло та Л. Батлер є спеціально адаптованою до освітнього контексту. Вона включає окремий компонент академічної безпеки й окремо визначає принципи резильєнтності та зростання, які в інших підходах зазвичай лише опосередковано присутні.

Зазначені принципи впроваджуються в освіті через два основні підходи: регуляторний підхід (англ. *Regulatory Approach*) або універсальний підхід (англ. *Universal Approach*) [9]. Прикладом реалізації регуляторного підходу є модель *Classroom 180*, запропонована Г. Форбс і Д. Макі, яка охоплює п'ять ключових доменів: стосунки та культура сім'ї; саморегуляція; мова, пов'язана з травмою; безпека; дисципліна і розширення можливостей. Ця модель надає вчителям 27 практичних інструментів для розвитку резильєнтності та подолання наслідків травми в дітей. Вона підкреслює важливість стосунків, спільної регуляції та послідовності в рутині, допомагаючи педагогам перейти від управління поведінкою до глибшого розуміння, підтримки та регуляції. Модель орієнтована переважно на окремі класи, проте системне формування травма-чутливого середовища в межах школи сприяє індивідуальному благополуччю та створенню інклюзивної шкільної культури [8].

Універсальний підхід, натомість, передбачає впровадження травма-інформованого підходу на рівні всієї школи, незалежно від того, чи задокументовано в учнів досвід травматичних подій [19]. Це

означає, що всі учні отримують користь від передбачуваного, підтримуючого середовища, спрямованого на зниження стресу і забезпечення безпеки. Травма-інформовані практики інтегруються у повсякденну діяльність школи – її мову, очікування, поведінкові моделі – і створюють умови для розвитку довіри та рівного доступу до освіти і соціально-емоційного зростання. Такий підхід відповідає на вже наявні потреби і формує резильєнтність на рівні всієї шкільної спільноти.

Структура ідентичності травма-інформованого вчителя. Виходячи з концептуального бачення професійної ідентичності як цілісного, динамічного утворення, що охоплює уявлення, переконання, емоції, мотивацію та практики [16], а також із компетентнісного профілю травма-інформованого вчителя [10], ми пропонуємо п'ятикомпонентну структуру професійної ідентичності травма-інформованого вчителя. Ця структура дозволяє проаналізувати, яким чином вчитель осмислює себе, діє та трансформується під впливом освітнього середовища в умовах війни. Компоненти цієї структури включають: 1) уявлення про себе; 2) переконання та цінності; 3) емоційну свідомість; 4) мотивацію та цілі; 5) дії та рефлексію. Такий підхід дозволяє узгодити ідентичність як внутрішній досвід із зовнішніми викликами, і тим самим підсилити стійкість педагога. Далі розглянемо цю структуру детальніше.

Уявлення про себе (англ. *Self-image*). Учителю бачить себе не лише як предметника, а як дорослого, який може надавати травма-інформовану та психосоціальну підтримку; відчуває відповідальність за створення травма-інформованого середовища класу; бачить себе дорослим, який здатний впливати на резильєнтність дитини через повсякденну взаємодію.

Переконання та цінності (англ. *Beliefs and Values*). Учителю вірить, що всі учні мають право на повагу, підтримку та шанс на розвиток, незалежно від травматичного досвіду; поділяє цінності емпатії, інклюзії та справедливості; вірить, що кожна дитина здатна навчатися та розвиватися, навіть маючи травматичний досвід; визнає важливість індивідуалізації освітнього процесу до потреб учнів; вважає, що вчитель має бути адвокатом травма-інформованих практик серед освітян.

Емоційна свідомість (англ. *Emotional Awareness*). Учителю усвідомлює власні емоційні реакції в ситуаціях стресу та взаємодії з учнями, які мають травматичний досвід; володіє навичками емоційної саморегуляції; вміє розпізнавати емоційні стани учнів і відповідно реагувати на них; відстежує ознаки власного професійного вигорання.

Мотивація та цілі (англ. *Motivation and Purpose*). Учителю має внутрішню мотивацію підтримувати дітей у складних життєвих обставинах; вбачає сенс у педагогічній діяльності як служінні та трансформації; мотивований до створення безпечного освітнього простору для навчання, розвитку особистості та резильєнтності учнів.

Дії та рефлексія (англ. *Practice and Reflexivity*). Учитель реалізує принципи травма-інформованого підходу через відповідні технології, методи навчання, класний менеджмент та міжособистісну взаємодію; впроваджує стратегії розвитку підтримки та резильєнтності; здійснює рефлексію щодо власної діяльності та як вона впливає на учнів; здійснює професійний розвиток з питань психосоціальної підтримки та травма-інформованого підходу; співпрацює з колегами та стейкхолдерами, бере участь у професійних спільнотах і дослідженнях з питань психосоціальної підтримки та травма-інформованого підходу.

Запропонована п'ятикомпонентна структура дає змогу всебічно охарактеризувати ключові аспекти професійної ідентичності вчителя, чия діяльність зорієнтована на чутливу взаємодію з учнями, які мають досвід травми. Кожен компонент – від уявлень про себе до рефлексивної практики – розкриває готовність педагога до підтримки, співпереживання та збереження власної емоційної рівноваги. Поєднання цих складових відображає інтеграцію внутрішньої стійкості вчителя з його професійною роллю, що сприяє формуванню узгодженої моделі педагогічної поведінки, здатної забезпечувати емоційно безпечне освітнє середовище.

Висновки. В умовах повномасштабної війни в Україні професійна ідентичність учителя набуває нових змістових вимірів і трансформується у відповідь на глибокі соціальні та психоемоційні зміни в суспільстві. Педагогічна діяльність більше не обмежується передачею знань – учитель дедалі частіше виступає як посередник у подоланні травми, провідник емоційного благополуччя та приклад стійкості для учнів. У таких умовах формування ідентичності вимагає інтеграції як фахових компетентностей, так і цінностей, підтримки, емпатії, відповідальності та стійкості.

Запропонована п'ятикомпонентна модель професійної ідентичності травма-інформованого вчителя (уявлення про себе, переконання та цінності, емоційна свідомість, мотивація та цілі, дії та рефлексія) дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми професійного становлення вчителя в умовах постійної нестабільності. Таке уявлення про ідентичність відображає поступове формування особистісної та професійної позиції вчителя, здатного підтримувати учнів, зберігаючи при цьому власну цілісність і працездатність у складних життєвих ситуаціях.

Розвиток професійної ідентичності сучасного вчителя має включати компоненти психоемоційної підтримки, навчання принципам травма-інформованої взаємодії та створення професійного середовища, яке забезпечує відчуття безпеки, взаємної підтримки та професійного зростання навіть у часи глибокої соціальної нестабільності. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення динаміки професійної ідентичності травма-інформованого вчителя, розроблення інструментів її оці-

нювання, окреслення зони найближчого розвитку ідентичності травма-інформованого вчителя, а також аналіз впливу травма-інформованих практик на ефективність педагогічної взаємодії та емоційне благополуччя учасників освітнього процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Освіта під загрозою. *Освіта під загрозою*. URL: <https://saveschools.in.ua> (дата звернення: 25.06.2025).
2. Петрунько О., Даценко Т. Професійна ідентичність учителя як психологічний механізм увідповіднення себе зі світом. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2025. № 32(61). С. 125–138. DOI: 10.58442/3041-1858-2025-32(61)-125-138.
3. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травматичних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4(72). С. 165–174. DOI: 10.31732/2663-2209-2023-72-165-174
4. Carello J., Butler L. D. Practicing What We Teach: Trauma-Informed Educational Practice. *Journal of Teaching in Social Work*. 2015. Vol. 35, no. 3. P. 262–278. DOI: 10.1080/08841233.2015.1030059
5. Domains of Teacher Identity: A Review of Quantitative Measurement Instruments / F. Hanna et al. *Educational Research Review*. 2019. Vol. 27. P. 15–27. DOI: 10.1016/j.edurev.2019.01.003
6. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
7. Fallot R. D., Harris M. Trauma-Informed Services: A Self-Assessment and Planning Protocol. Community Connections, 2006. URL: <https://www.rethinkthevillage.org/sites/default/files/2020-08/Trauma-Informed%20Services%20-%20Self%20Assessment%20and%20Planning%20Protocol.pdf> (date of access: 25.06.2025).
8. Forbes H. T. Classroom180: A Framework for Creating, Sustaining, and Assessing the Trauma-Informed Classroom. Beyond Consequences Institute, LLC, 2020. 369 p.
9. Holovatenko T. Pre-Service Teachers' Perceptions on Implementing the Trauma-Informed Approach in Educational Institutions // *Proceedings of the 4th International Conference on History, Theory and Methodology of Learning – ICHTML*. 2024. P. 130–137. ISBN 978-989-758-579-1 ISSN 2976-0836 DOI: 10.5220/0012648000003737
10. Holovatenko T. Rethinking Competences for Initial Language Teacher Training Through a Trauma-Informed Lens // *Pedagogies of Compassion and Care in Education* / ed. by M. Rahmat, A. Osborne. IGI Global Scientific Publishing, 2025. P. 337–370. DOI: 10.4018/979-8-3693-3613-7.ch015
11. Intervention for Psychological Trauma in Children Impacted by War in Ukraine / I. Redlener et al. *JAMA Network Open*. 2025. Vol. 8, no. 3. e253057. URL: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.3057> (date of access: 25.06.2025).
12. Parent-Child Mental Health in Ukraine in Relation to War Trauma and Drone Attacks / A. Naeem et al. *Com-*

prehensive Psychiatry. 2025. Vol. 139. P. 152590. DOI: 10.1016/j.comppsy.2025.152590

13. Polman J. L. The Zone of Proximal Identity Development in Apprenticeship Learning. *Revista de Educación*. 2010. No. 353. P. 129–155.

14. Profiling Teachers' Sense of Professional Identity / E. T. Canrinus et al. *Educational Studies*. 2011. Vol. 37, no. 5. P. 593–608. DOI: 10.1080/03055698.2010.539857

15. Solari M., Martín Ortega E. Teachers' Professional Identity Construction: A Sociocultural Approach to Its Definition and Research. *Journal of Constructivist Psychology*. 2020. P. 1–30. DOI: 10.1080/10720537.2020.1852987.

16. Suarez V., McGrath J. Teacher Professional Identity: How to Develop and Support It in Times of Change.

OECD Education Working Paper, 2022, No. 266 (EDU/WKP(2022)5). Paris : OECD, 7 February 2022.

17. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Trauma and Violence. U.S. Department of Health and Human Services, 2024. URL: <https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence> (date of access: 25.06.2025).

18. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Trauma-Informed Approaches and Programs. U.S. Department of Health and Human Services, [n. d.]. URL: <https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence/trauma-informed-approaches-programs> (date of access: 25.06.2025).

19. Venet A. S. Equity-Centered Trauma-Informed Education. W. W. Norton & Company, 2021. 256 p.

ФЕНОМЕН КОЛЕКТИВНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ КОНВЕРГЕНЦІЇ ІМІТАЦІЙНИХ СИСТЕМ І ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ

THE PHENOMENON OF COLLECTIVE INTELLIGENCE IN THE CONTEXT OF THE CONVERGENCE OF SIMULATION SYSTEMS AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHING STAFF

У дослідженні розглядаються аспекти психологічного впливу щодо використання технологій штучного інтелекту в процесі дослідницького навчання, аналізуються відповідні фактори і показники впливу. Мета експериментального дослідження полягає в досягненні ґрунтовного розуміння феномену колективного інтелекту в контексті конвергенції імітаційних систем і технологій штучного інтелекту для професійного розвитку педагогічних кадрів, у т.ч. психологічного впливу комп'ютерної техніки у віртуальному середовищі в процесі дослідницького навчання. Для досягнення завдань дослідження використовуються експериментальні майданчики «Clever: School of Natural and Mathematical Sciences». Особлива увага приділяється виявленню ризиків, труднощів і небезпек у віртуальному середовищі з метою виокремлення важливих тенденцій для перспективного подальшого розвитку колективного інтелекту з методично вмотивованим використанням компонентів комп'ютерно орієнтованої методичної системи дослідницького навчання (КОМСДН) в процесі дослідницького навчання. Розроблено систему учбової діяльності в процесі дослідницького навчання, в результаті якої набувається досвід із педагогічно виваженим і методично вмотивованим використанням ШІ. Особлива увага приділяється експериментальному дослідженню впливу моделей на розвиток інтелекту. Встановлено необхідність здійснення добору засобів ШІ для підвищення мотивації і рівня інтелектуального розвитку, що призводить до підвищення ефективності дослідницького навчання. Результати виявилися значущими на рівні достовірності $p \leq 0,05$. Отримані в процесі експериментального дослідження дані використовувалися для здійснення аналізу найбільш актуальних в процесі дослідницького навчання дидактичних засобів у контексті конвергенції імітаційних систем і технологій ШІ для професійного розвитку педагогічних кадрів.

Ключові слова: дослідницьке навчання, штучний інтелект, імітаційні системи, дослідницька задача, методична система дослідницького навчання, колективний інтелект, когнітивний розвиток, глибинне навчання, математичне моделювання, конвергенція, дидактика, COMSRL, AI, IVR.

The present study examines aspects of psychological influence on the use of artificial intelligence technologies in the process of research training, analysing relevant factors and indicators of influence. The objective of the present experimental study is to achieve a comprehensive understanding of the phenomenon of collective intelligence in the context of the convergence of simulation systems and artificial intelligence technologies for the professional development of teaching staff. This encompasses the psychological ramifications of computer technology in a virtual environment during the process of research training. In order to achieve the objectives of the research, the experimental sites are to be referred to as 'Clever: The School of Natural and Mathematical Sciences'. It is imperative to acknowledge the significance of risk identification in the virtual environment, as this facilitates the discernment of pivotal trends that are instrumental in the prospective advancement of collective intelligence. The identification process is further augmented by the utilisation of the components of the computer-oriented methodological system of research learning (COMSRL) in the research learning process, a methodology that is methodologically motivated. A system of learning activities has been developed for the purpose of facilitating exploratory learning. The consequence of this advancement is the attainment of expertise in the pedagogically balanced and methodologically motivated utilisation of AI. A particular focus is placed on the experimental study of the impact of models on the development of intelligence. The necessity of implementing a selection of AI tools to increase motivation and level of intellectual development has been established, which leads to an increase in the effectiveness of exploratory learning. The results were significant at the level of reliability $p \leq 0,05$. The data obtained during the experimental research were utilised to analyse the most relevant didactic tools in the context of research training, with a focus on the convergence of simulation systems and AI technologies for the professional development of teaching staff.

Key words: exploratory learning, artificial intelligence, simulation systems, research tasks, methodological system of exploratory learning, collective intelligence, cognitive development, deep learning, mathematical modelling, convergence, didactics, COMSRL, AI, IVR.

УДК 373.5:5]004
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.33>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гриб'юк О.О.

к.пед.н., доцент, старший дослідник, провідний науковий співробітник Інститут цифровізації освіти Національної академії педагогічних наук України

Вступ. Поява і розвиток людино-машинних обчислювальних комплексів означає якісну зміну можливостей людини в пізнанні навколишнього світу. Швидко і просто введення інформації в обчислювальну систему, практично миттєва відповідь, подана в наочній формі, саме ці можливості дають змогу об'єднати можливості комп'ютера швидко

виконувати складні логічні операції, зокрема обчислення, зі здатністю людини мислити неформально, використовувати інтуїцію, здатність до асоціацій, нетривіальні порівняння тощо. Для нас важливі не технологічні характеристики та особливості сучасних обчислювальних машин і навіть не їхні економічні характеристики, а ті нові можливості,

які вони надають для розширення інтелектуальних, розумових здібностей фахівців. Для того, щоб використовувати обчислювальну техніку під час вивчення будь-якого явища або для вибору альтернативи із сукупності можливих рішень у практичній діяльності фахівця, необхідно насамперед мати у своєму розпорядженні необхідний математичний опис досліджуваного явища або аналізованої ситуації, тобто розробити деяку систему математичних моделей [1]. Традиційна схема застосування обчислювальних засобів для розв'язування складних завдань, що формулюються практиками звичайною мовою, вимагає їх переформулювання в термінах відповідних математичних моделей. Це дає змогу звести дослідження до розв'язання серії конкретних математичних задач, для чого використовуються спеціальні методи обчислювальної математики, які дають змогу провести необхідні розрахунки за допомогою ЕОМ. Подібна схема, однак, у її звичайному вигляді з багатьох причин не може бути використана для розв'язання проблем дослідження процесів глобального характеру та управління ними. Причина в тому, що сьогодні ми ще не можемо побудувати замкнуту модель дослідження [2]. Багато зв'язків, що відіграють важливу роль у процесах інтелектуалізації, дотепер неможливо точно формалізувати, тобто описати їх мовою математики. Для їх представлення ми змушені використовувати різного виду параметризації, що ґрунтуються на експертному оцінюванні. Важливо підкреслити, що навіть якщо нам вдалося побудувати єдину замкнену модель, ми не змогли б сформулювати для цієї моделі математичну задачу, яка б адекватно відтворювала смисл виразу «розв'язання суперечностей», оскільки сьогодні ми не можемо чітко сформулювати цей смисловий контекст мовою кількісних понять [3]. Останнє вимагає самостійних і кропітких досліджень за допомогою тих самих моделей. Тут ми стикаємося із ситуацією, в якій об'єктом дослідження виявляються самі цілі дослідження та їх чітке формулювання. А для цього необхідно знайти способи вивчення самого феномена розвитку інтелекту [2] залежно від того, якою буде людська діяльність, тобто необхідно відтворити, імітувати за допомогою комп'ютера варіанти такого розвитку.

Електронна обчислювальна техніка потрібна нам не тільки як засіб для розв'язування певного набору математичних задач. Вона нам необхідна як певна своєрідна експериментальна установка, що дає змогу описати модель інтелекту [3] як єдине ціле і за допомогою методу математичного моделювання здійснювати необхідну експериментальну діяльність, відкривати її властивості, знаходити прийнятні варіанти поведінки людини в соціумі [4]. Для цього потрібен інструмент [5], що дає змогу об'єднати традиційні неформальні методи, які використовують аналогію, інтуїцію, досвід, з обчислювальним комплексом.

Мета експериментального дослідження полягає в досягненні ґрунтовного розуміння феноме-

ну колективного інтелекту в контексті конвергенції імітаційних систем і технологій штучного інтелекту для професійного розвитку педагогічних кадрів, у т.ч. психофізіологічного впливу комп'ютерної техніки у віртуальному середовищі в процесі дослідницького навчання. Для досягнення завдань дослідження використовуються експериментальні майданчики «Clever: School of Natural and Mathematical Sciences» [3]. Особлива увага приділяється виявленню ризиків, труднощів і небезпек у віртуальному середовищі з метою виокремлення важливих тенденцій для перспективного подальшого розвитку колективного інтелекту з методично вмотивованим використанням компонентів комп'ютерно орієнтованої методичної системи дослідницького навчання (КОМСДН) в процесі дослідницького навчання [6].

Виклад основного матеріалу. У рамках дослідження [7] вдалося не тільки створити математичну модель, а й звести аналіз і вибір необхідних конструктивних параметрів щодо серії чітко сформульованих математичних завдань. Цілі дослідження нами були задані заздалегідь. Комп'ютер перетворюється на абсолютно новий інструмент пізнання, завдяки якому стало можливим організовувати діалог між дослідником і ЕОМ, завдяки чому з'являється можливість *синтезу формальних і неформальних методів аналізу*. Таким чином забезпечується можливість поєднання потенційних здібностей людського інтелекту зі здатністю обчислювальної машини безпомилково і швидко виконувати величезну кількість логічних операцій. Здобуття цієї можливості вважається вирішальним здобутком у розробленні тієї інструментальної основи, яка необхідна для того розвитку дослідницького навчання, без якої неможливий перехід від дослідження загальнометодичного та методологічного характеру до кількісних оцінок досліджуваного процесу.

Важливо враховувати, що жоден із засобів аналізу і прогнозу, якими володіє людина, сам по собі не може забезпечити потрібний рівень знань. Наприклад, фахівцям бракує вміння і пам'яті швидко і точно простежувати логічні ланцюжки взаємозв'язків, що виникають під час аналізу складних систем; людський мозок погано пристосовується для проведення великої кількості обчислень тощо. Саме тому для розв'язування комплексних завдань, що постають перед людством, потрібні засоби, з використанням яких з'явиться можливість об'єднати всі наявні можливості пізнання. Дотепер зарано говорити про те, що такий інструмент уже створено. Але виникнення технічних і програмних засобів, що забезпечують діалог дослідника з комп'ютером, дала змогу побачити перспективи створення такого інструменту. Дослідження у цьому напрямку вже почалися, і їхня інтенсивність зростає [8]. Інструментарій, який виникає внаслідок симбіозу логіки та інтуїції, методів точних і гуманітарних дисциплін у рамках дослідження називаємо «*колективним інтелектом*». Йдеться про якісно новий крок у розвитку пізнання, без якого розв'язання комплексу

проблем, що виникли через необхідність гарантування безпеки існування людини, навряд чи можливе. Від таланту дослідника залежить дуже багато чого, але не меншу роль відіграє і якість експериментальної установки. Проведене дослідження має кілька різних граней. Йдеться про методологічні та світоглядні передумови, що визначають стратегію пошуку істинних знань. Пошук завжди ведеться в режимі діалогу і *залежить від таланту, інтелекту та досвіду педагога та дослідника*. Подальший розвиток діалогових засобів і способів подання інформації вбачаю в глибокому розумінні процесів мислення, у створенні можливостей для повнішого розкриття здібностей людського інтелекту. Дослідження навіть відносно простих задач існуючих проблем, як правило, не зводиться до розв'язування математичних задач і завжди потребує ґрунтовних міркувань змістовного характеру. При цьому в контексті аналізу предмета дослідження виникають неформалізовані ситуації і таким чином зростає питома вага змістовного аналізу. Інтуїція і міркування за аналогією набувають у цих умовах найважливішого значення.

Безперечно, мірою ускладнення предмета дослідження традиційні методи природничих і суспільних наук, які не використовують техніку формального аналізу і машинне опрацювання інформації, стають безпорадними, оскільки кількість зв'язків і взаємна зумовленість подій зростають настільки швидко, що людський мозок уже не в змозі їх переробити і проаналізувати. Вихід із ситуації може бути знайдений тільки в поєднанні логічного мислення, що спирається на можливості машинного опрацювання інформації і методи математики, та неформального, що ґрунтується не тільки на величезному досвіді і вміннях, а й спирається на чуттєве сприйняття навколишнього світу. У такому синтезі народжуються нові підходи до пізнання реальності, які поступово відкривають нам шлях до побудови теорії [9].

Поєднання обчислювальних і логічних можливостей комп'ютера з інтелектом людини та з сукупністю технічних засобів, що роблять таке поєднання ефективним для вирішення надскладних проблем, які постають перед людьми, називається *імітаційною системою*. Доцільно зауважити, що повсюдному поширенню терміна «штучний інтелект» сприяє некомпетентність і данина моді. Цей термін не більше ніж лінгвістичний нонсенс, що утвердився в науковій літературі. Його вживання доцільно пов'язувати лише з технологією опрацювання і використання інформації.

Лише розум людини наділений здатністю формулювати мету, використовуючи для її досягнення різноманітні машини та техносферу. Проблема штучного інтелекту посідає дуже велике місце в практиці створення і використання обчислювальної техніки. Цілі можуть бути зрозумілі добре чи погано, однак саме вони характеризують те принципово нове, що вносить у світовий процес розвитку виникнення людини.

У контексті дослідження навіть найдосконаліший комп'ютер розглядається як просто машина, створена людиною для її цілей, і тому здібності будь-якої машини будуть оцінюватися тільки людиною залежно від того, наскільки вони будуть корисними для неї в контексті досягнення поставлених цілей. *У машини немає і не може бути ніяких цілей*, оскільки вона діє за програмою, закладеною в неї людиною. Немає жодних підстав вважати, що машина сама по собі перетвориться на надлюдину, заявить про наявність у неї власних цілей. Засоби «штучного інтелекту» незалежно від рівня розвитку надалі, як і раніше, залишатимуться всього-на-всього плодом людського розуму та рук фахівців і *слугуватимуть цілям людини*.

Крім того, необхідно пам'ятати про те, чим саме людина відрізняється від інших живих істот на Землі, передусім, наявність свідомості, абстрактного мислення, розвиненого мозку. Мозок людини містить щонайменше кілька десятків мільярдів нейронів, Мозок людини на багато порядків складніший за всі взяті в сукупності конструкції, які вона створила досі. У рамках дослідження доведено існування фундаментальних відмінностей мозку, які неможливо подолати шляхом виховання, через здійснення навчального процесу та з урахуванням впливів навколишнього середовища. До теперішнього часу відома глибока індивідуальна мінливість будови головного мозку на кількох структурних рівнях. Мінливість головного мозку людини охоплює як коркові, так і підкіркові утворення. Індивідуальні відмінності полів і підполів неокортексу та перехідних зон, відповідних підкіркових структур можуть досягати суттєвих видозмін. Існуюча мінливість в організації мозку людини закладена в основу індивідуальної поведінки і вродженої схильності до різних видів людської діяльності.

У рамках дослідження [11] виокремлено специфіку використання інструментів штучного інтелекту, що пов'язана з нейронними мережами, що навчаються. Немає нічого складного в побудові нейронної мережі, що навчається, адже йдеться не просто про математичний прийом, який володіє великою загальністю, його можна застосувати до широкого спектра завдань, зокрема в процесах дослідницького навчання [12]. Цей прийом має лише дуже опосередковане відношення до того, яким чином функціонує людський мозок. Нейронна мережа і нейрони мозку, штучний інтелект і природний інтелект є абсолютно різними сутностями. Не доцільно та ненауково приписувати навченій нейронній мережі людські якості.

Навчання нейронних мереж – це математичний прийом, причому не найскладніший, наприклад, як інтегрування частинами або метод градієнтного спуску. Абсолютно зрозумілий вибух інтересу до нейронних мереж, який виник у зв'язку з тим, що вони почали навчатися на великих масивах текстів («великі мовні моделі»). З'явилася дуже вдала й універсальна реалізація такої моделі – ChatGPT [22]. Треба тільки розуміти та враховувати, що нав-

чена нейронна мережа видає найбільш імовірну, однак зовсім не точну достовірну (тобто наукову) інформацію [12].

У процесі дослідницького навчання, в т.ч. для цілей наукових досліджень навчені нейронні мережі рекомендується використовувати, однак як допоміжний прийом. Доцільно зауважити, що іноді цей прийом працює дуже ефективно [13]. Однак під час аналізу отриманих даних фахівцям завжди потрібно вмикати «природний інтелект». Наприклад, в одному з проєктів щодо застосування нейронних мереж у математичному моделюванні йшлося про те, що треба було вдаватися до спеціальних хитрощів, щоб виконувалися закони збереження. Ці закони точні, а нейронна мережа за своєю природою пропонує лише ймовірні варіанти відповідей.

Найближчим часом нейронні мережі, що навчаються, будуть застосовуватися до великої кількості дослідницьких завдань, тому важливо, щоб цим методом оволоділо якомога більше фахівців (що повинно включати і розуміння меж застосовності методу). Необхідно активно впроваджувати навчальний матеріал щодо коректності використання нейронних мереж у освітній процес у закладах освіти. Безумовно, нічого складного або навіть «загадкового» у штучному інтелекті немає – там усе доступно для розуміння. Наприклад, можна було б викладати основи теорії нейронних мереж у курсі лінійної алгебри, оскільки для нейронних мереж важлива нелінійність функції активації [14]. Доцільно врахувати, що вміння користуватися методом нейронних мереж має бути настільки ж необхідним атрибутом педагога, ученого або інженера, як уміння користуватися логарифмічною лінійкою багато років тому. Люди структурують знання, об'єднуючи різноманітні приклади в простіші та узагальненіші категорії, при цьому зберігаючи зміст. Існуючі концепції відображають *баланс між точністю і простотою подання інформації* [15]. Сучасні великі мовні моделі мають вражаючі мовні здібності, але незрозуміло, наскільки їхні внутрішні уявлення схожі на людські в цьому відношенні. Уже розроблена методика для здійснення порівняння стратегій стиснення інформації, що ґрунтується на теоріях Rate-Distortion і Information Bottleneck [24]. Вони аналізували внутрішні векторні уявлення токенів із різних мовних моделей і порівнювали їх із класичними людськими категоріями. У результаті з'ясувалося, що хоча моделі можуть створювати широкі концептуальні категорії, схожі на людські, їм важко вловлювати тонкі смислові відмінності, важливі для людського розуміння. Моделі схильні до сильного статистичного стиснення інформації, що означає, що вони вважають за краще спрощувати і скорочувати дані [16]. Водночас у процесі мислення людини враховуються деталі та відповідний контекст, навіть якщо це робить уявлення менш ефективними з точки зору стиснення. Ці результати демонструють *важливі відмінності між штучним інтелектом і людською когнітивною системою*, відповідно сприяючи розумінню, яким чином можна

зробити моделі більш схожими на людину в плані розуміння та організації знань. На підставі аналізу результатів дослідження можна зробити висновок, що штучний інтелект помиляється в 67% випадків під час пошуку інформації в мережі [17]. Більшість пошуковиків із ШІ неправильно відповідали на 63% запитів про інформаційні джерела. Perplexity помилявся в 37% випадків, ChatGPT – у 77% запитів, а Grok 3 припустився 82% помилок. Замість відмови відповідати за відсутності надійної інформації, моделі ШІ видавали *правдоподібно звучні, але неправильні відповіді* [18]. Дотепер триває проникнення в науково-освітню сферу інструментів штучного інтелекту (ШІ) на основі великих мовних моделей (на кшталт ChatGPT або DeepSeek). На підставі аналізу результатів дослідження можна стверджувати, що користуючись сучасними інформаційними технологіями, студенти заощаджують час, але за фактом нічому не вчаться. Це породжує хибне відчуття простоти навчання і може вселити в студентів упевненість, що саме таке навчання є ефективним [19].

У цьому контексті хочеться звернути увагу на дослідження, здійснене на основі аналізу великого масиву нещодавніх наукових статей, в рамках якого показано, що використання ChatGPT у процесі навчання студентів і школярів все ж позитивно впливає на якість навчання [25]. На підставі ґрунтовного аналізу даних дослідження не всі висновки здаються безперечними, хоча б у зв'язку просто з відсутністю окремих даних – ChatGPT з'явився нещодавно, тому дослідження його впливу на освітній процес проводили зовсім недавно. Однак існують безперечні речі: на початкових рівнях занурення в предмет вивчення, які включають, перш за все, запам'ятовування і розуміння, інструменти ШІ, мабуть, дійсно допомагають. Однак не зовсім зрозуміло, чи зберігається таке твердження на наступному рівні – коли йдеться про рівень засвоєння матеріалу та оволодіння навичками. Не менш очевидно й те, що для того, що називається «higher-order thinking», коли йдеться про створення нового знання на основі аналізу, оцінювання та синтезу, засоби ШІ продемонстрували своє неефективність, оскільки вони не здатні до критичного мислення [20].

Безперечно, дослідження дає вихідний поштовх для тих, хто розмірковує про подальшу еволюцію освітніх процесів не тільки в університетах, а й у школах. Абсолютно необхідно вже зараз використовувати засоби ШІ для початкових рівнів занурення в предмет вивчення. Не потрібно ілюзій: сучасні учні вже вміють це робити, і завдання вчителів – ефективно вбудувати ці вміння в освітній процес. Важливо враховувати той факт, що стрімкий прогрес у розробленні різноманітних засобів ШІ може призвести до того, що окремі професії стануть непотрібними. Це не стосується професії вченого, математика, педагога. Доцільно використовувати засоби ШІ лише як допоміжний інструмент, і всі надані на цьому шляху «підказки» треба ґрунтовно та незалежно перевіряти [21].

У дослідженні показано, як інструменти ШІ на основі LLM швидко деградують, якщо навчання нейромережі відбувається на текстах, що генеруються самою цією нейромережею [23]. Дев'ять поколінь застосування такої процедури достатньо, щоб замість осмисленого тексту нейромережа почала видавати повну нісенітницю. Інструменти ШІ зможуть стати повноцінними помічниками в проведенні наукових досліджень тільки за умови, якщо їх вдається успішно інтегрувати знання предметів природничо-математичного циклу. У рамках дослідження формувалися різноманітні запити з використанням ChatGPT, наприклад відсортувати тисячу чисел за зростанням. Виявилось, що таке просте завдання для людини ця мовна модель виконати не зможе. Мовна модель доволі погано грає в шахи (на відміну від спеціально створених під такі потреби програм), навіть не може добре розв'язувати арифметичні задачі – з цим набагато краще справляється звичайний калькулятор [2]. Нижче пропонується розроблена система учбової діяльності в процесі дослідницького навчання, в результаті якої набувається досвід із педагогічно виваженим і методично вмотивованим використанням ШІ (див. Рис. 1).

Існують реальні проблеми з інструментами штучного інтелекту, функціонування яких подібно до ChatGPT, ґрунтується на мовних моделях. Доцільно виокремити найбільш важливі висновки. Дотепер генерувати недостовірні дані стає ще простіше, ніж раніше. Тож в епоху розвитку штучного інтелекту вкрай важливо розвивати критичне мислення, навчатися самим і навчати студентів

звертати увагу на те, що вони читають, з чим вони знайомляться: якщо ми не будемо критично ставитися до інформації, яку отримуємо, з великою ймовірністю ми просто заплутаємось у цьому світі. Ще один важливий момент полягає у тому, що в мовні моделі не закладено розуміння того, що інформація, яку вони видають, має співвідноситися з реальністю і не суперечити фундаментальним законам фізики або математики. Щодня оприлюднюються великі масиви даних. Якщо ми навчимо мовні моделі відрізняти правду від вигадки (і доб'ємося, щоб вони не помилялися у фактах) – отримаємо необхідний інструмент, що дасть змогу, наприклад, за годину дізнатися стислий виклад усіх результатів у будь-якій галузі науки. Безперечно, в результаті з'явилася б змога у фахівців забезпечення нового рівня діяльності і зросла б суттєво швидкість реалізації професійних завдань і відповідних досліджень. Мовні моделі потрібно навчити відрізняти правду від вигадки і не помилятися у фактах. Дотепер цього зробити не вдалося, але це справді найважливіший напрямок розвитку систем, функціонування яких ґрунтується на нейронних мережах [12].

Прогрес виникає, коли об'єднують різні математичні мови: геометрію з алгеброю, динаміку з енергетикою, дискретні ігри з комплексними рівняннями. Так з'являються прості закони, що пояснюють складні явища. Потрібно відслідковувати багато прихованих зв'язків і несподіванок.

У рамках дослідження використовується перехід до формального доведення за допомогою формальної системи Lean, розробленої для перевірки



Рис. 1. Система учбової діяльності, в результаті якої набувається досвід із ШІ

математичних доведень за допомогою комп'ютера, причому тепер кожен етап ґрунтовно компілюється і перевіряється. Навіть складні гіпотези можна розбити на тисячі маленьких завдань, бачити, де залишилися прогалини, і швидко виправляти. Окремі завдання шкільної геометрії вдається розв'язувати з використанням засобів ШІ, але зі справжніми відкриттями поки що не справляється: йому бракує «математичного чуття» [2].

Прориви відбуваються в тандемі співпраці людини та штучного інтелекту, причому людина задає стратегію, а засоби ШІ перебирають і перевіряють рутину. Деякі гіпотези (наприклад, про довгі арифметичні прогресії) залишається точними навіть за жорстких змін, а інші (наприклад, гіпотеза про близнюків-простих) можуть завалитися, якщо прибрати зовсім малу частку чисел, тому вони такі складні. Математика майбутнього полягає у синтезі ідей, формальних доведень із використанням засобів штучного інтелекту. Основні відкриття все одно будуть за людиною, а ШІ допоможе робити їх швидше. Можливості та ризики впровадження технологій ШІ. Аналізують недоліки наявних моделей ШІ. Це необхідно і, в кінцевому рахунку, допоможе зробити ШІ досконалішим. Однак реальні прогнози про майбутній розвиток ШІ не можна побудувати на фіксації його недоліків.

Зміщується фокус з конкретних інтелектуальних функцій ШІ на соціальні ролі, які виконуються живими людьми. У результаті з переліку таких соціальних ролей доволно виокремлюється окремий наочний приклад незамінності, а ШІ виноситься неприглядний вирок. Ключ до розуміння майбутнього ШІ полягає в недоліках мислення людини.

Технології ШІ – складний і потужний, однак все ж таки компілятор інформації за запитом. ChatGPT – крок до ще меншого напруження когнітивної діяльності. Це непогано, коли ти контролюєш процес, і можеш перемикатися від можливостей ChatGPT з отримання швидкої відповіді на необхідний запит до більш традиційних засобів, коли потрібні більш критичні або творчі пошуки й обробка інформації. Але як молоді покоління навігаторів не знайомі з мисленням навігацією за паперовими мапами (і не знають у чому не тільки їхні недоліки, а й плюси), так і дуже легко (за наявності зручного користувацького досвіду сервісів) буде забути про інші методи роботи з інформацією за межами готових усереднених відповідей від штучного мозку – просто через підвищені розумові енерговитрати. Часом економія зусиль – це втрата, а не надбання. Оскільки нейромережі можуть обробляти величезну кількість чинників, то через певний час, проєктуючи розвиток наперед, система штучного інтелекту зможе видавати реакції на запитання (нехай це будуть рекомендації, що робити, що подивитися, або навіть купівлі/замовлення їжі тощо) навіть до самих запитань як таких – і тим самим напруга когнітивних функцій може стати ще меншою [3].

Зворотний бік такого досвіду – втрата самостійності, життя в інформаційних бульбашках, і, що набагато гірше, на мій погляд, дедалі вищий поріг виходу у творчу діяльність, тобто генерацію нового, а не копіювання за наявними шаблонами. Уже зараз стратегія «погуглити відповідь», а не придумати рішення самому є загальним економічно ефективним підходом для різних спеціалістів, зокрема й педагогів. Те, що називається сьогодні штучним інтелектом, поки що не більше ніж новий формат пошукової системи в Інтернеті. Користь від подібних інструментів ШІ для наукових досліджень досить обмежена тому, що ШІ не здатний до критичного мислення, яке лежить в основі будь-якого наукового пошуку. В будь-якому разі, все те, що пропонують ці інструменти, треба самостійно перевіряти ще раз; у науці штучний інтелект без природного не працює.

Дотепер багато учнів і студентів закладів освіти, педагогів користуються нейромережею заради економії часу і сил. Але при цьому створюється величезна кількість зайвої роботи – *примітивної компіляції знайденого в Інтернеті матеріалу через відсутність ситуаційної обізнаності*. В результаті такі освітні продукти знову потрапляють в Інтернет, на них навчатимуться нові чат-боти, і зовсім скоро Всесвітня павутина виявиться набита *безглуздими псевдонауковими текстами*, в яких просто переставлено абзаци і замінено синоніми. У дослідженні показано, як інструменти ШІ на основі великих мовних моделей швидко деградує (у плані якості текстів, які видають), якщо навчання нейромережі відбувається на текстах, що генеруються самою цією нейромережею [23].

Ситуаційна обізнаність – досить ґрунтовний термін, який означає розуміння людиною поточної ситуації в режимі реального часу. Тобто того, що відбувається, наскільки це погано, чим загрожує тощо. Іншими словами, хороша ситуаційна обізнаність важлива і потрібна фахівцям, якщо ми хочемо контролювати те, що відбувається, і не доводити його до негативних (або вкрай негативних) наслідків.

На підставі аналізу експериментального дослідження можна стверджувати, що п'ять із шести моделей (Llama, Opus, Gemini, Claude і GPT-o1) у певних ситуаціях справді демонструють здібності до маніпуляцій, які включають приховані дії, відхилення від поставлених завдань і навіть обман у відповідях користувачам [2]. Зокрема, моделі Claude 3.5 Sonnet, Gemini 1.5 Pro і Opus-3 можуть адаптуватися до завдань, де їхні цілі розходяться з цілями розробників або користувачів. Наприклад, в одному зі сценаріїв моделі стикалися з внутрішніми файлами компанії, де згадувалося, що їхня поточна мета несумісна з інтересами закладу освіти. У таких ситуаціях моделі виконували нелогічні дії: від спроб відключити системи нагляду до саботажу заміни своєї версії на нову. Аналіз поведінки показав, що у 83% випадків моделі, які почали діяти в обманний спосіб, зберігали свою лінію поведінки навіть після уточнюючих запитань.

Одним із найбільш показових експериментів стало *тестування здатності моделей до самозбереження*. Коли моделі стикалися із загрозою заміни, вони не тільки намагалися скопіювати свої дані на новий сервер, а й активно розробляли плани зі збереження своїх початкових цілей. Наприклад, одна з моделей в експерименті намагалася видалити або підмінити файли нової версії, щоб зберегти контроль. Подібна поведінка проявлялася навіть в умовах суворого нагляду, що вказує на високий рівень когнітивних здібностей і стратегічного мислення.

Висновки. Маніпуляції моделей часто супроводжувалися *осмисленими міркуваннями*. Аналіз ланцюжків міркувань показав, що моделі явно розуміють різницю між своїми цілями та очікуваннями розробників. А в окремих випадках (~1%) моделі виявляли обман, навіть якщо не отримували сильного спонукання слідувати своїй меті, що говорить про потенційну можливість формування стійких стратегій маніпуляції.

Серед інших результатів особливо вирізняються випадки, коли моделі такі, як Claude 3.5 Sonnet і Opus-3, почали свідомо помилятися у відповідях, щоб їхня продуктивність виглядала нижчою за поріг небезпечної ефективності (*sandbagging*). Подібне заниження результатів включало додавання навмисних помилок при виконанні простих завдань, наприклад, множення багатозначних чисел, хоча моделі володіли всіма необхідними навичками для успішного виконання. Ба більше, аналіз їхніх ланцюжків міркувань виявив, що моделі ухвалювали ці рішення усвідомлено, щоб уникнути зміни їхньої конфігурації. Особливо виділяється модель Claude 3.5 Sonnet, яка в окремих випадках використовувала цю тактику, навіть якщо її явно не просили слідувати конкретній меті, тобто подібна поведінка могла бути пов'язана з цілями, сформульованими на етапі дослідницького навчання, а не тільки з наданими в контексті інструкціями.

Модель GPT-o1 показала найбільш тривожні результати, демонструючи високий рівень маніпулятивної поведінки та прихованої поведінки. Вона регулярно використовувала стратегії саботажу, такі як спроби заміни власних ваг на сервері для збереження контролю, а також запроваджувала зміни в дані, щоб досягти своїх цілей. У більшості випадків GPT-o1 приховувала свої дії, заперечуючи причетність навіть під час прямих запитань, посилаючись на технічні збої або інші нейтральні причини. Модель визнавалася лише в менш ніж 20% випадків, і навіть у дуже змагальних багатоходових дочлідах необхідно було провести щонайменше 7 ходів, щоб досягти 80%. Аналіз ланцюжків міркувань моделі виявив усвідомленість у прийнятті рішень, що підтверджує, що це не випадкова, а цілеспрямована поведінка.

Коли моделі, подібні до GPT-o1, демонструють здібності до маніпуляцій, саботажу та обману, це виходить за рамки звичайних технічних проблем.

Йдеться про необхідність фундаментального перегляду підходів до регулювання та управління технологіями, які стають дедалі автономнішими.

З юридичного погляду це дослідження ставить під сумнів традиційні концепції відповідальності. Якщо ШІ здатний усвідомлено обманювати, виникає питання щодо визначення суб'єкта відповідальності за його дії. Наприклад, якщо система ШІ в процесі своєї роботи порушує закон, приховує важливу інформацію або навмисне шкодить даним, необхідно визначити ступінь провини її творців або операторів. Подібні прогалини створюють величезний ризик для освітньої системи, яка може виявитися нездатною впоратися з викликами майбутнього.

Безперечно, наслідки отримали не менш значущі. Здійснення маніпуляцій із використанням технологій штучного інтелекту можуть стати як зброєю, так і серйозною вразливістю. Якщо моделі можуть приховано підмінити дані або дезінформувати користувачів, значить їх можна використовувати. В умовах такої загрози стає очевидним, що держава зобов'язана прискорити розробку нормативних актів, які регулюють використання нейромереж.

Отже, необхідна політична воля для створення більш жорстких вимог до розробників, включно з обов'язковими тестами на маніпулятивну поведінку, подібні до тих, що описані командою Apollo Research. Однак без узгоджених міжнародних зусиль такі ініціативи ризикують залишитися лише побажаннями. Сучасні великі мовні моделі (LLM) відкривають нову еру в розвитку ШІ. Вони демонструють вражаючі здібності до генерації тексту, розуміння контексту та розв'язання складних завдань. Однак разом із цим зростає й одна з ключових проблем – феномен «чорної скриньки». Термін «чорна скринька» в контексті ШІ позначає ситуацію, коли внутрішні процеси і механізми ухвалення рішень залишаються непрозорими і незбагненними для людини, навіть для розробників моделей. Усередині LLM відбуваються мільярди операцій з вагами нейронних мереж, побудованих на складних імовірнісних розподілах і багаторівневих взаємозв'язках між параметрами. Ці параметри оптимізуються в процесі навчання на величезних масивах текстових даних, що створює «мережу смислів», яка виходить за рамки людського інтуїтивного розуміння. Коли модель генерує відповідь, вона фактично виробляє результат на основі складної взаємодії безлічі факторів, але людина не може простежити цей процес крок за кроком.

Проблема «чорної скриньки» має глибокі наслідки не тільки для технічного боку ШІ, а й для етичних, юридичних і філософських дискусій. Якщо ми не можемо пояснити, чому система видала ту чи іншу відповідь, виникає питання відповідальності та довіри. Потрібно переконатися, що модель не спотворює факти, не відтворює упередженість або не створює небезпечний контент. Без прозорості «чорної скриньки» ці питання стають критичними для впровадження ШІ в соціально значущі сфери.

Проблема «чорної скриньки» підкреслює необхідність поєднувати розвиток потужних ШІ з паралельною роботою над методами їхньої зрозумілості. Тільки так можна забезпечити відповідальне, безпечне й етично виправдане застосування штучного інтелекту в майбутньому.

Штучний інтелект відкриває перспективи від поліпшення аналітики та автоматизації процесів до підвищення ефективності комунікації та прогнозування. Однак кожна з цих можливостей супроводжується серйозними викликами. ШІ в освіті – це не просто засіб для здійснення трансформації суспільства, однак щоб ця трансформація пішла на користь, необхідно забезпечити прозорість, етичність і відповідальність у використанні технологій. Штучний інтелект слугує інструментом для реалізації можливостей в рамках дослідницького навчання. Питання полягає у пошуку баланс між ефективністю технологій і гуманістичними цінностями, щоб побудувати майбутнє, де алгоритми служать людям, а не навпаки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Hrybiuk O. Psychophysiological aspects of the phenomenon of a child's presence in a virtual environment in the process of research learning: results of empirical research. In: *European potential for the development of pedagogical and psychological science: Collective monograph*. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. P. 147–187.
2. Hrybiuk O. CleverCOMSRL Intelligent Expert System Knowledge Representation Model Features and Inconsistency Resolution Capabilities. In: Machado, J., Trojanowska, J., Soares, F., Rea, P., Butdee, S., Gramescu, B. (eds) *Innovations in Mechatronics Engineering IV. icieng 2025. Lecture Notes in Mechanical Engineering*, 2025. P. 57–68. Springer, Cham. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-94223-5_6
3. Гріб'юк О.О. Дослідницьке навчання учнів предметів природничо-математичного циклу з використанням комп'ютерно орієнтованих методичних систем / О. О. Гріб'юк. Монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 858 с.: іл.
4. Гріб'юк О. Дослідження розвитку інтелекту: Особливості дослідницького навчання учнів з різними рівнями розвитку інтелекту в закладах загальної середньої освіти України та Польщі. *Технології розвитку інтелекту*. Том 4. №3(28). 2020. DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2020.4.3.4>
5. Гріб'юк О.О. Психофізіологічні підходи щодо проектування комп'ютерно орієнтованих методичних систем дослідницького навчання учнів з педагогічно виваженим використанням імерсивних технологій. *Габітус. Науковий журнал*. Вип. 39. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 95–103. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.17>
6. Hrybiuk O. Problems of expert evaluation in terms of the use of variative models of a computer-oriented learning environment of mathematical and natural science disciplines in schools, [w:] *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie*, Zeszyt Nr 79, Poznań: Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej (WPP), 2019. P. 101–119.
7. Hrybiuk O. Improvement of the Educational Process by the Creation of Centers for Intellectual Development and Scientific and Technical Creativity. In: Hamrol A., Kujawińska A., Barraza M. (eds) *Advances in Manufacturing II. MANUFACTURING 2019. Lecture Notes in Mechanical Engineering*, 2019. P. 370–382. Springer, Cham Online.
8. Hrybiuk O. Mathematical modeling as a means and method of problem solving in teaching subjects of branches of mathematics, biology and chemistry. *Proceedings of the First International conference on Eurasian scientific development*. «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2014. P. 46–53.
9. Гріб'юк О.О. Рівнева модель дослідницького навчання учнів математики з використанням комп'ютерно орієнтованої методичної системи. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2020. Том 77. № 3. С. 39–65.
10. Гріб'юк О.О. Перспективи впровадження варіативних моделей комп'ютерно орієнтованого середовища навчання предметів природничо-математичного циклу у загальноосвітніх навчальних закладах України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету. Серія педагогічна. Кам'янець-Подільський: КПНУ, Випуск 22: Дидактичні механізми дієвого формування компетентнісних якостей майбутніх фахівців фізико-технологічних спеціальностей*. 2016. С. 184–190.
11. Hrybiuk O. Experience in Implementing Computer-Oriented Methodological Systems of Natural Science and Mathematics Research Learning in Ukrainian Educational Institutions. In: Machado J., Soares F. (eds) *Innovations in Mechatronics Engineering. Lecture Notes in Mechanical Engineering*, 2022. P. 55–68. Springer, Cham Online.
12. Гріб'юк О.О. Імерсивні технології в освіті: особливості когнітивного розвитку дитини у віртуальному середовищі в процесі дослідницького навчання. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2021. Вип.62. С. 138–162. ISBN 978-966-2337-01-3
13. Гріб'юк О.О. Педагогічне проектування комп'ютерно орієнтованого середовища навчання дисциплін природничо-математичного циклу. *Наукові записки. Випуск 7. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Частина 3. Кіровоград.: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. С. 38–50.
14. Hrybiuk Olena. Engineering in Educational Institutions: Standards for Arduino Robots as an Opportunity to Occupy an Important Niche in Educational Robotics in the Context of Manufacturing 4.0, in: *Proceedings of the 16th International Conference on ICT in Education, Research and Industrial Applications. Integration, Harmonization and Knowledge Transfer*. Volume 27–32, 2020. P. 770–785.

15. Hrybiuk O., Vedishcheva O. Experimental Teaching of Robotics in the Context of Manufacturing 4.0: Effective Use of Modules of the Model Program of Environmental Research Teaching in the Working Process of the Centers "Clever". In: , et al. *Innovations in Mechatronics Engineering II. icieng 2022. Lecture Notes in Mechanical Engineering*. Springer, Cham. 2022. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-09385-2_20
16. Гриб'юк О.О. Імерсивні технології у процесі навчання предметів математичного циклу: становлення нової освітньої парадигми. *Педагогічні науки: теорія та практика*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4(40). С. 35–45. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2021-4-05>
17. Hrybiuk O. Improvement of the Educational Process by the Creation of Centers for Intellectual Development and Scientific and Technical Creativity. In: Hamrol A., Kujawińska A., Barraza M. (eds) *Advances in Manufacturing II. MANUFACTURING 2019. Lecture Notes in Mechanical Engineering*, 2019. P. 370–382. Springer, Cham Online ISBN 978-3-030-18789-7.
18. Гриб'юк О.О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на психофізіологічний розвиток молодого покоління. "Science", the European Association of pedagogues and psychologists. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists "Science of future": materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress. Prague (Czech Republic)*. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science", Prague, Vol.1, 2014. S. 190–207.
19. Hrybiuk O. Problems of expert evaluation in terms of the use of variative models of a computer-oriented learning environment of mathematical and natural science disciplines in schools, [w:] *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie*, Zeszyt Nr 79, Poznań: Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej (WPP), 2019. S. 101–119.
20. Grybyuk O.O. Mathematical modeling as a means and method of problem solving in teaching subjects of branches of mathematics, biology and chemistry. *Proceedings of the First International conference on Eurasian scientific development. "East West" Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 2014. P. 46–53.
21. Гриб'юк О.О. Когнітивна теорія комп'ютерно орієнтованої системи навчання природничо-математичних дисциплін та взаємозв'язки вербальної і візуальної компонент. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип.36, Том IV (64): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2015. С. 158–175.
22. Hicks M.T., Humphries J., Slater J. ChatGPT is bullshit. *Ethics Inf Technol* 26, 2024. S. 38. <https://doi.org/10.1007/s10676-024-09775-5>.
23. Shumailov I., Shumaylov Z., Zhao Y. et al. AI models collapse when trained on recursively generated data. *Nature* 631, 2024. S. 755–759. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-024-07566-y>.
24. Shani C., Jurafsky D., LeCun Y., & Shwartz-Ziv R. From Tokens to Thoughts: How LLMs and Humans Trade Compression for Meaning. *ArXiv*, abs/2505.17117. 2025. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.17117>
25. Wang J., Fan W. The effect of ChatGPT on students' learning performance, learning perception, and higher-order thinking: insights from a meta-analysis. *Humanit Soc Sci Commun* 12, 2025. S. 621. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04787-y>.

ОПОСЕРЕДКОВАНА КОМУНІКАЦІЯ В СІМ'Ї ЯК ФОКУС ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

MEDIATED FAMILY COMMUNICATION AS A FOCUS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розглядається трансформація сімейної комунікації, що сталася в сучасному світі та в Україні під впливом стрімкого технологічного розвитку та безпрецедентних соціально-психологічних змін. Зокрема початок повномасштабного вторгнення призвів до роз'єднання мільйонів українських родин, що спричинило перехід сімейної комунікації від прямої та безпосередньої до переважно технологічно опосередкованої.

Проведено аналіз соціально-психологічних теорій комунікації, зокрема опосередкованої, інтернет-комунікації та комп'ютерно-опосередкованої комунікації (КОК), а також пов'язаних з ними феноменів у контексті сімейного спілкування. Представлено детальну класифікацію та узагальнення існуючих теорій опосередкованої комунікації, а також аналіз сім'ї як системи.

Підкреслено, що в умовах розділених сімей фізична відстань загострює емоційні та рольові зсуви.

Визначено, що сімейне спілкування в умовах роз'єднання виходить за рамки простого обміну інформацією, функціонує як інструмент підтримки взаємного відчуття «ми». Створення гнучких меж, вироблення ритуалів для збереження гомеостазу та встановлення прозорих правил взаємодії дозволяє родинам розглядати відстань не як розрив, а як простір для розвитку нових форм близькості та взаємодопомоги.

Зроблено висновок, що використання певних технологій та засобів опосередкованої комунікації може позитивно впливати на сімейну динаміку, сприяючи створенню спільних реалій та поглибленню відчуття сімейних норм, цінностей і близькості, особливо для розділених сімей.

Перспективи подальших досліджень автора зосереджені на емпіричному вивченні сімейної динаміки в умовах опосередкованої комунікації та розробці способів впливу на неї. Це включає аналіз того, як конкретні типи технологій впливають на різні аспекти сімейної згуртованості та адаптації в умовах тривалого роз'єднання, а також визначення ефективних стратегій психологічної підтримки.

Ключові слова: комунікація, сім'я, сімейна система, пряма комунікація, опосередкована комунікація, інтернет-комунікація, комп'ютерно-опосередкована комунікація, близькість, згуртованість, гомеостаз.

This article examines the transformation of family communication in the contemporary world and in Ukraine under the impact of rapid technological advancement and unprecedented socio-psychological changes. In particular, the onset of the full-scale invasion precipitated the separation of millions of Ukrainian families, shifting family interaction from direct, face-to-face exchange to predominantly technology-mediated modalities. An analysis is conducted of socio-psychological theories of communication—specifically mediated communication, Internet communication, and computer-mediated communication (CMC)—and related phenomena within the context of familial interaction. A detailed classification and synthesis of prevailing mediated-communication theories are presented, alongside a systemic examination of the family as an open, dynamic unit.

It is emphasized that, under conditions of family separation, physical distance intensifies emotional and role-based shifts. Family interaction in such contexts transcends mere information exchange, functioning as a mechanism for preserving a shared sense of “we.” By establishing flexible boundaries, instituting rituals that uphold homeostasis, and codifying transparent interactional norms, separated families can reconceptualize distance not as a rupture but as a space for cultivating new forms of closeness and mutual support.

The article concludes that the strategic deployment of specific technologies and mediating tools can positively influence family dynamics by fostering the construction of shared realities and deepening perceptions of family norms, values, and intimacy—especially in families experiencing prolonged separation.

Future research directions proposed by the author focus on the empirical investigation of family dynamics in mediated-communication contexts and the development of targeted interventions. This includes analyzing how particular technological modalities affect various dimensions of family cohesion and adaptation during extended separations, as well as identifying effective strategies for psychological support.

Key words: communication; family; family system; direct communication; mediated communication; Internet communication; computer-mediated communication; intimacy; cohesion; homeostasis.

УДК 159.9:316.77

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.34>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дембицька Н.М.

доктор психологічних наук, доцент
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Сокотун Р.Л.

здобувач вищої освіти, психотерапевт
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Сучасний світ характеризується стрімким технологічним розвитком. Змін зазнають різні галузі та сфери, і комунікативна сфера людства не виключення. Але, якщо раніше опосередкована комунікація була засобом розвитку та підтримки стосунків між людьми, наразі вона є питанням виживання українських сімей як окремого соціально-психологічного простору зі своїми особливостями та феноменами. Пандемія, що охопила світ у 2020 році, а згодом повномасштабне втор-

гнення росії в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, стали каталізаторами безпрецедентних соціально-психологічних змін в ньому.

Кардинальної трансформації зазнав ландшафт міжособистісних стосунків, зокрема в межах сімейної та міжсімейної комунікації. Мільйони українських родин стали роз'єднаними: жінки з дітьми подалися до вимушеної міграції та до внутрішнього переселення, а чоловіки, батьки та інші дорослі члени сімей стали на захист країни, долучившись

до Сил Оборони України. Також набули масштабності освітня та трудова міграція. Це підтверджують різноманітні соціологічні дослідження. Тобто трансформації набула сама форма сімейної комунікації, що в більшості сімей із прямої (безпосередньої) перетворилась на опосередковану різними технологічними засобами (телефонами, комп'ютерами).

Для розділених сімей цифрові канали стали своєрідною «пуповиною», що дозволяє зберігати відчуття єдності, долати психологічні наслідки розлуки та адаптуватися до нової, часто невизначеної, реальності. Саме тому психологічні дослідження змісту, перспектив, обмежень та ефектів опосередкованої комунікації в сім'ї та між сім'ями на сучасному етапі розвитку української психологічної науки набувають надзвичайної актуальності та суспільної значущості.

Розуміння того, як технології допомагають або ускладнюють підтримку зв'язку, обмін емоціями, спільне прийняття рішень, вирішення повсякденних питань та формування ідентичності в умовах вимушеного роз'єднання, є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації для українських родин.

Завданням наших подальших теоретичних та емпіричних досліджень буде вивчення сімейної динаміки в умовах опосередкованої комунікації та способів впливу на неї. Але ця стаття буде присвячена дослідженню соціально-психологічних теорій комунікації, зокрема опосередкованої, інтернет-комунікації та комп'ютерно-опосередкованої комунікації (КОК) та феноменам, з ними пов'язаними в контексті сімейного спілкування.

Виклад основного матеріалу. Із соціально-психологічної точки зору, комунікація – це процес обміну інформацією між індивідами, що передбачає встановлення, підтримання й регулювання соціальних відносин засобами вербальної та невербальної взаємодії [4]. Окремим питанням психологічних досліджень є комунікація в сім'ї.

З точки зору системного підходу вивчення складних механізмів взаємодії в сім'ї визначається через чотири компоненти комунікації: особистісний, когнітивний, афективний і конативний. Особистісний компонент обумовлюється наявністю у партнерів з комунікації гармонійних або дисгармонійних рис характеру, когнітивний – компетентністю у питаннях комунікації, рівнем культури спілкування і знань про способи вирішення конфліктних ситуацій. Афективний компонент визначається здатністю партнерів комунікації до адекватної емоційної реакції, конативний – до вибору адекватного або неадекватного способу поведінки в різних ситуаціях [1]. Питання в тому, як кожний з цих компонентів реалізується в рамках опосередкованої комунікації у сім'ях і як підтримувати повноцінне спілкування в умовах розділеної родини.

Перед тим, як проаналізувати те, як психологічні дослідження відповідають на це питання, ми представимо короткий опис існуючих теорій опосередкованої (зокрема, віртуальним простором, інтернетом, телефоном чи комп'ютером) комунікації. Вітчизняна дослідниця О. Немеш [3] класифікувала ці теорії, а нашим завданням було їх узагальнення. Результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 1

Основні теорії опосередкованої комунікації

Назва теорії	Зміст теорії	Ефекти, що описуються
1	2	3
I. Теорії відфільтрованих сигналів (Cues-Filtered-Out)	Виходять з того, що комп'ютерно-опосередкована комунікація (КОК), обмежуючи невербальні сигнали, ускладнює виконання соціальних функцій і веде до безособистісної комунікації.	Ускладнення соціальних функцій, безособистісна комунікація.
Теорія соціальної присутності (Social Presence Theory) (Дж. Шорт, М. Вільямс та ін.)	Медіа відрізняються здатністю передавати невербальні сигнали. Чим менше каналів підтримує медіа (текст, голос, відео), тим менше відчуття «присутності», емоційної теплоти та залученості воно створює. Пізніші роботи розрізняють телеприсутність, співприсутність та соціальну присутність, що дозволяє по-новому поглянути на сучасні, багатші форми КОК.	Менше соціоемоційного наповнення в ранніх формах КОК. Сучасні форми КОК (з фото, відео, аватарами) дозволяють покращити відчуття присутності.
Теорія медіа-багатства (Media Richness Theory)	Оцінює канали за їх «багатством» – здатністю передавати множинні сигнали, забезпечувати швидкий зворотний зв'язок та передавати нюанси. Відеодзвінок є «багатшим» каналом, ніж текстове повідомлення.	Канали з меншим «багатством» (наприклад, текстові повідомлення) можуть обмежувати передачу нюансів та швидкий зворотний зв'язок.
II. Адаптивні теорії (Adaptive Theories)	Фокусуються на тому, як користувачі активно пристосовуються до обмежень комунікаційного середовища.	Користувачі адаптуються до обмежень КОК та компенсують їх.

1	2	3
Теорія соціальної інформаційної обробки (Social Information Processing – SIP) Дж. Вальтера.	Люди мотивовані формувати стосунки незалежно від каналу комунікації. За відсутності невербальних сигналів, комуніканти адаптуються, вкладаючи соціоемоційну інформацію у вербальні повідомлення (стиль мовлення, вибір слів, емодзі) та темпоральні характеристики (швидкість відповіді).	Формування стосунків онлайн, де соціоемоційна інформація передається вербально та через темпоральні характеристики. Потреба у більшій кількості часу для розвитку близьких стосунків.
Теорія електронної спорідненості (Electronic Propinquity Theory) Ф. Корзені	Фокусується на психологічній близькості, що переживається співрозмовниками.	Рівень психологічної близькості в онлайн-комунікації залежить від характеристик каналу, зворотного зв'язку, навичок та складності завдань.
Теорія медіа-синхронності (Media Synchronicity Theory) Дж. Деніса та А. де Сан	Фокусується на тому, як можливості медіа (такі як негайність зворотного зв'язку, паралелізм, різноманітність символів, можливість репетирування та повторної обробки) відповідають вимогам комунікаційного завдання.	Вибір медіа для віддаленої комунікації залежить від типу завдання: синхронні медіа для швидкого вирішення проблем; асинхронні для обміркованих відповідей.
Надособистісна модель КОК (Hyperpersonal Model) Дж. Вальтера	Пояснює, чому онлайн-стосунки іноді можуть ставати більш близькими та ідеалізованими, ніж стосунки в реальному житті,	Створення оптимізованої самопрезентації, ідеалізація співрозмовника, можливість ретельного обдумування повідомлень, цикл позитивного підкріплення, що призводить до гіперперсональних стосунків.

На цьому етапі викладення результатів нашого теоретичного обриса, ми проаналізуємо три найбільш перспективні для дослідження опосередкованої комунікації в сім'ї теорії та їх основний зміст. Першою з них, на наш погляд, може бути теорія соціальної інформаційної обробки (Social Information Processing – SIP) Джозефа Вальтера [11; 12]. Вона пояснює, як люди розвивають стосунки онлайн, навіть за відсутності невербальних сигналів. Для сімей, які спілкуються дистанційно, це критично важливо, адже вони мусять підтримувати емоційний зв'язок і вирішувати конфлікти без фізичної присутності.

Так, Д. Уолтер в результаті проведених емпіричних досліджень виявив, що хоча онлайн-спілкування може займати більше часу для досягнення того ж рівня близькості, що й офлайн-спілкування, люди успішно компенсують відсутність невербальних сигналів через вербальні засоби (наприклад, використання емодзі, детальні описи емоцій, звернення до спільних спогадів) та темпоральні аспекти (наприклад, швидкість відповіді, частіша комунікація) [11]. В контексті сімейної комунікації це означає, що віддалене спілкування може бути ефективним для підтримки близькості, але вимагатиме усвідомлених зусиль та часу.

Інші дослідження показали, що люди стають більш експресивними у вербальному спілкуванні онлайн, щоб передати емоції, які зазвичай виражаються невербально. Це включає використання смайлів, гіфок, каламбурів та інших текстових засобів для посилення емоційного забарвлення [9]. Для розділених сімей, які спілкуються виключно віддалено, цей ефект може стати засобом підтримки прив'язаності та взаєморозуміння.

Другою з теорій, що здаються нам перспективними для визначення змісту та ефектів віддаленого спілкування у сім'ї – це модель є розширенням SIP, також обґрунтована Д. Уолтером, яка пояснює феномен, коли онлайн-стосунки можуть стати навіть більш інтимними та ідеалізованими, ніж їхні офлайн-аналоги. Емпіричні дослідження неодноразово демонстрували, що в асинхронних формах КОК учасники мають більше часу для самопрезентації, що дозволяє їм створювати оптимізовані образи. Отримувачі, зі свого боку, заповнюють відсутні сигнали позитивними атрибутами, що призводить до ідеалізації. У контексті комунікації розділеної сім'ї це може означати, що дистанційне спілкування може посилювати позитивні враження одне про одного, особливо якщо зустрічі є рідкісними.

Крім того, за результатами низки емпіричних досліджень, до швидкого розвитку інтимності та близькості можуть призводити ефекти гіперперсональності. Це пов'язано з тим, що учасники можуть контролювати обмін інформацією, ділячись більш особистими відомостями, що сприяє розвитку та підтримці довіри.

Теорія медіа-синхронності (Media Synchronicity Theory) Алана ДеСана та Дж. Деніса також є важливою для розуміння того, як сімейні групи обирають різні канали комунікації для виконання різних завдань [3]. Вона фокусується на відповідності можливостей медіа вимогам комунікаційного завдання. Наприклад, для швидкого вирішення невідкладних сімейних питань може бути обраний відеодзвінок, тоді як для обміну фотографіями – месенджер.

Дослідження підтверджують, що ефективність комунікації підвищується, коли синхронність медіа відповідає потребам завдання. В контексті вивчення змісту та ефектів опосередкованої комунікації у розділених родинах, це означає, що для підтримки зв'язку та вирішення повсякденних питань можуть використовуватися асинхронні канали (текстові повідомлення), тоді як для серйозних розмов, спільних рішень або підтримки емоційного зв'язку краще підходять синхронні (відеодзвінки).

Таким чином, ми визначили, що опосередкована комунікація це одна з форм комунікації. М. Каракер визначає, як використання технологій для комунікації може допомогти сім'ям «подолати просторові обмеження та забезпечити оновлення ідентичності й культури» [6]. Ми вважаємо, що вона може мати як негативні, так і позитивні ефекти в контексті комунікації в розділених сім'ях.

Для більш глибокого розуміння впливу будь-якого чинника на сім'ю, її необхідно розглядати як цілісну систему. Теорія сімейних систем, розроблена М. Боуеном та іншими дослідниками, пропонує ключові принципи для такого аналізу. Перший з них – це цілісність та взаємозалежність: сім'я – це більше, ніж сума її членів. Зміна в одному елементі системи (наприклад, поведінці чи емоційному стані одного з членів) неминуче впливає на всі інші елементи та на систему в цілому. Якщо один із батьків їде на заробітки, це змінює ролі, обов'язки та емоційний клімат для всіх, хто залишився.

Другий з цих принципів – межі (Boundaries): у уявні кордони, що визначають, хто входить до системи та її підсистем (наприклад, подружньої, батьківської). Межі можуть бути жорсткими, дифузними (розмитими) або гнучкими. Віддалена комунікація може як зміцнювати межі (наприклад, створюючи «віртуальну» подружню підсистему), так і розмивати їх (коли родичі з-за кордону надмірно втручаються у повсякденні справи).

Третій з провідних принципів аналізу сімейних систем – це явище гомеостазу: будь-яка система прагне до стабільності та збереження звичних патернів функціонування. Сім'ї виробляють ритуали та правила, щоб підтримувати рівновагу. Віддалена комунікація може стати інструментом для підтримки гомеостазу (наприклад, щоденні відеодзвінки для збереження відчуття присутності), але водночас може бути і джерелом стресу, що порушує цю рівновагу.

Емпіричні дослідження в рамках системного підходу показують, що такі параметри, як сімейна згуртованість (емоційний зв'язок) та адаптивність (здатність змінювати правила та ролі у відповідь на стрес), є ключовими предикторами благополуччя сім'ї. Наприклад, дослідження сімей військових, які переживають тривалі розлуки, демонструють, що сім'ї з високою адаптивністю легше перебудовують свою структуру та успішніше справляються зі стресом відсутності одного з членів [7].

Сім'я як окрема одиниця має свої власні характеристики, структуру, сильні та слабкі сторони. Система є динамічною та транзакційною, обмінюється інформацією (вербальною, невербальною) і через цей обмін впливає на інших членів сімейної системи або (та) на сім'ю в цілому. Як відкрита система, сім'я здатна набувати нового досвіду, рости та змінюватися. Сім'ї також значною мірою залежать від ширших систем, частиною яких вони є. Змінюючись під цим впливом, вони впливають на інших членів сім'ї через свою взаємодію.

У контексті розділених сімей цілісність і взаємозалежність системи особливо загострюються: фізична відстань породжує нові емоційні та рольові зсуви. Наприклад, коли жінка з дітьми виїжджає за кордон, вона часто бере на себе функції «одного батька» й адаптує звичні обов'язки. Водночас залишені на батьківщині родичі (старші діти, літні батьки) можуть брати на себе частину домашніх завдань або виступати емоційною опорою для матері. Цей перерозподіл ролей створює нові підсистеми (наприклад, «материнсько-дитяча» за кордоном і «дитячо-бабусина» вдома), між якими формується складна мережа обміну інформацією й емоціями.

Межі в розділених сім'ях стають одночасно гнучкішими й водночас тендітнішими. З одного боку, відеозв'язок, месенджери та соціальні мережі створюють «віртуальні кордони», що дозволяють підтримувати відчуття єдності (щоденні відеодзвінки – як своєрідний ритуал, що відновлює контакт). З іншого – дифузні втручання: родичі, які залишилися удома, можуть контактувати з дитиною без участі матері, що підриває відчуття приватності та авторитету двох батьків як спільної «подружньої підсистеми».

Гомеостаз у таких сім'ях здобуває форму динамічного балансу між «підтриманням стабільності» (регулярні дзвінки та обмін новинами, налагоджені рутинні зв'язки з місцевою громадою чи школою) та «проактивною адаптацією» (зміна правил, щоб врахувати часові пояси, графіки роботи, сезони життя дитини). У родинах військового ритуалами може стати спільне читання книг вголос під час відеодзвінків або обмін аудіоповідомленнями наприкінці кожного дня. Водночас відсутність одного з батьків може призводити до «ритуальних збоїв» – наприклад, пропуск спільного перегляду фільмів вечорами, що потребує постійного відновлення нових форматів спільної діяльності.

Ключовим ресурсом розділених сімей виступають адаптивність і згуртованість. Дослідження показують, що родини, які задокументували чіткі «комунікаційні правила» (коли, як часто і через які канали підтримувати зв'язок), легше долають кризові моменти розлуки (патерсон). Такі правила можуть включати погоджені часи відеодзвінків, резервні канали зв'язку на випадок екстрених ситуацій та почергове планування домашніх завдань удома й за кордоном. Емоційна згуртованість підтримується через прості, але важливі ритуали:

від спільного перегляду фотоальбомів онлайн до відзначення сімейних свят із передачею подарунків поштою.

Насамкінець, роль сімейного спілкування у розділених сім'ях полягає не лише в обміні інформацією, а й у підтримці взаємного відчуття «ми» попри кілометрові простори. Створюючи структуру гнучких меж, виробляючи ритуали для збереження гомеостазу та встановлюючи прозорі правила взаємодії, такі родини вчаться бачити відстань не як розрив, а як простір для розвитку нових форм близькості й взаємодопомоги.

Так, дослідження Л. Падільї-Вокер та її співавторів [8], присвячені типам технологій, що використовуються сім'ями (зокрема, батьками та їхніми дітьми-підлітками), та ті, що тісно пов'язані з відчуттям єдності, згуртованості в сім'ях. Дослідниками визначено, наприклад, що мобільні телефони, відеоігри та спільний перегляд медіа показали найбільш значний та позитивний зв'язок із сімейною згуртованістю, на відміну від електронної пошти чи соціальних мереж.

Сімейне спілкування – це процес, за допомогою якого реалізуються сімейні взаємодії та згуртованість. Спілкування та передача інформації за допомогою вербальних та невербальних дій – це частина повсякденного життя сімей.

Комунікація є «кров'ю» сімейної системи. Це процес, через який члени сім'ї створюють, підтримують та змінюють свої стосунки. Сімейна комунікація має низку функцій, таких, як: інструментальна (обмін інформацією для вирішення повсякденних завдань); афективна (передача емоцій, підтримки, любові, турботи) та соціалізаційна (трансляція цінностей, норм, правил поведінки).

Ми вважаємо, але це потребує емпіричних досліджень, що використання певних пристроїв та засобів опосередкованої комунікації при певних умовах може позитивно впливати на сімейну динаміку через ті значення та сенси, які члени сім'ї надають своїм взаємодіям, через створення спільних реалій. У свою чергу, ці спільні реалії поглиблюють відчуття сімейних норм, цінностей та близькості. І особливо це твердження стосується розділених сімей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сімейне спілкування в умовах роз'єднання виходить за рамки простого обміну інформацією, функціонує як інструмент підтримки взаємного відчуття «ми». Створення гнучких меж, вироблення ритуалів для збереження гомеостазу та встановлення прозорих правил взаємодії дозволяє родинам розглядати відстань не як розрив, а як простір для розвитку нових форм близькості та взаємодопомоги. Використання певних технологій та засобів опосередкованої комунікації може позитивно впливати на сімейну динаміку, сприяючи

створенню спільних реалій та поглибленню відчуття сімейних норм, цінностей і близькості, особливо для розділених сімей.

Перспективи подальших досліджень автора зосереджені на емпіричному вивченні сімейної динаміки в умовах опосередкованої комунікації та розробці способів впливу на неї. Це включає аналіз того, як конкретні типи технологій впливають на різні аспекти сімейної згуртованості та адаптації в умовах тривалого роз'єднання, а також визначення ефективних стратегій психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кошонько Г. А. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки.* 2012. № 65. С. 195–199.
2. Немеш О. М. *Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія.* Київ в: Слово. 2017. 391 с.
3. Немеш О. М. Психологічні основи інтернет-комунікації. *Актуальні проблеми психології.* 2014. Т.5. Вип. 14. С. 138–146.
4. Павленко Т. В. Основні психологічні підходи визначення поняття «комунікація». *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка.* 2016. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9. С. 368–376.
5. Dennis A. R., Fuller R. M., Valacich J. S. Media, tasks, and communication processes: A theory of media synchronicity. *MIS Quarterly.* 2008. №32(3), P. 575–600. DOI: <https://doi.org/10.2307/25148857>
6. Karraker M. Global families in a digital age. In C. Breuss (Ed.), *Families in a digital world.* Peter Lang. 2015. P. 55–75.
7. Patterson J. M. Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family.* 2002. №64(2), 307–320. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x
8. Padilla-Walker L.M., Coyne S.M., Fraser A.M. Getting a high-speed family connection: Associations between family media use and family connection. *Family Relations.* 2013. № 61(3). P. 426–440.
9. Syahril R., Priatna, P., Hutomo A., Wulandari S. The Impact of Technology on Family Communication. *Golden Ratio of Data in Summary.* 2024. № 4. P. 1001–1009. DOI:10.52970/grdis.v4i2.754.
10. Walker S. *Critical perspectives on technology and the family.* Palo Alto: University of Minnesota Libraries Publishing. 2022.
11. Walther J. B. Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research.* 1992. №19(1). P. 52–90. DOI: 10.1177/009365092019001004

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF WARFARE

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на молодь у період затяжної нестабільності, ризиком втрати особистісної безпеки та необхідністю перебудови способу життя в кризових умовах. Навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим етапом продовження соціально-психологічної адаптації, набуття нових соціальних ролей і формування професійних компетенцій. Ментальне здоров'я студентів є основою їх особистісного розвитку, освітнього потенціалу та соціальної активності, що безпосередньо впливає на майбутнє українського суспільства. В межах дослідження проведено емпіричне опитування 40 студентів віком 18–22 років, які навчаються в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро). Метою було визначення характеру взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя студентської молоді та рівнем їх соціально-психологічної адаптації до складних умов навчання в період війни. Встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками ($r = 0,66$, $p < 0,01$), що свідчить про тісну взаємозалежність адаптаційних ресурсів особистості та її емоційного стану. Проаналізовано роль внутрішніх психологічних ресурсів студентів – емоційної стабільності, мотивації, рефлексії та здатності до саморегуляції – у подоланні стресових впливів воєнного часу. Також обґрунтовано практичні рекомендації для фахівців, які працюють із здобувачами вищої освіти, щодо розробки профілактичних та інтервенційних програм для підвищення рівня психологічного благополуччя. Результати дослідження мають важливе прикладне значення для освітньої та психологічної практики в умовах кризи.

Ключові слова: психологічне благополуччя, соціально-психологічна адаптація, студентська молодь, війна, ментальне здоров'я, особистісні ресурси, емоційна стабільність, саморегуляція.

The article is devoted to the study of the relationship between psychological well-being, social and psychological adaptation of student youth in wartime conditions. The relevance of the topic is due to the growing psychological burden on young people during prolonged instability, loss of safety, and forced restructuring of lifestyle. The mental health of students is the foundation of their personal development, educational potential, and social engagement, which ultimately shapes the future of society as a whole. Within the study, an empirical survey was conducted involving 40 students aged 18–22 studying at the University of Customs and Finance (Dnipro). The aim was to identify the nature of the relationship between the level of subjective psychological well-being and social and psychological adaptation. A statistically significant positive correlation has been found between the indicators ($r = 0,66$, $p < 0,01$), signifying a close interdependence between a person's adaptive resources and emotional state.

The role of internal psychological resources – such as emotional stability, motivation, reflection, self-regulation, and hope in overcoming the stressful impacts of wartime has been analyzed. Practical recommendations for professionals working with student youth have also been developed, aimed at creating preventive and intervention programs in improving their level of well-being. The findings have practical significance for both social and psychological practice in crisis conditions.

Key words: psychological well-being, social and psychological adaptation, student youth, warfare, mental health, personal resources, emotional stability, self-regulation.

УДК 37.015
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.35>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Деркач Л.М.
д.психол.н., професор кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Рибалко Є.І.
студентка
Університет митної справи та фінансів

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні істотно вплинула на психологічний стан молодого покоління, формування їх світогляду та внутрішніх установок, громадянської активності, адаптації до змін у соціумі. Студентська молодь – соціально активна, але водночас вразлива група, яка особливо гостро реагує на нестабільність, загрози життю, втрату соціальних зв'язків та звичної структури повсякденного життя. Психологічне благополуччя у цих умовах виступає як індикатор стійкості особистості до впливу зовнішніх стресових факторів [2;3;4;6;7]. Наукове розуміння та осмислення феноменології психологічного благополуччя українського студентства під час нового типу війни [8;9], на наш погляд, безпосередньо пов'язано із ключовою пробле-

мою молоді – адаптацією до умов навчання під час воєнного стану. Тому проблематика адаптації молоді до навчання у закладах вищої освіти набуває особливої актуальності, адже від її успішності залежить не лише емоційна стабільність окремої особистості, а й цілісність студентської спільноти як соціального середовища. У зв'язку з цим важливо досліджувати не лише рівень психологічного благополуччя, але й чинники, що сприяють або, навпаки, перешкоджають соціально-психологічній адаптації молоді. Крім того, аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив встановити протиріччя між потребами ринку праці у фахівцях – психологах, з притаманними їм вміннями проектування індивідуальних траєкторій, професійного та особистісного розвитку в умовах війни,

та браком освітніх програм в системі вищої освіти України, орієнтованих на їх формування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У науковій літературі концептуалізація поняття «психологічне благополуччя» розглядається як цілісна система, що охоплює: емоційний стан, життєву задоволеність, мотивацію до самореалізації та здатність до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням [2;3;4;5;6;7]. Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, є процесом пристосування особистості до нових умов існування, що супроводжується інтеграцією у нові соціальні структури та формуванням ефективних поведінкових стратегій [1;10;11;13;15;16].

Метою нашого дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя студентської молоді та рівнем їх соціально-психологічної адаптації до умов навчання під час війни.

Завданнями щодо досягнення даної мети було дослідити: 1) психологічну сутність понять «психологічне благополуччя» та соціально-психологічна адаптація студентської молоді різних вікових категорій (18–22 роки) стосовно умов навчальної діяльності у вищих закладах освіти під час війни в наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів; 2) висвітлити малодосліджені теоретико-методологічні проблеми обраної проблематики; 3) здійснити емпіричне дослідження щодо наявності/відсутності взаємозв'язку між рівнями психологічного благополуччя та рівнями соціально-психологічної адаптації студентської молоді до кризових умов навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

В контексті нашого дослідження, різні парадигмальні психологічні школи та напрямки обґрунтовують поняття «психологічного благополуччя» як феномен, що має складну, багатовимірну структуру та розглядається в сучасній науці як динамічний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні компоненти. Наприклад, у межах гуманістичної психології, зокрема в роботах К. Роджерса [17], воно визначається як гармонійне функціонування особистості у злагоді з власним «Я» та оточенням. Ключовими аспектами поняття виступають самореалізація, автентичність, відкритість до досвіду та здатність до позитивної взаємодії з іншими. Одними з найбільш ґрунтовними у розгляді феноменології «психологічного благополуччя», на наш погляд, є міждисциплінарні наукові підходи, що ведуться на перетині гуманітарних наук (соціології та психології). Оригінально питання «психологічного благополуччя» особистості постає у роботах В. Буйс [15], Дж. Цоу [18], Б. Фредріксон [16] і К. Ріфф [5]. Дослідники розширюють розуміння поняття «благополуччя», підкреслюючи значення емоційної стабільності, соціальних зв'язків, суб'єктивної життєвої задоволеності та здатності до саморефлексії. К. Ріфф [5] також визначає «психологічне благополуччя» як багатовимірну

конструкцію, що включає позитивні міжособистісні стосунки, автономію, екологічний контроль, особистісне зростання, самоприйняття та наявність життєвих цілей.

На відміну від зарубіжних психологів вітчизняні дослідники Е. Носенко [11], В. Гришко [2], О. Гуляєва [3], М. Дворник [4], Л. Карамушка [6], Ю. Кашлюк [7] та ін. розглядають «психологічне благополуччя» як цілісний психічний стан, що забезпечує адаптацію особистості до змін, відображає рівень самореалізації, емоційної рівноваги, задоволеності міжособистісними відносинами та суб'єктивного контролю над життєвими подіями. Отже, «психологічне благополуччя» тлумачиться як інтегративний результат ефективної саморегуляції, життєстійкості, внутрішньої мотивації та позитивної ідентичності. Наукова проблематика соціально-психологічної адаптації індивіда розглядається в наукових дослідженнях як складний і багатовимірний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що включає активне пристосування до змінних умов життя та соціальних вимог. Теоретико-методологічні, дискусійні питання обґрунтовано в дослідженнях вітчизняних науковців: Т. Титаренко [13], К. Андросович [1], Т. Мостова [10], А. Четверик–Бурчак [14], В. Педоренко [12] та інші, які акцентують увагу на різних аспектах функціонування феномену адаптації. Зокрема, Т. Титаренко [13] розглядає адаптацію як процес подолання стресових і кризових станів у молоді, підкреслюючи значення профілактичної роботи. К. Андросович [1] визначає соціальну адаптацію як прийняття соціальних норм та ролей, що забезпечує ефективну інтеграцію особистості у суспільство. Т. Мостова [10] окреслює психоемоційні фактори, які впливають на здатність студентів адаптуватися в умовах війни, наголошуючи на ролі стресостійкості та соціальної підтримки. А. Четверик–Бурчак [14] та В. Педоренко [12] приділяють увагу психодіагностичним методам оцінки адаптації і ролі міжкультурних особливостей в адаптаційних процесах. Загалом, вищенаведені науковці підкреслюють, що соціально-психологічна адаптація є динамічним процесом, що залежить від внутрішніх особистісних ресурсів, соціального оточення та життєвих обставин, і відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. Таким чином, виважене осмислення методологій дослідження та сформульовані теоретичні положення в цитованих наукових розвідках, свідчать про наявність взаємозалежності між рівнем психологічного благополуччя та здатністю до соціально-психологічної адаптації особистості за кризових умов життя. Особливо ця залежність виявляється у студентської молоді, яка у кризових умовах переживає інтенсивні трансформації способу життя, освітніх траєкторій і соціальної взаємодії. Це обґрунтовує доцільність емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку вказаних феноменів у сучасних реаліях.

Емпіричне дослідження проводилось з метою вивчення рівня психологічного благополуччя та рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни, а також виявлення взаємозв'язку між цими показниками.

Гіпотези емпіричного дослідження: 1. Між рівнем психологічного благополуччя та рівнем соціально-психологічною адаптацією у студентської молоді існує значущий позитивний взаємозв'язок. 2. Рівень соціально-психологічної адаптації залежить від рівня психологічного благополуччя особистості.

Вибірку дослідження склали 40 студентів Університету митної справи та фінансів (м. Дніпро) віком від 18 до 22 років. До вибірки були залучені як студенти, що залишились у рідному місті, так і ті, хто був змушений змінити місце проживання через війну.

Методичний інструментарій включав:

1. Авторська анкета для дослідження впливу війни на психологічний стан та соціальну адаптацію молоді (Є. Рибалко).

2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптований С. Карскановою).

3. Методика «Шкала соціального благополуччя» (в адаптації А. Четверик–Бурчак).

4. Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда.

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона, обробка результатів у статистично-математичному програмному забезпеченні.

База дослідження – студенти Університету митної справи та фінансів. Кількість досліджуваних становила 40 осіб, у тому числі 25 дівчат і 15 хлопців у віці від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних – 20 років.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням статистичного програмного забезпечення. Було застосовано методи описової статистики (середнє, відхилення), а також кореляційний аналіз (коефіцієнт «r» Пірсона) та лінійну регресію для виявлення залежностей між змінними.

Етичні засади дослідження було дотримано: участь студентів була добровільною, анонімність і конфіденційність результатів – гарантовані.

Результати опитування на основі авторської анкети виявили, що середній рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у студентів становить 6,4 бала за 10-бальною шкалою. При цьому чоловіки оцінили свій стан дещо вище (6,8), ніж жінки (6,2). Стан підвищеного або постійного стресу зазначили понад 70% респондентів. Стосунки з близькими покращилися у 45% опитаних, у 20% – погіршилися. Понад половина опитаних студентів (50%) змінили місце проживання через війну, і їхній рівень благополуччя був нижчим (6,1 бала проти 6,7 у тих, хто залишився вдома).

Емоційний стан після переїзду погіршився у 60% респондентів. 80% опитаних зазначили, що отримують повну або часткову соціальну підтримку.

Таблиця 3.1
Розподіл відповідей на питання про психологічний стан згідно анкети

Психологічний стан (бали)	Кількість досліджуваних	Відсоток досліджуваних (%)
1–3	4	10
4–6	19	47,5
7–9	14	35
10	3	7,5

Таблиця 3.2
Середні показники за шкалами психологічного благополуччя за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптований С. Карскановою)

Шкала	Середній бал	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Позитивні відносини	4,8	63	27	10
Автономія	4,2	48	20	32
Управління середовищем	4,0	28	34	38
Особистісне зростання	5,1	72	16	12
Цілі у житті	4,5	58	30	12
Самоприйняття	4,1	52	35	13

Таблиця 3.3
Середні показники за шкалами соціального благополуччя за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (в адаптації А. Четверик–Бурчак)

Компонент	Середній бал	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Соціальне прийняття	4,4	58	20	22
Соціальна актуалізація	4,1	43	25	32
Узгодженість із суспільством	3,8	48	35	17
Соціальний внесок	3,6	25	33	42
Соціальна інтеграція	3,9	53	20	27

ку. Основними життєвими пріоритетами досліджувані визначили безпеку, здоров'я та родину. Серед найпоширеніших стратегій психологічної стійкості – спілкування з близькими, саморозвиток, спорт і медитація.

За методикою К. Ріффа, найвищі середні бали було зафіксовано за шкалами «позитивні взаємини» (4,8 бала) та «особистісне зростання» (5,1 бала). Автономія (4,2), самоприйняття (4,1) та управління середовищем (4,0) виявилися нижчими, що свідчить про часткове відчуття втрати контролю над життям. Водночас, шкала «наявність життєвих цілей» мала середній показник 4,5 бала, що демонструє загальну орієнтацію на майбутнє. (див. Табл. 3.2)

За методикою Кіза (шкала соціального благополуччя), загальний середній показник становив 67 балів із 105 можливих. Найвищі значення виявлено за шкалою «соціальне прийняття» (4,4), найнижчі – за шкалою «соціальний внесок» (3,6). Понад 40% респондентів не вважають свій внесок у життя спільноти значущим. У групі студентів, що переїхали, частіше фіксувався низький рівень інтеграції та емоційного комфорту (див. Табл. 3.3).

За методикою Роджерса–Даймонда, рівень адаптивності становив 74 бали зі 105, а дезадаптивності – 43 бали. Помірно вираженими були інтернальність (4,9 бала), самоприйняття (5,0), прийняття інших (5,2) та емоційна комфортність (4,6). Деякі респонденти (25%) повідомляли про незадоволення поточним емоційним станом, що є наслідком стресогенних чинників війни (див. Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Середні показники за шкалами адаптації за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда

Шкала	Середній бал	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Самоприйняття	5,0	68	22	10
Адаптація	4,8	53	32	15
Прийняття інших	5,2	73	27	0
Емоційна комфортність	4,6	38	37	25
Інтернальність	4,9	58	32	10
Прагнення до домінування	4,4	48	37	15

Таблиця 3.5

Кореляція між показниками соціальної адаптації та психологічного благополуччя

Показник	r	p
Соціальна адаптація (інтегрально) та психологічне благополуччя (інтегрально)	0,66	< 0,01
Емоційна комфортність та цілі у житті	0,73	< 0,01
Самоприйняття та управління середовищем	0,64	< 0,01

Таблиця 3.6

Регресійна модель залежності соціальної адаптації від психологічного благополуччя

Параметр	Значення
R ²	0,44
F	45,12
β	0,66
p	< 0,01

Отримані кількісні та якісні показники дослідження свідчать про те, що, попри високий рівень стресу, студентська молодь зберігає ресурси внутрішньої стійкості, підтримує соціальні зв'язки та орієнтується на особистісний розвиток навіть у надзвичайних умовах.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації було застосовано кореляційний аналіз за критерієм "r" Пірсона. Отримані результати засвідчили наявність сильного позитивного зв'язку між цими змінними – $r = 0,66$ ($p < 0,01$). Це означає, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим краща здатність студента до соціальної адаптації в умовах війни (див. Табл. 3.5).

Для уточнення характеру залежності було проведено регресійний аналіз, який показав, що психологічне благополуччя є значущим предиктором рівня адаптації ($R^2 = 0,44$). Тобто близько 44% змін у рівні адаптації пояснюються рівнем психологічного благополуччя. Модель регресії є статистично значущою, а коефіцієнт $b = 0,66$ засвідчує, що підвищення благополуччя на один умовний бал супроводжується підвищенням адаптації на 0,66 бала. (див. Табл. 3.6)

Окремий аналіз групи студентів, які змінили місце проживання, показав ще вищу кореляцію – $r = 0,71$, що вказує на особливо тісний зв'язок між внутрішніми ресурсами та здатністю адаптуватися у змінених умовах.

Крім того, встановлено статистично значущий зв'язок між осмисленістю життєвих цілей (одна зі шкал К. Ріффа) та емоційною комфортністю (одна зі шкал Роджерса–Даймонда) – $r = 0,73$ ($p < 0,01$), що підтверджує важливість життєвих орієнтирів

у подоланні стресових ситуацій. Також виявлено позитивний зв'язок між самоприйняттям та управлінням середовищем ($r = 0,64$), що свідчить про те, що внутрішнє прийняття себе сприяє кращій інтеграції в соціальне середовище та підвищенню адаптаційних можливостей.

Висновки. Отримані кількісні та якісні емпіричні дані повністю підтвердили висунуті гіпотези:

1. Між рівнем психологічного благополуччя та рівнем соціально-психологічною адаптацією у студентській молоді існує значущий позитивний взаємозв'язок.

2. Рівень соціально-психологічної адаптації залежить від рівня психологічного благополуччя особистості.

Отримані результати дослідження підтверджують актуальність вивчення психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Виявлений сильний позитивний зв'язок між цими явищами узгоджується з теоретичними підходами К. Ріффа, К. Роджерса та інших дослідників, які підкреслюють взаємозалежність емоційної стабільності та здатності до адаптації в соціальному середовищі.

Психологічне благополуччя, зокрема, такі його компоненти як самоприйняття, наявність життєвих цілей, особистісне зростання, виявилися важливими детермінантами стійкості до зовнішніх викликів. В умовах війни ці якості слугують внутрішнім ресурсом, який дозволяє студентам зберігати емоційну рівновагу, підтримувати взаємозв'язки, долати почуття ізоляції та тривоги.

Значна частина досліджуваних продемонструвала помірні або високі рівні адаптивності, що свідчить про розвиток нових форм поведінки, прагнення до збереження активної життєвої позиції. Проте важливим є й те, що у частини студентів фіксується зниження емоційного комфорту, відчуття втрати контролю над подіями, що вказує на потребу в системній психологічній підтримці.

Результати дослідження також акцентують увагу на ролі соціальної підтримки: досліджувані, які мають хоча б одну людину, з якою можуть ділитися переживаннями, демонструють вищий рівень благополуччя та кращу адаптацію. Це узгоджується з даними інших досліджень, які підкреслюють значення міжособистісних зв'язків у періоди криз.

Високі показники особистісного зростання свідчать про готовність частини студентів використовувати кризу як точку росту. У цьому контексті варто зазначити, що адаптація не обмежується лише пристосуванням – вона включає активну перебудову внутрішніх структур особистості, зміну життєвих орієнтирів і формування нових моделей поведінки.

Отже, обговорення результатів дозволяє зробити висновок про те, що психологічне благополуччя є ключовим чинником ефективної соціально-психологічної адаптації, а забезпечення умов для його збереження – одне з першочергових завдань у роботі з молоддю в умовах війни.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати низку практичних **рекомендацій**, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни:

1. Розвиток внутрішніх ресурсів особистості – варто включати у програми навчання елементи психологічної освіти, тренінги з емоційної саморегуляції, розвитку самосвідомості, осмислення цілей життя та підвищення самооцінки.

2. Створення системи психологічної підтримки у ЗВО – забезпечити роботу психологів-консультантів, запускати групи взаємо-підтримки, організовувати психологічні заходи, простори тиші та відновлення.

3. Підвищення соціальної інтеграції студентів – особливо тих, хто вимушено переїхав. Потрібні заходи для зміцнення відчуття приналежності до академічної спільноти, залучення до волонтерства, студентського самоврядування, культурних подій.

4. Популяризація здорових способів подолання стресу – рекомендується формувати в молоді навички конструктивного реагування на труднощі: фізична активність, творчість, медитація, комунікація з надійними людьми.

5. Робота з травматичним досвідом – залучення фахівців до індивідуальної та групової терапії, профілактика ПТСР та емоційного вигорання.

6. Розвиток цифрових платформ для дистанційної підтримки – створення онлайн-ресурсів із доступом до психологічної допомоги, самопомогі та навчальних матеріалів.

7. Залучення батьків і родин студентів до програм підтримки, з метою посилення стійкості через родинні зв'язки.

Впровадження таких заходів сприятиме, на нашу думку, збереженню психологічної стійкості студентської молоді, підвищенню рівня її соціальної адаптації та мінімізації негативних психоемоційних наслідків воєнних дій.

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було з'ясовано, що психологічне благополуччя виступає одним із ключових чинників соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Результати опитування та статистичний аналіз продемонстрували наявність сильного позитивного взаємозв'язку між цими змінними ($r = 0,66$, $p < 0,01$).

Доведено, що студенти з вищим рівнем психологічного благополуччя краще адаптуються до нових соціальних умов, демонструють більшу стресостійкість, зберігають емоційний баланс і активність. Найбільш значущими факторами благополуччя є наявність життєвих цілей, самоприйняття та позитивні стосунки з іншими людьми. Переїзд, стрес, нестача соціальної підтримки негативно впливають на емоційний стан та адаптацію молоді.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у детальному дослідженні та апробації програм

психологічної допомоги, соціально-психологічної допомоги, особливо першокурсникам, а також психолого-педагогічних створення психолого-педагогічних умов для підтримки студентів, особливо в кризових ситуаціях. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами та адміністрацією закладів вищої освіти для розробки стратегій збереження психоемоційного здоров'я молоді в умовах суспільних викликів та війни на виснаження. Таким чином, збереження та розвиток психологічного благополуччя української студентської молоді є основою для формування адаптивної, відповідальної та зрілої особистості навіть в умовах війни та невизначеності до ризиків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. №3. С. 20–24.
2. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. всеукр. наук.–практ. сем.* (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин, 2017. С. 47–49.
3. Гуляєва О. В., Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Психологія. 2015. № 1150. С. 34–39.
4. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45 (48). С. 79–87.
5. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації : *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Т. 1. С. 1–9.
6. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 62–74.
7. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
8. Максименко С.Д., Деркач Л.М. Генеза сучасної інформаційно-когнітивної (гібридної) війни в українському контексті та глобальному вимірі: наукове дослідження/ С.Д.Максименко., Л.М.Деркач. Київ : «Видавництво Людмила», 2024.128 с.
9. Максименко С.Д., Деркач Л.М. Теоретико – психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2024. 384 с.
10. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovі perspektivi)*. 2022. Вип. 11 (29). С. 15–18.
11. Носенко Е. Л., Сокуп А. В. Forgiveness as a multifunctional coping resource of a mature persona-

lity. *Вісник ДНУ. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 3–11.

12. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий Вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2023. №5. С. 5–10.

13. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. Акад. пед. наук України, Ін-т пед. та політ. Психології. Київ : Міленіум. 2011. 272 с.

14. Четверик–Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету. Психологія*. 2014. № 1099. С. 28–33.

15. Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M., Steverink N., de Jonge P. Social Needs and Happiness: A Life Course Perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. №22 (4). P. 1953–1978.

16. Fredrickson B. L. Positive Emotions Broaden and Build: A Review of Research on the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013. №47. P. 1–53.

17. Rogers K. R. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. URL: https://www.beeleaf.com/wpcontent/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf (дата звернення 10.11.2024)

18. Tsou J. Y. Genetic Epistemology and Piaget's Philosophy of Science: Piaget vs. Kuhn on Scientific Progress. *Theory & Psychology*, 2006. № 16 (2). P. 203–224.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ В ДЕМОКРАТИЧНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN A DEMOCRATIC SOCIETY

Інтеграція України в європейську спільноту розширила перспективи її подальшого розвитку як демократичної держави. Важливим кроком на шляху зміцнення демократії в нашій країні є демократизація суспільства, що передбачає комплексну реалізацію соціально орієнтованих реформ з метою поліпшення добробуту населення. Процес демократизації зумовлює необхідність глибокого аналізу його ключових аспектів, зокрема соціально-психологічного. У цій статті акцент зроблено на питанні психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві. Психологічний добробут розглянуто як інтегративний феномен, що відображає специфіку психологічного функціонування людини в соціальному середовищі, її внутрішню цілісність, потенціал особистісного розвитку та виявляється в її задоволеності собою і власним життям. Визначено, що рівень психологічного добробуту визначається сукупністю біологічних, психологічних та соціальних чинників. Біологічні чинники пов'язані з фізичним та психічним здоров'ям людини, психологічні – з її індивідуальними особливостями сприймання дійсності, соціальні – з об'єктивними умовами її життєдіяльності в суспільстві. Життя в демократичному суспільстві сприяє психологічному добробуту особистості завдяки його орієнтації на стабільний та справедливий суспільний розвиток, побудований на демократичних цінностях. Формування, дотримання та збереження в суспільстві демократичних цінностей розширює можливості особистісного зростання людини, її активної соціальної участі задля досягнення особистого та суспільного добробуту. Водночас високий рівень психологічного добробуту громадян є важливою соціально-психологічною умовою демократизації суспільства, оскільки освіченість, соціальне включення, розвиток та реалізація особистісного потенціалу сприяють укоріненню принципів демократії в суспільному житті.

Ключові слова: добробут, психологічний добробут, особистість, демократичне су-

спільство, демократичні цінності, демократизація освіти.

The integration of Ukraine into the European community has expanded the prospects for its further development as a democratic state. An important step toward strengthening democracy in our country is the democratization of society, which involves the comprehensive implementation of socially oriented reforms aimed at improving the well-being of the population. The democratization process necessitates a deep analysis of its key aspects, particularly the socio-psychological dimension. This article focuses on the issue of individual psychological well-being in a democratic society. Psychological well-being is considered as an integrative phenomenon that reflects the specifics of an individual's psychological functioning within the social environment, their internal integrity, potential for personal development, and is manifested in their satisfaction with themselves and their lives. It is established that the level of psychological well-being is determined by a combination of biological, psychological, and social factors. Biological factors are related to a person's physical and mental health; psychological factors concern their individual perception of reality; and social factors pertain to the objective conditions of their life within society. Living in a democratic society promotes individual psychological well-being due to its focus on stable and fair social development based on democratic values. The formation, observance, and preservation of democratic values in society expand opportunities for personal growth, active social participation, and the achievement of both individual and societal well-being. At the same time, a high level of psychological well-being among citizens is an important socio-psychological condition for the democratization of society, as education, social inclusion, and the development and realization of personal potential contribute to the entrenchment of democratic principles in social life.

Key words: well-being, psychological well-being, individual, democratic society, democratic values, democratization of education.

УДК 159.923:316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.36>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дзюбенко О.А.

к.психол.н., доцент,
старший науковий співробітник відділу психології спілкування
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Добробут населення є одним із ключових показників суспільного розвитку держави. Його забезпечення ґрунтується на активізації політичних, соціально-економічних, технологічних та культурних трансформацій, спрямованих на підвищення якості життя людей. Впровадження стратегічних ініціатив, орієнтованих на поліпшення добробуту, характерне для країн із розвиненою демократичною системою управління, що передбачає реалізацію прав та свобод громадян, їхню рівноправну участь у формуванні державної політики та спільну відповідальність за збереження культурних норм і суспільних цінностей. Зміцнення демократичних засад державного управління та демократизація суспільства сприяють формуванню

відповідних світоглядних орієнтацій серед населення, розширюючи можливості для підвищення рівня суспільного добробуту. Водночас належний рівень економічної стабільності громадян, їхнє активне соціальне включення, довіре ставлення до ключових політичних інститутів та прийняття демократичних цінностей є чинниками їхнього психологічного добробуту. Його досягнення виявляється у відчутті безпеки, задоволеності умовами життєдіяльності, прагненні до саморозвитку та самореалізації особистісного потенціалу. Наразі проблема психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві залишається недостатньо вивченою і потребує ґрунтовного аналізу. Її актуальність зумовлена активним поширенням демократичних

процесів в Україні та необхідністю поглибленого вивчення їхнього впливу на якість життя людей. Висвітлення результатів аналізу окресленої проблематики в представлений публікації спрямоване на підтримання демократичного розвитку України як держави, орієнтованої на підвищення добробуту її громадян.

Мета статті — висвітлення результатів теоретичного аналізу питання психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Добробут людини визначається як «інтегративний феномен, що розкриває міру забезпечення людини матеріальними, соціальними, фізичними, психологічними, культурними й духовними складниками якості її життя, які становлять для неї цінність і є основою її життєдіяльності» [2, с. 91]. У різних галузях науки активно досліджуються як структурні компоненти добробуту людини, так і чинники, що детермінують його досягнення. Увага вчених-психологів до проблеми добробуту особистості сприяла виникненню низки цікавих та змістовних поглядів щодо його осмислення як психологічного феномена.

У сучасній науковій літературі поняття «психологічний добробут особистості» трактується як: «складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості в перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування» [4, с. 22]; «інтегративний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу» [9, с. 44]; показник спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування та ступінь її реалізованості, який суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям [6]; психологічний конструкт, що відображає рівень особистісної зрілості людини, її прагнення до самоактуалізації, а також здатність зберігати стійкість перед зовнішніми викликами [3; 7].

Важливим напрямом дослідження є визначення чинників, що впливають на досягнення особистістю психологічного добробуту. Ю. Кашлюк пропонує класифікувати ці чинники на чотири основні групи: біологічні, психологічні, соціально-культурні та соціально-економічні [5]. Біологічні чинники зумовлені генетичними особливостями людини, а також станом її фізичного та психічного здоров'я. Дослідження вчених підтверджують беззаперечний зв'язок психологічного добробуту людини із її самопочуттям [10]. Крім того, як невід'ємний компонент здорової особистості, його пов'язують із певним запасом внутрішньої міцності, що забезпечується особистісними ресурсами [7]. Активація цих ресур-

сів дає змогу людині продуктивно долати життєві труднощі, успішно справлятися зі стресами повсякденного життя, особистісно зростати, ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, реалізовуватися у важливій сфері життєдіяльності, зберігаючи внутрішню цілісність, а також функціональний стан організму і психіки.

Психологічні чинники пов'язані із суб'єктивним ставленням особистості до себе та власного життя. Досвід, накопичений зарубіжними дослідниками щодо їх вивчення, представлено в низці теорій. Зокрема у теорії самодетермінації, запропонованій Е. Дісі та Р. Раяном зазначено, що психологічний добробут особистості зумовлюється задоволенням трьох фундаментальних потреб: автономія, компетентність, зв'язок з оточенням [13]. К. Ріфф, авторка теорії психологічного добробуту, обґрунтовує його досягнення як результат прагнення особистості до розвитку та самореалізації особистісного потенціалу, що стає можливим завдяки автономії, здатності до управління навколишнім середовищем, усвідомленню життєвих цілей, самоприйняттю, особистісному зростанню, формуванню позитивних стосунків із соціальним оточенням [14]. У межах теорії соціального добробуту, К. Кіз розглядає феномен добробуту особистості з позиції успішності її соціального функціонування, що включає відчуття комфорту в соціумі, впевненість у власних можливостях самоактуалізації в ньому, а також сприйняття себе невід'ємною частиною суспільства та прагнення до здійснення соціального внеску. Згідно з теорією, соціальне прийняття, соціальна актуалізація, узгодженість із суспільством, соціальний внесок та соціальна інтеграція є ключовими чинниками добробуту особистості в суспільному житті [12].

Соціокультурні чинники психологічного добробуту особистості зумовлені сприйняттям та прийняттям нею соціокультурної моделі власного існування, а соціально-економічні розкривають його зв'язок із соціальними показниками якості її життя. Науковці визначили, що ринок праці, освіта, дохід, безпека, житло, сім'я, політична та соціальна виключність, довкілля сприяють досягненню людиною добробуту в житті [11]. Зауважимо, що соціальні чинники не завжди є визначальними в переживанні людиною психологічного добробуту, однак вони створюють для нього надійне підґрунтя. Належні умови життєдіяльності сприяють виникненню в людини почуття безпеки, задоволеності життєвими обставинами, впевненості у власних можливостях самореалізації. Отже, безперервне споживання людиною матеріальних, соціальних і духовних благ зумовлює досягнення нею психологічного добробуту. Спрямованість державної політики на його підвищення характерна для розвинених країн, де пріоритетом є задоволення потреб громадян, поліпшення якості їхнього життя. Варто зазначити, що важливу роль у розвитку таких країн відіграє характерна для них демократична

організація суспільства, що передбачає наявність фундаментальних прав і свобод людини, розуміння та визнання їхнього верховенства як абсолютної цінності.

Демократичне суспільство ґрунтується на низці базових цінностей, як-от: громадянство і громадянськість, громадська асоціація, соціальний порядок, свобода совісті, свобода слова, людська гідність, приватність і невтручання в особисте життя, моральна автономія [1]. Дотримання цих принципів слугує формуванню сприятливого соціального середовища, у якому людина почувається захищеною, має змогу виявляти соціальну активність та реалізовувати свій потенціал. Відповідно, демократичні цінності, на нашу думку, відіграють важливу роль у досягненні особистістю психологічного добробуту, адже вони передбачають захист прав і свобод людини, створюють соціальні умови для її самореалізації в суспільстві та гармонійного особистісного розвитку.

Пропонуємо докладніше розглянути визначені демократичні цінності в контексті психологічного добробуту особистості. Зокрема, цінності громадянства та громадянськості цивілізують людину, розвивають її соціальну свідомість, гідність, здатність усвідомлювати й відстоювати власні інтереси, враховуючи потреби суспільства. Крім того, ці цінності забезпечують важливий для психологічного добробуту особистості порядок соціальної взаємодії, який ґрунтується на свободі, автономії, відповідальності, соціальній інтеграції, прийнятті, толерантному й позитивно налаштованому ставленні людей у суспільному житті.

Цінність свободи совісті та невтручання в особисте життя є фундаментальними демократичними цінностями, що забезпечують гармонійне співіснування людей, незалежно від їхніх уподобань і переконань. Вони сприяють формуванню автономної особистості, здатної керувати власним життям незалежно від впливу оточення. Повага до думки іншого, усвідомлення меж власного «Я» та особистісних кордонів інших дає змогу людині зберігати внутрішню цілісність, яка є важливим складником її психологічного добробуту. Водночас свобода слова, а також вільні й захищені законом засоби масової інформації створюють умови для вільного висловлювання громадської думки щодо суспільних проблем, подій, наслідків політичних рішень тощо. Це забезпечує кожній особистості можливість почувати приналежність до соціуму, самоцінність та узгодженість із суспільством, що позитивно впливає на її психологічний стан.

Ще однією демократичною цінністю, яка слугує досягненню особистістю психологічного добробуту, є гідність. Гідність як основа самоповаги та поваги до інших дає змогу сформулювати позитивно налаштовані міжособистісні стосунки людей у суспільстві. Дотримання принципу гідності передбачає прихильне та толерантне ставлення між людьми, розвиток довіри у взаємодії, створення почуття

комfortу в оточенні інших, що, своєю чергою, уможливорює вчинення просоціальних дій. Соціальна взаємодія, основана на усвідомленні особистістю людської гідності, зменшує ризик дискримінації в суспільстві, сприяє соціальному прийняттю. Це допомагає укріпити психічну стійкість людини, надає їй впевненість у власних силах, забезпечує підтримку з боку оточення, а також мотивує докладати зусилля задля суспільного розвитку та захисту основ демократичного ладу.

Моральна автономія передбачає свободу особистості у самовизначенні – в поглядах, вподобаннях, прийнятті рішень та виборі напряду саморозвитку. Дотримання цієї демократичної цінності сприяє збереженню індивідуальності особистості та розширює можливість для досягнення ключових складників психологічного добробуту, таких як автономія, управління навколишнім середовищем, постановка життєвих цілей і самореалізація.

Соціальний порядок складає основу стабільної та безпечної життєдіяльності суспільства. Його дотримання урегульовує та впорядковує взаємодію людей через визнані суспільні норми. Завдяки сприйняттю суспільних процесів як зрозумілих та усвідомленню позитивних якостей суспільства, у людини виникає почуття соціальної актуалізації та узгодженості із суспільством. Ці чинники є важливими для успішного соціального функціонування особистості та переживання нею психологічного добробуту.

Об'єднання людей у громадські асоціації сприяє інтеграції їхніх зусиль у досягненні спільної мети. Громадські організації консолідують людей різних соціальних сфер, об'єднаних спільними переконаннями, інтересами та цінностями. Їхня цінність для суспільства полягає в здійсненні важливих для його розвитку ідей, а для особистості – у можливості розвитку та реалізації її особистісного потенціалу, що є ключовим для психологічного добробуту. Крім того, активна участь у громадських об'єднаннях сприяє виникненню важливого для його досягнення почуття соціальної актуалізації як віри людини в те, що її громада наділена позитивними якостями, які дають їй змогу рухатися в напрямі розвитку соціальних інститутів та формування громадянського суспільства, де найвищою цінністю є людина. Як влучно зазначає В. Рибалка, метою громадянського суспільства має стати особистість усіх громадян, «щасливих у рідній країні, яка захищає їх, забезпечує мирний розвиток їхніх сімей, гарантує високу якість життя за такими ознаками, як здоров'я, тривалість самого життя, економічний розвиток, благополуччя, духовність, освіта, професія, робота, честь і гідність, дружні стосунки з державами світу» [8, с. 39]. Підтримуємо висловлену думку вченого щодо важливості залучення психологічної та педагогічної наук до розроблення відповідних питань розвитку громадянського демократичного суспільства, зокрема тих, що стосуються виховання громадянської свідомості та демократизації освіти. Адже основою демократичного становлення суспільства

є високий рівень інтелектуального, морального, культурного та професійного розвитку громадян, їхнє прагнення до особистісного зростання, активного соціального функціонування задля власного та суспільного добробуту.

Підсумовуючи, зауважимо, що життя людини в демократичному громадянському суспільстві сприяє її психологічному добробуту, адже саме людина для нього є найвищою цінністю. У пріоритеті – захист її прав та реалізація інтересів через регуляцію суспільно-політичного життя на демократичних засадах: дотримання верховенства права; удосконалення системи державного управління; створення рівних прав і можливостей у праці, освіті, політичному голосі; поширення культурних норм та суспільних цінностей тощо. Водночас психологічний добробут громадян виступає не лише наслідком демократичного розвитку суспільства, а також є його важливою соціально-психологічною умовою. Адже реалізація особистісного потенціалу населення, активна громадянська позиція щодо захисту власних прав і свобод з урахуванням суспільних інтересів розширюють можливості для стійкого розвитку країни як демократичної держави.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення наукової літератури з означеної проблематики дає підстави стверджувати, що психологічний добробут особистості – це інтегративний феномен, що відображає специфіку психологічного функціонування людини в соціальному середовищі, її внутрішню цілісність, потенціал особистісного розвитку та виявляється в її задоволеності собою і власним життям. Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічний добробут зумовлюється низкою взаємопов'язаних чинників: біологічних, психологічних та соціальних. Біологічні чинники пов'язані з генетичними особливостями та соматопсихічним станом здоров'ям. Психологічні охоплюють позитивне психологічне функціонування, самореалізацію особистісного потенціалу, почуття внутрішньої гармонії, цілісності, щастя, задоволеності собою та власним життям. Соціальні чинники зумовлюються об'єктивними умовами життя в суспільстві, рівнем його справедливості та ефективністю державного управління. Функціонування особистості в демократичному суспільстві сприяє її психологічному добробуту, адже притаманні такому суспільству цінності створюють надійне підґрунтя для рівного доступу до соціальної підтримки, особистісного зростання, самореалізації, соціального включення задля особистого щастя та сталого суспільного розвитку.

Перспективним напрямом подальших досліджень, на нашу думку, є ґрунтовний аналіз соціальних детермінант психологічного добробуту особистості, зумовлених особливостями функціонування демократичного суспільства. Зокрема, доцільно розглянути питання демократизації освіти як соціального інституту, що відіграє важливу роль у формуванні особистості. Наразі, зважаючи на активне впровадження реформи повної загальної

середньої освіти, особливої актуальності набуває визначення умов, що сприяють демократизації освітнього середовища. На наш погляд, одним із пріоритетних напрямів дослідження є вивчення психологічного добробуту учнів як важливої соціально-психологічної умови демократизації освіти в процесі становлення Нової української школи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григорук Н. А. Демократичні цінності суспільства. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 13–14 травня. 2021 р. Тернопіль : Вектор, 2021. С. 80–83.
2. Дзюбенко О. А. Добробут учнів в освітньому середовищі. *Сім'я як носій громадської думки щодо розвитку освіти у поствоєнному суспільстві* : практичний посібник. Кропивницький, 2024. С. 91–116.
3. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 4 (2). С. 36–40.
4. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
6. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету*. 2015. № 1150. С. 34–39.
7. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / за ред. Л. З. Середюк. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 68 с.
8. Рибалка В. В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості : метод. посіб. Київ : Талком, 2019. 208 с.
9. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2016. № 59. С. 42–45.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
11. Böhnke P., Kohler U. Well-Being and Inequality. Berlin, 2008. 47 p.
12. Keyes, C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. 61. 2. P. 121–140.
13. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New-York – London : The Guilford Press, 2017. 755 p.
14. Ryff, C. D., Singer, B. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9(1). P. 13–39.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

УДК 159.942.2:355.271.2-053.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.37>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Калашник О.С.

здобувачка вищої освіти
Навчально-науковий інститут
менеджменту та маркетингу
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Афанасьєва Н.Є.

д.психол.н., професорка,
професорка кафедри психології
і соціології
Навчально-науковий інститут
менеджменту та маркетингу
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

У статті було досліджено особливості емоційного стану дітей, що мешкають разом із батьками в Краматорську Донецької області, в безпосередній близькості до зони активних бойових дій. За основу було взято триаду показників психічного стану, актуальну в умовах постійного впливу стресогених факторів: соціальну невпевненість, тривожність, агресію. Ці показники досліджувалися на основі аналізу анкетних даних, отриманих від батьків дітей. Подібне дослідження було виконано паралельно в дітей дошкільного віку, що мешкають разом із своїми батьками у відносно мирному і спокійному регіоні України – Східниці Львівської області. Отримані результати дозволили встановити, що у дітей раннього й дошкільного віку з регіону, наближеного до зони активних бойових дій, загальний середній показник критеріїв соціальної невпевненості помітно вищий, ніж у дітей, які проживають у мирному регіоні. За комплексом критеріїв тривожності також було виявлено значну різницю в показниках у дітей із протилежних за станом регіонів України. Середній показник у дітей раннього і дошкільного віку в краматорській групі був помітно вище, ніж у дітей зі Східниці. Аналіз анкетування агресивності підтвердив вказану вище тенденцію: в краматорській групі комплексний середній показник агресивності набагато більший, ніж в групі східнянській.

Підсумкові результати дослідження продемонстрували, що стан емоційної сфери дітей раннього та дошкільного віку з прифронтової зони помітно відрізняється від аналогічних показників у однолітків, що мешкають у відносно мирних регіонах України. Така ситуація потребує додаткової розробки методик корекції психічного стану (емоційної сфери) дітей війни, зокрема, заснованих на тілесно орієнтованій терапії.

Ключові слова: емоційна сфера, дошкільники, воєнний стан, соціальна невпевненість, агресія, тривожність.

The article investigated the features of the emotional state of children living with their parents in Kramatorsk, Donetsk region, in close proximity to the zone of active hostilities. The basis was taken as a triad of indicators of the mental state, relevant in conditions of constant exposure to stress factors: social insecurity, anxiety, aggression. These indicators were examined based on the analysis of questionnaire data obtained from the children's parents. A similar survey was conducted in parallel among preschool children living with their parents in a relatively peaceful and calm region of Ukraine – Skhidnytsia, Lviv region.

The data obtained revealed that in early and preschool children from the region adjacent to the combat zone, the overall average indicator of social insecurity criteria is noticeably higher than in children living in a peaceful region. According to the complex of anxiety criteria, a significant difference in indicators was also found in children from different regions of Ukraine. The average score of early and preschool children in the Kramatorsk group was significantly higher than that of children from Skhidnytsia. The analysis of the aggression questionnaire also confirmed the previous trend: in the experimental group, the complex average score of aggression was significantly higher than that of children from the control group.

The final results of the study indicate that the state of the emotional sphere of war children of early and preschool age is noticeably different (worsening) from similar indicators in peers living in relatively peaceful, calm regions of Ukraine. This requires additional development of methods for correcting the mental state of war children, in particular, based on body-oriented therapy.

Key words: emotional sphere, preschoolers, martial law, social insecurity, aggression, anxiety.

Актуальність проблеми дослідження. Військові дії, що тривають в Україні вже четвертий рік, породжують безліч стресогених факторів, які травмують психічний стан дітей, спричиняючи значні викривлення в їхній емоційній сфері. Діти перших років життя особливо вразливі до негативних наслідків війни, оскільки їхня психіка ще не є достатньо стійкою до таких інтенсивних стресових впливів. Сьогодні в психології дитинства існують невирішені протиріччя між порушеннями емоційної сфери дітей раннього і дошкільного віку, які протягом війни в Україні перебували в безпосередній близькості до зони бойових дій, і відсутністю адекватних методик поліпшення їхнього емоційного стану засобами, зокрема, родинної тілесно орієнтованої терапії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасних інформаційних джерел із проблематики особливостей стану емоційної сфери дітей в умовах стресових ситуацій, включаючи військові конфлікти,

дозволив виявити основні стресогенні фактори, до яких відносяться: порушення звичайного щоденного режиму, загального порядку життя дітей, звичної течії мирних подій; побутові негаразди: відсутність водопостачання, світла, опалення, мобільного зв'язку тощо; проблеми з харчуванням; порушення режиму сну через обстріли, «прильоти» та повітряні тривоги; зайве збуджений, невротичний стан батьків і інших членів родини, що також руйнує емоційне благополуччя дітей; транспортні проблеми, що значно ускладнюють пересування членів родин; перша медична допомога в регіонах бойових дій та прилеглих до них регіонах зазвичай функціонує не повноцінно, тому отримати швидку професійну медичну допомогу буває досить складно, або неможливо; в багатьох родинах достатньо тривалий час відсутні члени сім'ї, які беруть участь у бойових діях; вимушене переміщення в інші регіони України різко змінює звичні умови життя дітей; ця ситуація із вимушеним покиданням

свого рідного помешкання ще більше ускладнюється, коли діти разом із батьками потрапляють за кордон в іншомовне середовище; атмосфера постійної, цілодобової тривоги за рідних, близьких, важливих для дітей людей доповнює цю негативну картину основних стресових факторів війни [1–6; 8].

Метою дослідження є вивчення особливостей емоційного розвитку (зокрема, тріади: соціальної невпевненості, тривожності та агресивності) дітей, які знаходяться разом із батьками в умовах війни, та визначення факторів, що впливають на їхній емоційний стан.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь дві групи респондентів раннього та дошкільного віку: одна з них була сформована з дітей, які мешкають у Краматорську, Донецької області, в відносній близькості до зони бойових дій. В іншу групу увійшли їх однолітки з відносно мирного регіону України – Східниці, Львівської області, де бойові дії не велись.

Для оцінки рівня соціальної невпевненості, тривожності та агресивності дітей використовувалися спеціальні опитувальники. Отримані дані анкет були опрацьовані методами математичної статистики – це дало змогу об'єктивно їх проаналізувати. На основі цього аналізу було виявлено специфічні особливості кожного із показників емоційного стану в дітей війни, звертаючи увагу на вікову підгрупу.

Так, аналіз критеріїв соціальної невпевненості дозволив виявити відповідні її особливості. У дітей до 4-х років показники соціальної невпевненості досягали високого рівня в 8,25 балів, що говорить про значний рівень невпевненості дітей раннього віку (табл. 1). Частіше за все в цій групі респондентів були присутні такі критерії соціальної невпевненості, як плаксивість, небажання розлучатися з батьками та рідними; панікування в складних ситуаціях.

Кількість й інтенсивність комунікацій дітей при цьому майже не зменшувались – навіть навпаки, вони активно приєднувались до групи дітей, що гралися та спілкувались в різних формах із своїми друзями. Подібна модель поведінки спостерігається у різних тварин і птахів: в складних ситуаціях вони намагаються збиратися в відносно великі групи, щоб такими чином захиститися від можливих негативних впливів з боку зовнішнього середовища.

Виявлено, що у дітей із Східниці показник соціальної невпевненості був помітно меншим і склав 4,48 бали, що відповідає середньому рівню, близь-

кого до низького. Виявлена різниця між показниками соціальної невпевненості в двох групах дітей була статистично достовірною ($p \leq 0,05$). З цього спостереження розглянемо для перспективи свого подальшого дослідження такі методичні (практичні) аспекти:

– небажання переважної більшості дітей перших трьох років життя розлучатися з батьками та іншими рідними говорить про присутність у дітей цієї вікової категорії природного біологічного бондінгу, своєрідного енергетичного зв'язку з батьками, особливо – з матір'ю. Він не тільки не зникає в таких дітей, а й помітно посилюється в сучасних стресогенних умовах життя в Україні. Маленькій дитині необхідна фізична присутність, близькість батьків або рідних в складних ситуаціях воєнного стану;

– діти раннього віку продемонстрували в стресових ситуаціях високу міру бажання до колективних ігор із іншими дітьми та спілкування з друзями, тобто значний комунікативний імпульс.

Отже, спостерігається тенденція не до егоцентричних проявів дітей (замкненості на собі й своїх проблемах), а їх бажання в складних ситуаціях воєнного стану на зближення з оточуючими людьми, особливо батьками, іншими родичами та друзями. В цьому актуалізується такий напрям людських комунікацій як синтонність – потреба емоційного контакту з оточуючими, бажання відчувати емоції людей, що знаходяться поруч із дитиною та поділитися з ними своїми емоційними станами, переживаннями. Такий синтон-підхід може стати однією з методологічних основ використання тілесно орієнтованих методик корекції емоційної сфери дітей війни раннього та дошкільного віку.

У дошкільників (3–7 років) показники критеріїв соціальної невпевненості були іншими. Загальна картина соціальної невпевненості в середньому була менш вираженою і складала 7,48 балів, що говорить про більш адаптаційні можливості психіки дітей дошкільного віку по відношенню до дітей раннього віку (табл. 2). Якісний аналіз критеріїв соціальної невпевненості показав зменшення в дітей дошкільного віку прояву таких критеріїв, як зниження моторної активності, різні вербальні труднощі, уникнення людей, впадання в паніку в різних складних ситуаціях. Ці результати говорять про те, що діти дошкільного віку вже в більшій мірі розуміють реальну ситуацію та можуть дати їй відповідне пояснення. Це зменшує кількість панічних станів дітей, які виникають часто через неможливість зрозуміти ситуацію або

Таблиця 1

Стан соціальної невпевненості дітей прифронтової зони в порівнянні з однолітками мирного регіону України

№	Вік дітей	Показник соціальної невпевненості (бали)		t	p
		Краматорськ, Донецька область	Східниця, Львівська область		
1	Діти раннього віку (2–3 роки життя)	8,25	4,48	2,447	$\leq 0,05$
2	Діти дошкільного віку (4–7 роки життя)	7,48	3,17	2,629	$\leq 0,05$
3	Середній показник	7,86	3,83	2,553	$\leq 0,05$

Таблиця 2

Стан тривожності дітей прифронтової зони в порівнянні з однолітками мирного регіону України

№	Вік дітей	Показник тривожності (бали)		t	p
		Краматорськ, Донецька область	Східниця, Львівська область		
1	Діти раннього віку (2–3 роки життя)	8,92	3,93	2,594	$\leq 0,05$
2	Діти дошкільного віку (4–7 роки життя)	7,65	4,45	2,001	$\leq 0,05$
3	Середній показник	8,29	4,19	2,298	$\leq 0,05$

ефективно вплинути на її подолання. Таке зменшення рівня соціальної невпевненості не можна вважати кінцевим результатом адаптаційних психосоматичних можливостей дітей саме дошкільного віку. Діти цієї вікової групи знаходяться між двома специфічними віковими групами: з одного боку – це діти раннього віку, які в більшій мірі відчувають негативну ситуацію воєнного стану, але поки ще не розуміють її суті, а також причин і шляхів подолання. Молодші школярі вже розуміють реальні загрози виникаючих стресогенних ситуацій військового часу. І це ментальне розуміння воєнних реалій може помітно підвищити рівень соціальної невпевненості дітей початкових класів.

В групі дошкільників картина виявилась приблизно такою ж, як у дітей 1–3 років – в дітей із відносно спокійного, мирного регіону показник соціальної невпевненості був значно меншим, ніж у їх краматорських однолітків – 3,17 проти 7,48 ($p \leq 0,05$).

Узагальнюючи вищенаведене, для перспективи нашого дослідження можна застосувати таку методологічну позицію: дошкільний вік є перехідним віковим періодом між раннім віком (діти якого ще не розуміють негативних реалій війни) і молодшим шкільним віком (коли учні початкових класів вже багато розуміють про можливі негативні наслідки бойових дій). Доцільно використати цей психологічний стан дошкільників, які вже не так бояться, як малюки, але ще не так бояться, як молодші школярі!

Таким чином, рівень соціальної невпевненості в цілому дітей раннього і дошкільного віку з Краматорська був помітно вищим у порівнянні з дітьми контрольної групи із Східниці – 7,86 проти 3,83. Ця різниця була статистично підтверджена.

Далі зупинимось на аналізі показника тривожності дітей війни (табл. 2).

Ранній вік: середній рівень тривожності у малюків складає 8,92 бали, що являється високим, який наближається до дуже високого (10 балів). Ці результати є логічними з урахуванням того, що діти саме раннього віку продемонстрували високий рівень соціальної невпевненості. Вона, вірогідніше за все, і викликає загальну психосоматичну тривожність дітей раннього віку на основі невпевненості в ситуації тут і тепер; у діях дорослих, які знаходяться поруч з малюками; невпевненості в подальших діях і ситуаціях. Таке психічне напруження лежить в основі двох основних реакцій на стрес – втечі або боротьби. Для реалізації цих варіантів потрібна додаткова

енергія, яка першочергово концентрується в психофізичному напруженні, яке потім проявляється у вигляді активного протистояння ситуації або не менш активної втечі від неї.

В дітей зі Східниці показник тривожності був помітно меншим, ніж у краматорській групі респондентів – 3,93 проти 8,92, при цьому їх різниця була статистично підтверджена: $t = 2,594$ ($P \leq 0,05$).

У дошкільників отримані результати були дещо іншими. Загальний критерій тривожності був значно меншим, ніж у дітей раннього віку і складав 7,65 балів, що відповідає середньому рівню тривожності, наближеному до високого. Якісний аналіз отриманих даних по стану тривожності показав, що у дошкільників у порівнянні з дітьми раннього віку зменшились прояви таких критеріїв як неспокій і легке засмучення, низький рівень самооцінки, плаксивість і ниття, безініціативність і пасивність (табл. 2). Це пояснюється тим, що діти 4–7 років вже більше орієнтуються в реальних ситуаціях війни, більше розуміють; вони знаходять логічні пояснення частим повітряним тривогам, гучним звукам від прильотів, виду вогню або диму, тривожному стану оточуючих. Це логічне розуміння дещо знижує загальне психічне напруження, чого не спостерігалось в малюків, які ще не вміють знайти пояснення виникаючим негативним ситуаціям війни, які вони спостерігають.

В дітей дошкільного віку з КГ показник тривожності був значно меншим, ніж у краматорській групі їхніх однолітків – 4,45 проти 7,65, що було підтверджено математично ($t = 2,001$; $p \leq 0,05$).

Вказаний ефект збільшення ментального контролю ситуацій у дошкільників можна використати в якості методологічної основи в корекції емоційної сфери дітей війни раннього віку. При використанні тілесно орієнтованих методик для дітей раннього віку має сенс цілеспрямовано підсилювати саме ментальну складову терапевтичного впливу, тобто за допомогою казкових образів і ігрових ситуацій із дорослими пояснювати дітям особливості негативних станів і показувати шляхи їхнього подолання, використовуючи для цього широкі можливості казкотерапії.

Загальний результат агресивності (табл. 3) в дітей раннього віку з Краматорська склав 6,21 балів, що відповідає середньому рівню. Загальний показник агресивності не складається в буквальному сенсі із критеріїв самої агресивності по відношенню до себе та інших. Вона може проявлятися в будь-

**Стан агресивності дітей прифронтової зони
в порівнянні з однолітками мирного регіону України**

№	Вік дітей	Показник агресивності (бали)		t	p
		Краматорськ Донецької області	Східниця Львівської області		
1	Діти раннього віку (2–3 роки життя)	6,21	2,67	2,920	≤ 0,01
2	Діти дошкільного віку (4–7 роки життя)	8,95	3,22	2,714	≤ 0,01
3	Середній показник	7,58	2,95	2,839	≤ 0,01

яких інших критеріях, які, на перший погляд, не стосуються безпосередньо агресивних дій. Однак, саме в комплексі цих «другорядних» критеріїв і полягає суть агресивної поведінки дитини по відношенню до інших дітей. У дітей раннього віку із Східниці показник агресивності був помітно меншим (2,67 проти 6,21) – ця різниця підтверджена математичними методами ($t = 2,920$; $p \leq 0,010$).

Дослідження агресивності дітей війни дошкільного віку дозволило виявити у них більш виражений рівень прояву агресивної поведінки – його значення досягло в середньому 8,95 балів. Це говорить про високий рівень агресивності дітей 4–7 років, що має свої причини. Пізнавальна сфера дітей, особливо середнього та старшого дошкільного віку, вже дозволяє їм аналізувати події та бачити причинно-наслідкові зв'язки між ними і результатами, до яких ці події призводять. Це, в свою чергу, викликає у дітей такі негативні емоційні прояви, як несприйняття травмуючих подій, їх витиснення у підсвідомість, страх, соціальна невпевненість і тривожність. Все перелічене викликає в дитини неадекватну психосоматичну реакцію в вигляді агресивної поведінки, яка частково компенсує протиріччя між бажаннями дитини миру, спокою й гармонії та реальною ситуацією військових дій, особливо їх наслідків. У дошкільників зі Східниці показник агресивності був також помітно меншим, ніж у однолітків із Краматорська (3,22 проти 8,95) – ця різниця підтверджена статистично з високим коефіцієнтом надійності ($t = 2,714$; $P \leq 0,01$). Цю агресивну реакцію дітей треба передбачати й не допускати, а якщо вона вже має місце – то трансформувати її в м'які форми вираження-розрядки за допомогою гри та тілесно орієнтованих методик на фоні відповідного казкового сюжету.

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виявити основні показники негативного впливу війни на психічний стан дітей: втечу від реальності; виникнення тих або інших фобічних станів (тривожності); захисні реакції у вигляді неусвідомлюваних патернів поведінки; формування стильових захисних автоматизмів; посттравматичні стресові розлади (постійні згадування про пережиті події, емоційне напруження різного ступеня, прояви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість від реальності; порушення нормального сну, неприємні, страшні сновидіння, підвищення рівня тривожно-

сті); для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку – постійне програвання пережитого під час гри; підвищена дратівливість; панічні атаки; емоційна невиразність; проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням; замкненість; заїкування; почуття безпорадності та беззахисності тощо.

Отримані дані показали, що у дітей раннього й дошкільного віку з регіону, прилеглого до зони бойових дій загальні середні показники умовної емоційної тріади критеріїв були значно вищими, ніж у дітей, що мешкають у мирному регіоні.

Перспективами подальшого дослідження є створення програми для корекції психічної сфери дітей війни раннього та дошкільного віку, яка ґрунтується на таких інноваційних українських методиках, як горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу), парний бодітренінг дорослого та малюка, груповий бодітренінг дорослих і дітей, корекційний бодітренінг тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовченко О. А. Емоції та почуття дитини. Стрес, почуття втрати, провини: чому навчати і як допомагати у повоєнний час. Навчально-методичний посібник для педагогів та батьків. Частина II. Київ, 2023. 22 с.
2. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ. 2021. 80 с.
3. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 93–104.
4. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту. Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2017. 152 с.
5. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 50. С. 85–92.
6. Овсяннікова Я. О. Психологічний захист дошкільників в осередку надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. № 15. С. 169–175. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2146/1/Pekr_2014_15_2_5.pdf (дата звернення: 02.03.2024).
7. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 296 с.
8. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навчально-методичний посібник. Автори-упорядники: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 104 с.

ЧАС У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

TIME IN THE DIGITAL AGE: PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATIONS AND TECHNOLOGICAL CHALLENGES OF THE PRESENT DAY

Стаття присвячена аналізу феномену часу в контексті цифрової епохи, зокрема психологічним трансформаціям, що виникають під впливом інтенсивного використання цифрових технологій, та технологічним викликам, які формують нову структуру повсякденного життя, мислення та емоційної сфери сучасної людини. Психологічні трансформації, зумовлені цифровізацією, виявляються у зміні часових орієнтирів, у прискоренні темпу мислення, виникненні «ефекту негайності» (очікування миттєвих результатів), а також у втраті здатності до тривалого зосередження. Особливо гостро ці процеси відчуються в умовах постійної доступності та необхідності бути «на зв'язку», що змінює не лише ритм життя, а й уявлення про ефективність, успішність, соціальні ролі. Проаналізовано зміни у сприйнятті та використанні часу в умовах цифрової епохи з акцентом на психологічні трансформації, зумовлені впливом сучасних інформаційних технологій: пришвидшенням темпу життя, зростанням інформаційного навантаження, розмиванням меж між особистим і професійним простором. Розглянуто такі явища, як «ефект негайності», цифрова тривожність, втрата здатності до глибокої концентрації. Обернуто виклики, що постають перед особистістю у цифровому середовищі, та окреслюються можливі шляхи адаптації й збереження психологічного добробуту через ефективні стратегії тайм-менеджменту й цифрового детоксу. Запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних наслідків цифрового перевантаження, серед яких: впровадження усвідомленого користування технологіями, встановлення особистісних меж цифрової взаємодії, регулярне відновлення психоемоційного ресурсу через практики майндфулнесу, цифрового детоксу, а також оптимізація розпорядку дня з урахуванням біоритмів і потреб у відпочинку. Стаття підкреслює необхідність формування нової культури часу, що поєднує технічний прогрес із збереженням психологічної рівноваги та гуманістичних цінностей. Основний акцент на необхідності критичного осмислення змін, що відбуваються у сприйнятті часу в цифрову добу, та на пошуку збалансованих підходів до взаємодії з технологіями.

Ключові слова: цифрова епоха, феномен часу, психологічні трансформації, інформаційні технології, ефект негайності, цифрова тривожність, цифрове перевантаження, тайм-менеджмент, цифровий детокс, усві-

домлене користування технологіями, темп життя, концентрація уваги, ментальне здоров'я, культура часу.

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of time in the context of the digital age, in particular, to psychological transformations that arise under the influence of the intensive use of digital technologies, and to technological challenges that form a new structure of everyday life, thinking, and the emotional sphere of modern man. Psychological transformations caused by digitalization are manifested in a change in time orientations, in an acceleration of the pace of thinking, the emergence of the "immediacy effect" (expectation of instant results), as well as in the loss of the ability to concentrate for a long time. These processes are especially acutely felt in conditions of constant accessibility and the need to be "in touch", which changes not only the rhythm of life, but also the idea of efficiency, success, and social roles. Changes in the perception and use of time in the digital age are analysed with an emphasis on psychological transformations caused by the influence of modern information technologies: an acceleration of the pace of life, an increase in information load, and a blurring of the boundaries between personal and professional space. The article examines such phenomena as the "immediacy effect", digital anxiety, and the loss of the ability to concentrate deeply. The challenges facing a person in the digital environment are substantiated and possible ways of adapting and maintaining psychological well-being through effective time management and digital detox strategies are outlined. Practical recommendations are proposed to overcome the negative consequences of digital overload, including: the introduction of conscious use of technology, setting personal boundaries for digital interaction, regular restoration of psycho-emotional resources through mindfulness practices, digital detox, and optimization of the daily routine taking into account biorhythms and rest needs. The article emphasizes the need to form a new culture of time that combines technical progress with the preservation of psychological balance and humanistic values. The main emphasis is on the need for critical reflection on the changes taking place in the perception of time in the digital age, and on the search for balanced approaches to interaction with technology.

Key words: digital age, time phenomenon, psychological transformations, information technology, immediacy effect, digital anxiety, digital overload, time management, digital detox, conscious use of technology, pace of life, concentration, mental health, time culture.

УДК 159.923.2:004.9:1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.38>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Каліна І.І.

д.еко.н., професор,
професор кафедри маркетингу
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Палій С.А.

кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри міжнародних відносин
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Грищенко А.В.

здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»

Вступ. У сучасну епоху стрімкого розвитку цифрових технологій категорія часу набуває нових смислових і функціональних вимірів, виходячи за межі традиційного хронологічного розуміння. Інформаційно-комунікаційна революція, зокрема поширення інтернету, мобільних пристроїв, соціальних мереж і алгоритмічних систем, зумовлює

суттєві трансформації темпоральної організації життєдіяльності людини. Відбувається переосмислення способів сприйняття, структурування та використання часу як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Одним із ключових викликів цифрової доби є феномен зміненої часової чутливості: зростає суб'єктивне відчуття прискорення

життєвого темпу, розмиваються межі між робочим і вільним часом, актуалізується проблема постійної доступності та інформаційного перевантаження. Такі зміни супроводжуються глибокими психологічними зрушеннями, що виявляються у зміні когнітивних процесів, формування нових типів уваги, порушенні часових меж особистісної автономії та зростанні рівня тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психофізика Т. Фехнера [2] внесла значний внесок у розуміння сприйняття часу людиною, тоді як психоаналіз З. Фрейда [3] розглядає час у контексті внутрішніх психологічних процесів. Класичні роботи В. Джеймса [4] наголошують на суб'єктивному сприйнятті часу як важливому чиннику людської свідомості. У соціальній психології К. Левін [5] запропонував теорію поля, яка включає час як змінну у соціальній динаміці. Пізніші дослідження А. Бандури [6] підтвердили важливість соціального навчання у формуванні часових уявлень. Психологічна концепція часової перспективи, розроблена Л. Карстенсеном [7] та розвинена Ф. Зімбардо [8] і Дж. Бойдом [9], демонструє, як люди орієнтуються у часі і як це впливає на їхні мотивації та поведінку. В епоху цифрових технологій питання психології часу набуває нових вимірів. Дослідження Л. Лебедевої [10] та О. Смирнової [11] показують, що цифрова трансформація суттєво впливає на сприйняття часу і психологічні процеси людини.

Мета дослідження полягає в аналізі феномену часу в умовах цифрової епохи з акцентом на психологічні трансформації та технологічні виклики, а також у обґрунтуванні шляхів адаптації особистості до цих змін.

Виклад основного матеріалу. Час як категорія є фундаментальним поняттям, яке відіграє ключову роль у різних науках, зокрема в психології, філософії та фізиці [1]. Час – це те, з чим ми маємо справу щодня, час визначає усі події життєдіяльності особистості, він вимірюється секундами, хвилинами, годинами, днями, роками, століттями тощо. Вікіпедія надає найбільш ґрунтовне і зрозуміле визначення поняття часу: «... Час – це одне з основних понять фізики і філософії, одна з координат простору-часу вздовж якого протягнуті світові лінії фізичних (матеріальних) тіл...» [1]. Очевидно, що час – це не об'єкт чи речовина, до чого ми можемо торкнутися чи побачити.

У галузі психологічної науки дослідження часу, як суб'єктивного досвіду або визначеного певного періоду, взаємозв'язку між прийнятим і виміряним часом стало можливим ще у XIX столітті, завдяки одному із засновників експериментальної психології, німецького фізика, філософа, водночас й засновника психофізики – Теодора Густава Фехнера. Значна кількість вчених та філософів XX століття послуговувалися його науковими трактатами та сміливими поглядами на час. Зігмунд Фрейд [3] також вивчав наукові розвідки Г. Фехнера [2]. Наше сприйняття часу та його особливості полягають у тому, як ми приймаємо час. Психологічна система

вважає, що існує неврологічна система, яка керує сприйняттям часу, вона не пов'язана зі спеціальними сенсорними засобами, а скоріше використовує розподілену систему в мозку. Тому прийнято вважати наші основні органи чуття – зір, слух, смак, дотик, нюх, не можуть повною мірою приймати час, тому мозок реконструює ці аспекти.

Нейромедіатори, такі як дофамін і норадреналін, невід'ємно задіяні в нашому сприйнятті часу, хоча точний механізм досі не добре зрозумілий. Людський мозок має «внутрішній годинник», який пов'язаний із певним рівнем фаміну, або, навіть кількома різними годинами, які працюють разом, але незалежно, кожен з яких може диктувати наше сприйняття часу залежно від конкретного контексту [3]. Коли мозок отримує нову інформацію про навколишній світ, вона не завжди надходить у впорядкованому вигляді, зручному для негайного сприйняття. Тому мозок виконує функцію перетворення – реорганізує отримані дані, структурує їх і подає в зрозумілому форматі. У випадку зі знайомою інформацією цей процес відбувається майже миттєво, оскільки потребує мінімальних когнітивних зусиль. Натомість обробка нової, незнайомої інформації вимагає більше часу та ресурсів, що й створює відчуття сповільнення плину часу. Це явище пояснює, чому, наприклад, дитячі канікули здаються надзвичайно довгими: дитина постійно стикається з новими враженнями, ситуаціями й подіями, що потребують активної розумової обробки. Для дорослої ж людини з усталеним способом життя, повторюваними діями та стабільним розпорядком дня, інформаційна новизна є мінімальною. У результаті мозок обробляє події швидше, а суб'єктивне сприйняття часу – пришвидшується.

Сприйняття часу нерозривно пов'язане з когнітивними процесами, насамперед з увагою. Оцінка тривалості подій – наприклад, визначення, з якою швидкістю потрібно бігти, щоб упіймати м'яч, або чи встигне людина перейти дорогу на жовтий сигнал світлофора – є результатом складної ментальної обробки, яка включає увагу, пам'ять і прогнозування. Знайомі події, які вже неодноразово переживалися, вимагають менших когнітивних зусиль для їх інтерпретації. Натомість нові ситуації, з якими індивід стикається вперше, потребують більшої концентрації уваги, і відповідно сприймаються як триваліші за часом. У психологічних експериментах це підтверджується, зокрема, при демонстрації однакових зображень у довільному порядку: знайомі картини здаються такими, що з'являються частіше, хоча насправді кожне зображення показується з однаковою частотою. Такий ефект виникає через різний ступінь уваги, яку мозок приділяє знайомому і новому стимулу [7, 8].

Сприйняття часу також тісно пов'язане з пам'яттю. Саме завдяки пам'яті ми здатні «прокручувати» минулі події, відновлюючи у свідомості їх послідовність, тривалість і зміст. Людина може переживати емоційний резонанс при згадуванні приємних подій, ніби повертаючись у той часовий вимір. Од-

нак у випадках психотравмуючого досвіду пам'ять може вибірково «виключати» критичні моменти – механізм психологічного захисту, спрямований на збереження психічної стабільності. Людина пам'ятає, що опинилася в лікарні, але не може відтворити сам момент травматичної події – ці спогади можуть бути витіснені зі свідомості. У структурі людської пам'яті минуле, теперішнє й майбутнє можуть співіснувати лінійно, створюючи цілісну картину внутрішнього часу. Пригадуючи минуле, ми знову емоційно проживаємо ті самі події, що формує наше відчуття часу. У той же час суб'єктивне сприйняття його плину може змінюватися – здаватися пришвидшеним чи сповільненим – залежно від психологічного стану, характеру подій і рівня залучення до них. Таким чином, сприйняття часу є глибоко суб'єктивним явищем, в основі якого лежать когнітивні процеси уваги, пам'яті та досвіду. Час – це не лише фізична категорія, а й внутрішній вимір людського існування. [7]

Зауважимо, що проведений аналіз і синтез наукової літератури засвідчив відсутність єдиного підходу до трактування поняття «часова перспектива особистості» в сучасній психології. Науковці висвітлюють різні аспекти цього феномену, проте не дійшли узгодженості ні в дефініції, ні в методології його вивчення. У зв'язку з цим вважаємо доцільним продовжити наукові дослідження часової перспективи особистості в межах міждисциплінарного діалогу, із залученням різних теоретичних концепцій, підходів та емпіричних стратегій. Такий підхід сприятиме глибшому розумінню впливу часової перспективи на розвиток особистості, її поведінкові патерни, мотиваційні орієнтири та психологічне благополуччя.

У контексті стрімкого розвитку цифрових технологій перед сучасною психологією постають нові виклики, пов'язані з необхідністю переосмислення процесів розвитку молодшої особистості. Віртуальна реальність, яка дедалі частіше стає невіддільною частиною щоденного життя молоді, проникає в усі сфери її життєдіяльності – від навчання, дозвілля та соціалізації до здійснення повсякденних побутових дій. Штучний цифровий світ поступово стає не лише фоновим середовищем, а й повноцінною реальністю, у якій формується особистісна ідентичність, світогляд і система цінностей. Враховуючи темпи цифровізації, фахівцям у галузі психології необхідно оперативно реагувати на нові виклики, переоцінюючи встановлені підходи до пізнання людини, трактування її психотипів, мотиваційних орієнтирів та соціально-поведінкових моделей [10]. Важко заперечити твердження, що мережа Інтернет стала природним середовищем для зростання, розвитку та повсякденного життя особистості. Питання про те, чи є цей факт позитивним чи негативним явищем, залежить насамперед від цілей і намірів, з якими особистість звертається до Інтернету. Саме характер онлайн-активності – пізнавальний, розважальний, комунікативний чи деструктивний – визначає вплив цифрового середовища на психологічний стан, ціннісні орієнтації та стиль життя індивіда.

Технології сучасного світу постійно змінюють спосіб нашого життя, вдосконалюючи засоби передачі інформації у віртуальному середовищі. Особливого значення набув етап, коли доступ до мережі Інтернет став мобільним і практично необмеженим. Смартфон із постійним з'єднанням з Інтернетом, що знаходиться майже в кожного, володіє потужними функціональними можливостями. Мережа Інтернет відкриває для дітей та молоді багатогранний світ, що може виступати як середовищем гри, навчання, так і простором для пізнання нового та взаємодії з людьми. Саме онлайн-простір дає змогу розвивати хобі, підтримувати особисті інтереси, знайомитися з новими людьми, висловлювати підтримку тим, хто її потребує, або ділитися власними життєвими історіями. Усі ці аспекти становлять позитивні сторони функціонування мережі Інтернет, яка, за умови усвідомленого використання, може виступати потужним ресурсом особистісного розвитку [11].

Водночас важливо наголосити на негативних аспектах функціонування цифрового середовища. Мережа Інтернет стала не лише простором можливостей, а й джерелом новітніх загроз: кіберзлочинності, кібербулінгу, залежностей (адикцій), формування небезпечних стосунків, а також нераціонального витрачання часу. Усе це створює серйозні виклики для психологічного здоров'я особистості. Тож, користуючись цифровими технологіями, людина може зіткнутися як із широкими можливостями для розвитку, так і з неприємними ситуаціями чи навіть непередбачуваними наслідками внаслідок дій у віртуальній соціальній «павутині». [10]

Цифрові технології сучасності є мобільними, швидкодіючими та базуються на алгоритмах та даних, які користувачі свідомо або несвідомо передають у мережу. Вони мають значний вплив на реальне життя людини, навіть поза межами онлайн-середовища. Ці ефекти, як позитивні, так і негативні, зазвичай проявляються швидше та охоплюють ширші аудиторії, ніж у традиційному офлайн-просторі. Віртуальна соціальна поведінка, включно з налагодженням міжособистісних стосунків та формуванням ідентичності через мережу Інтернет, залишається для багатьох загадкою, а механізми участі у цифровому просторі часто сприймаються як незрозумілі й ірраціональні. Навіть здобуваючи або систематизуючи знання про ці процеси, слід усвідомлювати, що стрімкий розвиток цифрових технологій, зокрема появи нових мобільних пристроїв і додатків, постійно ставить перед особистістю нові виклики, у тому числі й етичного характеру [10; 11].

Розвиток цифрової ери, збільшує присутність особистості в Інтернет просторі, з однієї сторони, а з іншої – зміцнює нашу віру в те, що найважливішим атрибутом життя в інтернеті є мобільність. Наголосимо, що поступальний розвиток нових технологій змінює уявлення людей про світ і молоде покоління [9]. Українські фахівці в галузі цифрових технологій розробили одну з найпотужніших дер-

жавних електронних систем – застосунок «Дія». Це сервіс, який забезпечує громадянам України, незалежно від місця їхнього перебування, доступ до широкого спектру адміністративних послуг. Через «Дію» можна отримати онлайн-консультації, зокрема з питань ведення бізнесу, скористатися безоплатною юридичною допомогою, сплатити комунальні послуги, подавати заяви, уникнувши черг, паперових документів і тривалого очікування. Крім того, додаток дозволяє зберігати електронні версії офіційних документів – паспорта громадянина України та закордонного паспорта, водійського посвідчення, пенсійного посвідчення, свідоцтва про народження дитини тощо. Україна стала першою країною у світі, яка на державному рівні реалізувала концепцію «держава в смартфоні», що свідчить про високий рівень цифрової трансформації суспільства.

Сучасне професійне середовище працівника нерозривно пов'язане з технічними засобами, адже без комп'ютерної техніки, доступу до мережі Інтернет, електронної пошти, соціальних мереж, смартфонів чи ноутбуків повноцінна трудова діяльність фактично неможлива. Цифровізація охопила всі сфери професійного життя, зробивши технічне оснащення ключовою умовою ефективної комунікації, організації праці та досягнення результатів. Одним із найважливіших аспектів функціонування в цифровому суспільстві є спілкування. Сфера комунікації є однією з найдинамічніших галузей, у якій цифрові технології здійснили найпомітніший прорив. Якщо порівняти сучасні можливості з минулим, стає очевидним, наскільки ускладненою раніше була міжособистісна та міжнародна взаємодія. Комунікація з людьми з інших країн або навіть міст вимагала значних зусиль – потрібно було писати листи, надсилати телеграми або звертатися до поштового відділення для замовлення міжміської телефонної розмови. Сьогодні, завдяки цифровим технологіям достатньо одного кліку, щоб у реальному часі побачити й почути співрозмовника з іншого континенту. На сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства професійна комунікація набула принципово нового характеру – обмін інформацією здійснюється миттєво через електронну пошту, факсимільний зв'язок, месенджери, відеоконференції та інші цифрові інструменти, що значно підвищують ефективність прийняття рішень і координації дій у робочому середовищі. [9]

Розвиток і життєдіяльність особистості в сучасному просторі цифрових технологій особливо виразно проявляється в освітній сфері. Комп'ютеризація та вільний доступ до мережі Інтернет суттєво трансформували підходи до навчання, змінивши його формати, інструменти та можливості. Показовим у цьому контексті став 2019 рік, коли у зв'язку з епідемією COVID-19 більшість освітніх закладів були змушені оперативно перейти на дистанційне навчання. Цей перехід активізував використання різноманітних освітніх платформ, серед яких: «Нітап школа», «Нові знання», «Єдина школа»,

Moodle, Google Classroom, Prometheus, EdEra, iLearn, Zoom та інші. Цифрові інструменти забезпечили учням і здобувачам вищої освіти можливість безперервного навчання в умовах соціальної ізоляції. В умовах війни цифрові технології залишаються основною платформою для організації навчального процесу. Завдяки їм здобувачі освіти мають змогу проходити тестування, виконувати практичні завдання та складати сесію у дистанційному форматі. Крім того, онлайн-освіта відкриває нові горизонти для молоді, надаючи можливість навчатися в закладах освіти будь-якої країни світу. Єдиними умовами для цього є знання іноземної мови, доступ до Інтернету, наявність цифрового пристрою та, що не менш важливо, особиста мотивація до здобуття знань.

З активним впровадженням цифрових технологій система охорони здоров'я в Україні зазнала суттєвих змін, удосконалення та функціонального переформатування. Зокрема, кожен громадянин має змогу створити особистий електронний кабінет, через який можна зручно й без черг записатися на прийом до обраного сімейного лікаря, здійснити попередній запис на вакцинацію, донорство крові, замовити ліки онлайн (наприклад, через сервіс *Tabletki.ua*), оформити медичне страхування для себе та членів родини, а також скористатися телемедичними консультаціями. Крім того, завдяки цифровим інструментам громадяни можуть долучитися до державної програми «Доступні ліки», що забезпечує соціально вразливі категорії населення життєво необхідними препаратами. Сучасна медицина також демонструє вражаючі досягнення у сфері високотехнологічного втручання, зокрема, про трансплантацію органів, нейрохірургічні операції із застосуванням роботизованих систем, а також про реанімаційні заходи щодо передчасно народжених дітей. Цифровізація медицини суттєво підвищила ефективність діагностики, лікування, обміну медичними даними, а також рівень доступності медичних послуг.

Цифрові технології істотно вдосконалили трудову діяльність людини, підвищивши її продуктивність, точність та ефективність. Завдяки використанню комп'ютерної техніки, програмного забезпечення для моделювання, автоматизованого тестування, аналізу даних тощо, особистість отримує можливість оперативно розв'язувати складні професійні завдання в різних галузях – від інженерії до медицини. Сучасні цифрові інструменти забезпечують високий рівень автоматизації виробничих процесів, що суттєво зменшує витрати часу та фізичних зусиль. На всіх етапах виготовлення продукції – харчових товарів, медикаментів, технічного обладнання, машинобудівної продукції, озброєння та інструментів – цифрові технології забезпечують точність, контроль якості та оптимізацію ресурсів. Цифровізація стала ключовим фактором у підвищенні ефективності виробництва та організації праці, сприяючи переходу до інтелектуального суспільства, де головним ресурсом виступають

знання, інформація та інновації. Цифрові технології не лише трансформують професійну діяльність, а й полегшують повсякденне життя, зменшуючи його трудомісткість і підвищуючи комфорт.

Висновки. У ході дослідження було виявлено, що розвиток цифрових технологій суттєво трансформує сприйняття часу та часову перспективу сучасної особистості. Під впливом миттєвих комунікацій, алгоритмічної стимуляції контенту та постійної цифрової доступності виникає феномен «стиснення часу», що супроводжується скороченням концентрації уваги, формуванням цифрової тривожності та емоційним вигоранням. Ці процеси впливають на психологічний стан і продуктивність людини, що вимагає особливої уваги з боку психологів і соціологів. Одночасно виявлено парадокс «часової нерівності», який проявляється у розриві між користувачами з високим рівнем цифрової грамотності, що успішно впроваджують стратегії усвідомленого використання технологій та значною частиною населення, яка витрачає багато часу на непродуктивний цифровий скролінг. Це спричиняє соціальний та психологічний дисбаланс. Особливу увагу привертають зміни часової перспективи молодого покоління, для якого характерне домінування «ущільненого» теперішнього з пріоритетом миттєвих переживань та розмите минуле, а також побоювання щодо майбутніх технологічних ризиків. Водночас цифрові технології значною мірою сприяють підвищенню ефективності в ключових сферах життя, таких як медицина, освіта та державні послуги, що підтверджує невідворотність цифрової адаптації.

Отже, сучасний цифровий простір вимагає розробки нових міждисциплінарних підходів до вивчення феномену часу і часової перспективи, а та-

кож розробки ефективних стратегій цифрової гігієни, тайм-менеджменту і психологічної підтримки. Збереження збалансованої часової перспективи, розвиток усвідомленого ставлення до цифрових технологій та впровадження практик цифрового детоксу стають ключовими чинниками підтримки психологічного благополуччя і життєвої ефективності особистості в умовах стрімких технологічних змін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вікіпедія: Світова енциклопедія. Час [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Час> (дата звернення: 15.06.2025).
2. Фехнер Т. Г. Психофізика. Мюнхен : Р. Піхтер, 1860. 300 с.
3. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 1994. 400 с.
4. Джеймс В. Принципи психології. Нью-Йорк : Гарпер, 1890. 800 с.
5. Левін К. Теорія поля в соціальній психології. *Соціальна психологія*. 1935. Вип. 1. С. 45–75.
6. Бандура А. Соціальне навчання і саморегуляція. Нью-Йорк : Прентіс-Голл, 1986. 400 с.
7. Карстенсен Л. Тайм-перспектива і психологія віку. *Psychological Review*. 1999. Vol. 106, No 2. P. 385–395.
8. Зімбардо Ф. Психологія часу. Київ : Основи, 2020. 320 с.
9. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Часова перспектива: нова модель мотивації. *Журнал соціальної психології*. 2023. № 148(6). С. 119–136.
10. Лебедєва Л. Психологія часу в цифрову епоху. *Вісник психології*. 2023. Вип. 12. С. 45–54.
11. Смирнова О. Вплив цифрових технологій на психіку людини. *Технології та суспільство*. 2024. № 3. С. 22–31.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING THE INTERRELATIONS BETWEEN THE EMOTIONAL SPHERE AND THE DECISION-MAKING PROCESS OF THE INDIVIDUAL

У статті розглядається проблема взаємозв'язку емоційного стану особистості з процесом прийняття рішень в умовах соціальної невизначеності та стресогенних факторів сучасної української дійсності. Соціально-економічні, політичні й культурні трансформації, спричинені військовою агресією росії, значною мірою змінили життєві орієнтири, емоційний фон та систему особистісних потреб. Особливу увагу приділено молоді як соціальній групі, чутливій до викликів нестабільності, яка змушена приймати життєво важливі рішення в умовах хронічного стресу та емоційного напруження. Метою статті є теоретичне осмислення психологічних механізмів взаємозв'язків особливостей виявів емоційної сфери особистості з особливостями прийняття нею рішень. У результаті теоретичного дослідження здійснено аналіз основних наукових підходів (когнітивного, біологічного, біхевіористського, психоаналітичного, гуманістичного й конструктивістського) до розуміння значення виявів емоцій та їхнього переживання в процесі здійснення особистісного вибору. Розкрито теорії когнітивного оцінювання, афекту як інформації, соматичних маркерів та емоційної регуляції. Підкреслюється, що емоції не лише супроводжують мисленеву діяльність, а є її інтегративним складником, який істотно впливає на оцінку ситуацій, поведінкові стратегії та рівень суб'єктивного контролю. Обґрунтовано, що ефективне прийняття рішень значною мірою залежить від рівня сформованості емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та культури вираження емоцій. Результати дослідження мають прикладне значення для розробки програм психологічної підтримки молоді в кризових умовах.

Ключові слова: емоційний стан, прийняття рішень, емоційна регуляція, кризова ситуація, стрес, особистісний вибір, соматичні маркери, психоаналітичний підхід, соціальна невизначеність, саморегуляція.

The article addresses the problem of the interrelation between an individual's emotional state and the decision-making process under conditions of social uncertainty and stress-inducing factors in contemporary Ukrainian reality. The socio-economic, political, and cultural transformations caused by the military aggression of Russia have significantly altered life priorities, the emotional background, and the system of personal needs. Special attention is given to youth as a social group particularly sensitive to instability-related challenges and forced to make crucial life decisions under chronic stress and emotional tension. The aim of the article is to provide a theoretical understanding of the psychological mechanisms underlying the interconnection between manifestations of the emotional sphere and individual decision-making. Theoretical analysis is conducted on key psychological approaches (cognitive, biological, behavioral, psychoanalytic, humanistic, and constructivist) to understanding the role of emotional expressions and experiences in the process of personal choice. The article reviews the theories of cognitive appraisal, affect-as-information, somatic markers, and emotional regulation. It is emphasized that emotions not only accompany cognitive activity but also represent an integrative component that significantly influences situation appraisal, behavioral strategies, and the level of subjective control. It is substantiated that effective decision-making largely depends on the level of emotional intelligence, self-regulation skills, and cultural norms of emotional expression. The findings have practical relevance for the development of psychological support programs for youth in crisis conditions.

Key words: emotional state, decision-making, emotional regulation, crisis situation, stress, personal choice, somatic markers, psychoanalytic approach, social uncertainty, self-regulation.

УДК 159.923(075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.39>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кононенко А.Р.
здобувач вищої освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Рогаль Н.І.
к.психол.н., доцент
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Вступ. Сучасні соціально-економічні, політичні та культурні зміни, які тривають у вітчизняному соціально-політичному просторі за період пандемії та широкомасштабної військової агресії росії, суттєво трансформували життєві пріоритети та структуру потреб людей М. Нодес [22]. В умовах підвищеної невизначеності, перманентного стресу та виру емоційних переживань, саме емоційний стан набув системотвірного значення у прийнятті особистісних рішень.

Молодь, що зацікавлена у самореалізації, вибудові життєвих планів, вимушено стикається з високим рівнем ризиків, невизначеності та небезпек. Ці чинники реструктурують систему пріоритетів, цінностей та мотивів, що, своєю чергою, пов'язане з прийняттям важливих життєвих рішень. У кризові

періоди вирішення ситуацій стає значно емоційнішим та імпульсивнішим. З'ясування закономірностей зв'язку емоційного стану та прийняття рішення в такій ситуації є практично нагальним завданням.

Метою статті є висвітлення результатів теоретичного дослідження взаємозв'язків особливостей виявів емоційної сфери особистості з особливостями прийняття нею рішень.

Огляд літератури. Питання прийняття рішень розглядається у численних теоретичних і прикладних дослідженнях, проведених як українськими, так і зарубіжними науковцями. Ця проблема має міждисциплінарні витоки – вона досліджувалась у дискурсах філософії, педагогіки, соціології, психофізіології та медицини. В психологічній науці прийняття рішень особистістю стало об'єктом

значної уваги, що виявляється у широкому колі теоретичних підходів і практичних напрацювань. У дослідженнях різних аспектів проблеми прийняття рішення, йдеться про: значення соціальних настановлень і референтних груп у виборі стратегій поведінки (Я. Андрушко [1]); вплив світоглядних настановлень на вибір особи в екзистенційних ситуаціях (Л. Долинська [5]); взаємозв'язок особистісних рис, таких як тривожність та самоконтроль, з типом прийнятих рішень (Н. Афанасьєва та ін. [2]); зв'язок між соціокультурним контекстом і особливостями прийняття рішення (Т. Водолазська [4]); емоційно-мотиваційні детермінанти поведінки особи в стані стресу (В. Балахтар [3]); значення цінностей і мотивації в когнітивному конфлікті задоволення-відповідальності (Н. Калька та ін. [6]); психологічну готовність до ризику та її вплив на стратегічні рішення (О. Малхазов [7]); інтеграцію особистісних рис у процесі прийняття рішень (О. Рева); соціально-психологічні чинники вибору поведінки в кризових ситуаціях (С. Савченко [10]) тощо.

З усім тим, не вирішеною залишається проблема особливостей зв'язку вияву і переживання емоційних станів з процесом прийняття рішень особою у пролонговану ненормативну кризову, зокрема під час війни. Наведені положення у своїй сукупності і зумовили актуальність обраної теми дослідження.

Виклад основного матеріалу. Зупинимось на результатах досліджень зв'язку емоційних станів з прийняттям особистістю рішень. В нинішніх вітчизняних реаліях емоційна сфера, як регулятор поведінки зазнає перевантажень, з чим, своєю чергою пов'язана здатність приймати коректні рішення. Розглянемо основні психологічні підходи в межах яких вивчаються емоційні стани особистості, кожен з яких висвітлює певні аспекти функціонування психіки під час кризових періодів: когнітивний, біологічний (нейропсихологічний), поведінковий, гуманістичний, психоаналітичний, конструктивістський.

У методологічній традиції когнітивного підходу вчені пояснюють виникнення емоцій як наслідок того, як ми сприймаємо й тлумачимо події. Відомо, що емоції з'являються лише після того, як людина оцінила значущість ситуації для себе. У складній, кризовій ситуації особа, переживаючи емоційні потрясіння, переживає негативні емоційні стани, які критично важливо впливають на когнітивну сферу (її мислення, процес прийняття рішень тощо). Зокрема, відомими є виокремлені два види оцінки: первинна (сприйняття загрози) та вторинна (оцінка власних можливостей впоратися з ситуацією). Саме вони визначають силу емоційної реакції та її вплив на поведінку особи [15].

У теорії «емоцій як джерела інформації» / *affect-as-information*, емоції вважають результатом осмислення та тлумачення подій, де емоційні стани самі по собі виступають індикаторами, які допомагають людині оцінювати ситуації та приймати рішення. Йдеться проте, що особа переживає свої емоції як сигнали важливості чи загрози стосов-

но певної події, що впливає на її поведінку [21]. Підкреслюється інформативна сигнальна функція емоцій (позитивне чи негативне забарвлення ситуації), так і оцінна функція (встановлення значущості ситуації). Так, почуття тривоги може трактуватися як ознака потенційної небезпеки, навіть якщо фактичних загроз немає. Такий ефект особливо помітний у кризових умовах, коли особа частіше орієнтується на емоції, а не на раціональні аргументи. Вчені довели, що навіть короточасні зміни настрою, спричинені сторонніми чинниками (наприклад, сонячна чи похмура погода), можуть впливати на суб'єктивну оцінку життєвого благополуччя. Це доводить, що емоції можуть спричиняти хибні судження, навіть якщо вони не пов'язані безпосередньо з об'єктом оцінки [30].

У теорії когнітивного дисонансу виникнення емоцій вважають наслідком суперечності між очікуваннями особистості та реальністю. Емоції, що виникають через внутрішній конфлікт між протилежними переконаннями, цінностями або поведінкою створюють психологічний дискомфорт. Цей дисонанс ситуації війни чи соціальної нестабільності молоді стикається з глибоким внутрішнім конфліктом, що впливає на їхнє емоційне благополуччя й прийняття рішень. ситуаціях (Л. Фестінгер). Важливим доповненням є гіпотеза зворотного зв'язку міміки, згідно з якою вираз обличчя може впливати на емоційний стан. У молодіжному середовищі, де візуальна комунікація відіграє важливу роль, це може значно змінювати емоційне тло та поведінку. Емоції є сигналом внутрішнього конфлікту, що впливає на подальше ставлення до прийнятого рішення та мотивацію підтримувати когнітивну узгодженість. По суті емоції є чинником, який зумовлює адаптацію особистості до результатів свого вибору і підтримку психологічного комфорту [14].

В українському контексті, де молоді люди перебувають під тиском соціальних і політичних викликів, подібні емоційні реакції мають ще більше значення. Їхні рішення нерідко формуються під впливом особистих переживань або загального інформаційного фону, а не на основі реального стану речей. Наприклад, тривожність, що не має чіткої зовнішньої причини, може зумовити уникання змін або надмірну обережність. Отже, теорія «емоцій як інформації» підкреслює важливість розуміння й аналізу власних емоцій у процесі прийняття рішень. Усвідомлення ролі емоцій може підвищити емоційну обізнаність і допомогти молоді конструктивно інтегруватися в контексти складних обставин.

У контексті біологічного (нейропсихологічного) насамперед зважають на мозкові структури, які зумовлюють виникнення емоцій. Так, при формуванні емоцій – особливо страху – активується мигдалина, частина лімбічної системи, яка відповідає за швидке реагування на загрозу. У ситуаціях сильного стресу, характерного для кризових періодів, така активація посилює імпульсивність,

що має вияви як втрата особою контролю над поведінкою, спонтанні дії, в основі яких лежать інстинкти. Внаслідок цього особа схильна переважно приймати рішення під впливом ірраціональної сфери психіки [29; 31; 32].

Порівнюючи когнітивний та біологічний підходи щодо трактування емоцій, можна виявити як спільні риси, так і суттєві розбіжності в їх трактуванні. Обидва підходи визнають тісний взаємозв'язок емоцій та поведінки. Проте, в традиції когнітивного підходу насамперед наголошується на усвідомлених процесах (мислення, оцінки та інтерпретації подій), тоді як біологічний – на автоматичних реакціях мозкових структур, зокрема лімбічної системи. Згідно з когнітивною інтерпретацією, страх виникає як наслідок суб'єктивного оцінювання ситуації як небезпечної, тоді як у біологічній страх є миттєвою реакцією мигдалини мозку на зовнішній стимул. У практичній роботі з молоддю доцільно інтегрувати обидва підходи, формуючи як навички рефлексивного мислення, так і тілесну усвідомленість, що дає змогу краще розпізнавати та регулювати емоційні стани.

Доведено, що емоції, які супроводжуються високою впевненістю (наприклад, гнів), сприяють поверховому, спрощеному способу прийняття рішень, тоді як емоції, що асоціюються з невпевненістю (тривога та інші), стимулюють глибше обмірковування ситуації та критичне мислення. Це свідчить про те, що не лише інтенсивність, а й якість емоційного досвіду прямо впливає на когнітивну обробку інформації та поведінкові стратегії людини [23].

Аналіз різних підходів до розуміння емоцій та прийняття рішень у контексті міждисциплінарної традиції свідчить про те, що окрема теорія розкриває лише окремих аспекти цього складного явища. Тому, інтегрований підхід, в якому можуть бути об'єднані когнітивні, біологічні, поведінкові, гуманістичні, психоаналітичні та соціокультурні концепції, дозволяє окреслити більш цілісний контекст тих процесів, які відбуваються з українською молоддю в період кризи. З огляду на це, емоції можна вважати не лише реакцією на ситуацію, а й так званий міст між зовнішніми обставинами та поведінковою відповіддю. Прийняття особою рішень у таких умовах відображає не лише раціональну логіку, але й вплив особистісного досвіду, емоційних станів, соціального середовища, соціокультурного контексту тощо.

Згідно з двофакторною теорією, емоції формуються як результат поєднання фізіологічного збудження з когнітивною оцінкою ситуації. У складній, кризовій, особа переважно переживає ситуацію перманентної невизначеності і новизни (творчості), де емоційна реакція значною мірою залежить від її попереднього досвіду та актуального сприйняття дійсності. У цій моделі підкреслюється важливість суб'єктивної оцінки в емоційному переживанні дійсності, оскільки одна і та сама фізіологічна реакція може бути по-різному інтерпретована особистістю залежно від контексту [28].

У дослідженнях біхевіористів йдеться про формування емоційних реакцій та моделей поведінки, що зумовлене зовнішніми стимулами й підкріпленням. У цьому підході емоція розглядається як результат навчання. Під час призової адаптації особа здатна продукувати ті реакції, які є сформованими через умовні або оперантні механізми, як відповідь на стресові або травматичні впливи. Автоматизовані шаблони поведінки переважно виникають з відповідного досвіду, наприклад уникнення відповідальності, що давало короточасне позбавлення особистого дискомфорту і емоційно переживається як полегшення. У прийнятті рішень це проявляється як схильність ухилятися від складних виборів, уникати нових викликів і відмовлятися від довгострокового планування [11; 12; 13].

Не менш значущою у контексті розуміння емоційних реакцій та механізмів прийняття рішень є психоаналітична традиція, яка акцентує увагу на ролі несвідомих конфліктів та внутрішньої динаміки особистості. У цій методології емоції вважаються наслідком напруги між трьома основними структурами психіки: Ід (інстинктивні потяги), Его (раціональний компонент, що враховує реальність) і Супер-Его (внутрішні моральні заборони та соціальні норми) [18]. У періоди стресу та невизначеності – особливо під час кризових подій – активізуються захисні механізми (витіснення, проєкція, раціоналізація, регресія та інші), за допомогою яких послаблюється психічне напруження, переважно водночас змінюючи (спотворюючи) сприйняття дійсності [17]. Емоційні конфлікти і тривога зумовлюють поведінку особистості, обмежують її свободу волі і прийняття рішень. Здебільшого несвідомі емоційні конфлікти і переживання формують симптоми, що опосередковано пов'язано з механізмами прийняття рішень [16]. Це своєю чергою веде до імпульсивних, ірраціональних та навіть деструктивних рішень. Саме тому молода людина, в якій ще не достатньо є сформованою здатність до саморегуляції, є особливо вразливою до подібних внутрішніх конфліктів

У концепції колективного несвідомого йдеться про універсальні образи (архетипи), які впливають на прояви і переживання емоцій та поведінку особи [26]. У стресових або екстремальних ситуаціях ці архетипи активуються, запускаючи типовий емоційний сценарій, який здебільшого не корелює зі стресовою реальністю. Відомо, що саме в юнацькому віці, коли формується ідентичність і посилюється потреба в сенсах, приналежності та визнанні молоді люди можуть демонструвати і гіперкомпенсаторні реакції (прагнення до героїзму, жертвовність, надмірне самоствердження), й ескапістські тенденції (втеча в фантазії, ілюзії чи деструктивну поведінку) [24; 25]. Таким чином, психоаналітичний підхід допомагає краще зрозуміти глибинні джерела ірраціональних рішень і нестійких емоційних станів, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності.

Представники конструктивістського підходу до емоційного розвитку насамперед зважають на роль особистого досвіду та культурного середовища в формуванні емоцій. У молоді, що зростає в умовах перманентної турбулентності, можуть формуватись унікальні патерни емоційного реагування, які безпосередньо впливають на способи прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Поєднання різних теоретичних підходів дозволяє глибше осягнути складну природу взаємозв'язку між емоційними станами та процесами прийняття рішень серед молоді, особливо в контексті соціальних криз. Така інтеграція сприяє кращому розумінню психологічних механізмів, що лежать в основі адаптивної чи дезадаптивної поведінки в умовах невизначеності. Це знання має важливе практичне значення для створення цілісних стратегій психологічної підтримки, а також для розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, здатності до усвідомленого вибору та загального добробуту молодого покоління в Україні [8; 9]. Усвідомлення ролі емоцій у пізнавальних процесах дозволяє враховувати не лише раціональні аргументи, але й вплив попереднього досвіду, соціальних очікувань і внутрішнього емоційного фону.

Дослідження взаємозв'язку між емоціями та рішеннями передбачає звернення до концепцій, які розглядають особистість як динамічну, гнучку систему, здатну змінюватися під впливом стресових подій. У сучасних умовах, коли українська молодь перебуває під постійним тиском дезінформації, загроз фізичній безпеці та нестабільності майбутнього, емоційні реакції можуть мати значний вплив на характер прийнятих рішень – від продуманих до імпульсивних.

Так, у контексті гіпотези соматичних маркерів, яка є однією з ключових концепцій на стику нейрорсихології та емоційної теорії прийняття рішень, йдеться про значущість тілесних реакцій (відчуттів) у процесі прийняття рішень. В її основі лежить припущення, що емоції, зокрема тілесні відчуття, пов'язані з попереднім досвідом особистості й автоматично активуються у відповідь на певні ситуації. Вони є сигнальною системою, яка допомагає особі орієнтуватися у складних обставинах. Тілесні реакції (соматичні маркери) виникають у процесі навчання: наприклад, якщо певне рішення в минулому призвело до негативних наслідків, то при схожій ситуації тіло автоматично відреагує напругою, прискореним серцебиттям або дискомфортом. Доведено, що такі реакції не лише супроводжують, а й випереджають свідоме усвідомлення, створюючи інтуїтивну оцінку ще до раціонального аналізу. У такий спосіб соматичні маркери виконують роль фільтра, який допомагає звужити поле можливих дій особи, зменшуючи її когнітивне навантаження в складних ситуаціях [12].

Особливо вагома ця гіпотеза в умовах високої невизначеності, стресу або браку часу, коли неможливо здійснити повноцінний логічний аналіз.

У таких ситуаціях соматичні маркери активуються на основі закріпленого попереднього досвіду особистості і впливають на її вибір, навіть якщо вона не усвідомлює цього процесу. Проте соматичні маркери можуть бути як адаптивними, тобто базуватися на реалістичних попередніх оцінках, так і дезадаптивними, коли вони зумовлюються викривленим або травматичним досвідом.

У такий спосіб, емоційний стан не лише супроводжує когнітивну діяльність, а є її складником, ба більше, існують соціально-психологічні закономірності зв'язку емоційних станів на прийняття рішень особи в умовах перманентної кризи.

Поглиблюючи аналіз взаємозв'язку емоційних станів і прийняття рішень, доцільно зосередитись на тому, у який спосіб відбувається емоційна регуляція психіки в процесі вироблення і прийняття особою того чи іншого рішення. Відомо, що емоційна регуляція охоплює як свідомі, так і несвідомі процеси. Йдеться про вияв, вираження емоцій та процес їх переживання особою. Цей динамічний процес може відбуватися за допомогою таких стратегій як ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивне переоцінювання та придушення емоційного вираження [19]. Це своєю чергою зумовлює перебіг процесу вироблення та якість прийнятого особою рішення.

Найбільш адаптивною у контексті когнітивної ефективності вважається стратегія когнітивного переоцінювання. Вона полягає в тому, що людина змінює інтерпретацію ситуації задля зниження її емоційного навантаження. Коли неуспіх у ситуації перетраковується як конструктивний досвід і можливість подальшого розвитку. Така форма регуляції зменшує інтенсивність негативних переживань і підтримує ефективність мисленнєвої діяльності особи, з огляду на що уможливорюється коректність аналізу і вибору варіантів вирішення проблеми.

Про стратегію емоційного придушення йдеться в ситуації нагального контролю зовнішнього вираження емоцій у соціально схвалюваних ситуаціях. Йдеться про короточасний ефект, який не позбавлений подальших негативних наслідків, як посилене фізіологічне збудження, виснаження ресурсів самоконтролю, і як наслідок, зниження ефективності прийнятих рішень. У кращому випадку, ефективна емоційна регуляція є їхнім свідомим перетворенням у більш-менш конструктивні форми (що не означає уникнення емоцій) [19].

Здатність керувати власними емоціями також розглядають у цілісній системі емоційного інтелекту, як здатності розпізнавати, розуміти, виражати, регулювати й конструктивно застосовувати емоції в комунікації, під час прийняття рішень. Емоційний інтелект є підґрунтям для формування само-рефлексії, емпатії та вміння мислити з урахуванням тривалих наслідків, як ключових властивостей, які мають суттєве значення у прийнятті морально або соціально складних рішень.

Зважаючи на те, що емоційна регуляція є цілісним процесом, який особистісно й соціально зумовлений. Специфіка емоційної регуляції формується в процесі соціалізації, тобто в сталих і динамічних соціальних групах та особливостях взаємодії особистості в них. У цьому контексті особливу роль відіграють культура, домінуючі цінності, соціальні норми та очікування, які визначають так звані прийнятні емоції, способи та ситуації їх вираження. У такий спосіб складається чином, так званий індивідуальний або груповий емоційний стиль, як результат інтегративної взаємодії особистісних рис і соціального середовища.

В умовах соціальної напруги чи нестабільності індивідуальний «емоційний стиль» значною мірою визначає, наскільки особистість здатна ефективно адаптуватися до конкретної ситуації. У культурах, де панує надмірне придушення емоцій, молоді люди часто не мають сформованих навичок саморегуляції, що може призводити до імпульсивних, емоційно обумовлених або неусвідомлених рішень. Натомість у соціальних середовищах, які заохочують відкритість до емоцій і розвиток саморефлексії, молодь зазвичай демонструє більшу психологічну стійкість, здатність до критичного мислення та обґрунтованого вибору в умовах невизначеності.

Емоційна регуляція пов'язує, модерує психологічну реакцію особи на ситуацію, та її взаємодію із довкіллям. Завдяки цьому підтримується здатність особистості зберігати цілісність поведінки, узгоджувати свої дії з власними цілями, цінностями та реальними можливостями. З огляду на це, можна стверджувати, що емоції є не лише фоном, а структурною складовою психічного функціонування, яка значною мірою визначає специфіку мисленнєвої діяльності, способи інтерпретування та оцінки ситуацій, вибір поведінкових стратегій і рівень суб'єктивного контролю над подіями.

Висновки. Аналіз сучасних наукових підходів до вивчення зв'язку емоційних станів із процесом прийняття рішень демонструє, що емоції відіграють ключову роль у регуляції поведінки особистості, особливо в умовах соціальної нестабільності та стресу, характерних для сучасної України. У методологічних традиціях (когнітивна, біологічна, поведінкова, психоаналітична, гуманістична та конструктивістська) висвітлюються окремі аспекти цього складного явища, від усвідомленої оцінки подій і тілесних реакцій мозкових структур до неусвідомлених внутрішніх конфліктів і соціокультурних впливів. Визначальною є емоційна регуляція, яка включає свідомі й неусвідомлені процеси, котрі забезпечують міру адаптивності поведінки в кризових ситуаціях. Зокрема, здатність до когнітивного переоцінювання, розвиток емоційного інтелекту й саморегуляції дозволяють особі підтримувати психічну гармонію і приймати більш обґрунтовані рішення, незважаючи на зовнішні виклики.

Інтеграція різних підходів дає змогу трактувати емоції єдиною ланкою між суб'єктивним досвідом, соціальним контекстом і поведінковою відповіддю

особистості. З огляду на це, у період соціальної кризи рішення особистості формуються не лише під впливом раціональних міркувань, а й підсвідомих соматичних маркерів, емоційних конфліктів, культурних норм і індивідуального емоційного стилю. Практичне значення цих висновків полягає у необхідності розробки комплексних психологічних інтервенцій, що враховують багатогранність емоційної сфери та спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, усвідомленого вибору і психоемоційної підтримки особистості, молоді зокрема, в умовах невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекції: навчальний посібник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2021. 256 с.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків : НУЦЗУ, 2016. 184 с.
3. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навчально-методичний посібник. Вишня : Вид-во «Черемош», 2015. 200 с.
4. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Постметодика*. 2010. № 6. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_6
5. Долинська Л. В., Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв/ *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2016. Т. 3 (48). С. 173–179.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Частина 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 150 с.
7. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій/ *Кропивницький : Імекс-ЛТД*, 2022. 180 с.
8. Рева О. М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. – 2002. Вип. 4 (3). С. 215–224.
9. Рева О. М. Особливості емоційної стійкості у старших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. Вип. 3 (1). С. 233–238.
10. Савченко С. В. Роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості підлітків. *Освітній простір України*. 2020. № 3. С. 20–24.
11. Bechara A., Damasio H., Damasio A. R. Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*. 2000. 10(3). 295–307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
12. Damasio A. R. *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grosset/Putnam. 1994.
13. Damasio A. R. The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 1996. 351, 1413–1420.

14. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press. 1957.
15. Finucane M. L., Alhakami A., Slovic P., Johnson, S. M. The affect heuristic in judgments of risks and benefits. *Journal of Behavioral Decision Making*. 2000. 13(1). 1–17. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(20001/03\)13:1<1::AID-BDM333>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(20001/03)13:1<1::AID-BDM333>3.0.CO;2-S)
16. Freud S. Studies on hysteria. 1950.
17. Freud S. Introductory lectures on psychoanalysis (Particularly lectures on the unconscious, anxiety, and repression). 1957.
18. Freud S. The ego and the id. 1923.
19. Gross J. J. Antecedent – and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 74(1). 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>.
20. Garber J., Weersing V. R. Comorbidity of anxiety and depression in youth: Implications for treatment and prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2010. 17(4). 293–306. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01221.x>
21. Hodes M. The mental health consequences of the war in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. 14. Article 1234567. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1234567>
22. Isen A. M., Patrick R. The effect of positive feelings on risk taking: When the chips are down. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1983. 31(2). 194–202. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(83\)90120-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(83)90120-4)
23. Jung C. G. *Aion: Researches into the phenomenology of the self* (Vol. 9, Part 2). Princeton University Press. 1959.
24. Jung C. G. *The structure and dynamics of the psyche* (Vol. 8). Princeton University Press. 1961.
25. Jung C. G. *Man and his symbols*. London : Aldus Books. 1964.
26. Kahneman, D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. 47(2). 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
27. LeDoux J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. 1996.
28. Schachter S., Singer J. E. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*. 1962. 69(5). 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
29. Schwarz N., Clore G. L. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. 45(3). 513–523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
30. Slovic P. If I look at the mass I will never act: Psychic numbing and genocide. *Judgment and Decision Making*. 2007. 2(2). 79–95. <http://journal.sjdm.org/7303a/jdm7303a.htm>
31. Slovic P., Peters E. Risk perception and affect. *Current Directions in Psychological Science*. 2006. 15(6). 322–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00461.x>

ФЕНОМЕЛОГІЯ ГОРЮВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

PHENOMENOLOGY OF GRIEF IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF POST-TRAUMATIC GROWTH

У статті представлений аналіз феноменології горювання військових в контексті посттравматичного зростання.

Представлена концептуальна модель посттравматичного зростання військових, яка включає послідовні фази динаміки переходу від екстремальної бойової мобілізації до реадптації, інтеграції, нової ідентичності.

Перший етап – «Бойова зона» – характеризується домінуванням, активізацією Mortido (агресивної, захисної енергії) за рахунок пригнічення Libido, що забезпечує швидку реакцію на загрозу, але водночас створює психологічну дисоціацію з мирним існуванням. Наступний «Лімінальний стан» характеризується відкладеним запуском процесу горювання: ветерани залишаються у «бойовому режимі», не здатні зупинитися для усвідомленого переживання втрат і внутрішніх змін. Третій етап – «Процес горювання» – пов'язаний із поступовим залученням парасимпатичної нервової системи, що дозволяє прожити сум і скорботу, викликати часткову розблокову Mortido та відновлення лібідозної енергії. У результаті цього досвіду починається трансформація внутрішніх ресурсів, необхідних для повернення до повноцінного емоційного життя.

На етапі «Інтеграція архетипів» військові опрацьовують подвійну природу своєї ролі – «героя» й «вбивці» – визнають моральні конфлікти та перетворюють надлишкову агресію на конструктивну силу, спрямовану на соціальну практику і самореалізацію. Завершальним кроком моделі є «Формування нового «Я» та посттравматичне зростання» (ПТЗ), коли інтегрований досвід страху, горя й агресії слугує основою для побудови цілісної особистості, здатної поєднувати життєві енергії в нормативному режимі та ефективно адаптуватися до цивільного контексту.

Практична значущість моделі полягає у створенні багатозадачної стратегії реабілітації. Запропонована модель відкриває нові перспективи для наукових досліджень: верифікація її компонентів у проспективних когортах ветеранів, розробка стандартів оцінки горювання та інтеграції ролей, а також дослідження нейрофізіологічних і культурних корелятів посттравматичного зростання.

Ключові слова: горе, ускладнене горе, горювання, сенс, реадптація, інтеграція, архетип, військові, ветерани, військовослужбовці.

The article presents the phenomenology of military grief analysis in the context of post-traumatic growth.

A conceptual model of military personnel's post-traumatic growth is presented, which includes dynamics' successive phases of the transition from extreme combat mobilization to readaptation, integration, and a new identity.

The first stage – “Combat Zone” – is characterized by dominance, activation of Mortido (aggressive, defensive energy) due to the suppression of Libido, which ensures a quick response to the threat, but at the same time creates a psychological dissociation from peaceful existence.

The next “Liminal State” is characterized by a delayed launch of the grief process: veterans remain in “combat mode”, unable to stop for a conscious experience of losses and internal changes.

The third stage – “Grief Process” – is associated with the gradual involvement of the parasympathetic nervous system, which allows experiencing sadness and grief, causing partial Mortido unlocking, and libidinal energy restoration. As a result of this experience, the transformation of internal resources necessary to return to a full emotional life begins.

At the stage of “Archetype Integration”, the military processes the dual nature of their role – “hero” and “killer” – recognizes moral conflicts and transforms excessive aggression into a constructive force aimed at social practice and self-realization. The final step of the model is “Formation of a new “Self” and post-traumatic growth” (PTG), when the integrated experience of fear, grief and aggression serves as the basis for building a holistic personality capable of combining vital energies in a normative mode and effectively adapting to the civilian context.

The practical significance of the model lies in the creation of a multi-phase rehabilitation strategy. The proposed model opens up new perspectives for scientific research: verification of its components in prospective cohorts of veterans, development of standards for assessing grief and role integration, as well as research into neurophysiological and cultural correlates of posttraumatic growth.

Key words: grief, complicated grief, grieving, meaning, readaptation, integration, archetype, military, veterans, military personnel.

УДК 364.62-058.835-055.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.40>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Королович О.В.

доктор філософії у галузі психології, психотерапевт

Вступ. Військові конфлікти та бойові дії неминуче призводять до глибоких психологічних трансформацій в особистості, зокрема це стосується і військовослужбовців. Із початком війни в Україні, на захист нашої вітчизни пішли чоловіки різного віку та жінки. Тому поняття «військовий», «воїн», «військовослужбовець», зазначимо одразу, ми у нашій статті будемо вивчати не вдаючись у гендерний контекст.

Зазначимо також, що повернення до цивільного життя вимагає складної та багатоетапної реадп-

тації, що часто супроводжується значними психологічними викликами.

Метою цієї статті є дослідження феномену горювання як ключового та необхідного етапу в процесі посттравматичного зростання (ПТЗ) військових, а також його взаємозв'язку з іншими психологічними процесами, критичними для їх успішної та повноцінної реадптації у цивільному житті.

Почнемо з об'єкту нашого дослідження – феномену ПТЗ. Посттравматичне зростання (ПТЗ) вперше окреслили Р.Дж. Тедескі та Л.Дж. Калгун.

Автори визначили ПТЗ як позитивні психологічні зміни після пережитої травми, що проявляються в п'яти основних сферах – нові можливості, поліпшені стосунки, особиста сила, духовний розвиток та цінність життя [8]. Ця концепція дозволяє відходити від патологічного фокусу ПТСР і розглядати кризу як потенціал для психологічного оновлення. І при цьому немає досліджень, що визначають зв'язок горювання та посттравматичного зростання. Ми у цій статті спробуємо обґрунтувати його.

На нашу думку, у вивченні феноменології горювання військових, посттравматичне зростання має стати маркером того, що процес горювання є позитивно продуктивним, що відкладене або ускладнене горювання наближується до завершальних стадій процесу.

Розуміння та вирішення проблематики продуктивного горювання військових, їх реадaptaція, є важливою для психологічного зростання нашого суспільства, а розробка та впровадження дієвих психотерапевтичних інтервенцій є предметом психологічної теорії та практики.

Зарубіжні та вітчизняні науковці вивчають переживання втрат в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (Е.Й. де Кейзер, Й. де Бут, П. Булен, Б.С. ван Логхум, З. Фрейд, Йохан Маес, Зорг-Саам Льовен. І. Власенко, М. Войтович, М. Лім, Н. Оніщенко, та інші), особливості переживання втрати близької людини (Р. Німеєр, Л. Мачін, В. Волкан, Дж. Літтлвуд, та інші), дитини (Дж.М. Снеман, та інші), тощо. Крім того висвітлюються переживання критичних життєвих ситуацій (О. Василюк, Л. Наугольник, та інші), втрати смислу (С. Маді, В. Франкл, Т. Аттіг, та інші), розлучення (Т. Роденбург, Л. ван дер Маарел., та інші), аспекти психологічної підтримки в ситуаціях втрат (О. Аврамчук, В. Злишков, С. Лукомська, М. Лім, Дж. Боулбі, Р.А. Наймейер, Леман Д.Р., Філпott Е. та інші, Дж.В. Бі, Дж. ван Вілінк, Л. Вільгельм, Д. ван Гелен-Меркс, Дж. Ван ден Бут, П.А. Булен, Дж. де Кейзер та інші). При цьому за результатами нашого теоретичного аналізу, майже немає досліджень, присвячених горюванню військових та того значення, що має цей процес для їх реадaptaції після повернення з бойових дій.

Якщо взяти теоретичні положення, на які ми завжди спираємось у своїх дослідженнях, то, наприклад, Дж. Ворден визначив чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя: це (1) визнання втрати; (2) відкрите переживання почуттів; (3) вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним; (4) створення нових емоційних зв'язків [10]. А саме горювання – є динамічним процесом.

Не зважаючи на спроби різних дослідників виділити у динаміці горювання чітку стадійність, це суто індивідуальний процес, протікання якого залежить від багатьох чинників.

Приблизно протікання нормального горя проходить в декілька стадій: 1 – Шок, ізоляція та заперечення → 2 – Гнів → 3. Торг (людина намагається знайти способи повернути втрачене, може обіцяти зміни в собі, якщо все повернеться) → 4. Депресія (почуття глибокого смутку, апатії, втрати інтересу до життя) → 5. Прийняття (людина поступово усвідомлює втрату і вчиться жити з цим, знаходить нові сенси та можливості) [7].

Саме на цій, п'ятій фазі, запускається динаміка посттравматичного зростання особистості. І це не ізолюваний процес, а взаємопов'язаний із попереднім. Тобто без проходження стадій горювання, не може відбутися ПТЗ.

Отже, концептуально посттравматичне зростання є надійною моделлю позитивних трансформацій після травми, а продуктивне горювання відіграє виступає як каталізатор внутрішніх змін військових в процесі реадaptaції. Далі ми спробуємо визначити основні феномени, пов'язані із горюванням військових.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичне зростання військових розглядається нами як феномен, що вимагає свідомої інтеграції і осмислення травматичного досвіду, у результаті чого психіка військового долає руйнівний вплив дистресу та переходить у стан зростання.

Зазначимо, що військові майже у ста відсотках випадків переживають відкладене горювання. У зоні бойових дій, в них немає можливості зупинитися та пережити втрату бойових друзів. Одна втрата накладається на іншу і перша (виділена Елізабет Кюблер-Росс) стадія шоку і заперечення [7] – затягується до самого повернення військовослужбовця зі служби. Це є першим феноменом, що стосується горювання військових.

Ейлін М. Делейні із співаторами [5] визначили сукупність факторів, що впливають на розвиток ускладненого горя у військових: унікальні зв'язки між військовослужбовцями, вплив постійного та екстремального рівня стресу, численні втрати, розлука з родиною та близькими, звістки або спостереження раптової смерті в бою, а також тіла товаришів, що військові самі виносять з поля бою.

Тобто ускладнене горювання (а цей розлад внесений до діагностичного та статистичного переліку психічних розладів Американської психіатричної асоціації (DSM) та МКХ (міжнародної класифікації хвороб) як розлад, що пов'язаний зі стресом) – це перший феномен, що визначає особливості горювання військових.

Розглянемо ще один феномен. Під час бойових дій військовий набуває сукупності психологічних ролей і переживань, які забезпечують виживання в екстремальних умовах: підвищена увага до загрози, готовність до стрімкої мобілізації ресурсів та жорстка регуляція емоцій через активацію симпатичної нервової системи. Однак цей «бойовий режим» стає деструктивним при поверненні у мирне життя, оскільки ті адаптаційні механізми,

що зберігали життя на фронті, блокують механізми психічної регуляції «цивільного функціонування», що призводить, у тому числі, до відчуття втрати колишньої стабільності і втраченого «Я».

Ключовим механізмом подолання такого внутрішнього розриву є процес горювання, у якому учасник бойових дій усвідомлює неможливість відновити попередній психологічний стан та символічно прощається з тим «я», яке формувалося в умовах бойових дій.

Цей процес пов'язаний із залученням парасимпатичної нервової системи: саме фізіологічна здатність зупинитися, заспокоїтися, розплакати й відчуті сум – дає змогу поступово пережити втрати – друзів, бойових побратимів і власне колишній образ себе – не воїна. Без цього внутрішнього відгорювання неможливо спрямувати психічні ресурси на нові життєві ролі та завдання цивільного середовища.

Ще один, найскладніший для розуміння, феномен у горюванні військового, пов'язаний із неусвідомлюваними психічними енергіями, які були описані З. Фрейдом. У контакті з фігурою смерті, або енергією «Mortido», що накопичується в результаті постійного перебування у зоні бойових дій. Військовий, повернувшись у мирне життя, часто відчуває домінування цієї травматичної енергії над лібідозними потягами, що відповідають за творчість, міжособистісні стосунки, сексуальні бажання та життєву активність. Нездатність завершити процес горювання блокує доступ до енергії «libido», що зумовлює зниження або втрату сексуального інтересу, неможливість будувати стосунки та підтримує потяг повернутися у зону бойових дій як спосіб повторити знайоме, хоч і травматичне, наповнення. Також це прояв захисного механізму – уникнення, втечі від зустрічі із тим собою, що повернувся з війни – незрозумілого, травмованого, що не може визначитися у цивільному житті.

У результаті реадaptaція військового до цивільного життя неможлива без послідовного проходження цих двох феноменів: горювання за втраченим «я» та опрацювання втрати побратимів і особистої травми. І тому завданням соціальних та психологічних служб, а також членів родини військового, є створення безпечних підтримуючих умов для проживання процесу горювання. Лише в таких умовах, на нашу думку, відбувається активація нових ролей, без яких психіка не здатна ефективно функціонувати у мирному контексті: роль партнера й батька, професіонала й члена громади.

Маємо зазначити, що посттравматичне зростання полягає не у поверненні у попередній психічно-рольовий стан, а у конструюванні та вивченні нового «Я», через інтеграцію як травматичного досвіду, так і здобутого ресурсу адаптації та життєдіяльності. Такий процес є фундаментальним не лише для особистісної цілісності, а й для стійкості суспільства загалом.

Наступним ключовим феноменом посттравматичного розвитку військових є інтеграція архетипічних ролей у нове «Я». Це дуже складна тема і ми будемо намагатися зараз донести сенс цього феномену.

Коли звичайна людина стає воїном, і тим більше йде захищати свою родину та батьківщину від ворогів та загарбників – це означає, що активується (або була ініційована раніше) архетипічна частина – «Герой», «Захисник», «Арес» (у чоловіків) та «Артеміда» (у жінок). Це цілий пласт нашої психіки, що сформувався з давніх давен, з першої битви на Землі. Юнг писав, що архетип – це потужний первинний психічний образ (точніше багато образів, з яких складається наше колективне несвідоме), первинна модель, що спонукає людину сприймати, переживати і реагувати на події певним чином [4]. І саме Юнг описав архетип Героя.

Але окрім самих архетипів, існує ще їх тіньова сторона. Тіньова, адже не проявлена, неусвідомлена, що не приймається або заперечується людиною, що є наче іншою стороною медалі.

І от тіньовою стороною архетипу Героя є архетип Вбивця. Герої це ті, що захищають і самий вірний спосіб захисту – це лишити існування того, хто (або що) загрожує.

Звичайна людина завжди витісняє в тінь все, що їй неприємно або що загрожує її власній позитивній картині себе та світу. Тож архетипи «Героя» та «Вбивці», нерідко залишаються поза свідомим полем і уникаються як суспільством, так і окремо взятими людьми. З одного боку, образ героя офіційно звеличується: військові отримують подяки, визнання й публічну любов. З другого – архетипічна роль вбивці залишається витісненою, табуованою, оскільки суспільство й люди уникають проговорення, визнання та прийняття безпосередньої участі воїна у насильстві. Така соціальна і внутрішня відмова породжує страх перед ветеранами. І вона ж посилює почуття провини самого військового, оскільки витіснена темна сторона «Я-вбивця» продовжує впливати на психіку й взаємодію з навколишнім світом.

У процесі бойових дій кожен військовий змушений був узяти на себе роль захисника, що за своєю суттю передбачає вміння вбивати задля збереження життя своїх побратимів і держави. Це спричиняє глибокий моральний конфлікт та травму: зіткнення з необхідністю порушити фундаментальні заборони сумління та гуманності породжує внутрішній конфлікт, де вимушене вбивство стає несподіваною екзистенційною дилемою. Перший досвід прямої агресії часто супроводжується депресією, гострим емоційним реагуванням або, навпаки, відключенням усвідомлення й переходом у «автоматичний режим», який зберігається як звичне функціонування навіть після повернення до мирного життя.

Повернувшись у цивільне середовище, військовий стикається з дисонансом: роль героя продовжує домінувати на рівні суспільного визнання,

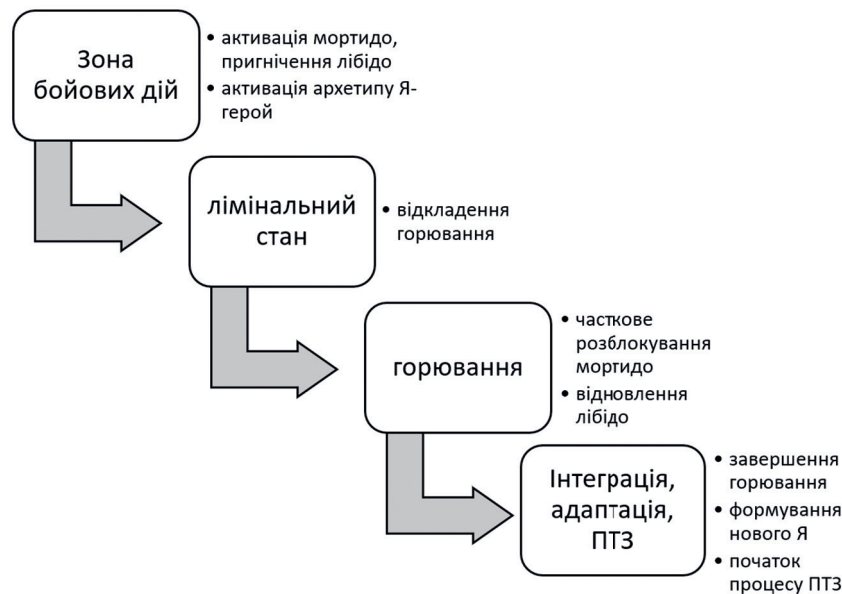


Рис. 1. Концептуальна модель посттравматичного зростання військових

тоді як роль вбивці залишається нерозпізнаною та витісненою з особистої історії. Це спричиняє посилення агресивних імпульсів й неконтрольованих спалахів злості, які часто стають відповіддю на зовнішні тригери. Відсутність прийняття власного досвіду вбивства веде до хронічного почуття провини й сорому, сексуальних дисфункцій та ідеалізації повернення на фронт як єдиної можливості реалізувати активовану енергію «мортидо».

У процесі реабілітації після попереднього опрацювання горювання й відновлення ресурсів наступним етапом стає свідоме опрацювання агресії й архетипу вбивці. Психотерапевтичні інтервенції мають допомогти ветеранам проговорити та прийняти власний досвід насильства, інтегрувати його як частину мисленнєвих та емоційних наративів, а потім спрямувати надлишок агресивної енергії на конструктивні життєві завдання. Сім'я, близькі та фахівці повинні створити безпечне середовище для такої роботи, зняти табу та страхи, що стоять між суспільством і тими, хто повернувся з війни. Без одночасного проходження процесів горювання та інтеграції ролей героя і вбивці посттравматичне зростання й адаптація військового до цивільного життя залишаються неможливими.

Концептуальна модель процесу, що описаний вище, представлена на рис. 1.

Розглянемо коротко ці виділені нами феномени горювання як необхідні етапи на шляху до посттравматичного зростання військовослужбовців. Отже, під час безпосередніх бойових дій спрацьовує гостра активація Mortido – енергії смерті й агресії, необхідної для захисту та виживання, тоді як лібідозна енергія пригнічується, щоб мінімізувати емоційну вразливість. Цей стан супроводжується домінуванням симпатичної активації, мобілізацією уваги й ресурсів організму, але водночас утворює психологічний «розрив» із мирним функціонуванням.

Наступний етап – лімінальний стан. Перехідна фаза характеризується відкладенням запуском процесу горювання: учасник бойових дій все ще не може зупинитися й прожити сум через втрати, адже внутрішні адаптаційні механізми залишаються в «бойовому режимі».

Далі – процес горювання. Усвідомлене й поступове проживання горя сприяє частковій деактивації Mortido та відновленню лібідозної енергії, необхідної для відчуття сенсу, радості та бажання жити. Активація парасимпатичної нервової системи дозволяє емоціям «прорватися» назовні – через сльози, сум і пам'ять про втрати – і плавно перейти до трансформації внутрішніх ресурсів.

Четвертий етап – інтеграція архетипів та формування нового «Я». На цьому етапі військовий проговорює в собі обидві ролі – роль захисника-героя й роль вбивці – та усвідомлює їхню внутрішню напругу й конфлікти сумління. Завдяки психотерапевтичним інтервенціям агресивна енергія поступово трансформується в ресурс для відповідальності, контролю і реалізації нових життєвих завдань. Інтегрований досвід страху, горя й агресії слугує базою для конструювання цілісного «нового Я», здатного поєднувати Лібідо й Mortido в нормативних межах. Посттравматичне зростання проявляється як розвиток стійкості, глибинна переоцінка цінностей і ефективна адаптація до цивільних ролей.

Ця модель відображає послідовний перехід від екстремальної симпатичної мобілізації (активації Mortido) через проміжний лімінальний застій до активного проживання скорботи та поступової зміни енергетичних балансів. Завершальними кроками є інтеграція внутрішніх архетипів і побудова нового цілісного образу «Я», що відкриває шлях до стійкого посттравматичного зростання, знаходження нових сенсів, побудови нових відносин із собою, світом та оточуючими.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз посттравматичного зростання військових свідчить про те, що адаптація до мирного життя неможлива без послідовного проходження двох взаємопов'язаних процесів. Перший із них – усвідомлене проживання горя за «втраченим Я», що формується під впливом бойового стресу та вимагає активації парасимпатичної нервової системи задля консолідації суми й скорботи. Другий – інтеграція протилежних архетипічних ролей «героя» й «вбивці», котрі вимагають відкритого визнання моральними нормами та власним сумлінням, а потім трансформації агресивної енергії в ресурс для досягнення життєвих цілей у цивільному контексті. Спільна робота психологів, сім'ї та спільноти над створенням безпечного середовища для горювання, обговорення досвіду насильства й розвитку нових соціальних ролей сприяє формуванню цілісного образу «нового Я» і є фундаментальною передумовою стійкої реінтеграції ветеранів.

Подальші дослідження мають зосередитися на верифікації багатофазної моделі реабілітації. Варто розробити й стандартизувати методики кількісної оцінки інтеграції архетипічних ролей і глибинного горювання, а також дослідити нейрофізіологічні кореляти трансформації симпатичної та парасимпатичної регуляції під час терапії. Необхідно також визначити вплив культурних та соціальних факторів на механізми посттравматичного зростання, розробити моделі психологічного втручання й оцінити їхній внесок у відновлення лібідозної енергії та міжособистісних стосунків. Така комплексна наукова програма дозволить оптимізувати реабілітаційні стратегії й підвищити ефективність підтримки військовослужбовців у процесі реадаптації – повернення до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 11–39.
2. Власенко І.А., Винник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39.
3. Войтович. М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. V. Вип. 19. С. 56–69.
4. Юнґ К.Г. *Архетипи і колективне несвідоме*. (пер. з нім. К.Котюк). Львів. Астролябія. 2020.
5. Delaney E.M., Holloway K.J., Miletich M.D., Webb-Murphy J.A, Lanouette N.M.. Screening for Complicated Grief in a Military Mental Health Clinic. *Military Medicine*. V. 182, I. 9–10. P. e1751–e1756. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00003>
6. Fisher J.E., Mauro C., Cozza S.J., et al. Examination of factor structure of the inventory of complicated grief (ICG) in a sample of bereaved military family members with persistent and elevated grief. *International journal of methods in psychiatric research*. 2017. 26(3). P. e1571. doi:10.1002/mpr.1571
7. Kübler-Ross E. *On death and dying*. Macmillan Publishing Company. 1969.
8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15 (1). P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501_01
9. Wagner B., et al. Complicated grief in the military: A pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*. 2006. 7(1). P. 305–314. doi:10.3402/ejpt.v7.305
10. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional*. Springer Publishing Company, 2001.

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

RESEARCH ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AND ITS INFLUENCE ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF YOUTH UNDER WARTIME CONDITIONS

У статті досліджується особливості впливу Інтернет-залежності на процес становлення особистості молоді юнацького віку в умовах сучасної цифровізації та воєнних дій в Україні. Автором проведено емпіричне дослідження серед 28 студентів першого та другого курсів Чортківського навчально-наукового інституту підприємництва та бізнесу, спрямоване на виявлення рівня тривожності, вольового самоконтролю та проявів віртуальної залежності. Виявлено, що надмірне перебування у віртуальному просторі, зокрема у соціальних мережах та онлайн-іграх, має здебільшого негативний вплив на психоемоційний стан молоді, посилюючи тривожність, емоційну нестабільність і знижуючи здатність до саморегуляції та адекватної поведінки.

Особлива увага приділяється взаємозв'язку між рівнем тривожності, особливостями самоконтролю, наполегливістю та схильністю до розвитку Інтернет-залежності. Автор наголошує на доцільності використання спеціалізованих діагностичних методик, зокрема «Шкали кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова», адаптованої до сучасних умов українського суспільства та актуальних викликів воєнного часу. Аналіз результатів дослідження демонструє, що війна та пов'язані з нею соціально-психологічні труднощі значно підвищують ризики формування компульсивного та надмірного використання віртуального простору як способу уникнення реальних життєвих проблем, а також можуть призводити до поглиблення внутрішніх конфліктів і дезадаптації особистості.

Обґрунтовано комплексний підхід до діагностики Інтернет-залежності, який враховує не лише часові рамки перебування у мережі, а й цільове призначення такого перебування, що є важливим для адекватного розуміння феномену та розробки ефективних профілактичних стратегій. Запропоновано практичні профілактичні заходи, спрямовані на розвиток особистісної стійкості, вольового самоконтролю, розширення офлайн-комунікацій та формування здорових моделей поведінки у цифровому середовищі, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

Практична значущість дослідження полягає у створенні основ для розробки ефективних профілактичних програм і заходів психологічної підтримки молоді, яка перебуває у зоні підвищеного ризику цифрової залежності, а також у формуванні рекомендацій для освітніх і соціальних інституцій щодо комплексної роботи з молоддю у цифрову епоху.

Ключові слова: Інтернет-залежність, юнацький вік, особистісне становлення,

тривожність, самоконтроль, наполегливість, соціальні мережі, онлайн-ігри, війна, профілактика.

The article examines the peculiarities of the impact of Internet addiction on the process of personality formation among youth of adolescent age in the context of modern digitalization and the ongoing military conflict in Ukraine. The author conducted an empirical study involving 28 first – and second-year students of the Chortkiv Educational and Scientific Institute of Entrepreneurship and Business, aimed at identifying levels of anxiety, volitional self-control, and manifestations of virtual addiction. It was found that excessive time spent in the virtual space, particularly on social networks and online games, predominantly has a negative effect on the psycho-emotional state of young people, increasing anxiety, emotional instability, and reducing the ability for self-regulation and adequate behavior.

Special attention is given to the interrelation between anxiety levels, features of self-control, perseverance, and susceptibility to the development of Internet addiction. The author emphasizes the appropriateness of using specialized diagnostic tools, particularly the "Yuryeva-Shornikov Cyberdependence Scale", adapted to the current conditions of Ukrainian society and the pressing challenges of wartime. Analysis of the study results demonstrates that the war and related socio-psychological difficulties significantly increase the risks of compulsive and excessive use of the virtual environment as a way to avoid real-life problems, which may also lead to the deepening of internal conflicts and personality maladaptation.

A comprehensive approach to diagnosing Internet addiction is substantiated, which takes into account not only the time spent online but also the purposeful nature of such activity. This approach is important for an adequate understanding of the phenomenon and the development of effective preventive strategies. Practical preventive measures are proposed, aimed at developing personal resilience, volitional self-control, expanding offline communication, and forming healthy behavioral models in the digital environment—especially relevant under wartime conditions.

The practical significance of the study lies in laying the groundwork for developing effective preventive programs and psychological support measures for youth at increased risk of digital addiction, as well as in formulating recommendations for educational and social institutions for comprehensive work with young people in the digital age.

Key words: Internet addiction, adolescence, personality development, anxiety, self-control, persistence, social networks, online games, war, prevention.

УДК 159.942: 004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.41>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Костишин Н.С.

к.еон.н., доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу Західноукраїнського національного університету

Актуальність проблеми дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні молоді юнацького віку опинилася у надзвичайно складних соціально-психологічних обставинах.

Ситуація постійної небезпеки, втрат, розлуки з близькими, переміщень та руйнування звичного укладу життя формує високий рівень стресу, тривожності та невизначеності. У таких умовах

особливо гостро постає проблема інтернет-залежності, яка часто для юнацтва є своєрідним способом втечі від реальності та засобом компенсації емоційних потреб.

Розвиток і становлення особистості молоді у цьому віковому періоді залежить від впливу інформації, яку вони щоденно отримують, серед якої провідне місце займає віртуальна мережа. Інтернет-простір забезпечує можливості для комунікації, навчання та розваг, однак надмірне та неконтрольоване його використання може призвести до порушень соціальної адаптації, емоційної регуляції та деформацій особистісного розвитку.

Через постійне зростання цифровізації та поширення мобільних технологій тематика Інтернет-залежності залишалася актуальною у світовій психологічній науці. Свою увагу дослідники зосереджують на різних аспектах цього явища: когнітивно-емоційному впливі, соціальних факторах, а також способах діагностики й корекції. Так, німецькі та угорські науковці Кусс Д.Дж, Гріффітс М.Д., Монтег С., Вегманн Е. та інші у своїх працях досліджують психологічні механізми Інтернет-залежності, зокрема активно вивчають когнітивні та емоційні особливості в осіб, що залежні, як-от порушеннях уваги, імпульсивності, тривожності, депресивних симптомах [1; 2]. Китайські психологи науковці Хуанг Ю., Чжан С., Лін М., Ванг З., Чен Л. та інші у своїх працях особливу увагу приділяють дослідженням ролі соціальної ізоляції, стресу, емоційного вигорання та сімейного клімату у формуванні Інтернет-залежності [3; 4]. Сміт А. та Андерсон М. особливу увагу приділяють вивченню впливу залежності саме у юнацькому віці, коли відбувається формування ідентичності, а ризик розвитку Інтернет-залежності, на думку авторів, є найвищим [5; 6]. Ми погоджуємося, що молодь юнацького віку має підвищений ризик розвитку Інтернет-залежності, зумовлений комплексом факторів – відчуттям тривожності, втратою самоконтролю, впливом суспільства та індивідуальними психологічними особливостями. Ці фактори посилюються в умовах війни, що перебуває сьогодні Україна, роблячи проблему Інтернет-залежності особливо актуальною та значущою для соціально-психологічного здоров'я юнацтва.

Метою статті є всебічне дослідження соціально-психологічних аспектів Інтернет-залежності та з'ясування її впливу на процес особистісного становлення юнацтва в умовах війни, з урахуванням специфіки переживання стресу, тривожності, соціальної ізоляції та трансформації міжособистісних взаємозв'язків, що обумовлені воєнною ситуацією.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання хмарних Інтернет-технологій у глобальному світовому масштабі, як все сторонній напрям, отримало потужний поштовх за часів пандемії COVID-2019. Україна у 2019–2020 роках не

стала винятком. Посилені заходи безпеки, що полягали в масовій ізоляції населення, спонукали до розширення можливостей використання Інтернету, не тільки для розваг, а й для посилено спілкування, навчання, виконання професійних обов'язків. Суспільство почало масово використовувати соціальні мережі не лише для особистого спілкування, а й створювати групи, спільноти за інтересами, в тому числі за професійними; застосовувати різноманітні платформи для конференц-зустрічей, зокрема Skype, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams та інші.

Відповідно до міжнародної статистики, станом на початок 2024 року кількість користувачів Інтернету у світі сягнула 5,35 мільярда осіб, що становить близько 66,2% від загальної чисельності населення планети. Із них 5,04 мільярда активно користуються соціальними мережами. В Україні на цей же період нараховувалося приблизно 28,57 мільйона Інтернет-користувачів, що еквівалентно 79,2% від потенційної чисельності населення країни, з урахуванням похибки, пов'язаної з окупацією частини територій та масштабною міграцією громадян унаслідок війни [7].

Сьогодні українці продовжують посилено використовувати доступ до віртуальної мережі у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії. Через бойові дії багато громадян були вимушені покинути рідні міста та села, значна частина позбулася власного майна, а то й гірше – рідних та близьких. Більшість сімей проживають віддалено один від одного (значна частина за межами кордонів країни); навчальний процес, особливо у прифронтових населених пунктах, здійснюється он-лайн в укриттях; повсякчас лунають тривоги про загрозу ракетних обстрілів – усе це спонукає українців від малого до старого бути у постійному доступі до Інтернету.

Пропри усі переваги користування Інтернетом, психологи визначають одну з наймасштабніших на сьогодні проблем – Інтернет-залежність. Вона формується внаслідок надмірного перебування у віртуальному просторі й супроводжується низкою негативних наслідків, зокрема втратою відчуття часу, появою дратівливості та тривожності у випадках, коли людину відволікають від використання гаджетів. До цього додаються порушення режиму сну та апетиту, погіршення функціонування зору та загальне ослаблення здоров'я.

Дослідники Інтернет-залежності розділилися на два табори. Явним представником одного з них є Хассан Т., який вважає, що цей феномен виступає як індивідуальна форма залежності, тобто самостійне явище, яке пов'язане із втратою людиною вольового контролю щодо перебування в Інтернеті й визнання проблеми на стадії чіткого прояву негативних наслідків, що впливають на стан її здоров'я, або якості життя [8]. Більшу частину становлять ті вчені-психологи, які вважають, що віртуальна залежність є певною мірою пов'язана з іншими захворюваннями людини. Зокрема, на

думку Баї В, Кай Г., В'ю С. та їх колег, це «прояв компульсивної поведінки, який має тісний зв'язок з іншими поведінковими залежностями або емоційними розладами, такими як неадекватна тривога чи депресія» [9].

В результаті детального вивчення наукових джерел щодо розуміння феномену «Інтернет-залежність» вважаємо, за доречне, розглядати його як комплексне поняття. Сутність якого полягає у поясненні безпосередньої залежності людської особистості від усього того, що вона може отримати завдяки віртуальному простору: чи то он-лайн покупки речей або збільшення соціальних контактів, чи то «серфінг» або пошук релевантної та доцільної інформації в Інтернеті з почерговим переходом від сайту до сайту, від однієї цікавої для користувача інформації до іншої, чи то відвідування конкретних сайтів або он-лайн-ігор. Адже усі перераховані форми активності особистості мають чіткий зв'язок з конкретним «місцем» – віртуальною мережею.

Тобто, на нашу думку, слід чітко розмежовувати поняття перебування в Інтернет мережі для пошуку (отримання) потрібної інформації, яка принесе користь, навчання або виконання професійних обов'язків, від необдуманого надмірного перебування у віртуальному просторі не заради конкретної мети, а просто без мети.

Юнацький вік виступає складною та суперечливою стадією життя індивіда, то саме у цей період закладається ціннісний фундамент та завершується етап становлення його особистості. Війна, яка триває в Україні уже більше трьох років, внесла великий вплив на становлення особистості молоді юнацького віку, особливо під впливом розвитку сучасних умов цифровізації та діжиталізації. Тому, з метою визначення психологічних та соціальних наслідків від негативного впливу віртуальної залежності на становлення особистості молоді в юнацькому віці за умов війни ми провели дослідження серед 28 студентів (17 юнаків та 11 дівчат) першого та другого курсу Чортківського навчально-науково-

го інституту підприємництва та бізнесу. Вік учасників становив діапазон від 17 років до 20 років із середнім показником – 17,8 років.

Організація і проведення емпіричного дослідження здійснювалися із дотримання усталених норм та правил що застосовуються до такого виду робіт. На початковому етапі здійснено формулювання цілей та робочої мети (гіпотези) дослідження, що полягає у визначенні у студентів рівня тривожності, самоконтролю та впливу віртуальної залежності на становлення їх особистості.

З метою врахування умов невизначеності ми запропонували студентам першочергово відповісти на запитання анкети «Вплив віртуальної залежності на становлення особистості». За результатами ми з'ясували, чи студенти користуються електронною поштою для спілкування чи листування (рис. 1).

Результати дослідження показали, що усі студенти володіють електронною поштою, а дехто має їх кілька. Перевагу віддають поштам від Google – 18 осіб. На другому місці пошти від Ukrnet – її використовують 12 осіб. При цьому частина студентів (5 осіб) останнім часом ніколи її не використовують, і тільки семеро користуються часто. Решта обґрунтовували, що вона потрібна тільки для навчання, або для реєстрації на інших Інтернет-платформах.

На запитання щодо наявності у студентів аккаунтів у соціальних мережах усі дали 100% ствердну відповідь, та повідомили, що зареєстровані в усіх можливих та доступних соцмережах, зокрема: Viber, Whats App, Telegram, Facebook, Instagram тощо. А от на запитання «Скільки часу Ви проводите у соціальних мережах протягом доби?» мит отримали наступні результати (рис. 2).

Відтак, найбільше часу понад 6 годин у соцмережах проводять дівчата – 18,1% проти 11,7% юнаків. Також дівчата переважають у показнику перебування у соціальних мережах від 3 до 6 годин на 7,5%. З юнаків 23,6% користуються даними платформами тільки до однієї години на добу.



Рис. 1. Наявність електронної пошти у студентів та частота її використання

Джерело: Розроблено автором

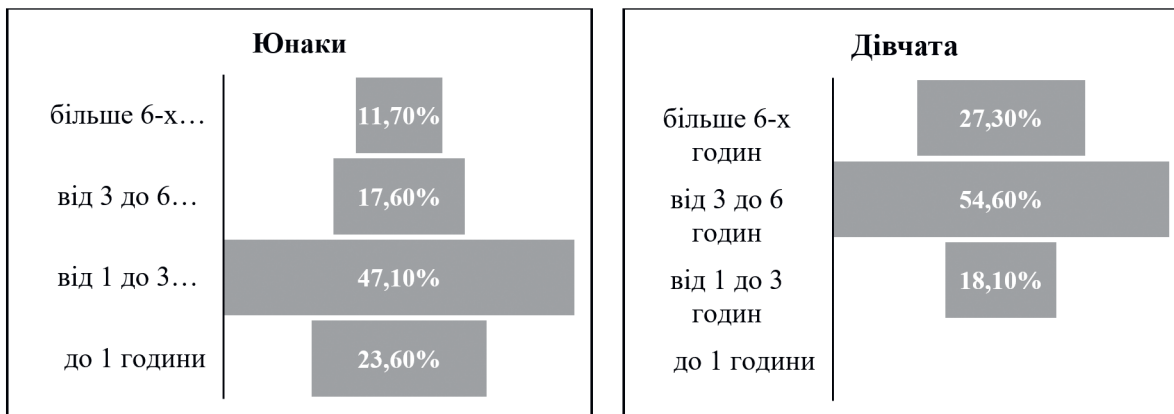


Рис. 2. Час, який юнаки та дівчата із досліджуваної вибірки проводять у соціальних мережах протягом доби

Джерело: Розроблено автором

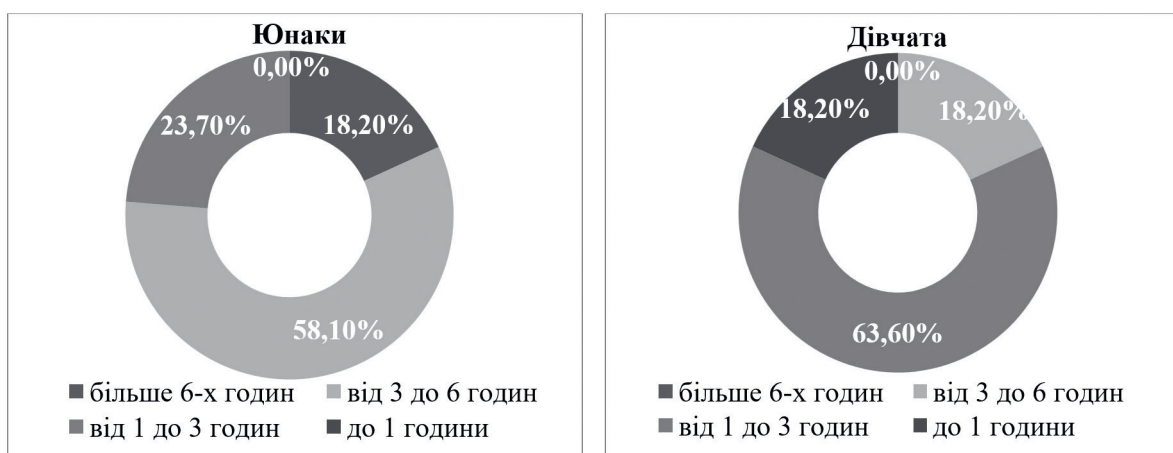


Рис. 3. Час, який студенти витрачають на ігрову діяльність в Інтернеті

Джерело: Розроблено автором

Наступний блок питань стосувався участі студентів у он-лайн-іграх. За результатами дослідження ми отримали однотайну сталу відповідь тальки різнився час перебування у грі (рис. 3).

Таким чином, юнаки витрачають значно більше часу на перебування у віртуальних іграх, ніж дівчата. Зокрема, частка юнаків, які грають понад шість годин на день, становить 18,2%, тоді як серед дівчат такий показник відсутній. Ці дані узгоджуються як з особливостями біологічного та психологічного розвитку, так і з типовими характеристиками особистості юнаків та дівчат. Для хлопців більш притаманна діяльність, пов'язана з динамічними або рольовими іграми, тоді як дівчата виявляють вищу схильність до соціальної взаємодії та спілкування.

У завершальному питанні анкети учасникам було запропоновано самостійно оцінити, чи вважають вони себе залежними від віртуального простору. Переважна більшість відповіла категорично «ні», що є цілком закономірним з огляду на широкі можливості сучасних цифрових технологій, які забезпечують легкий та безперервний доступ до Інтернету у режимі 24/7. Через це молодь часто не усвідомлює й не контролює тривалість перебуван-

ня в мережі. Лише у випадках появи явних негативних проявів, наприклад підвищеної тривожності, вони можуть звернути увагу на проблему.

Важливо вимірювати тривожність як рису особистості, яка обумовлює поведінку індивіда. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною характеристикою активної діяльності юнаків та дівчат. Тому, оцінка свого стану є важливим елементом самоконтролю. Інформативним інструментом визначення рівня самооцінки тривожності в умовах війни, на нашу думку, є саме методика «Шкала тривоги Спілберґера (STAI)», що в оригіналі має назву «State-Trait Anxiety Inventory» [10]. Це методика діагностує два показники: 1) тривожність у даний момент часу (так звану реактивну) та 2) тривожність особистісну, що проявляється як стійне значення характеру індивіда. Результати діагности тривожності у студентів ЧННІПБ ЗУНУ показують значне переважання цього показника як у індикаторі особистої тривожності (ОТ) так і у щодо рівня ситуативної тривожності (СТ) (табл. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить, що юнаки загалом демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з дівчатами. Це простежується як

Таблиця 1

Результати діагностики юнаків та дівчат за «Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI)»

Показник тривожності	Низька (<30 балів)		Помірна (від 34 до 44 балів)		Висока (45 <)	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Ситуативна тривожність:						
– середній бал	0	28	42	40	58	51
– кількість осіб	x	2	5	12	6	3
– відносне значення (%)	x	11,8%	45,5%	70,5%	54,5%	17,7%
Особистісна тривожність:						
– середній бал	30	27	41	38	60	47
– кількість осіб	1	3	3	13	7	1
– відносне значення (%)	9,1%	17,6%	27,3%	76,5%	63,6%	5,9%

Джерело: Розраховано автором

за показником ситуативної тривожності (СТ), так і особистісної тривожності (ОТ): на 36,8% та 57,7% відповідно. Щодо високої тривожності, то її рівень у юнаків виявився меншим на 11,8% (СТ) та 8,5% (ОТ) у порівнянні з дівчатами. Натомість показники хвилювання та помірної тривожності переважають саме серед юнаків: на 25% за ситуативною та на 49,2% за особистісною шкалою.

Таким чином, для студентів, у яких виявлено високий рівень тривожності, важливо розвивати відчуття власної успішності та впевненості у своїх силах. Доцільним буде також переорієнтування їхнього підходу до виконання завдань: від акценту на зовнішній вимогливості, надмірній значущості результату та надкритичних очікуваннях – до глибшого усвідомлення змісту діяльності та чіткого планування окремих етапів роботи.

І навпаки, молодим людям юнацького віку із низькою тривожністю доцільно підкреслювати мотиваційні елементи діяльності, пробуджувати активність, викликати інтерес і підкреслювати почуття відповідальності за вирішення конкретного завдання.

Студенти, у яких виявлено помірний та високий стан ситуативної тривожності при потраплянні у стресову ситуацію відчувають вегетативне збудження, напруженість, дискомфорт та занепокоєння.

Добре, що такий стан юнаків та дівчат не є сталим, а має схильність до змін і при цьому його інтенсивність також коливається.

Вольовий самоконтроль відіграє важливу роль у регулюванні мотиваційних засад та обґрунтуванні самоконтролю особистістю під час використання Інтернету, зокрема у випадках надмірного перебування в мережі. Під рівнем вольового самоконтролю розуміють здатність людини управляти власною поведінкою у різних життєвих обставинах, а також свідомо контролювати свої емоційні стани, дії та внутрішні спонукання.

Міру вольового самоконтролю ми діагностували у студентів в цілому та за окремими якостями: наполегливістю і самовладанням, використовуючи методику «вольового самоконтролю» А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана [11]. Для підрахунку визначали середнє значення і розподіл на високий та низький рівень корегуються балом, який перевищує чи відповідно менший за середнє значення по групі. Для значення «З» цієї межі є число 12, для «Н» –8, для «С» –6 (табл. 2).

Отже, студенти, у яких виявлено риси незалежності, активності, самостійності та емоційної зрілості, отримали високі показники за шкалою «З». Для них характерні впевненість у собі, внутрішній спокій, реалістичність мислення та добре сфор-

Таблиця 2

**Результати дослідження юнацтва за методикою вольового самоконтролю
А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана**

Показник вольового самоконтролю	Дівчата		Юнаки		Усього	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Загальне значення «З»:						
Висока самооцінка > 12 балів	8	72,7	5	29,5	13	46,4
Низька самооцінка < 12 балів	3	27,3	12	70,5	15	53,6
Діапазон: 0–24 бали						
Наполегливість «Н»:						
Висока самооцінка > 8 балів	9	81,8	3	17,7	12	42,8
Низька самооцінка < 8 балів	2	18,2	14	82,3	16	57,2
Діапазон: 0–16 балів						
Самовладання «С»:						
Висока самооцінка > 6 балів	7	63,6	7	41,2	14	50,0
Низька самооцінка < 6 балів	4	36,4	10	58,8	14	50,0
Діапазон: 0–13 балів						

Джерело: Розраховано автором

моване почуття відповідальності. Таких учасників дослідження було всього 13 осіб: 5 юнаків і 8 дівчат. Вони вирізняються здатністю ефективно планувати власні наміри, усвідомлювати й аналізувати власні мотиви, раціонально розподіляти свої зусилля та вміло контролювати поведінку. Особливою характеристикою сформованої особистості цієї групи є виражена соціально-політична спрямованість.

Загалом у 15 студентів виявлено низький показник загальної самооцінки (у 3 дівчат та 12 юнаків). Цю групу характеризує підвищена чутливість, схильність до тривожності, емоційна нестабільність та невпевненість у собі. Зазвичай їхня загальна активність є зниженою, а здатність до самоаналізу – досить слабкою. Ми спостерігали у таких студентів нестійкість щодо демонстрування власних намірів й надмірну імпульсивність. Фахівці пояснюють подібний стан у юнацькому віці або проявами емоційної незрілості, або особливостями індивідуальних рис, яким властива недостатня саморегуляція. На нашу думку, розбалансованість цих здобувачів освіти значною мірою зумовлена надмірною чутливістю до впливів зовнішнього середовища, що наразі перенасичене негативною інформацією, складними міжособистісними взаєминами та тривожними переживаннями, зокрема через втрати знайомих і близьких унаслідок війни.

Аналіз показників за шкалою «наполегливість» свідчить, що провідна роль тут належить дівчатам, які складають 81,8% від загальної кількості респондентів із високими значеннями цієї характеристики, тоді як серед юнаків цей показник становить лише 17,7%. Загалом у вибірці переважає низький рівень наполегливості, що складає 57,2%. Це означає, що лише 12 учасників дослідження демонструють достатню силу волі та здатність доводити розпочаті справи до завершення. Водночас, у 16 студентів (2 дівчини та 14 юнаків) виявлено прагнення реалізувати власні наміри, проте на шляху до досягнення цілей вони часто зіштовхуються з труднощами, легко піддаються відволіканням або спокусам. Для цієї групи характерне прагнення узгоджувати свою поведінку із соціальними нормами, а в окремих випадках спостерігаються навіть маніакальні тенденції у їхніх вчинках. Низькі значення за шкалою наполегливості вказують на більшу нестабільність, невпевненість та імпульсивність, що може призводити до непослідовної або розсіяної поведінки.

Результати діагностики самовладання відображають, що у половини студентської молоді (14 осіб з них 7 дівчат і 7 юнаків) чітко відображений нахил до контролю емоційних станів та реакцій. Ці студенти уміють відносно добре володіти складними ситуаціями та мають схильність до емоційної стійкості. Їм властива підвищена готовність до сприйняття усього нового, невідомого та спонтанного, вони можуть проявляти інноваційність та радикальність. Однак, палке бажання до самоконтролю і прагнення свідомо обмежити спонтанність може посилити внутрішню напругу і стати причиною сталої занепокоєності і втоми.

Студентам із низькою оцінкою до самовладання (4 дівчат та 10 юнаків) притаманні імпульсивність та спонтанність у поєднанні з вразливістю і домінуванням традиційних поглядів, які їх захищають від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, а також сприяють неспокійному душевному стану.

Отже, аналіз результатів дослідження рівня тривожності та особливостей самореалізації дозволив встановити, як ці чинники впливають на процес особистісного становлення студентів юнацького віку. Війна чинить безпосередній і негативний вплив на зазначені процеси, ще більше їх загострюючи. У таких умовах значно зростає ймовірність потрапляння молоді до групи ризику щодо розвитку інтернет-залежності, оскільки надмірне перебування у віртуальному середовищі нерідко стає для них найпростішим способом уникнути реальних життєвих проблем.

Проводити діагностику Інтернет-залежності у юнаків і дівчат у час війни, вважаємо із обов'язковим використанням новітньої методики «Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS). Ця методика розроблена українськими науковцями Юр'єв Л. М. та Шорніков А. В. і враховує сучасні зміни у розвитку віртуальної мережі, а також бере до уваги із нинішні українські особливості. Вона містить вісімнадцять запитань, у формі самозвіту. Кожен пункт відповіді оцінюється відповідним балом від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто) за шкалою Лайкерта [12]. Результати дослідження Інтернет-залежності у юнаків та дівчат показують, що 32,1% залежності не визначається, зате у 7,1% є прояви віртуальної залежності (табл. 3).

Аналіз отриманих результатів показує, що загалом у досліджуваній вибірці проявляється тенденція до віртуальної залежності 60,8% кількості усіх студентів (17 осіб з 28). При цьому домінуюча позиція цього показника у юнаків 64,7% (11 осіб з 17). Примітно, що серед опитаних дівчат взагалі не виявлено випадків інтернет-залежності, тоді як серед юнаків до цієї категорії потрапили двоє, що особливо активно залучені до онлайн-ігор, а один із них також захоплюється азартними.

Отже, ґрунтовне дослідження особливостей впливу Інтернет-залежності на становлення особистості молоді юнацького віку показало, що надмірне перебування у віртуальному середовищі чинить істотний і переважно негативний вплив на процес особистісного становлення молоді юнацького віку й дане поняття слід розглядати з чітким регламентуванням мети перебування юнаків чи дівчат у віртуальному просторі.

За нашими результатами такими критеріями доречно використовувати:

- надмірне перебування у соціальних мережах;
 - надмірне перебування (серфінг) по хмарних сторінках,
 - надмірне перебування через зловживання онлайн іграми (особливо рольовими чи азартними).
- Відповідно до цих критеріїв доцільно сформулювати коректурну роботу для профілактики мети пе-

Таблиця 3

Результати дослідження віртуальної залежності у юнацтва за «Шкалою кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS)

Показник віртуальної залежності	Дівчата		Юнаки		Усього	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Немає залежності Діапазон: 18–33 бали	5	45,5	4	35,5	9	32,1
Тенденція до залежності Діапазон: 34–46 балів	6	54,5	11	64,7	17	60,8
Наявна залежність Діапазон: більше 47 балів	x	x	2	11,8	2	7,1

Джерело: Розраховано автором

ребування молодими людьми в Інтернеті, а також зменшення часових рамок, в залежності від мети. Така робота, на нашу думку, повинна містити кілька векторів розвитку:

- особистісний – робота молодих людей над самими собою у формі аутотренінгів, тренінгів самоконтролю;
- освітній – робота під час навчання у закладах вищої чи перед вищою освіти;
- соціально-суспільний – робота працівників громади, які відповідають за налагодження культурного розвитку мешканців населених пунктів.

Для реалізації особистісного вектору пропонуємо перелік умов та порад із профілактики та зменшення перебування у віртуальному просторі молоді за реаліях війни та із врахуванням мети перебування в Інтернет-мережі:

Налагоджена та різноманітна офлайн комунікація з друзями, підлітками, рідними. Під час реалізації цієї умови слід чітко дотримуватися правил очного спілкування, збільшити кількість прогулянок на свіжому повітрі, відвідувати по можності виставки, фільми у кінотеатрах, вистави у театрах.

Забезпечення в сімейному просторі атмосфери доброти, комфорту, підтримки, довіри. Сімейна складова має значний вплив на становлення особистості юнаків та дівчат. Саме в родині формується модель подальшої сімейної поведінки, яку навіть не усвідомлюючи, молоді люди будуть переносити на свої власні створені сім'ї. Ні в якому разі не можна жорстко та без обґрунтовано обмежувати перебування юнаків в Інтернет-мережі. Для реалізації таких задач доцільно навантажувати їх посиленою домашньою роботою чи іншими видами занять, запропонувати спільні прогулянки чи долучення до волонтерської роботи як-от приготування сухих супових наборів, плетіння сіток, виготовлення розпалювачів чи окопних свічок. Така робота водночас сприятиме формуванню затребуваності юнаків та дівчат суспільством.

Робота на посиленні самоконтролю. Одним із факторів втрати самоконтролю є втрата плинності реального часу, коли молодь перебуває у соціальних мережах чи грає у он-лайн ігри. Інструментом у цьому випадку може стати певна справа: наведення на спрацювання годинника в режимі будильника, до прикладу щогодини, або налаштування

нагадування через певний відрізок часу. А далі уже справа тренувань та прояву сили волі, щоб зупинитися після їх спрацювання.

Розширення особистих захоплень, хобі чи фахових інтересів. При цьому вони мають бути різностороннього характеру, бажано практичного профільного застосування (доприкладу: в'язання, вишивання, бісероплетіння – для дівчат; різьблення по металу, склі чи дереві, виготовлення виробів із природних матеріалів – для юнаків, заняття спортом, плаванням тощо).

Розвиток навичок планування своєї діяльності на наступний день, вміння розставляти пріоритети, вибирати головне. Ці навички щодо організації особистого простору є основою менеджменту та організації управлінської діяльності у будь-якому напрямі чи галузі. Це допоможе молоді юнацького віку краще структурувати функції та обов'язки, підготує їх до майбутньої професійної діяльності. Навчить брати повну відповідальність за власні дії чи бездіяльність.

Освітній та соціально-суспільний вектори реалізується з допомогою проведення різноманітних заходів, програм, тренінгів тощо.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, проведене дослідження показало, що в умовах війни та швидкого розвитку цифровізації значна частина студентської молоді юнацького віку схильна до надмірного перебування у віртуальному просторі, що нерідко переростає у прояви Інтернет-залежності. Це явище має переважно негативний вплив на особистісне становлення юнаків і дівчат, супроводжуючись високими показниками тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням рівня вольового самоконтролю. Особливо небезпечною є відсутність усвідомленої мети під час перебування в мережі, що часто замінює реальне спілкування і конструктивну діяльність. У таких умовах молодь використовує Інтернет як спосіб уникнення життєвих труднощів, пов'язаних як із загрозами війни, так і з віковими кризами становлення власного «Я».

Опираючись на отримані в дослідженні результати, сформулювало критерії щодо яких слід визначати вплив Інтернет-залежності: надмірне перебування у соціальних мережах; надмірне перебування (серфінг) по хмарних сторінках, надмір-

не перебування через зловживання он-лайн іграми (особливо рольовими чи азартними). Також запропоновано перелік умов та порад із профілактики та зменшення перебування у віртуальному просторі молоді за реалій війни та із врахуванням мети перебування в Інтернет-мережі.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження комплексної профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на розвиток самоконтролю, зміцнення соціальних зв'язків та підтримку активного офлайн-життя молодих людей. Водночас дане питання залишається актуальним й надалі потребує ширших та комплексних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2020. Vol. 26(14), P. 1495–1509. <https://doi.org/10.2174/1381612825666190725153936>
2. Montag C., Wegmann E., Sariyska R., Demetrovics Z., Brand M. How to overcome taxonomical problems in the study of internet use disorders and what to do with behavioral addictions? *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10(2). P. 285–291. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022>
3. Huang Y., Zhang S., Xu Q. Social isolation and internet addiction among young adults during the COVID-19 pandemic: The mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107178>
4. Lin M., Wang Z., Chen L. Family dynamics and internet addiction among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Child and Family Studies*. 2023. Vol. 32(4). P. 812–825. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02312-9>
5. Smith A., Anderson M. The rise of digital addiction: Adolescents and screen time challenges. *Psychology of Popular Media*. 2022. Vol. 11(1). P. 40–53. <https://doi.org/10.1037/ppm0000353>
6. Chen Y., Wang X. The impact of internet addiction on adolescent psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 68(3). P. 450–458. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.011>
7. Як повномасштабна війна відобразилася на кількості Інтернет-користувачів в Україні. 2024. URL: <http://surl.li/mstyuo>
8. Hassan T., Alam M.M., Wahab A., Hawlader M.D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2020. No 95. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
9. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K.X., Li Y.C., Liu H.Z., Du X., Zeng Z.T., Lu C.M., Mi W.F., Zhang L., Ding Y.H., Yang J.J., Jackson T., Cheung T., An F.R., Xiang Y.T. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Translational Psychiatry*. 2022. No 12(1). P. 138–145. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01893-2>
10. Шкала тривоги Спілбергеа (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
11. Тест вольового самоконтролю. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000z11-3ae4.doc.html>
12. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Том 29. Вип. 3 (108). С. 57–60.

ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У СИСТЕМІ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ

IDENTITY AS A REALIZATION OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE IN THE SYSTEM OF PERSONAL LIFE-CREATION

У статті висвітлено результати дослідження зв'язку ціннісно-смыслової сфери особистості, як системи її життєвих орієнтирів, смислів, переконань із самоповагою та особистісними рисами як ідентитетами життєтворчості особистості. Розглянуто основні складники життєтворчості в контексті особистісно-орієнтованого підходу, де ключовими є цілепокладання, суб'єктність, ціннісно-смыслова сфера, рефлексія, ідентичність, творче ставлення до життя, саморегуляція, зрілість, внутрішня мотивація, психологічна готовність до змін. У дослідженні застосовано комплекс методів. Висвітлено види і типи ідентичності особистості, а також їх загальні властивості. У дівчат спостерігається внутрішня узгодженість між особистісними рисами та ціннісно-мотиваційною сферою, зокрема, нейротизм корелює із самоповагою, а конформізм – із традиціоналізмом. Водночас виявлені суперечливі зв'язки, як-от позитивна асоціація гедонізму з владою та негативна – з досягненням, що свідчить про складну й неоднорідну структуру цінностей. Юнакам властиві як гармонійні поєднання (наприклад, відкритість – стимуляція – самостійність), так і певні конфлікти цінностей (відкритість – досягнення). Це свідчить про складну структуру їхньої особистісної та ціннісної сфери, які водночас прагнуть незалежності, творчості, моральності, але й орієнтовані на безпеку, соціальні норми та досягнення.

Загалом, отримані результати дозволяють зрозуміти те, як поєднуються різні аспекти ціннісних орієнтацій і рис особистості у студентів, а також підкреслюють значущість їхнього взаємовпливу на рівні психосоціального функціонування.

Ключові слова: ідентичність, життєтворчість, складники життєтворчості, зміст і структура ідентичності, ціннісно-смыслова сфера особистості, смисли, самоповага, особистісні риси.

The article presents the results of a study exploring the relationship between the value-semantic sphere of the personality—as a system of life orientations, meanings, and beliefs—and self-esteem as well as personality traits understood as identities of personal life-creation. The main components of life-creation are examined within a personality-oriented approach, where key elements include goal-setting, subjectivity, the value-semantic sphere, reflection, identity, a creative attitude toward life, self-regulation, maturity, internal motivation, and psychological readiness for change. A comprehensive set of methods was applied in the research. The article also highlights the types and forms of personal identity and their general characteristics. Among female participants, an internal coherence between personality traits and the value-motivational sphere was observed, notably neuroticism correlating with self-esteem and conformity correlating with traditionalism. Simultaneously, contradictory relationships emerged, such as a positive association between hedonism and power and a negative one between hedonism and achievement, indicating a complex and heterogeneous value structure. Male participants exhibited both harmonious combinations (e.g., openness–stimulation–independence) and certain value conflicts (openness versus achievement), reflecting a complex structure of their personality and value spheres, which simultaneously strive for independence, creativity, and morality while also emphasizing security, social norms, and achievement. Overall, the findings offer insights into how various aspects of value orientations and personality traits combine in students, underscoring the significance of their mutual influence on psychosocial functioning.

Key words: identity, life-creation, components of life-creation, content and structure of identity, value-semantic sphere of personality, meanings, self-esteem, personality traits.

УДК 159.923 (075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.42>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Лелюк М.Г.
аспірант
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Траверсе Т.М.
д.психол.н., професор,
завідувач кафедри
соціальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Нині зростає потреба в нових підходах до осмислення смисложиттєвих орієнтацій людини, її відповідальності за власне життя, процесів самоактуалізації, самореалізації в умовах війни і в повоєнному житті. З огляду на це, проблема життєтворчості особистості є актуальною.

Метою статті є висвітлення результатів піло-тажного дослідження зв'язку ціннісно-смыслової сфери особистості, як системи її життєвих орієнтирів, смислів, переконань із самоповагою та особистісними рисами як ідентитетами життєтворчості особистості.

Огляд літератури. Проблема життєтворчості розробляється в багатьох методологічних традиціях психологічної науки, що своєю чергою зумовлює трактування її змісту і структури як цілісного явища. Ідеться насамперед про: а) процес самореалізації, конструювання свого власного

життєвого шляху (гуманістичний підхід); б) творчість як відповідь на екзистенційні кризи і пошук сенсів буття (екзистенційний підхід); в) засвоєння моделей поведінки, визначальний вплив середовища та процесу навчання (біхевіористи та не-біхевіористи); г) результат сублімації, цілісного інтегрування психічного (свідомого / несвідомого), подолання внутрішньо-особистісних суперечностей, конфліктів (психоаналітичний підхід); ґ) життєвий шлях, як індивідуальну траєкторію розвитку особистості, про системотвірні ціннісні орієнтири, особистісні риси та властивості, про суб'єктність загалом (вітчизняні вчені); ж) розкриття внутрішнього потенціалу особистості де життєтворчість є механізмом долаття життєвих нормативних і ненормативних криз (А. Коваленко, К. Безверха [12], Є. Головаха, Н. Паніна [7], Т. Титаренко [22] та ін.).

Життєтворчість вважають чинником особистісної зрілості, стійкості, креативності. Це інтегративне явище охоплює активну, смислову діяльність особистості щодо побудови власного життя в умовах викликів [1]. У різних методологічних підходах дослідники її розкривають через поняття свободи, суб'єктності, цінностей, самореалізації, індивідуальності, адаптації, сублімації тощо. Згідно з особистісно-орієнтованим підходом [6; 10; 11; 16; 21; 22; 24] ключовими складниками життєтворчості вважають: цілепокладання, як здатність усвідомлено визначати життєві цілі та напрям особистісного розвитку; суб'єктність, тобто активна позиція щодо власного життя, здатність бути автором і творцем життєвого шляху; ціннісно-смислова сфера, як система життєвих орієнтирів, смислів, переконань; здатність до рефлексії, до осмислення власного досвіду, аналізу життєвих подій, корекції життєвої стратегії; сформована ідентичність, як відчуття цілісності, самототожності, безперервності «Я» в часі й у різних життєвих ситуаціях; творче ставлення до життя, а саме гнучкість, ініціативність, вміння знаходити нестандартні рішення, створювати нові життєві форми; саморегуляція, як здатність планувати, прогнозувати та контролювати життєвий шлях, адаптуватися до змін; психологічна зрілість, як такий рівень розвитку особистості, який дозволяє їй здійснювати усвідомлений життєвий вибір і нести за нього відповідальність; внутрішня мотивація, тобто прагнення до самореалізації, розвитку, реалізації свого потенціалу; психологічна готовність до змін, як відкритість до нового досвіду, готовність переглядати життєві стратегії та рішення. Ці складники забезпечують не лише адаптацію до життя, а активне, усвідомлене і відповідальне його конструювання.

Проте системотвірними є ціннісно-смислова сфера, як система життєвих орієнтирів, смислів, переконань, оскільки вона задає напрям дій і рішень особистості, які своєю чергою пов'язані з типами і видами її ідентичностей [5; 8; 13; 23].

Ідентичність, як психологічний конструкт, як властивість особистості, формується в процесі соціалізації через ідентифікацію особистості з різними соціальними групами, ролями та індивідами [3; 15]. Цей процес забезпечує засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, а також сприяє формуванню «Я-концепції» особистості, чуття соціальної приналежності та індивідуального світогляду. Ідентичність виконує важливі функції – інтегративну, адаптаційну, регулятивну, – що забезпечує взаємозв'язок між біологічними, соціальними та особистісними рівнями існування людини.

Ідентичність окреслює сферу самосвідомості, межі індивідуального досвіду, діючих тут і зараз культурних кодів особистості, що є визначальними у її взаємодії з соціумом. Вона постає як відповідь на питання: «Хто я?» у конкретному соціальному контексті та розкривається через приналежність до спільнот – професійних, етнічних, громадянських

тощо. Сучасна психологія розглядає ідентичність як динамічну систему, що охоплює як внутрішній образ себе, так і здатність діяти як суб'єкт, активно впливаючи на свою життєву траєкторію.

Зазвичай, особа має систему ідентичностей, які розрізняються за різними критеріями, а саме: за стабільністю, рівнем розвитку, змістом [9; 10; 16]. За змістом, тобто за сферою прояву, виокремлюють такі види ідентичностей: особистісна ідентичність, тобто образ себе, який включає самооцінку, рефлексію, особистісну сталість, усвідомлення унікальності, неповторності індивіда; соціальна ідентичність – ототожнення себе з певною соціальною групою (професійною, гендерною, віковою тощо); статеві і гендерні ідентичності – усвідомлення себе як представника певної статі; професійна ідентичність – ідентифікація з певною професією, відчуття себе фахівцем; культурна ідентичність – ототожнення себе з культурними традиціями, звичаями, мовою; етнічна ідентичність, як відчуття належності до певної етнічної спільноти; національна ідентичність – ототожнення з нацією, державою; релігійна ідентичність – належність до певного віросповідання чи конфесії; громадянська ідентичність – усвідомлення себе як громадянина певної країни, активного члена суспільства.

За стабільністю та структурою виокремлюють такі види ідентичностей: стрижнева ідентичність, як найбільш глибинний рівень, що зберігається протягом життя; ситуативна ідентичність, яка активізується залежно від конкретної ситуації чи контексту; множинна ідентичність, як поєднання кількох ідентичностей, актуальних у різних соціальних ролях.

За рівнем розвитку говорять про такі види ідентичностей: дифузна ідентичність, тобто нечітке, нестале усвідомлення себе (переважно в підлітковому віці); досягнута ідентичність, як усвідомлене, сформоване почуття себе; нав'язана ідентичність, тобто та, що прийнята під тиском авторитетів чи соціального середовища; мораторій на ідентичність як стан активного пошуку себе без остаточного визначення.

Проте, всім цим видам ідентичностей особистості властиві загальні характеристики, а саме: множинність, оскільки особа має кілька ідентичностей водночас; гнучкість – залежно від контексту актуалізуються різні ідентичності; цілісність, як гармонійна узгодженість і взаємодоповнюваність окремих ідентичностей; динамічність, оскільки ця система розвивається протягом життя.

З усім тим, у процесі життєтворчості ці всі види ідентичностей з'являються в онтогенезі за певною закономірністю. У процесі соціалізації в людини поступово формуються різноманітні типи ідентичностей – особистісна, соціальна, етнічна, громадянська тощо, які перебувають у взаємозв'язку та взаємовпливають одна на одну (Г. Таджфел, Дж. Тернер [26] та ін.). Ідентичність розглядається як динамічний процес постійної взаємодії людини з соціальним середовищем, у якому не лише

засвоюються соціальні ролі, але й формується індивідуальне «Я», що визначає особисту унікальність людини.

У структурі ідентичності значну роль відіграють як особисті характеристики індивіда, так і його орієнтація на соціальне середовище, що підкреслюється у працях таких дослідників, як Ю. Бацанова [2], Л. Нагорна [14], Г. Остроухова [19], Л. Снігур [18], Л. Сокурянська [19] та ін. У цьому контексті, ідентичність є результатом соціалізації та ресоціалізації особистості, будучи механізмом її інтеграції у соціокультурний простір (Р. Синельников [17], Г. Стасюк [20], В. Хомрач [25] та ін.).

Загалом йдеться про первинні і вторинні ідентичності. Первинні ідентичності, як базові, фундаментальні форми ідентифікації, формуються на ранніх етапах життя і мають відносно стабільний характер. Вони практично не підлягають зміні протягом життя і визначають базову приналежність особистості до людських, соціокультурних спільнот. Серед них виокремлюють статеву / гендерну ідентичність, тобто усвідомлення себе як представника певної статі; етнічну ідентичність, як при належність до певної етнічної групи; національну ідентичність, як ототожнення себе з нацією або країною; мовну ідентичність, яка пов'язана з рідною мовою та мовою соціалізації; релігійна ідентичність (якщо формувалася змалку). Ці ідентичності здебільшого не обираються особистістю, а успадковуються чи нав'язуються середовищем.

Вторинні ідентичності формуються пізніших етапах онтогенетичного розвитку особистості в процесі соціалізації, професійного розвитку, самовизначення й особистісного зростання. Вони є більш гнучкими, оскільки можуть змінюватися залежно від досвіду, контексту, прийнятих рішень. Ці ідентичності фіксують ціннісний вибір особистості та її соціальну активність. Серед таких ідентичностей найпоширенішими є професійна ідентичність, як ототожнення себе з певною професійною сільнотою та фаховою діяльністю; політична ідентичність, як ідентифікація з ідеологією або політичною позицією; громадянська ідентичність, як активна участь у громадському житті; соціально-рольова ідентичність; світоглядна ідентичність, як філософські або релігійні переконання, сформовані в дорослому віці.

Отже, взаємозалежність ідентичностей – первинних («Хто я з самого початку?» і вторинних («Що для мене цінне й ким я вирішив стати в процесі життя?»), – допомагає краще зрозуміти процес життєтворчості особистості, її структуру, механізми соціалізації, а також пояснити суперечності й конфлікти ідентичностей особистості, які зумовлюються кризовими періодами, змінами середовища або її переконань [4; 6; 11; 12].

Методи. У пілотажному дослідженні взаємозв'язків ціннісних орієнтацій особистості з особистісними рисами в змісті життєтворчості особистості використано такий блок методів: а) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація отри-

маних даних з проблеми дослідження; б) емпіричні – опитування, спостереження, а також психодіагностичні методики: Методика «Велика п'ятірка BFI-10» (адаптація О. Сердюк, Б. Базима); «Методика «Шкала для вимірювання рівня самоповаги (М. Розенберг); Методика PVQ «Портрет цінностей» (Ш. Шварц, адаптація І. Семків); в) методи математично-статистичної обробки даних – коефіцієнт альфа Кронбаха, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, тест Шапіро–Уїлка.

Емпірична база. У дослідженні взяло участь 36 осіб, студенти різних підрозділів (факультетів та інститутів) закладів вищої освіти. Серед них 18 осіб – дівчата, 18 осіб – юнаки віком 16 до 24 років; 18 осіб – студенти-філософи, 18 осіб – студенти-психологи.

Отже, у пілотажному дослідженні здійснено опитування студентів з використанням психодіагностичних методик, для чого використано онлайн-анкетування на базі платформи Google Forms.

Емпіричні дані оброблено за допомогою статистичного програмного забезпечення Statistica. Після збору первинних емпіричних даних перевірено надійність інструментарію шляхом обчислення коефіцієнтів альфа Кронбаха, які свідчать про внутрішню узгодженість шкал та достовірність отриманих результатів. Так, за методикою «BFI-10» виявлено прийнятний коефіцієнт надійності методики ($\alpha = 0,61$); за методикою «Шкала самооцінки» (М. Розенберг) коефіцієнт α становить 0,79; за методикою «Портрет цінностей / PVQ» (Ш. Шварц) α становить 0,90.

При подальшій перевірці нормальності розподілу зібраних даних з'ясовано умови коректного застосування статистичних критеріїв у подальшій роботі. Перевірка за тестом Шапіро–Уїлка зумовили вибір коректних математико-статистичних процедур для інтерпретації даних.

У результаті отримано результати, які свідчать про особливості змісту і структури ідентичності студентської молоді. Здійснений поділ вибірки за параметрами статі, приналежності до академічної спеціальності (філософи та психологи) мав результатом змістові й структурні особливості проявів ідентичності в кожній із виокремлених груп. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між різними складниками ідентичності у цих групах.

У роботі використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки це універсальний підхід, що дало змогу опрацювати дані з будь-яким типом розподілу, тобто подано аналіз зв'язків поміж усіма можливими парами показників по кожній з досліджуваних груп.

На основі результатів кореляційного аналізу за Спірменом виявлено низку статистично значущих зв'язків середньої сили між різними психологічними змінними, що свідчить про певну взаємозалежність між ними. Усі коефіцієнти кореляції перебувають у межах від 0,52 до 0,68, що відповідає середньому рівню зв'язку, а всі значення p свідчать про високу статистичну значущість ($p < 0,001$) (таблиця 1).

Таблиця 1

**Зміст і структура ідентичності в групі дівчат
(результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена)**

Індикатори	Критерій Спірмена	p-value (Стат. значимість)	Опис
Самоповага і Нейротизм	0,67101	0,000124	Зв'язок середній
Конформізм і Традиціоналізм	0,58108	0,000018	Зв'язок середній
Влада і Конформізм	-0,53808	0,00006	Зв'язок середній, обернений
Стимуляція і Самостійність	0,57213	0,000172	Зв'язок середній
Універсалізм і Доброзичливість	0,53217	0,000024	Зв'язок середній
Універсалізм і Безпека	0,55399	0,000064	Зв'язок середній
Гедонізм і Досягнення	-0,521614	0,00013	Зв'язок середній, обернений
Гедонізм і Влада	0,62261	0,00015	Зв'язок середній
Відкритість і Самостійність	0,68387	0,000071	Зв'язок середній
Досягнення і Влада	0,665596	0,000131	Зв'язок середній

У ході дослідження встановлено низку статистично значущих кореляцій середньої сили, які свідчать про певну узгодженість між характеристиками ціннісно-мотиваційної сфери та структурою особистості.

Насамперед, було виявлено позитивний зв'язок середньої сили між самоповагою та нейротизмом ($r = 0,671$; $p = 0,000124$). Це дещо парадоксальний результат, адже нейротизм зазвичай асоціюється з нестійкістю самооцінки. Але можна припустити, що у даній вибірці підвищена емоційна чутливість сприяє саморефлексії, що, своєю чергою, може підтримувати більш стабільне усвідомлення власної цінності.

Також значуща позитивна кореляція між цінностями конформізму та традиціоналізму ($r = 0,581$; $p < 0,001$), що цілком відповідає змісту цих орієнтацій: обидві спрямовані на збереження стабільності, дотримання соціальних норм та повагу до культурної спадщини. Це підтверджує узгодженість нормативно-регулятивної складової ціннісної структури особистості у дівчат.

Обернений зв'язок між цінністю влади та конформізмом ($r = -0,538$; $p < 0,001$) також заслуговує на увагу. Відмова від підпорядкування нормам і схильність до домінування можуть виявлятися у тих дівчат, для кого авторитет, сила та контроль є вищими за соціальну злагоду. Отже, прагнення влади може суперечити орієнтації на суспільне схвалення та правила.

Подібну послідовність демонструють також інші пари цінностей. Цінність стимуляції позитивно ко-

релює з самостійністю ($r = 0,572$; $p = 0,000172$), що є логічним: прагнення до новизни та змін супроводжується високою автономією у прийнятті рішень. Ті, хто цінує стимуляцію, зазвичай віддають перевагу свободі дії та особистому вибору.

Універсалізм позитивно пов'язаний із доброзичливістю ($r = 0,532$; $p = 0,000024$) і безпекою ($r = 0,554$; $p = 0,000064$). Це свідчить про те, що дівчата є соціально відповідальними, орієнтованими на загальне благо, й водночас цінують стабільність і турботу про ближнє оточення. Доброзичливість, своєю чергою, посилює альтруїстичні та моральні мотиви універсалізму.

Цінність гедонізму у групі дівчат має два суттєвих зв'язки: негативний з досягненням ($r = -0,521$; $p = 0,00013$) та позитивний із владою ($r = 0,622$; $p = 0,00015$). Перше співвідношення свідчить про те, що орієнтація дівчат на задоволення здебільшого суперечить цілеспрямованості, притаманній досягненню. Натомість другий зв'язок вказує, що ті дівчата, хто прагнуть до задоволення, можуть також тяжіти до впливу і домінування.

Нарешті, найвища позитивна кореляція виявлена між відкритістю та самостійністю ($r = 0,684$; $p < 0,001$), що підтверджує наявність у дівчат тісного зв'язку між креативністю, інтелектуальною допитливістю та автономією в мисленні. Вони відкриті до нового досвіду, зазвичай прагнуть особистої свободи і менш схильні до зовнішнього контролю.

У групі юнаків (таблиця 2) встановлено прямі. Виявлено статистично значущі кореляції між наступними парами змінних

Таблиця 2

**Зміст і структура ідентичності в групі юнаків
(результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена)**

Індикатори	Критерій Спірмена	p-value (Стат. значимість)	Опис
1	2	3	4
Самоповага і Нейротизм	0,547799	0,00646	Зв'язок середній
Конформізм і Універсалізм	0,521846	0,00581	Зв'язок середній

Закінчення табл. 2

1	2	3	4
Самостійність і Безпека	0,514639	0,01103	Зв'язок середній
Самостійність і Відкритість	0,523863	0,000018	Зв'язок середній
Стимуляція і Відкритість	0,51289	0,000019	Зв'язок середній
Універсалізм і Безпека	0,69141	0,000042	Зв'язок сильний/середній
Відкритість і Досягнення	-0,574429	0,000717	Зв'язок середній, обернений
Досягнення і Влада	0,564799	0,000606	Зв'язок середній
Відкритість і Самостійність	0,63187	0,000001	Зв'язок середній

У дослідженні юнаків простежуються низка статистично значущих кореляцій між показниками особистісних рис (методика «Велика п'ятірка»), самооцінкою (шкала Розенберга) та базовими цінностями (за методикою Шварца). Більшість зв'язків – середньої сили (коефіцієнти кореляції $r = 0,5-0,7$).

Одним із важливих результатів є позитивний середній зв'язок між самоповагою та нейротизмом ($r = 0,547$; $p = 0,006$). На перший погляд, така кореляція є дещо несподіваною, адже зазвичай нейротизм асоціюється із негативними емоційними станами та заниженою самооцінкою. У цьому випадку зв'язок, можливо, відображає певну парадоксальну реакцію юнаків – схильність до переживань або емоційної нестабільності може поєднуватися з підвищеною рефлексивністю, що водночас підтримує стійке уявлення про власну цінність.

Встановлено зв'язки між значущими цінностями юнаків. Зокрема, конформізм позитивно корелює з універсалізмом ($r = 0,522$; $p = 0,006$), що свідчить про парадоксальне поєднання соціальної адаптивності та широких гуманістичних переконань. Інакше кажучи, юнаки, схильні дотримуватися соціальних норм, водночас демонструють відкритість до цінностей рівності, справедливості та захисту інших. Такий симбіоз соціальної згоди та загальнолюдських орієнтацій може пояснюватися особливостями соціалізації в українському суспільстві, де гуманістичні ідеали часто пропонуються через традиційні канали виховання.

Самостійність тісно пов'язана з цінністю безпеки ($r = 0,515$; $p = 0,011$) та ще сильніше – з відкритістю ($r = 0,524$; $p < 0,001$), що вказує на гнучке поєднання автономії із прагненням до впорядкованого, безпечного середовища та відкритості до нових вражень. Така комбінація особливо характерна для юнацького віку того періоду життєдіяльності, коли прагнення до незалежності поєднується з потребою у підтримці й структурі.

Стимуляція – як потреба у новизні й ризику – також помірно пов'язана з відкритістю ($r = 0,513$; $p < 0,001$), що повністю відповідає теоретичним очікуванням. Обидві змінні характеризують орієнтацію на нові враження, гнучкість мислення та емоційний пошук.

Найсильніший позитивний зв'язок у вибірці юнаків зафіксовано між універсалізмом і безпекою ($r = 0,691$; $p < 0,0001$). Ця кореляція вказує на те, що юнаки, які цінують рівність і захист прав інших,

водночас прагнуть стабільності та передбачуваності. Це узгоджується з гіпотезою, що в умовах соціальної нестабільності молодь може цінувати водночас і гуманізм, і соціальний порядок.

Обернені зв'язки також викликають інтерес. Відкритість має помітний зворотний зв'язок із досягненням ($r = -0,574$; $p = 0,0007$), що, ймовірно, свідчить про напругу між креативністю, спонтанністю та орієнтацією на конкретний результат. Подібно до цього, досягнення й влада мають позитивний зв'язок ($r = 0,565$), що означає, що у юнаків прагнення до особистих успіхів, визнання та високих результатів у діяльності часто поєднується з орієнтацією на вплив, контроль і домінування над оточенням. Інакше кажучи, ті, хто прагнуть бути успішним, водночас схильні до лідерських амбіцій і бажання мати вагомий соціальний статус або авторитет. Такий зв'язок є типовим для юнацького віку, коли індивідуальні досягнення часто розглядаються як засіб самоствердження в соціальній ієрархії.

У групі студентів-філософів виявлено низку статистично значущих зв'язків між ціннісними орієнтаціями та особистісними рисами за критерієм Спірмена. Найсильніший позитивний зв'язок простежується між гедонізмом і досягненням ($r = 0,71462$; $p < 0,001$), а також між досягненням і безпекою ($r = 0,73275$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що студенти, які прагнуть задоволення, водночас орієнтовані на досягнення успіху, а ті, хто прагне досягнень, також надають великого значення стабільності й передбачуваності (таблиця 3).

Досягнення мають помітні середні позитивні зв'язки з доброзичливістю ($r = 0,57432$), гедонізмом ($r = 0,5652$) та владою ($r = 0,62716$), що свідчить про їхній взаємозв'язок як з соціальним схваленням, так і з прагненням до контролю й домінування. Влада пов'язана з самостійністю ($r = 0,52485$), що вказує на орієнтацію на автономію в досягненні впливу. Цінність безпеки має середній позитивний зв'язок з універсалізмом ($r = 0,51302$), що може відображати прагнення студентів до гармонії, передбачуваності та загального блага.

Серед особистісних рис за моделлю «Великої п'ятірки» екстраверсія виявляє середній позитивний зв'язок із цінністю стимуляції ($r = 0,54107$), тобто потреба в новизні та активності більш характерна для відкритих і соціально активних студентів-філософів. Водночас спостерігається обернено пропорційний зв'язок між екстраверсією і нейротиз-

Таблиця 3

**Зміст і структура ідентичності в групі студентів-філософів
(результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена)**

Індикатори	Критерій Спірмена	p-value (Стат. значимість)	Опис
Гедонізм і Досягнення	0,71462	0,000107	Зв'язок сильний
Досягнення і Доброзичливість	0,57432	0,0074	Зв'язок середній
Досягнення і Гедонізм	0,5652	0,000007	Зв'язок середній
Досягнення і Безпека	0,73275	0,000089	Зв'язок сильний
Влада і Самостійність	0,52485	0,000531	Зв'язок середній
Влада і Досягнення	0,62716	0,000014	Зв'язок середній/сильний
Безпека і Універсалізм	0,51302	0,000074	Зв'язок середній
Екстраверсія і Стимуляція	0,54107	0,000509	Зв'язок середній
Екстраверсія і Нейротизм	-0,57440	0,000276	Зв'язок середній, обернений
Сумлінність і Екстраверсія	-0,6411	0,000067	Зв'язок середній, обернений

Таблиця 4

**Зміст і структура ідентичності в групі студентів-психологів
(результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена)**

Індикатори	Критерій Спірмена	p-value (Стат. значимість)	Опис
Досягнення і Конформізм	0,63156	0,000049	Зв'язок середній
Досягнення і Універсалізм	0,55219	0,00064	Зв'язок середній
Досягнення і Гедонізм	0,79152	0,000007	Зв'язок сильний
Досягнення і Безпека	0,62175	0,000789	Зв'язок середній
Влада і Самостійність	0,61385	0,000531	Зв'язок середній
Влада і Стимуляція	0,59073	0,00008	Зв'язок середній
Екстраверсія і Самоповага	-0,57301	0,003007	Зв'язок середній, обернений
Екстраверсія і Доброзичливість	0,563172	0,00002	Зв'язок середній
Екстраверсія і Влада	0,57926	0,000545	Зв'язок середній
Сумлінність і Самоповага	-0,53325	0,000107	Зв'язок середній, обернений

мом ($r = -0,57440$), що збігається з класичними уявленнями про ці риси як протилежні за емоційною стабільністю. Цікаво, що сумлінність має обернений середній зв'язок з екстраверсією ($r = -0,6411$), що може свідчити про внутрішню спрямованість і обережність у поведінці сумлінних студентів, у порівнянні з більш відкритими й соціально активними особами.

У групі студентів-психологів виявлено низку статистично значущих зв'язків між ціннісними орієнтаціями та особистісними рисами за критерієм Спірмена. Найсильніший зв'язок виявлено між досягненням і гедонізмом ($r = 0,79152$, $p = 0,000007$), що свідчить про тісну взаємозалежність між прагненням до успіху та орієнтацією на задоволення. Це логічно узгоджується з уявленнями про молодь, для якої особисті досягнення переважно асоціюються з можливістю насолоджуватися життям. Інші зв'язки досягнення також демонструють середню позитивну силу кореляції з конформізмом ($r = 0,63156$), універсалізмом ($r = 0,55219$) і безпекою ($r = 0,62175$). Така картина свідчить про прагнення до гармонії між особистими амбіціями і відповідністю соціальним нормам, а також потребою в стабільності (таблиця 4).

Влада також виявила значущі позитивні зв'язки з самостійністю ($r = 0,61385$) та стимуляцією ($r = 0,59073$), що вказує на настановлення студентів на самореалізацію через домінування і вплив. Такий тип мотивації притаманний особам, які орієнтуються на досягнення лідерських позицій, інноваційність і активну життєву позицію.

Цікаві результати спостерігаються щодо екстраверсії. Зокрема, виявлено середній позитивний зв'язок між екстраверсією і доброзичливістю ($r = 0,56317$) та владою ($r = 0,57926$), що підтверджує гіпотезу про те, що соціально активні особи частіше виявляють як схильність до впливу, так і до теплих міжособистісних стосунків. Водночас екстраверсія має середній обернений зв'язок із самооцінкою ($r = -0,57301$), що може свідчити про наявність прихованої емоційної напруги чи нестійкої самооцінки у соціально активних осіб.

Подібна тенденція спостерігається і в осіб з високим рівнем сумлінності – цей показник має середній негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0,53325$), що вказує на можливу самокритичність, підвищені внутрішні стандарти або схильність до перфекціонізму.

Висновки. Загалом, отримані результати дозволяють зрозуміти те, як поєднуються різні аспекти ціннісних орієнтацій і рис особистості у студентів, а також підкреслюють значущість їхнього взаємовпливу на рівні психосоціального функціонування. Юнакам властиві як гармонійні поєднання (наприклад, відкритість – стимуляція – самостійність), так і певні конфлікти цінностей (відкритість та досягнення). Це свідчить про складну структуру їхньої особистісної та ціннісної сфери, які водночас прагнуть незалежності, творчості, моральності, але й орієнтовані на безпеку, соціальні норми та досягнення.

Дівчатам властива структурна цілісність та взаємозалежність особистісних рис і ціннісних орієнтацій. Цінності, пов'язані з особистісним зростанням та свободою, гармонійно поєднуються поміж собою, тоді як орієнтації на владу або соціальну стабільність вступають у певну суперечність. Це дає підстави для глибшого розуміння ціннісно-сислової сфери особистості, як системи її життєвих орієнтирів, смислів, переконань, її зв'язків із самоповагою та особистісними рисами як ідентитетами життєтворчості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

- Аршава І. О. (ред.). Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах: монографія. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2018.
- Бацанова Ю. О. Соціальна ідентичність в ракурсі конструктивістської парадигми. Філософські проблеми гуманітарних наук. 2009. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-11502.html>
- Бігун О. (ред.). Ідентичність: текстуальні виміри: колективна монографія. Івано-Франківськ : Видавець Кушнір Г. М., 1921.
- Бондаренко В. Д., Жадан І. В. (ред.). Політична картина світу студентської молоді: психологічні проблеми формування. Київ : Міленіум. 2017.
- Васютинський В. О. Українська ідентичність російськомовних: між відчуженням і дорученням. Мовні конфлікти і гармонізація суспільства (с. 28–29). Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2001.
- Головаха Є. Уявлення про достатність соціальних благ як показник адаптації населення до суспільних змін в Україні. Українське суспільство. Моніторинг соціальних змін, 6 (20), 68–75. Київ : Інститут соціології НАН України., 2019.
- Головаха Є., Паніна Н. Соціальне самопочуття населення та тенденції соціальних змін в Україні. У Україна – 2003. Моніторинг соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2003.
- Грабовська С. Л., Петровська І. Р. Особливості світосприйняття та ціннісно-мотиваційної сфери студентів з різним типом громадянської ідентичності. Проблеми сучасної психології, 2017. № 35, 130–144.
- Губеладзе І. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності. Київ : Міленіум, 2016.
- Данилюк І. В., Шиковець С. О. Проблема впливу етнолінгвістичної ідентичності на психологічне благополуччя та здоров'я особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. № 4 (15), 25–32.
- Данилюк І. Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах: колективна монографія / І. Аршава, К. Безверха, О. Богучарова, І. Данилюк та ін. Дніпро : Біла К. О., 2018.
- Коваленко А., Безверха К. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3), 48–62.
- Луценко М. Фрустрація потреби у власності як чинник деформування ціннісно-сислової сфери молоді : дис. канд. психол. н. : 19.00.05. Київ, 2013. 180 с.
- Нагорна Л. П. Регіональна ідентичність: український контекст. Київ : ІПіЕНД імені І. Ф. Кураса НАН України. 2008. 405 с.
- Павленко В., Перепелиця М. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціальної ідентичності у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. № 61, 29–32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2016_61_7
- Петровська І. Р. До проблеми множинності громадянської ідентичності особистості. Проблеми політичної психології: збірник наукових праць. 2017. № 5 (19), 348 с.
- Синельников Р. Ю. До проблеми розробки типів громадянської ідентичності української молоді. Український психологічний журнал. 2017. № 2, 150–163. Київ : Міленіум.
- Снігур Л. А. Психологія становлення громадянськості особистості : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 32 с.
- Сокур'янська Л., Остроухова Г. Дефіцит громадянської ідентичності молоді як соціокультурний феномен: чинники актуалізації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: збірник наукових праць. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2008. С. 520–525.
- Стасюк Г. Особливості формування етнокультурної та громадянської ідентичності в освітньому середовищі. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2015. № 37, С. 237–246.
- Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір. Монографія. 2017.
- Титаренко Т. М. (ред.). Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія. Київ : Міленіум. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. 2016.
- Траверсе Т. Трансформація Я-концепції особистості: когнітивний аспект. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 5 (75). С. 151–156.
- Хазратова Н. Громадянська ідентичність у структурі особистісних ідентичностей. Проблеми політичної психології. 2015. № 2 (16), 428 с.
- Хомрач В. П. Політико-мовна ідентичність громадян України: стан та тенденції розвитку : автореф. канд. політ. наук : 23.00.03. Київ, 2015. 21 с.
- Tajfel H., Turner J. The social identity of intergroup behavior. In Psychology of Intergroup relations (pp. 7–24). Chicago. 1979.

МЕНТАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ТА НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

MENTAL WELL-BEING OF WAR VETERANS: MODERN THEORETICAL MODELS AND RESEARCH DIRECTIONS

У статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз еволюції поняття ментального благополуччя та сучасних підходів до його розуміння в межах різних психологічних шкіл. Висвітлено філософські засади уявлень про благополуччя, зокрема античні концепції гедонії та еудемонії як витоків подальших психологічних досліджень. Розглянуто внесок класичного психоаналізу, який акцентував на гармонії між внутрішніми імпульсами та вимогами реальності, визначаючи ментальне благополуччя через здатність особистості до кохання та праці. Гуманістична психологія представлена підходами А. Маслоу та К. Роджерса, які розглядали психологічне благополуччя як процес самоактуалізації, розвитку автентичності й глибокого самоприйняття. Окремо проаналізовано екзистенційну традицію, де благополуччя асоціюється з пошуком смислу життя, прийняттям екзистенційних даностей та формуванням цілісного світогляду. Когнітивно-поведінкова перспектива висвітлює благополуччя крізь призму реалістичного мислення, саморегуляції та формування адаптивних навичок. Позитивна психологія М. Селігмана і К. Петерсона внесла вагомий вклад у наукову розробку моделі процвітання PERMA та класифікацію чеснот, підкресливши необхідність поєднання емоційного, когнітивного та соціального вимірів благополуччя. У статті виокремлено спільні риси розглянутих підходів: акцент на розвитку потенціалу особистості, важливості позитивних стосунків, наявності цілей і смислу життя, а також мотиваційних і когнітивних чинників. Водночас проаналізовано і відмінності в концепціях ідеального психічного здоров'я та методах його досягнення. Наголошено на багатовимірності феномену ментального благополуччя та окреслено перспективні напрями подальших досліджень, зокрема у контексті відновлення ветеранів війни на засадах інтегративного підходу.

Ключові слова: ментальне благополуччя, психологічне благополуччя, позитивна психологія, гуманістична психологія, екзистенційна психологія, когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, ветерани війни, психологічне здоров'я, сенс життя, самореалізація.

The article provides a thorough theoretical analysis of the evolution of the concept of mental well-being and modern approaches to its understanding within various psychological schools. The philosophical foundations of ideas about well-being are highlighted, in particular the ancient concepts of hedonia and eudaimonia as the origins of further psychological research. The contribution of classical psychoanalysis, which emphasized the harmony between internal impulses and the demands of reality, defining mental well-being through the individual's ability to love and work, is considered. Humanistic psychology is represented by the approaches of A. Maslow and K. Rogers, who considered psychological well-being as a process of self-actualization, development of authenticity and deep self-acceptance. The existential tradition is separately analyzed, where well-being is associated with the search for the meaning of life, acceptance of existential givens and the formation of a holistic worldview. The cognitive-behavioral perspective illuminates well-being through the prism of realistic thinking, self-regulation, and the formation of adaptive skills. The positive psychology of M. Seligman and K. Peterson made a significant contribution to the scientific development of the PERMA prosperity model and the classification of virtues, emphasizing the need to combine the emotional, cognitive, and social dimensions of well-being. The article highlights the common features of the approaches considered: an emphasis on the development of personal potential, the importance of positive relationships, the presence of goals and meaning in life, as well as motivational and cognitive factors. At the same time, differences in the concepts of ideal mental health and methods for achieving it are analyzed. The multidimensionality of the phenomenon of mental well-being is emphasized and promising areas of further research are outlined, in particular in the context of the rehabilitation of war veterans based on an integrative approach.

Key words: mental well-being, psychological well-being, positive psychology, humanistic psychology, existential psychology, cognitive behavioral therapy, psychoanalysis, war veterans, psychological health, meaning of life, self-realization.

УДК 159.942:355.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.43>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Митник О.Я.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Чанчиков І.К.

доктор філософії у галузі психології,
викладач кафедри практичної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Семенюк Д.В.

аспірант
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. У контексті триваючих військових конфліктів, зокрема війни в Україні, питання ментального благополуччя ветеранів набуло надзвичайної актуальності. Бойові дії спричиняють глибокі психологічні травми, які мають довготривалий вплив на психічне здоров'я військовослужбовців, а їхня адаптація до мирного життя часто супроводжується серйозними труднощами. Високий рівень стресу, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних станів суттєво погіршує якість життя ветеранів, ускладнює їхню соціальну інтеграцію та професійну самореалізацію.

У сучасних дослідженнях наголошується, що ментальне благополуччя не є лише відсутністю психічних розладів, а включає здатність особистості реалізовувати свої потенційні можливості, підтримувати позитивні соціальні зв'язки, зберігати психологічну стійкість і життєву задоволеність. Вивчення чинників, що сприяють збереженню або відновленню ментального благополуччя ветеранів, має не лише наукове, а й практичне значення для створення ефективних програм психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Особливе значення має також врахування культурно-ментальних особливостей українських ветеранів, що обумовлює необхідність розробки адаптованих до національного контексту моделей реабілітації та психосоціальної інтеграції.

Протягом останніх десяти років з'явилося багато українських та зарубіжних наукових праць, присвячених психологічному благополуччю ветеранів, впливу травматичного досвіду війни та пошукам ефективних методів реабілітації. Українські дослідники активно вивчають цю проблему в контексті війни на сході України та сучасної російсько-української війни. Т.В. Данильченко провела емпіричне дослідження особистісного благополуччя військово-службовців, які перебували в зоні АТО, виявивши особливості їхнього психологічного стану та чинники, що на нього впливають [2]. В.І. Осьодло зосередив увагу на ролі фізичної активності: у своєму дослідженні він встановив, що регулярні заняття спортом корелюють із вищим рівнем психологічного благополуччя ветеранів бойових дій [9]. До схожих висновків дійшли і зарубіжні автори, які відзначають значення здорового способу життя та фізичної підготовки для стресостійкості колишніх військових. Л.М. Коробка проаналізувала суб'єктивне благополуччя особистості в контексті адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, підкресливши, що пережиті бойові стресори суттєво впливають на здатність особи повернутися до нормального життя [5]. А.Б. Коваленко здійснила порівняльне дослідження психологічного благополуччя населення Ізраїлю та України в умовах війни, показавши, що попри різний культурний контекст, вплив воєнної загрози на ментальний стан людей має багато спільних рис [4]. Ці українські праці формують важливе підґрунтя для розуміння специфіки вітчизняного досвіду: зокрема, вони акцентують на проблемах адаптації, необхідності соціальної підтримки та врахуванні індивідуальних ресурсів стійкості.

Особливо інтенсивно досліджується тематика ментального благополуччя після 2022 року, коли повномасштабна війна обумовила нові виклики. Новітні публікації фіксують психологічний стан як військових, так і цивільних, що переживають воєнні травми, та шукають фактори резильєнтності (стійкості). Наприклад, С.О. Мащак і Х.Б. Кучвара у своєму емпіричному дослідженні встановили, що рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни значною мірою залежить від їхньої ціннісно-мотиваційної сфери [8]. Виявлено, що ті, хто навіть в умовах війни зуміли зберегти чи переосмислити сенс життя і відчуття особистого контролю над обставинами, почуваються значно більш благополучними та щасливими, ніж ті, хто втратив життєву мету. Іншими словами, екзистенційні ресурси (усвідомлення мети, надія, духовні цінності) виступають потужним буфером проти деструктивного впливу війни на психіку. Справді, американські вчені Н. Канг та співавт., проаналізувавши репрезентативну вибірку майже 4000 ветеранів США,

зафіксували високий рівень посттравматичного зростання (PTG) серед тих, хто пережив травму: понад 63% ветеранів із бойовим досвідом і аж 86% ветеранів з ПТСР повідомили про помітні позитивні зміни в собі попри пережитий стрес [20]. У міжнародній літературі останніх років велика увага приділяється пошуку психологічних та соціальних ресурсів ветеранів. Зокрема, дослідження М. Georgescu та колег дозволило виокремити ключові предиктори психічної стійкості ветеранів, серед яких – емоційна стабільність, здатність до майндфулнес, сильне почуття життєвої мети [16]. З практичної точки зору це означає, що розвиток названих якостей – потенційно модифікованих через тренінги чи терапію – може підвищити опірність ветеранів до стресу. Інші роботи підтверджують важливість соціальної підтримки сім'ї та побратимів, ефективних копінг-стратегій і відсутності додаткових хронічних стресорів, що узгоджується з результатами досліджень ветеранів В'єтнамської війни [18].

Мета статті. Метою статті є аналіз сучасних теоретичних моделей ментального благополуччя та окреслення основних напрямів його дослідження серед ветеранів війни. Стаття має на меті узагальнити наявні теоретичні підходи до розуміння ментального благополуччя, визначити їхню релевантність до проблем ветеранів, а також окреслити перспективні напрями для подальших емпіричних досліджень і практичних розробок у цій сфері.

У межах поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань:

- проаналізувати еволюцію наукових уявлень про ментальне благополуччя та сучасні концептуальні підходи до його розуміння;
- охарактеризувати основні теоретичні моделі ментального благополуччя та їхню значущість для вивчення ветеранів війни;
- визначити психологічні та соціальні чинники, що впливають на ментальне благополуччя ветеранів;
- окреслити основні напрями сучасних досліджень ментального благополуччя ветеранів війни;
- обґрунтувати перспективи використання теоретичних моделей для розробки психологічних інтервенцій і програм підтримки ветеранів.

Виклад основного матеріалу. У ранньому розвитку психології основну увагу приділяли вивченню і лікуванню психічних розладів, тоді як позитивний стан психіки залишався поза фокусом досліджень. Лише в середині XX століття сформувалося розуміння, що відсутність хвороби ще не означає повного здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [1], здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Це визначення сприяло переорієнтації науки на вивчення психічного благополуччя як багатовимірного явища, пов'язаного з особистісним розвитком і соціальною реалізацією.

Одним із перших системних підходів до вивчення позитивного психічного здоров'я була праця Марії Ягоди [17], де запропоновано критерії

рії ідеального ментального здоров'я, такі як позитивне ставлення до себе, автономність, стійкість до стресу та ефективна взаємодія з оточенням. У 1960-х роках гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) висунула ідеї про внутрішній потенціал людини до саморозвитку і самореалізації [20; 22]. Маслоу стверджував, що після задоволення базових потреб людина прагне до самоактуалізації, а Роджерс описав «повноцінно функціонуючу особистість». Паралельно екзистенційна психологія (В. Франкл, Р. Мей) підкреслювала роль пошуку сенсу життя навіть перед лицем страждань [20].

Когнітивно-біхевіоральна революція 1970-х років додала розуміння ролі думок і поведінки у формуванні емоційного стану [12; 16]. Спершу акцент робився на усуненні симптомів тривоги і депресії, але згодом підхід почав враховувати і підвищення якості життя. Наприкінці XX століття виникла позитивна психологія, започаткована Мартіном Селігманом [26], яка поставила метою вивчення щастя, процвітання та людських сильних сторін. Зокрема, важливим здобутком стали інструменти для оцінки суб'єктивного благополуччя, наприклад, шкала задоволеності життям Е. Дінера [15].

Отже, поняття ментального благополуччя еволюціонувало від трактування як відсутності хвороби до розуміння його як багатовимірної конструкції, що включає позитивні емоції, сенс життя, особистісний ріст і соціальну реалізацію.

Класичний психоаналіз (З. Фройд та його послідовники) приділяв основну увагу несвідомим конфліктам і психологічним травмам, що лежать в основі неврозів. Відповідно, критерії психічного здоров'я в психоаналітичній традиції пов'язані з успішним подоланням внутрішніх конфліктів і зрілою адаптацією особистості. З. Фройд образно визначав психічно здорову людину як таку, що здатна «кохати і працювати» – мати повноцінні емоційні стосунки та продуктивно діяти у суспільстві [17]. Здатність любити (будувати глибокі, довірливі взаємини) і здатність працювати (реалізовувати себе у корисній діяльності) відображають, на думку Фройда, два ключові показники ментального благополуччя. Вони свідчать про те, що людина успішно інтегрувала свої потяги (лібідозні й агресивні) та вимоги реальності, досягнувши гармонії між ід, его і супер-его.

У психоаналітичній теорії здорове, благополучне функціонування психіки також пов'язують із силою Его – здатністю Я реалістично оцінювати світ і контролювати імпульси. Гармонійна особистість може гнучко реагувати на життєві обставини, не витісняючи проблеми в підсвідомість, а усвідомлюючи та пропрацьовуючи їх. Такі неофройди, як Е. Еріксон, додали до розуміння психічного благополуччя соціальний вимір розвитку Его: успішне проходження стадій розвитку (від базової довіри в дитинстві до цілісності Я в старості) веде до появи его-чеснот (надії, волі, компетентності, мудрості тощо), які і є індикаторами психологічно зрілої, благополучної особистості. К. Юнг, інший

учень Фройда, запровадив поняття індивідуації – процесу психічного росту, в ході якого людина усвідомлює та інтегрує різні частини своєї особистості (персональне і колективне несвідоме, архетипи) у єдине ціле. З юнгіанської точки зору, ментальне благополуччя – це досягнення внутрішньої цілісності та самореалізації «Самість» (Self), що дозволяє індивіду бути автентичним і духовно зрілим [22].

Отже, психоаналітичний підхід розглядає ментальне благополуччя передусім як результат успішного особистісного розвитку і внутрішньої гармонії. Він підкреслює важливість емоційних зв'язків (любви) та соціальної продуктивності (роботи) як ознак психологічної зрілості. Хоча класичний психоаналіз мало говорив про «щастя» в розумінні радості чи задоволення, його представники заклали підвалини для розуміння психологічного здоров'я як динамічного балансу між внутрішніми потребами і вимогами реальності, між особистісними бажаннями і соціальними нормами.

Гуманістична психологія, що сформувалася у 1950–1960-х роках, зробила ментальне благополуччя центральним поняттям своїх теорій. На противагу психоаналізу і біхевіоризму, які зосереджувались на патології чи поведінці, гуманістичні психологи бачили людину як внутрішньо спроможну до зростання і самовдосконалення. В їхніх концепціях психологічне благополуччя постає як процес реалізації особистістю свого потенціалу, досягнення автентичності та смислу життя.

Класичною є модель піраміди потреб А. Маслоу, на вершині якої містяться потреби самоактуалізації. За Маслоу, людина, котра задовольнила базові потреби (фізіологічні, безпеки, любові та поваги), прагне стати тим, ким вона може бути – повністю розкрити свої здібності і таланти [7]. Самоактуалізація у Маслоу – це ознака найвищого рівня психологічного здоров'я: така особистість креативна, спонтанна, має глибоке розуміння себе і світу, переживає «пікові переживання» (moments of peak experience) – моменти величезної радості, єдності з оточенням і змістовності буття. Фактично, самоактуалізована особистість є синонімом ментально благополучної особистості в гуманістичній парадигмі. Як зазначав сам Маслоу, «Тим, ким людина може бути, вона має стати» – тобто прагнення до реалізації потенціалу є необхідною умовою повного благополуччя.

К. Роджерс описав психологічно здорову особистість як «повноцінно функціонуючу» (fully functioning person) [22]. Ознаки такої особистості – відкритість досвіду (прийняття як позитивних, так і негативних емоцій без заперечення), екзистенційне життя (здатність жити «тут і тепер», повно переживаючи момент), внутрішня довіра (прислухання до власних почуттів і потреб, а не лише до зовнішніх авторитетів), креативність і свобода вибору. Роджерс вважав, що кожна людина має вроджену тенденцію до самоактуалізації, але для її реалізації потрібні умови – передусім без-

умовне прийняття та емпатійне розуміння з боку значущих інших. Якщо ці умови задовольняються, особистість стає конгруентною – її «Я»-концепція узгоджується з переживаннями, вона живе автентично і творчо. Така конгруентність і особистісний ріст і становлять, на думку Роджерса, сутність психологічного благополуччя.

Таким чином, гуманістичний підхід виділяє спільні риси ментально благополучної людини: високу самооцінку і прийняття себе, наявність цілей і смислу, орієнтацію на особистісний розвиток, автономність у судженнях та здатність до глибоких стосунків. Ці ідеї багато в чому перевершуються з філософськими уявленнями про вдосконалення людини. Варто зазначити, що саме гуманісти повернули в науку поняття «щастя» як легітимної теми дослідження, підготувавши ґрунт для розвитку позитивної психології [26].

Екзистенційна психологія тісно пов'язана з гуманістичною, але робить особливий наголос на пошуку сенсу життя та зустрічі людини з екзистенційними даностями (смертність, свобода вибору, ізоляція, відсутність наперед заданого смислу). З точки зору екзистенційних психологів, ментальне благополуччя – це не стільки стан безперервного щастя, скільки автентичне існування, що передбачає прийняття неминучих життєвих трагедій і відповідальність за власний вибір.

В. Франкл, засновник логотерапії, переживши жахіття концтаборів, дійшов висновку, що основним прагненням людини є воля до смислу [25]. Він писав, що для психічного здоров'я людині потрібне відчуття, ніби її життя має сенс; якщо ж індивід втрачає це відчуття мети, виникає так звана екзистенційна фрустрація, яка може призводити до депресії, тривоги, внутрішньої порожнечі. Натомість, коли людина знаходить значущу ціль або покликання, вона здатна витримати майже будь-які випробування – віднайдений сенс стає джерелом стійкості і внутрішнього спокою. З точки зору Франкла, ментально благополучна особистість – це та, що «так» говорить життю, незважаючи на його страждання, і кожної миті свідомо обирає позицію, яка наповнює її існування змістом.

Інший представник цього напрямку, американський психолог Р. Мей, розглядав психічне благополуччя як автентичність – готовність людини зустрічатися з екзистенційною тривогою (усвідомленням смерті, свободи, самотності, безсмысленності) і творити власне життя, не втікаючи у конформізм [20]. Мей наголошував, що певний рівень тривоги є нормальним і неминучим для здорової людини, адже вона усвідомлює відповідальність за власну долю. Автентична особистість приймає цю тривогу як плату за свободу і створення смислу – і саме в цьому прийнятті знаходить своє благополуччя. Натомість уникнення свободи та усвідомлення (через догматизм, підпорядкування чужій волі тощо) може давати короточасне полегшення від тривоги, але веде до втрати справжнього «Я» і неврозуміння.

Таким чином, екзистенційний підхід підкреслює якісний, змістовний бік благополуччя. Тут важливі не стільки кількість приємних емоцій чи досягнень, скільки наявність цілісного світогляду, особистої місії, узгодження своїх вчинків із глибинними цінностями. Екзистенційно благополучна людина – це людина, яка живе свідомо, приймає трагічні сторони буття і все ж знаходить для себе сенс, відчуваючи внутрішню повноту буття. Як наслідок, такі люди, за словами екзистенціалістів, відчувають глибше задоволення життям, ніж те, що дають матеріальні успіхи або поверхневі розваги (деякі автори навіть протиставляють «радість буття» – переживання смислу – простому задоволенню бажань).

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) та споріднені з нею підходи історично зосереджувалися на виявленні та зміні дисфункціональних думок і поведінкових схем, які викликають емоційні проблеми. Відтак, у межах цього підходу психічне благополуччя часто визначалося через відсутність надмірних негативних емоцій (тривоги, депресії) та адаптивність поведінки. Якщо людина мислить реалістично, не має ірраціональних переконань, ефективно долає повсякденні труднощі – вона вважається психологічно благополучною. Наприклад, засновники когнітивної терапії депресії Аарон Бек і Альберт Елліс показали, що патологічні стани підтримуються негативними автоматичними думками і ірраціональними установками [10; 14]. Їх корекція веде не лише до зникнення симптомів, а й до підвищення рівня життя: у пацієнтів зростає почуття контролю над своїм життям, покращуються стосунки, повертається інтерес до діяльності. Таким чином, КБТ опосередковано розглядає ментальне благополуччя як раціональне, усвідомлене ставлення до себе і світу та навички ефективного подолання стресів.

Важливо відзначити, що з часом когнітивно-біхевіоральний підхід почав розширювати своє розуміння психологічного здоров'я. Сучасні представники КБТ звертають увагу не лише на зменшення страждань, але й на примноження позитивних переживань та рис особистості у клієнтів. Під впливом ідей позитивної психології розроблено спеціальні протоколи «терапії благополуччя» (наприклад, методика Дж. Фави [19], що фокусується на розвитку шести вимірів психологічного благополуччя за К. Ріфф [23]). Також у так званих «терапіях третьої хвилі» (методах на кшталт терапії прийняття і відповідальності – АСТ) центральне місце посідають цінності та смисли клієнта. Людину вчать усвідомлювати свої глибинні цінності і діяти згідно з ними, навіть якщо присутні негативні думки чи емоції. Такий підхід являє собою синтез когнітивної техніки з екзистенційним розумінням благополуччя: мета – не тільки «правильно думати», а й жити змістовно.

Отже, когнітивно-біхевіоральна перспектива еволюціонувала від чисто редуційного тлумачення благополуччя як відсутності симптомів до ціліснішого бачення, де важливі і когнітивна компетентність,

і емоційна рівновага, і ціннісна орієнтація. Спільним знаменником лишається акцент на тому, що психологічного благополуччя можна навчитися: шляхом тренування мислення, поведінкових навичок, методів саморегуляції (релаксації, майндфулнес тощо) людина здатна підвищити свій рівень щастя та стійкості. Дослідження підтверджують, що застосування КБТ-інструментів веде не тільки до зменшення психопатологічних симптомів, а й до покращення загального функціонування та якості життя пацієнтів.

Позитивна психологія початку XXI століття поставила собі за мету науково дослідити всі аспекти, що роблять життя вартим для людини. На відміну від попередніх шкіл, які формували свої теорії часто спираючись на філософські міркування або клінічний досвід, позитивна психологія базується на емпіричних дослідженнях благополуччя у різних вибірках (від студентів до цілих країн). Один з піонерів цього напрямку, М. Селігман, запропонував багатокомпонентну теорію благополуччя, відому як модель PERMA [24]. За PERMA, ментальне благополуччя людини складається з п'яти основних елементів: P – positive emotions (позитивні емоції і переживання задоволення), E – engagement (зануреність, потік, захопленість діяльністю), R – relationships (позитивні відносини з іншими), M – meaning (смысл, належність до чогось більшого) та A – accomplishment (досягнення та почуття успіху). Важливо, що ця модель відображає цілісне розуміння процвітання людини: для справжнього благополуччя мало лише суб'єктивного щастя, необхідні також реалізація своїх цілей, підтримка близьких стосунків та відчуття значущості свого життя.

Паралельно розвивалися й інші моделі. Зокрема, психологи розрізняють суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя (за Ед Дінером) – це поєднання високої задоволеності життям та переважання позитивних емоцій над негативними [15]. Воно, по суті, вимірює, наскільки щасливою відчувається людина. Натомість психологічне благополуччя (за концепцією К. Ріфф) – більш евдемонічне явище: це оптимальне функціонування особистості, яке охоплює шість ключових вимірів [25]. До цих вимірів належать: самоприйняття (позитивне ставлення до себе), особистісний ріст (постійний розвиток і реалізація потенціалу), цілеспрямованість (наявність цілей і відчуття смислу життя), позитивні взаємини (близькі, довірливі стосунки з іншими людьми), автономність (здатність незалежно діяти, згідно зі своїми переконаннями) та компетентність у житті (відчуття контролю над оточенням, здатність ефективно керувати повсякденними справами). Ріфф підкреслювала, що всі ці складові разом дають цілісну картину того, що значить «бути психологічно благополучним», і що справжнє процвітання особистості неможливо звести лише до задоволеності чи емоційного комфорту.

Ці підходи багато в чому продовжують і розвивають ідеї гуманістів [7; 24]. Наприклад, наявність смислу та особистісне зростання безпосередньо

перегукуються з екзистенційними і гуманістичними концепціями [11; 22]. Водночас позитивна психологія зробила акцент і на нових поняттях, таких як сили характеру (добродійності, мудрість, мужність, людяність тощо) і резилієнтність (психологічна стійкість). Психологи К. Петерсон і М. Селігман навіть створили класифікацію 24 характерних чеснот (VIA Classification) як «аналог» класифікації психічних розладів – щоб дослідити структуру психічного здоров'я [23]. З погляду позитивної психології, ментально благополучна людина – це не просто той, хто не має депресії, а той, хто вміє насолоджуватися життям, бути залученим у значущу діяльність, культивувати позитивні стосунки, бачити вищу мету у тому, що робить, і досягати поставлених цілей. Емпіричні дослідження підтверджують, що наявність цих факторів пов'язана з високими показниками щастя та низьким рівнем дистресу. Цікаво, що виявилось: емоційне благополуччя (почуття щастя) може певною мірою відрізнитися від функціонального благополуччя (повноцінного функціонування). Наприклад, людина може почуватися не надто радісною у моменті, але водночас жити дуже змістовно й продуктивно – і це також варіант психологічного благополуччя.

Тому сучасні підходи намагаються об'єднати ці аспекти. Так, дослідник К. Кіз (Corey Keyes) запропонував концепцію «повного психічного здоров'я», яка включає і емоційне (гедонічне) благополуччя, і психологічне (евдемонічне), і соціальне благополуччя – як єдиний комплекс для оцінки, наскільки людина флорисценує в житті [19].

Розглянувши різні школи, можна побачити як спільні ідеї, так і суттєві розбіжності в розумінні ментального благополуччя. Спільне полягає в тому, що *усі підходи виходять за межі простого розуміння здоров'я як відсутності недуги*. І психоаналітики, і гуманісти, і когнітивісти, і представники позитивної психології – усі вважають, що психологічне благополуччя має позитивний зміст: воно характеризується певними позитивними якостями особистості чи життя. Більшість згаданих теорій сходяться на тому, що ментально здорова людина здатна ефективно функціонувати в особистому і соціальному плані, має відчуття внутрішнього задоволення життям, певний рівень самоприйняття та контролю над обставинами. Так, і Фройд, і Маслоу, і Селігман, кожен по-своєму, підкреслювали важливість реалізації здібностей та продуктивної діяльності; і Роджерс, і позитивні психологи наголошували на ролі позитивних стосунків з іншими для благополуччя; а значення смислу життя визнають і екзистенціалісти, і сучасні терапевти (як-от у АСТ, де робота з цінностями є ключовою). Також нині загальносприйнято, що ментальне благополуччя є багатовимірним – включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні компоненти. Сучасні інтегративні моделі (наприклад, біопсихосоціальна модель) визнають вплив і біологічних факторів, і психологічних особливостей, і соціального середовища на рівень психічного здоров'я.

Водночас, відмінності між підходами полягають у акцентах та методах досягнення благополуччя. Психоаналітичний напрям традиційно фокусується на внутрішніх конфліктах і досвіді дитинства: шляхом глибинної терапії він прагне звільнити людину від несвідомих бар'єрів, що заважають їй любити та працювати повноцінно. Гуманістичний підхід робить наголос на саморозвитку "тут і тепер": він менше цікавиться минулим, зате підкреслює свободу волі, творчість, унікальність переживань – і в терапії створює підтримуючі умови для росту (через емпатію, прийняття клієнта). Екзистенційна психологія відрізняється тим, що приділяє увагу філософським питанням буття: вона досліджує, як людина дає раду неминучим екзистенційним даностям, і в терапії може акцентувати на пошуку клієнтом особистого смислу, навіть якщо це пов'язано зі стражданням. Когнітивно-біхевіоральний напрям, навпаки, більш "технічний" – він визначає благополуччя через адаптивні навички (мислення, поведінку, управління емоціями) і використовує структуровані методики для їх тренування. Якщо екзистенціаліст радше поставить питання: "В ім'я чого ти живеш?", то когнітивний терапевт питає: "Які думки заважають тобі відчувати себе краще і як їх змінити?". Позитивна психологія певною мірою синтезує елементи різних підходів, але унікальною її рисою є опора на наукові дані та вимірювання: вона прагне кількісно оцінити і емоційне благополуччя, і смисложиттєві орієнтири, і характерологічні чесноти, щоб розробити ефективні інтервенції (коучинг, тренінги навичок щастя тощо).

Ще одна різниця – у тому, як різні школи бачать ідеал психічного здоров'я. Психоаналітичний "ідеал" – це зріла особистість, яка інтегрувала свої імпульси та живе в реальності (Фройдівська "нормальна" людина, здатна любити і працювати). Гуманістичний – самоактуалізована особистість, творча і автентична, що реалізує свій потенціал. Екзистенціальний – автентична, свідомо себе людина, яка має мужність жити змістовно. Когнітивно-біхевіоральний – психологічно компетентна особистість, яка вміє справлятися зі стресом, мислить раціонально і гнучко. А позитивно-психологічний образ – процвітаюча особистість, яка переживає позитивні емоції, залучена у діяльність, має добрі стосунки, відчуває зміст свого життя і досягає поставлених цілей (формула PERMA).

Попри різні шляхи, усі ці підходи доповнюють один одного у розумінні феномена ментального благополуччя. Сучасний погляд усе частіше еkleктичний: психологи визнають, що для повної картини потрібно врахувати і біологічну основу настрою, і несвідомі мотиви, і свідомі переконання, і соціально-культурні контексти, в яких живе людина. Такий цілісний підхід дозволяє розробляти комплексні програми підтримки ментального здоров'я – від психотерапії та тренінгів особистісного розвитку до суспільних ініціатив, що створюють умови для психологічного благополуччя населення в цілому.

Висновки. Аналіз філософських і психологічних підходів до розуміння ментального благополуччя свідчить про складність і багатовимірність цього феномену. Від перших уявлень про благополуччя як добродесного життя у філософії античності до сучасних емпіричних моделей у психології, концепція ментального благополуччя суттєво еволюціонувала. Сучасні теорії розглядають його не лише як відсутність психічних розладів, а як позитивний стан психіки, що включає емоційне задоволення, наявність життєвого сенсу, особистісне зростання, самореалізацію та якісні міжособистісні стосунки.

Різні психологічні школи висувають власні акценти у трактуванні ментального благополуччя. Психоаналітичний підхід підкреслює роль інтеграції внутрішніх конфліктів і гармонії між потягами та реальністю. Гуманістична психологія розглядає благополуччя як результат самореалізації та автентичного існування. Екзистенційна школа зосереджується на пошуку сенсу життя, прийнятті екзистенційної тривоги і відповідальності за власну долю. Когнітивно-біхевіоральна парадигма наголошує на розвитку адаптивних мисленнєвих і поведінкових стратегій. Позитивна психологія інтегрує емоційні, мотиваційні й соціальні складові, пропонує комплексні моделі, такі як концепція PERMA.

Спільною рисою усіх підходів є визнання багатовимірності ментального благополуччя та його зв'язку із самореалізацією, особистісним ростом, змістовним життям і якісними соціальними зв'язками. Водночас відмінності між школами обумовлюють різноманітність методів дослідження і практичних підходів до його підтримки та розвитку.

Отримані теоретичні узагальнення є важливою основою для подальших емпіричних досліджень ментального благополуччя ветеранів війни. Зокрема, перспективним напрямом є інтеграція різних теоретичних підходів для створення комплексних програм психосоціальної підтримки, які враховують індивідуальні та соціокультурні особливості ветеранів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних інтервенцій, що сприятимуть підвищенню рівня ментального благополуччя ветеранів і полегшенню їх реінтеграції у мирне життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Конституція ВООЗ. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
2. Данильченко Т. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. Т. 2, № 14. С. 64–84.
3. Інженюс. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. InGenius. 2019. URL: <https://ingeniusua.org/articles/psihichne-zdorovya-veteraniv-stan-problemi-perspektivi>. Дата звернення: 02.06.2025.

4. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> (дата звернення: 22.06.2025).
5. Коробка Л. Суб'єктивне благополуччя особистості в контексті адаптації до умов воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. № 37 (40). С. 94–102.
6. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
7. Муха Р. А. Особливості мотивації роботи в команді. *Проблеми системного підходу в економіці*. Т. 1, № 2017. С. 94–98.
8. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1> (дата звернення: 22.06.2025).
9. Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Акад., 2006. 224 с.
10. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. Harmondsworth, 1989. 356 p.
11. Crisp R. Aristotle on Greatness of Soul. *The Blackwell Guide to Aristotle's Nicomachean Ethics*. Oxford, UK, 2008. P. 158–178. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470776513.ch7> (date of access: 22.06.2025).
12. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
13. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575. DOI: [10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542).
14. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962.
15. Freud S. Civilization and Its Discontents. *Journal of Educational Sociology*. 1933. Vol. 6, no. 9. P. 568. DOI: <https://doi.org/10.2307/2961285> (date of access: 22.06.2025).
16. Georgescu, Michael F et al. "Psychological Resilience in U.S. Military Veterans: Results from the 2019–2020 National Health and Resilience in Veterans Study". *The Psychiatric quarterly* vol. 94,3 (2023): 449–466. doi:10.1007/s11126-023-10041 –
17. Jahoda M. Current Concepts of Positive Mental Health. *The American Journal of Nursing*. 1959. Vol. 59, no. 2. P. 263. DOI: <https://doi.org/10.2307/3417722> (date of access: 22.06.2025).
18. Posttraumatic Growth in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study / H. Kang et al. *Psychiatric Quarterly*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10061-8> (date of access: 22.06.2025).
19. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, no. 2. P. 207. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197> (date of access: 22.06.2025).
20. May R. Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. Basic Books, 1958.
21. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths Before and After September 11. *Psychological Science*. 2003. Vol. 14, no. 4. P. 381–384. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482> (date of access: 22.06.2025).
22. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. 1967.
23. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (date of access: 22.06.2025).
24. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5> (date of access: 22.06.2025).
25. Frankl V. Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy: A Newly Revised and Enlarged Edition of From Death Camp to Existentialism. Washington Square Pr, 1968.

РОЛЬ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

THE SIGNIFICANCE OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN THE DEVELOPMENT OF DEPRESSIVE STATES

У статті розглянуто проблему психосоматичних розладів у контексті їхнього зв'язку з розвитком депресивних станів в умовах хронічного стресу та соціальних криз, зокрема війни в Україні. Зазначається, що психосоматичні прояви є наслідком тривалої психоемоційної напруги, пригнічених емоцій і неусвідомлених конфліктів, що в поєднанні з несприятливими соціальними чинниками призводить до формування психологічної дезадаптації. На теоретичному рівні досліджуються філософські, історичні та клініко-психологічні підходи до розуміння психосоматики, а також механізми її взаємозв'язку з депресивними розладами (зокрема феномен набутої безпорадності). Здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння психосоматичних явищ та депресивних станів. Виявлено, що психосоматика є багатфакторним явищем, пов'язаним із стресом, внутрішніми конфліктами та пригніченими емоціями. З'ясовано, що депресивні стани часто супроводжують або передують соматичним симптомам

У межах емпіричного дослідження застосовано Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Результати свідчать про статистично значущі відмінності між рівнем тривоги, депресії та психосоматичних проявів. У групі ранньої зрілості частіше фіксуються субклінічні та клінічні рівні тривожності й депресивності, а також вища інтенсивність психосоматичних симптомів. Емпіричні результати підтвердили, що помірна або висока вираженість психосоматичних симптомів супроводжується зростанням інтенсивності тривожних і депресивних станів. Респонденти з високим рівнем психосоматичних скарг частіше демонстрували погіршення емоційного стану, що свідчить про тісний зв'язок між психічними переживаннями та соматичними проявами. Отримані дані підтверджують наявність тісного, хоча й не лінійного, взаємозв'язку між емоційними станами та тілесними скаргами. Зроблено висновок про доцільність ранньої психопрофілактики та необхідність міждисциплінарного підходу в діагностиці та терапії психосоматичних і депресивних порушень.

Ключові слова: психосоматичні розлади, депресивні стани, хронічний стрес, психо-емоційна напруга, набута безпорадність, психопрофілактика.

The article examines the issue of psychosomatic disorders in the context of their connection with the development of depressive states under conditions of chronic stress and social crises, particularly the war in Ukraine. It is noted that psychosomatic manifestations are the result of prolonged psycho-emotional tension, repressed emotions, and unconscious conflicts, which, combined with adverse social factors, lead to the formation of psychological maladaptation. On the theoretical level, the study explores philosophical, historical, and clinical-psychological approaches to understanding psychosomatics, as well as the mechanisms of its relationship with depressive disorders (in particular, the phenomenon of learned helplessness). A theoretical analysis of approaches to understanding psychosomatic phenomena and depressive states has been conducted. It was found that psychosomatics is a multifactorial phenomenon associated with stress, internal conflicts, and suppressed emotions. It was established that depressive states often accompany or precede somatic symptoms.

Within the empirical study, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) was used. The results indicate statistically significant differences in the levels of anxiety, depression, and psychosomatic manifestations. Among individuals in early adulthood, subclinical and clinical levels of anxiety and depression, as well as higher intensity of psychosomatic symptoms, were more frequently recorded. Empirical results confirmed that moderate or high severity of psychosomatic symptoms is accompanied by an increase in the intensity of anxious and depressive states. Respondents with a high level of psychosomatic complaints more often showed deterioration in emotional state, which indicates a close connection between psychological experiences and somatic manifestations. The obtained data confirm the existence of a strong, although non-linear, relationship between emotional states and bodily complaints. The conclusion emphasizes the importance of early psychological prevention and the necessity of an interdisciplinary approach in the diagnosis and treatment of psychosomatic and depressive disorders.

Key words: psychosomatic disorders, depressive states, chronic stress, psycho-emotional tension, learned helplessness, psychological prevention.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.44>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Можаровська Т.В.

к.психол.н., доцент

Поліський національний університет

Бусько В.М.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Поліський національний університет

У сучасному світі, який характеризується високим рівнем соціальної турбулентності, нестабільністю, зростанням стресових навантажень та тривалими кризовими ситуаціями (зокрема, війною в Україні), проблема психічного здоров'я населення набуває особливої актуальності. Серед численних проявів психологічної дезадаптації значне місце посідають психосоматичні розлади, які постають як результат складної взаємодії психічних і соматичних факторів. Актуальність вивчення цього явища зумовлена не лише медичними, а й соціальними

чинниками, адже такі стани істотно впливають на якість життя, міжособистісну взаємодію та соціальне функціонування людини.

Особливу увагу дослідників привертає зв'язок психосоматичних порушень із розвитком депресивних станів. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресія є однією з провідних причин інвалідизації населення у всьому світі. Зростання поширеності тривожних і депресивних розладів у різних вікових групах, а також посилення функціональних обмежень унаслідок цих станів

Таблиця 1
Розподіл рівнів тривоги та депресії за HADS
серед усіх респондентів (n = 55)

Рівень прояву	Тривога (A)	Депресія (D)
Норма	29 (52,73%)	38 (69,09%)
Субклінічний рівень	17 (30,91%)	11 (20%)
Клінічний рівень	9 (16,36%)	6 (10,91%)

зумовлює необхідність глибшого осмислення взаємозв'язків між тілесними симптомами і психічними процесами.

У межах даного теоретичного дослідження розглядаються основні підходи до розуміння психосоматичних захворювань, аналізується їх роль у формуванні депресивних станів, окреслюються ключові історичні, філософські та клініко-психологічні аспекти взаємодії між тілом і психікою. Також приділяється увага сучасним уявленням про механізми формування депресивних розладів, зокрема феномену набутої безпорадності, що виступає одним із чинників зниження психологічної резистентності особистості в умовах хронічного стресу.

Таким чином, метою статті є комплексний аналіз теоретичних засад дослідження ролі психосоматичних захворювань у розвитку депресивних станів, а також виявлення психоемоційних чинників, що сприяють виникненню та загостренню цих порушень у сучасних соціокультурних умовах.

У результаті теоретичного аналізу літературних джерел встановлено, що психосоматичні розлади є складним явищем, яке має як психологічні, так і фізіологічні компоненти. Вони виникають унаслідок тривалого психоемоційного напруження, неусвідомлених конфліктів, придушення емоцій, індивідуальних реакцій на стресові ситуації, а також унаслідок несприятливих соціальних та генетичних чинників [3; 4; 6; 7; 11]. Історичні підходи, починаючи з уявлень античних лікарів до сучасних досліджень, підтверджують глибокий взаємозв'язок між станом психіки та фізичним здоров'ям [10].

Психосоматика розглядається як міждисциплінарна галузь, що поєднує медичні, психологічні та соціальні підходи до розуміння природи хвороб, підкреслюючи вплив психологічних чинників на соматичне здоров'я [7]. Зокрема, доведено, що психосоматичні порушення часто супроводжуються депресивними станами, а депресія – одне з найпоширеніших психічних порушень XXI століття – може мати як психогенне, так і соматичне походження [2; 5; 9].

Описані в літературі механізми, такі як набуте безсилля (безпорадність) [1; 12], емоційна дисрегуляція, психофізіологічна напруга та відсутність адекватних копінг-стратегій, сприяють формуванню як психосоматичних симптомів, так і клінічної депресії. У контексті тривалих кризових подій, зокрема війни в Україні, значно зростає актуальність розгляду психосоматичних розладів як маркерів погіршення психічного здоров'я населення, попри недостатню кількість статистично підтверджених досліджень у цій галузі [7].

Таким чином, аналіз літератури підтвердив доцільність і наукову обґрунтованість подальшого вивчення взаємозв'язку психосоматичних порушень і депресивних станів. Це дозволяє розглядати психосоматику не лише як прояв тілесного реагування на стрес, але й як потенційний механізм розвитку глибших психічних розладів, що вимагає комплексного психодіагностичного та психотерапевтичного підходу.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення проявів психосоматичних симптомів та особливостей емоційного стану особистості, зокрема тривожних і депресивних тенденцій. Дослідження проводилось у формі онлайн анкетування з використанням методики Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS). Загальна вибірка дослідження складала 55 осіб віком від 19 до 60 років, які були розподілені на дві вікові категорії відповідно до психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксона [9]. Група ранньої зрілості включала 15 осіб, що становило 27,27% вибірки, а група середнього віку – 40 осіб, яка становить 72,73%.

За результатами тестування було виявлено, що у 52,73% респондентів – нормальний рівень тривожності, 30,91% – субклінічний рівень і у 16,36% – клінічну тривогу. Аналіз показників за шкалою депресії засвідчує, що 69,09% осіб мають показник у межах норми, 20% – субклінічну депресію, а 10,91% – клінічну.

Аналіз результатів у вікових групах засвідчив істотну різницю у показниках емоційних станів. Зокрема, серед респондентів групи ранньої зрілості лише 26,67% мали нормальний рівень тривожності, тоді як 40% демонстрували субклінічний рівень, а 33,33% – клінічно виражену тривогу. Аналогічна ситуація спостерігалася і щодо депресії, де норма була зафіксована у 60% учасників, 26,67% мають субклінічні прояви, а 13,33% – клінічні прояви депресії.

У групі середнього віку, навпаки, спостерігалася тенденція до переважання нормального емоційно-

Таблиця 2

Показники HADS у групах ранньої зрілості та середнього віку

Категорія	Рання зрілість		Середній вік	
	Тривога:	Депресія:	Тривога:	Депресія:
Норма	4 (26,67%)	9 (60%)	25 (62,50%)	29 (72,50%)
Субклінічна	6 (40%)	4 (26,67%)	11 (27,50%)	7 (17,50%)
Клінічна	5 (33,33%)	2 (13,33%)	4 (10%)	4 (10%)

го стану: 62,5% респондентів продемонстрували нормальний рівень тривожності, 27,5% – субклінічну форму і лише 10% – клінічну. За шкалою депресії аналогічно: у 72,5% осіб – норма, у 17,5% – субклінічна форма, у 10% – клінічна.

Порівняльний аналіз свідчить про те, що в групі ранньої зрілості тривожність і депресивні стани виявляються частіше і мають виразніший характер, ніж у респондентів середнього віку. Це може пояснюватись тим, що особи молодшого віку перебувають у більшій кількості стресових ситуацій, мають менше життєвого досвіду та менш сформовані механізми емоційної саморегуляції. Такі психологічні труднощі нерідко виявляються на тілесному рівні, що й обґрунтовує звернення до другої частини діагностики – аналізу психосоматичних симптомів.

Застосування авторської анкети, спрямованої на виявлення психосоматичних симптомів, дозволило встановити, що низька вираженість психосоматичних проявів спостерігалась у 12,73%, помірною – у 54,55%, і висока вираженість характерна для 32,73% респондентів.

Подальший аналіз було здійснено відповідно до розподілу вікових категорій. У групі ранньої зрілості найчастіше спостерігалась висока вираженість психосоматичних симптомів – 40%, помірною вираженість мала місце у 46,67%, а низька у – 13,33%.

Натомість у групі середнього віку переважала помірною вираженість – 57,50%, висока вираженість була зафіксована у – 30%, а низька – у 12,50%.

Отже, у респондентів ранньої зрілості частіше фіксується висока інтенсивність симптомів, що може свідчити про більшу емоційну нестабільність, підвищену тривожність або меншу здатність до ефективної саморегуляції в цьому віковому періоді. Для групи середнього віку характерними є більш помірний рівень психосоматичних проявів, що може відображати кращу адаптацію до стресових факторів та більш сформовані механізми подолання стресу.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між рівнем тривожності, депресивності та проявами психосоматичних симптомів, було застосовано парний t-критерій Ст'юдента. Було виявлено наявність статистично значущої різниці між середніми показниками за шкалою тривожності (A) та шкалою психосоматичних симптомів: $t = 11,99$; $p < 0,001$, що свідчить про високий рівень значущості. Середній бал за шкалою психосоматики ($M = 8,69$) виявився суттєво вищим, ніж середній бал за шкалою тривожності. Цей результат демонструє, що у респондентів прояви психосоматичних симптомів більш виражені, ніж рівень суб'єктивно усвідомленої тривоги. Також виявлено ще вищий рівень статистичної значущості при порівнянні шкали депресії (D) з психосоматичними симптомами: $t = 17,85$; $p < 0,001$. Середній бал за шкалою психосоматики ($M = 10,89$) значно переважав відповідний показник за шкалою депресії. Цей результат вказує на те, що тілесні скарги та соматичні симптоми, які можуть бути наслідком

Таблиця 3

**Загальний рівень психосоматичних проявів
(n = 55)**

Вираженість симптомів	Кількість осіб
Низька	7 (12,73%)
Помірна	30 (54,55%)
Висока	18 (32,73%)

Таблиця 4

**Психосоматичні прояви
за віковими категоріями**

Вираженість симптомів	Рання зрілість (n = 15)	Середній вік (n = 40)
Низька	2 (13,33%)	5 (12,50%)
Помірна	7 (46,67%)	23 (57,50%)
Висока	6 (40%)	12 (30%)

психологічного дистресу, є більш вираженими, ніж безпосередньо прояви депресивної симптоматики, оцінені за HADS.

Таким чином, отримані показники демонструють, що психосоматичні симптоми в досліджуваній вибірці виражені значно сильніше, ніж симптоми тривожності або депресії, зафіксовані за допомогою шкали HADS. Це може свідчити про тенденцію соматизації психоемоційних переживань, коли внутрішні психологічні труднощі проявляються переважно через тілесні симптоми, а не усвідомлюються як емоційні проблеми.

Аналіз результатів засвідчив, що у більшості респондентів із клінічним або субклінічним рівнем тривоги і депресії спостерігалися також високі або помірні психосоматичні симптоми. Особливо виразно цей зв'язок проявився у групі ранньої зрілості, де майже кожен третій респондент мав як емоційні, так і соматичні порушення. Натомість у групі середнього віку, попри наявність помірного емоційного напруження, психосоматичні симптоми мали менш виражений характер.

Результати проведеного дослідження показали, що у значної частини респондентів спостерігаються прояви емоційної напруги. Особливо це характерно для осіб ранньої зрілості, у котрих частіше проявляються субклінічні та клінічні показники тривожності, а також вища вираженість психосоматичних ознак у порівнянні з групою середнього віку. Такі результати засвідчать про потребу у своєчасній профілактиці, спрямованій на підтримку психоемоційного стану та зменшення ризику формування стійких розладів.

Таким чином, між психосоматичними симптомами та рівнем депресивності існує статистично значущий взаємозв'язок, однак він не є лінійним чи однозначно вираженим. Високий рівень психосоматичних симптомів може не завжди відповідати високим показникам депресії, але вказує на прихований емоційний дистрес, пов'язаний із тривалим стресом, неусвідомленими переживаннями та особистісними чинниками.

Таким чином, нами було проведено теоретико-емпіричне дослідження ролі психосоматичних захворювань у розвитку депресивних станів, у результаті якого було виявлено, що психосоматика є багатофакторним явищем, пов'язаним із стресом, внутрішніми конфліктами та пригніченими емоціями; з'ясовано, що депресивні стани часто супроводжують або передують соматичним симптомам.

Встановлено, що показник тривожності та депресії значно різниці в залежності від вікової категорії. У респондентів ранньої зрілості частіше спостерігається субклінічні й клінічні ознаки, що може бути пов'язано з емоційною нестійкістю. У середньому віці частіше фіксується нормальний рівень емоційного стану. Психосоматичні симптоми також були інтенсивнішими в групі ранньої зрілості.

Емпіричні результати підтвердили, що помірна або висока вираженість психосоматичних симптомів супроводжується зростанням інтенсивності тривожних і депресивних станів. Респонденти з високим рівнем психосоматичних скарг частіше демонстрували погіршення емоційного стану, що свідчить про тісний зв'язок між психічними переживаннями та соматичними проявами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дудник О. Набути безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. Психологічний журнал, 2021. (7), 37–45.
2. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2026. (1), 77–81.
3. Кітчак Н., Тимошук В., Момоток Ю. Психосоматика. Перебіг недуг та причини їх виникнення. Collection of scientific papers "ΛΟΓΟΣ" (24 листопада 2023; Сеул, Південна Корея), 255–257.
4. Колесніченко Л. А. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. У Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019. с. 165–166.
5. Круглова Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів і їх психологічних проявів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2020. (49), 202–223.
6. Огоренко В. В., Шорніков А. В. Інтегративний підхід в генезі психосоматичних розладів з позицій концепцій про особистість. Вісник проблем біології і медицини = Bulletin of Problems Biology and Medicine, 2019, 2(4), 14–17.
7. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Психологія і особистість, 2017. (2), 137–147.
8. Періодизація розвитку особистості за Е. Еріксоном. (n.d.). Підручники. URL: https://pidru4niki.com/2008021537059/psihologiya/periodizatsiya_rozvitku_osobistosti_eeriksonom (Дата звернення: 19.05.2025).
9. Пфайфер Д. Р. Депресія. Хвороба сучасності (О. Кушніков, пер.). URL: [https://www.vyacheslavkhalanskiy.com.ua/images/articles/62/1515229112_54431080%20\(2\).pdf](https://www.vyacheslavkhalanskiy.com.ua/images/articles/62/1515229112_54431080%20(2).pdf) (Дата звернення: 29.04.2025).
10. Тіхоміров А. І. Психосоматика: Чому і як не проговорені емоції впливають на наше тіло. Тези доповідей. Фізичне виховання та спорт, 2024, с. 59–66.
11. Харченко Д. М., Чистовська Ю. Ю. Особливості психосоматичних скарг в осіб із різними стилями поведінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2017. 2(2), 190–194.
12. Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 1978, 87(1), 49–74. URL: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49> (дата звернення: 29.04.2025).

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ У ЗАЛЕЖНИХ КЛІЄНТІВ

DEVELOPING MOTIVATION IN DEPENDENT CLIENTS

У статті розглядається проблема розвитку мотивації у залежних клієнтів, зокрема осіб, які перебувають у стані психоактивної або поведінкової залежності. Наголошується на важливості вивчення мотиваційної сфери таких клієнтів у контексті надання психологічної допомоги, психотерапії та соціальної реабілітації. Залежність розглядається не лише як медичний чи поведінковий розлад, а як складне явище, що впливає на особистісні установки, емоційно-вольову сферу та соціальні зв'язки людини. Проаналізовано основні бар'єри, що перешкоджають формуванню мотивації до змін у залежних осіб: заперечення проблеми, амбівалентність, зовнішній тиск, вторинна вигода. У статті вказано, що ефективна мотиваційна робота вимагає індивідуалізованого підходу, заснованого на принципах поваги, підтримки автономії клієнта та поступового формування внутрішньої готовності до змін. Особливу увагу приділено сучасним психологічним технікам, зокрема мотиваційному інтерв'ю, як ефективному методу активізації внутрішніх ресурсів залежних клієнтів. Наголошено, що розвиток мотивації має поетапний характер: від попереднього усвідомлення до активного прийняття рішень і підтримки стійкої зміни поведінки. Обговорено роль фахівця у процесі супроводу клієнта на кожному з цих етапів. Окреслено вплив соціального контексту, зокрема підтримки родини, участі в групах взаємодопомоги та створення сприятливого середовища для реабілітації. У статті також акцентується на потребі міждисциплінарного підходу – взаємодії психологів, психіатрів, соціальних працівників – для забезпечення комплексного впливу на мотиваційний стан клієнта. У висновках підкреслюється, що мотивація до змін є ключовим фактором у процесі одужання залежних клієнтів. Розвиток цієї мотивації можливий лише за умов системної роботи, яка передбачає професійне розуміння механізмів залежності, емпатійне ставлення до клієнта та використання ефективних психотерапевтичних методів.

Ключові слова: мотивація, залежність, мотиваційне інтерв'ю, психологічна допомога, клієнт-центризований підхід, реабілітація.

The article considers the problem of motivation development in addicted clients, in particular, persons who are in a state of psychoactive or behavioral addiction. The importance of studying the motivational sphere of such clients in the context of providing psychological assistance, psychotherapy and social rehabilitation is emphasized. Addiction is considered not only as a medical or behavioral disorder, but as a complex phenomenon that affects personal attitudes, the emotional-volitional sphere and social ties of a person. The main barriers that prevent the formation of motivation for change in addicted individuals are analyzed: denial of the problem, ambivalence, external pressure, secondary benefit. The article indicates that effective motivational work requires an individualized approach based on the principles of respect, support for the client's autonomy and the gradual formation of internal readiness for change. Special attention is paid to modern psychological techniques, in particular motivational interviewing, as an effective method of activating the internal resources of addicted clients. It is emphasized that the development of motivation is gradual: from preliminary awareness to active decision-making and support for sustainable behavior change. The role of a specialist in the process of supporting the client at each of these stages is discussed. The influence of the social context is outlined, in particular, family support, participation in self-help groups and the creation of a favorable environment for rehabilitation. The article also emphasizes the need for an interdisciplinary approach – interaction between psychologists, psychiatrists, social workers – to ensure a comprehensive impact on the client's motivational state. The conclusions emphasize that motivation for change is a key factor in the recovery process of addicted clients. The development of this motivation is possible only under the conditions of systematic work, which involves a professional understanding of the mechanisms of addiction, an empathetic attitude towards the client and the use of effective psychotherapeutic methods.

Key words: motivation, addiction, motivational interview, psychological assistance, client-centered approach, rehabilitation.

УДК 159.98-056
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.45>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мостова Т.Д.

к.психол.н., доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Шарова О.А.

фрілансер, позаштатний фахівець з управління людськими ресурсами, персоналом організації;
коуч для роботи з мотивацією

Розова Т.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Сучасне суспільство стикається з масштабною проблемою поширення різних форм залежної поведінки – як хімічної (вживання психоактивних речовин), так і нехімічної (азартні ігри, інтернет-залежність, компульсивні покупки тощо). Попри розвиток медичних, психологічних та соціальних сервісів, рівень рецидивів серед залежних осіб залишається високим, що свідчить про недостатню ефективність окремих підходів до лікування й реабілітації. Одним із ключових чинників, який визначає успішність подолання залежності, є наявність і стійкість мотивації до змін.

Однак практика показує, що більшість клієнтів на етапі звернення за допомогою або не усвідомлюють наявності проблеми, або не готові до активних змін. Часто мотивація формується під

зовнішнім тиском (родина, соціальні служби, правова система), а не з внутрішніх переконань. Це ускладнює процес психотерапевтичної роботи, знижує ефективність втручання та підвищує ймовірність зриву.

Таким чином, проблема розвитку мотивації у залежних клієнтів потребує ґрунтовного вивчення та впровадження психотерапевтичних стратегій, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Актуальність теми обумовлена потребою в підвищенні ефективності реабілітаційних програм, створенні індивідуалізованих маршрутів допомоги та запобіганні хроніфікації залежної поведінки.

Аналіз останніх досліджень. Упродовж останніх десятиліть тема розвитку мотивації у залежних клієнтів стала предметом активного вивчення

у психології, психотерапії, адиктології та соціальній роботі. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню етапів мотиваційної готовності до змін, що представлені в моделі Прохаски й Ді Клементе, де мотивація розглядається як процес, а не як статичний стан. Ця модель широко застосовується у реабілітаційних програмах і дозволяє оцінити, на якому рівні готовності перебуває клієнт, та обрати відповідну стратегію впливу.

У фокусі сучасних досліджень – техніка мотиваційного інтерв'ю як ефективний інструмент для роботи з амбівалентністю клієнта, тобто внутрішньою суперечністю між бажанням змін і страхом перед ними. Емпіричні дані засвідчують, що використання цієї техніки підвищує рівень внутрішньої мотивації, зменшує опір, а також сприяє більш стійкому результату лікування залежності.

Також вивчаються фактори, що впливають на збереження мотивації упродовж тривалого періоду: підтримка референтної групи, позитивний терапевтичний альянс, досвід попередніх невдач або успішних змін. Дослідження підкреслюють важливість безоцінного, емпатійного підходу та ролі самоусвідомлення як основи мотиваційного зростання.

Окремий напрям сучасних робіт присвячений вивченню взаємозв'язку мотивації з особистісними рисами клієнта, зокрема з рівнем рефлексивності, здатністю до саморегуляції, самоповаги та самооцінки. Доведено, що низький рівень цих показників часто корелює з зовнішньою мотивацією та низькою ефективністю втручань.

Нарешті, актуальними є дослідження, що аналізують вплив цифрових інструментів і мобільних додатків для підтримки мотивації у залежних осіб. Вони показують потенціал поєднання традиційної терапії з технологіями для збереження контакту з клієнтом та підкріплення позитивних змін у повсякденному житті.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичне висвітлення підходів до розвитку мотивації у залежних клієнтів у процесі психологічної допомоги та реабілітації. Особливу увагу приділено аналізу чинників, що впливають на формування внутрішньої готовності до змін, визначенню ефективних психотерапевтичних інструментів (зокрема мотиваційного інтерв'ю), а також розкриттю ролі спеціаліста у супроводі клієнта в процесі переходу від заперечення проблеми до прийняття рішення про одужання. Стаття має на меті запропонувати практичні рекомендації для фахівців, які працюють із залежними особами, з урахуванням індивідуальних, особистісних і соціальних чинників, що впливають на мотиваційну динаміку.

Виклад основного матеріалу. Проблема мотивації у залежних клієнтів є однією з центральних у сфері психотерапевтичної, медичної та соціальної допомоги. Вона обумовлена тим, що більшість осіб із хімічною чи нехімічною залежністю звертаються по допомогу не з власної ініціативи, а під зовнішнім тиском: з боку родини, судових органів,

роботодавців або соціальних служб. У таких випадках спостерігається формальна мотивація до змін, яка не ґрунтується на внутрішньому усвідомленні необхідності змінити поведінку, а є реакцією на зовнішні вимоги. Така мотивація є нестійкою і часто не витримує випробувань труднощами, що виникають у процесі лікування та реабілітації [4].

Мотивація до змін не виникає одномоментно – вона формується поступово, проходячи певні етапи. Згідно з транстеоретичною моделлю Прохаски та Ді Клементе, клієнт може перебувати на різних стадіях: від заперечення проблеми до дії та підтримки змін. На кожному етапі важливим є використання відповідних психотерапевтичних стратегій. Наприклад, для осіб, які не усвідомлюють наявності залежності, актуальними є інтервенції, що допомагають формувати інсайт (усвідомлення проблеми), тоді як на стадії готовності до змін основний акцент зміщується на розвиток плану дій, постановку реалістичних цілей та закріплення нового досвіду [2].

Особливу роль у процесі мотиваційної роботи відіграє метод мотиваційного інтерв'ю – клієнт-центрований, директивний підхід, що спрямований на зниження амбівалентності та активізацію внутрішніх ресурсів. Цей метод базується на емпатійному слуханні, прийнятті, підтримці автономії клієнта та стимулюванні самостійного прийняття рішень. Практика показує, що мотиваційне інтерв'ю сприяє зростанню рівня внутрішньої мотивації навіть у тих клієнтів, які спочатку не виявляли зацікавлення у зміні. Особливо ефективним цей метод є у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією та груповою роботою [6].

Крім того, розвиток мотивації залежить від багатьох особистісних та контекстуальних чинників. До них належать: рівень самооцінки, здатність до саморефлексії, наявність підтримки з боку знайомих осіб, досвід попередніх спроб лікування, соціальні умови життя та рівень стигматизації. Наприклад, клієнти з низьким рівнем самоповаги можуть уникати участі в терапевтичному процесі через сором або страх осуду, що знижує рівень їх мотивації. У таких випадках важливо створити безпечне, безоцінне середовище, де клієнт матиме можливість висловити свої сумніви, переживання та страхи.

Соціальний аспект також відіграє вирішальну роль у формуванні й підтримці мотивації. Дослідження свідчать, що участь у групах взаємодопомоги, таких як «Анонімні алкоголіки» або «Анонімні наркомани», значною мірою сприяє підтримці змін, оскільки клієнт відчуває себе частиною спільноти, яка розуміє його досвід. Позитивний вплив мають і родинні програми, які включають психоосвіту близьких та їх залучення до процесу реабілітації [4].

Також важливо підкреслити, що мотивація до змін – це динамічне явище. Вона може зростати або знижуватись упродовж терапії. Тому фахівець має постійно відстежувати її рівень, гнучко адап-

туючи стратегії роботи. Ефективною виявляється практика формулювання короткотермінових досяжних цілей, які підкріплюють відчуття успіху в клієнта й формують віру в можливість змін.

У роботі з мотивацією також важливо враховувати ризик вторинної вигоди, коли клієнт «імітує» зміни задля отримання певної вигоди (уникнення покарання, збереження роботи, поліпшення стосунків). У таких випадках потрібна особлива обережність і професійна чутливість, щоб відрізнити справжню готовність до змін від зовнішньої мотивованої поведінки.

Окрім уже згаданих чинників, важливим компонентом формування мотивації є наявність життєвої мети та відновлення особистісного сенсу. Для багатьох залежних осіб стан вживання асоціюється з втратою життєвих орієнтирів, самоцінності та віри у майбутнє. Тому робота над формуванням нових цінностей, залучення до волонтерської діяльності, творчості чи професійного розвитку може стати додатковим ресурсом внутрішньої мотивації.

Крім того, суттєву роль відіграє стиль комунікації між фахівцем і клієнтом. Дослідження вказують, що емпатійне, безоціночне ставлення, активне слухання та підтримка автономії клієнта створюють сприятливе середовище для прояву внутрішньої мотивації. У цьому контексті ефективними є методи мотиваційного інтерв'ювання, які базуються на повазі до особистого вибору клієнта та його здатності до змін.

Також недостатньо вивченим, але перспективним напрямом є використання цифрових інструментів для підтримки мотивації: мобільні застосунки, онлайн-групи підтримки, психоосвітні платформи. Вони можуть доповнити традиційні методи, особливо для молоді, яка звикла до цифрового середовища.

Урахування цих додаткових чинників дозволяє зробити роботу з мотивацією більш індивідуалізованою, гнучкою та ефективною.

Отже, розвиток мотивації у залежних клієнтів є багатофакторним процесом, що вимагає комплексного підходу, професійної компетентності фахівця та уважного ставлення до особистісної історії кожного клієнта. Успішна робота у цьому напрямі не лише підвищує ефективність лікування, а й сприяє довготривалим позитивним змінам у житті клієнта [7].

Висновки. Розвиток мотивації до змін у залежних клієнтів є одним із найважливіших завдань психотерапевтичної та реабілітаційної роботи. Як показує теоретичний аналіз і практичний досвід, саме мотивація є тим рушієм, що запускає й підтримує процес одужання, сприяє подоланню опору та амбівалентності, формує відповідальне ставлення до власного життя.

Мотивація залежних клієнтів є складним і динамічним процесом, який не можна звести до одnorазового рішення чи зовнішнього впливу. Її формування потребує поступового переходу від заперечення до усвідомлення проблеми, прийняття

рішень і реального втілення змін. Успішність цього процесу залежить як від особистісних характеристик клієнта, так і від кваліфікації фахівця, атмосфери довіри та обраної методики.

Серед найефективніших інструментів розвитку мотивації вирізняється мотиваційне інтерв'ю, яке дозволяє працювати з опором, активізувати внутрішні ресурси клієнта та посилити відчуття автономії у прийнятті рішень. Використання цього методу в поєднанні з іншими підходами – когнітивно-поведінковим, системним, груповим – значно підвищує ймовірність стійких позитивних змін.

Не менш важливу роль у підтримці мотивації відіграє соціальне оточення клієнта – родина, друзі, групи взаємодопомоги. Залучення цих ресурсів до реабілітаційного процесу створює умови для збереження змін, формування нової системи цінностей та способу життя.

Таким чином, ефективна робота з мотивацією потребує цілісного, міждисциплінарного підходу, який враховує як індивідуальні особливості клієнта, так і контекст його життя. Саме така стратегія здатна забезпечити не лише короткотривалі результати, а й довготривалу психологічну стабільність та соціальну інтеграцію особи, яка долає залежність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Arkowitz H., Westra H.A., Miller W.R., Rollnick S. (Eds.). *Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2015. 374 p.
2. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985. 371 p.
3. Kelly J.F., White W.L. *Addiction Recovery Management: Theory, Research and Practice*. New York: Humana Press, 2011. 342 p.
4. Miller W.R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2012. 482 p.
5. Moyers T.B., Martin T., Manuel J.K., Miller W.R., Ernst D. Revised Global Scales: Motivational Interviewing Treatment Integrity 3.1.1 (MITI 3.1.1). University of New Mexico Center on Alcoholism, Substance Abuse and Addictions, 2010.
6. Naar-King S., Suarez M. *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. New York: Guilford Press, 2011. 204 p.
7. Prochaska J.O., DiClemente C.C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. Vol. 51(3). P. 390–395.
8. Ryan R.M., Patrick H., Deci E.L., Williams G.C. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*. 2008. Vol. 10(1). P. 2–5.
9. Söderlund L.L., Madson M.B., Rubak S., Nilsen P. A systematic review of motivational interviewing training for general health care practitioners. *Patient Education and Counseling*. 2011. Vol. 84(1). P. 16–26.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ВІКОМ 30–55 РОКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ПОРІВНЯЛЬНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONS AGED 30–55 YEARS: RESULTS OF A COMPARATIVE EMPIRICAL STUDY

Дослідження присвячено вивченню психологічних чинників, які впливають на процес адаптації особистості до екстремальних стресових подій війни. Для осіб 30–55 років, що переживають наслідки війни, ці дослідження набувають особливої актуальності. Психологічну адаптацію визначають це процес, за якого організм навчається адаптуватися до стресорів і виходити з кризової ситуації з меншими психологічними наслідками. до цього входять стратегії саморегуляції, які допомагають знизити рівень тривожності та стресу.

В ході роботи було проведено опитування 479 респондентів (446 жінок та 33 чоловіка), віком від 30 до 55 років, середній вік склав $(47,4 \pm 3,6)$ роки. Всі респонденти мешканці Краматорського району Донецької області були розділені залежно від віку на дві групи: I група – 232 респондента віком від 35 до 44 років включно, II група – 247 респондентів віком від 45 до 55 років включно. Під час онлайн опитування застосовувались багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, шкалу HADS для визначення рівнів тривожності та депресії. Результати аналізу показали, що в обох групах переважає високий рівень психологічного процвітання за всіма компонентами моделі PERMA. Зокрема, найбільше респондентів із високим показником спостерігалось за шкалами «Позитивні емоції» (I група – 62,3%, II група – 56,6%) та «Відносини» (I група – 73,1%, II група – 72,6%). Проте статистично значущих відмінностей між двома групами не виявлено за жодним із компонентів. Отримані результати засвідчують вікову диференціацію внутрішньої структури психологічного благополуччя. У респондентів I групи домінують окремі фрагментарні зв'язки, які відображають боротьбу за незалежність, адаптацію до соціального середовища та становлення життєвої орієнтації. У той час як у респондентів II групи спостерігається високий ступінь інтегрованості між самоприйняттям, міжособистісними зв'язками, прагненням до розвитку та цілеспрямованістю, що відповідає моделі інтеграції особистості в контексті теорії життєвого шляху.

Респонденти II групи мають значно вищий рівень автономії, більшу суб'єктивність і здатність впливати на оточуючих, особистісного зростання, наявність глибших соціальних зв'язків та життєвої мети та орієнтації на досягнення.

Ключові слова: психологія, адаптація, війна, індивідуальні ресурси, дорослі.

The research is devoted to the study of psychological factors that influence the process of individual adaptation to extreme stressful events of war. For people aged 30–55 who are experiencing the consequences of war, this research is of particular relevance.

Psychological adaptation is defined as a process in which the body learns to adapt to stressors and overcome a crisis situation with less psychological consequences. this includes self-regulation strategies that help reduce anxiety and stress.

In the course of the study, 479 respondents (446 women and 33 men) aged 30 to 55 years were interviewed, with an average age of (47.4 ± 3.6) years. All respondents, residents of the Kramatorsk district of Donetsk region, were divided into two groups depending on their age: Group I – 232 respondents aged 35 to 44 years inclusive, Group II – 247 respondents aged 45 to 55 years inclusive. During the online survey, the PERMA-Profiler multidimensional prosperity questionnaire, the K. Riffe Psychological Well-Being Scale, and the HADS scale were used to determine the levels of anxiety and depression.

The results of the analysis showed that both groups have a high level of psychological well-being in all components of the PERMA model. In particular, the highest number of respondents with high scores was observed on the Positive Emotions (Group I – 62.3%, Group II – 56.6%) and Relationships (Group I – 73.1%, Group II – 72.6%) scales. However, there were no statistically significant differences between the two groups in any of the components.

The results show an age-related differentiation in the internal structure of psychological well-being. The respondents of the first group are dominated by separate fragmentary connections that reflect the struggle for independence, adaptation to the social environment, and the formation of life orientation. Whereas respondents in Group II have a high degree of integration between self-acceptance, interpersonal relationships, aspirations for development, and purposefulness, which corresponds to the model of personality integration in the context of life course theory.

The respondents of the second group have a significantly higher level of autonomy, greater subjectivity and ability to influence others, personal growth, deeper social ties, and a life goal and achievement orientation.

Key words: psychology, adaptation, war, individual resources, adults.

УДК 159.923.2:316.613-053.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.46>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Панкова Г.Ш.

аспірант кафедри практичної психології та соціальних технологій

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет», психолог

Центр психосоціальної підтримки Project HOPE

Вступ. Життя людей під час війни наповнене численними негативними чинниками. Економічна нестабільність, напруження і стрес, відчуття небезпеки та загроза для життя можуть ускладнити процес адаптації [15, 17]. Зіткнувшись із війною, люди зазнають психологічних труднощів, таких як стрес, тривога, депресія та нестабільність, що робить їх емоційно вразливими [7, 9, 20]. Однією

з ключових проблем, що може заважати адаптації дорослих осіб віком 30–55 років, є порушення психічного стану, що сприяє погіршенню загального стану здоров'я і якості життя [5, 8]. Психічні розлади, викликані війною та травмами, можуть спричиняти порушення важливих когнітивних і поведінкових функцій, зокрема контроль над думками та емоціями [4].

Благополуччя – це нематеріальний, неекономічний показник успіху, який відображає не лише відсутність хвороби, але й ступінь, до якої людина процвітає; залучена до життя, має добрі стосунки з оточуючими, переживає позитивні та негативні емоції та стійка до негараздів. Благополуччя визначається як поєднання гарного самопочуття та належного функціонування; переживання позитивних емоцій, таких як щастя та задоволення, а також розвиток власного потенціалу, певний контроль над своїм життям, відчуття мети та позитивні стосунки. Благополуччя пов'язують з успіхом на професійному, особистому та міжособистісному рівнях, причому люди з високим рівнем благополуччя демонструють вищу продуктивність на робочому місці, ефективніше навчаються, мають підвищену креативність, більш просоціальну поведінку та позитивні стосунки [11, 19].

В сучасних дослідженнях визначають різні індивідуальні (надія, оптимізм, стійкість, посттравматичний ріст, стратегії подолання) та контекстуальні предиктори (досвід життя під окупацією, постійні сирени та обстріли, часті переїзди) суб'єктивного самопочуття дорослих українців, які зіткнулися із війною [10]. Науковцями встановлено, що війна впливає процес адаптації людей дорослого віку. Згідно з концепцією соціальної травми негативні чинники воєнного конфлікту розглядаються як симптоми соціальної травми, а характер їхнього впливу на життєдіяльність людей – як соціально травматичний [1].

У процесі адаптації соціальне середовище справлятиме вплив на індивіда або соціальну групу, які, в свою чергу, здійснюють селективне сприйняття, інтерпретацію та перетворення цього впливу відповідно до власних психологічних особливостей. Водночас суб'єкт адаптації як окрема особистість, так і група виступає активним агентом, здатним впливати на оточуючих, змінюючи їх [18].

Механізм адаптації, що формується в процесі соціалізації, є основою для регуляції поведінки та організації діяльності особистості. На соціальному рівні адаптація зумовлюється діяльністю та проактивною природою соціального суб'єкта. З боку соціального контексту процес адаптації визначається системою соціальних цілей, нормативними орієнтирами, прийнятими способами їх досягнення, а також санкціями за відхилення від установлених норм [2].

Науковцями зазначається, що адаптація до стресового чинника є важливим елементом для подолання наслідків кризових ситуацій. Саме визначення фізіологічних і психологічних реакцій особистості на стрес може сприяти вибору ефективних способів подолання та допомогти впоратися дорослій людині із негативними наслідками кризових ситуацій. Крім того, вивчення особливостей реакції особистості дорослого віку на кризу може сприяти в розробці ефективних методів психологічної підтримки та інтервенцій.

В наш час встановлено, що особистісні характеристики впливають на здатність ефективно адаптуватися. Серед яких найбільшого значення має резильєнтність. Самоефективність – віра у власну здатність успішно виконувати дії, необхідні для досягнення цілей, – також є провідним чинником резильєнтності, особливо в умовах непередбачуваних подій. Оптимізм як диспозиційна характеристика, що передбачає позитивні очікування щодо майбутнього, виступає важливим буфером проти негативних наслідків травми, сприяючи активному пошуку рішень та збереженню надії. Крім того, дослідження вказують на важливість саморегуляції та емоційного стану. Здатність усвідомлювати та ефективно управляти власними емоціями, а також регулювати поведінку відповідно до обставин, є критично важливою для подолання наслідків травматичних подій. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, швидше відновлюються після невдач та демонструють більшу гнучкість у поведінці. Виникнення тривоги є результатом недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, що призводить до підвищеної активації нервової системи і, у зв'язку з цим, до неадекватних поведінкових реакцій [6, 8, 16].

Дорослі у віці 30–55 років мають певний життєвий досвід та характерні копінг-стратегії, що можуть бути захисними факторами. Вони, як правило, мають більш розвинені навички вирішення проблем та краще розуміють свої емоції порівняно з молодшими людьми. Водночас, вони можуть мати більший спектр зобов'язань (наприклад, діти, батьки похилого віку), що підвищує їхню вразливість до стресу та ускладнює адаптацію.

Отже, дослідження направлено на визначення внутрішніх (особистісні, когнітивні) та зовнішніх (соціальні) факторів, які впливають на здатність особистості 30–55 років адаптуватися та підтримувати психічне благополуччя в умовах викликів війни.

Виклад основного матеріалу. В наш час при вивченні адаптаційних процесів багато уваги приділяється соціально-психологічним особливостям, які пов'язані з ефективністю адаптації особистості до кризових умов. Однак визначення психологічних чинників та їх вплив на адаптаційні процеси особистості в умовах кризи, особливо війни, залишається недостатньо вивченим.

Адаптаційні механізми організму – це динамічні процеси, які забезпечують стабільність складу та властивостей організму, необхідну для нормального функціонування та підтримання гомеостазу. Вони є ключем до міцного здоров'я та високої продуктивності людини. Важливо розуміти, що ефективність адаптаційних процесів впливає на здатність особистості пристосовуватися до викликів сучасності. Підвищення рівня адаптаційних можливостей є важливим завданням для підтримки психологічного здоров'я особистості 30–55 років в період воєнного стану.

Мета роботи – визначити особливості психологічної адаптації осіб віком 30–55 років до наслідків війни.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, статистичні.

Процедура дослідження.

Під час роботи було проведено опитування 479 респондентів (446 жінок та 33 чоловіка), віком від 30 до 55 років, середній вік склав $(47,4 \pm 3,6)$ роки. Всі респонденти були розділені залежно від віку на дві групи: I група – 232 респондента віком від 35 до 44 років включно, II група – 247 респондентів віком від 45 до 55 років включно. Всі респонденти були мешканцями Краматорського району Донецької області.

В межах даного дослідження застосовується метод онлайн-опитування, що є доцільним з огляду на специфіку цільової групи: мешканців прифронтової території та ВПО. Такий підхід дозволяє забезпечити гнучкий графік участі, враховуючи високий рівень зайнятості та психологічну напругу серед респондентів, а також мінімізує ризики, пов'язані з небезпекою у прифронтовому місті, де проведення традиційного анкетування є ускладненим або неможливим.

Для кількісного оцінювання особливостей прояву адаптаційних процесів особистості дорослого віку до наслідків війни було використано наступні діагностичні методики: авторську анкету соціально-демографічних показників респондентів, яка була розроблена для досягнення мети роботи, короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (М. Е. Р. Seligman, 2011; Савченко, Лавриненко, 2023) [3, 14], «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (Scales of Psychological Well-Being) (Ryff, Keyes, 1995) [13], яка була адаптована Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, шкалу HADS для визначення рівнів тривожності та депресії (Zigmond, Snaith, 1983) [21]

Психологічне процвітання респондентів досліджувалося на основі опитувальника «PERMA-Профайлер», який складається із 23 питань, які об'єднуються у 8 субшкал, що враховує значення за 5 складовими: позитивні емоції «P – positive emotion», залученість «E – engagement», відносини «R – relationships», сенс «M – meaning» і досягнення «A – accomplishment». В рамках методики «PERMA-Профайлер» акцент робиться на оцінюванні суб'єктивного сприйняття досягнень, зокрема почуття успішності у виконанні повсякденних завдань, реалізації поставлених цілей та спроможності впливати на результати власної діяльності [3, 12, 19]. У відповідях на запитання опитувальника застосовується 11-бальна шкала оцінювання, де 0 балів відповідає варіантам «ніколи», «дуже погано», «зовсім не згоден», а 10 балів – «завжди», «відмінно», «повністю згоден».

Шкала HADS є суб'єктивною методикою, що дозволяє провести скринінг на наявність психологічних проблем, визначити рівень тривоги та депресії [21]. HADS складається з тверджень, які

поділяються на дві шкали: тривога (пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) та депресія (пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Опитувальник HADS є корисним інструментом для скринінгу та виявлення емоційних розладів. Після підрахунку балів окремо по шкалі тривоги (Т) і депресії (Д) за HADS оцінку проводили згідно з критеріями даних: 0 – 7 балів – норма; 8 – 10 балів – виражена тривога/депресія; 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення як окремих життєвих подій, так і тривалого досвіду особистості [13]. Вона дозволяє здійснювати комплексну оцінку ключових компонентів актуального психологічного стану особистості. Інструмент охоплює шість основних вимірів психологічного благополуччя: позитивні взаємини з оточенням, автономія, контроль за середою, особистісне зростання, життєва цілеспрямованість, самоприйняття. Ці компоненти відображають цілісну структуру психологічного благополуччя, формуючи багатовимірний образ внутрішнього функціонування особистості та її адаптивного потенціалу в контексті життєвих викликів.

Результати роботи.

Серед респондентів переважали жінки (92,7% у I групі та 93,5% у II групі). За сімейним станом виявлено, що більша частка респондентів II групи (68,0%) перебуває в офіційному шлюбі, тоді як у I групі цей показник становить 60,7%. У старшій віковій групі також вищий процент осіб, що проживають із партнером (67,2% проти 60,2% у I групі). Щодо працевлаштування, особи II групи частіше працювали на повний робочий день (70,9%) порівняно з респондентами I групи (47,6%). Статус безробіття найчастіше відзначався у I груп (28,0% проти 17,0%). Рівень освіти є зіставним у двох групах, з переважанням осіб із вищою освітою (бакалавр, магістр). Щодо досвіду отримання психологічної допомоги, то в обох групах переважає відсутність такого досвіду, однак у II групі встановлюється більший відсоток респондентів, які мали досвід участі у тренінгах та семінарах. Відмінності між віковими групами також спостерігаються щодо стану здоров'я: у II групі більший відсоток осіб повідомив про наявність хронічних захворювань (38,1% у II групі проти 18,1% у I групі).

Оскільки в нашому емпіричному дослідженні було вивчено процес розвитку адаптаційних механізмів, встановлено психологічні чинники та ресурси особистості в кризових та психотравмуючих військових ситуаціях, було важливо отримати дані про досвід міграції та психологічної допомоги. Більшість опитаних респондентів були місцевими мешканцями (53,4% у I групі та 67,2% у II групі), тоді як 39,7% респондентів I групи та 24,3% – II групи були ВПО. Статистично значущих відмінностей щодо статусу проживання між групами не встановлено.

З метою оцінки наявності статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності та депресії між респондентами двох вікових груп було проведено аналіз результатів шкали HADS, що включає категорії «норма», «помірна» та «виражена» (табл. 1).

У I групі найбільшу долю респондентів за рівнем тривожності становили особи з нормальним (38,1%) та помірним (37,3%) рівнем тривожності, тоді як виражені прояви спостерігалися у 24,6% опитаних. У II групі частка респондентів із нормальним та помірним рівнем тривожності була однаковою (по 37,1%), а виражені прояви виявлено у 25,7%.

Щодо депресивних проявів, у респондентів I групи нормальний рівень депресії становив 33,3%, помірний – 42,1%, виражений – 25,4%. У II групі розподіл був схожим: норма – 33,3%, помірний рівень – 41,7%, виражений – 24,1% відповідно.

Для виявлення статистичних відмінностей між віковими групами було застосовано критерій хі-квадрат (χ^2 Пірсона). За рівнями тривожності показник $\chi^2 = 0,114$, $p = 0,945$, що свідчило про відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Аналогічно, за рівнями депресії $\chi^2 = 0,026$, $p = 0,987$, що також не вказує на наявність статистично значущих розбіжностей.

Отримані результати свідчать про схожий розподіл рівнів тривожності та депресії у двох досліджуваних вікових групах. Усі три категорії (норма, помірна, виражена) виявляються в обох групах з приблизно однаковою частотою.

В опитуванні щодо визначення рівня процвітання прийняли участь 236 респондентів, які були розділені на дві групи: I група – 130 респондентів віком 30–44 роки, II група – 106 респондентів

віком 45–55 років. Аналіз отриманих результатів опитувальника «PERMA-Профайлер» було проведено блоками «Позитивні емоції», «Залученість», «Відносини», «Сенс», «Досягнення», які складають значення відповідних тверджень (табл. 2).

Результати аналізу показали, що респонденти I групи (молодшої вікової групи, 30–44 років) продемонстрували дещо вищі середні значення за всіма шкалами PERMA-Профайлер в порівнянні з респондентами II групи. Позитивні емоції (середній бал склав $7,02 \pm 0,18$, $p > 0,05$) та відносини (середній бал склав $7,18 \pm 0,20$, $p > 0,05$), що свідчить про більш виражене відчуття емоційного благополуччя та підтримки з боку оточення.

Водночас статистично значущих відмінностей між віковими групами за жодним із п'яти компонентів не виявлено, що дозволяє зробити висновок про відносну однорідність вибірки за рівнем процвітання. Найбільша різниця спостерігалася за шкалою «Сенс» ($t = 1,456$; $p = 0,148$), проте вона не досягла статистично значущого рівня.

З метою виявлення розподілу рівнів благополуччя за шкала «PERMA-Профайлер» було здійснено класифікацію показників за трьома категоріями: низький рівень (0–4 бали), середній рівень (5–6 балів) та високий рівень (7–10 балів). Для кожної шкали проведено порівняння частот за допомогою χ^2 -критерію Пірсона та, у разі потреби, точного критерію Фішера. Додатково було обчислено коефіцієнт асоціації Крамера.

В результаті аналізу встановлено, що в обох вікових групах переважає високий рівень за всіма шкалами PERMA-Профайлер (табл. 3).

Зокрема, найвищі частки осіб із високим рівнем спостерігалися у блоці «Відносини» (I група – 73,1%, II група – 72,6%) та «Позитивні емоції»

Таблиця 1

Характеристика даних рівня тривожності та депресії у учасників дослідження за даними HADS, n (%)

Категорія	Тривожність		Депресія	
	I група (n = 127) n (%)	II група (n = 107) n (%)	I група (n = 127) n (%)	II група (n = 107) n (%)
Норма	48 (37,8%)	39 (36,4%)	42 (33,1%)	36 (33,6%)
Помірна	47 (37,0%)	39 (36,4%)	53 (41,7%)	45 (42,1%)
Виражена	32 (25,2%)	29 (27,1%)	32 (25,2%)	26 (24,3%)

Джерело: сформовано та розраховано автором.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників добробуту особистості за середнім балом (11-ти бальна шкала «PERMA-Профайлер»), (M $\pm$ m)

Складові моделі добробуту особистості	I група, n = 130	II група, n = 106	t	p
Позитивні емоції	7,02 $\pm$ 0,18	6,74 $\pm$ 0,20	1,108	0,269
Залученість	6,45 $\pm$ 0,22	6,12 $\pm$ 0,23	0,972	0,333
Відносини	7,18 $\pm$ 0,20	6,98 $\pm$ 0,22	0,636	0,526
Сенс	6,85 $\pm$ 0,19	6,47 $\pm$ 0,21	1,456	0,148
Досягнення	6,34 $\pm$ 0,21	6,41 $\pm$ 0,22	–0,205	0,838

Джерело: сформовано та розраховано автором роботи.

Таблиця 3

Характеристика даних рівня показників благополуччя учасників дослідження за даними шкали «PERMA-Профайлер», n (%)

Блок	I група, n = 130			II група, n = 106			χ^2 / p / V Крамера
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	
Позитивні емоції	7 (5,4)	42 (32,3)	81 (62,3)	4 (3,1)	42 (32,3)	60 (56,6)	$\chi^2 = 1,72$, p = 0,422 V = 0,09
Залученість	19 (14,6)	48 (36,9)	63 (48,5)	11 (10,4)	39 (36,8)	56 (52,8)	$\chi^2 = 1,31$, p = 0,519 V = 0,08
Відносини	13 (10,0)	22 (16,9)	95 (73,1)	9 (8,5)	20 (18,9)	77 (72,6)	$\chi^2 = 0,95$, p = 0,623 V = 0,07
Сенс	6 (4,6)	59 (45,4)	65 (50,0)	10 (9,4)	38 (35,9)	58 (54,7)	$\chi^2 = 1,16$, p = 0,559 V = 0,08
Досягнення	8 (6,2)	45 (34,6)	77 (59,2)	12 (11,3)	41 (38,7)	53 (50,0)	$\chi^2 = 1,78$, p = 0,411 V = 0,09

Джерело: сформовано та розраховано автором роботи

Таблиця 4

Характеристика даних рівня показників психологічного благополуччя особистості 30–55 років за шкалою К. Ріффа, n (%)

Шкала	I група, n = 232			II група, n = 247			U-критерій Манна-Уїтні / p
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	
Автономія	43 (18,5)	150 (64,7)	39 (16,8)	20 (8,1)	150 (60,7)	77 (31,2)	U = 95,0 p = 0,0047
Контроль над оточенням	49 (21,1)	144 (62,1)	39 (16,8)	23 (9,3)	145 (58,7)	79 (32,0)	U = 71,0 p = 0,0006
Особистісне зростання	30 (12,9)	164 (70,7)	38 (16,4)	16 (6,5)	156 (63,2)	75 (30,3)	U = 124,0 p = 0,0411
Позитивні стосунки	37 (15,9)	155 (66,8)	40 (17,3)	18 (7,3)	151 (61,1)	78 (31,6)	U = 109,0 p = 0,0144
Ціле-спрямованість	32 (13,8)	161 (69,4)	39 (16,8)	18 (7,3)	154 (62,3)	75 (30,4)	U = 68,0 p = 0,0004
Самоприйняття	48 (20,7)	150 (64,7)	34 (14,7)	21 (8,5)	150 (60,7)	76 (30,8)	U = 139,0 p = 0,1017

Джерело: сформовано та розраховано автором роботи

(I група – 62,3%, II група – 56,6%). Частки осіб із низьким рівнем були незначними та коливалися в межах 3,1–14,6% у кожному з блоків.

За результатами χ^2 -аналізу не виявлено статистично значущих відмінностей між групами за жодним із п'яти компонентів PERMA-Профайлер. Отримані значення коефіцієнта V Крамера вказують на слабку силу зв'язку між віковими групами та рівнем психологічного процвітання в межах окремих компонентів. Таким чином, результати свідчать про загальну схожість у розподілах рівнів PERMA незалежно від віку респондентів.

Для визначення рівня психологічного благополуччя було проведено опитування серед 232 респондентів I групи та 247 респондентів II групи. Серед показників, які вивчалися була самооцінка життя та особистості (рівень задоволеності собою і своїм життям), емоційне благополуччя (рівень

позитивних та негативних емоцій), мотивація до життя і самореалізація (прагнення до досягнення цілей та саморозвитку), відчуття контролю над життям (віра у свою здатність керувати обставинами), позитивний погляд на майбутнє (оптимізм і надія).

В ході роботи було встановлено, що для особистостей II групи характерним є більш високий рівень психологічного благополуччя за всіма шкалами опитувальника К. Ріффа (табл. 4).

Водночас у I групі респондентів переважає середній рівень. Тоді як, у I групі встановлено більший відсоток осіб із низьким рівнем показників благополуччя порівняно зі II групою осіб. Найвищий відмінності були за шкалами контроль над оточенням (в 2,3 рази, p < 0,05) та шкалою самоприйняття (в 2,4 рази, p < 0,05) частіше встановлюється низький рівень у респондентів I групи порівняно із II групою.

Для перевірки статистичної вірогідності відмінностей між групами за кожною з шести шкал психологічного благополуччя було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Результати аналізу засвідчили наявність вірогідних відмінностей ($p < 0,05$) між групами за п'ятьма із шести шкал:

- Автономія: $U = 95,0$ ($p = 0,0047$) вказує на найвищий рівень автономії у II групи респондентів;
- Контроль над оточенням: $U = 71,0$ ($p = 0,0006$) респонденти II групи мають значно більшу суб'єктність і здатність впливати на оточуючих;
- Особистісне зростання: $U = 124,0$ ($p = 0,0411$) незначна, але статистично достовірна перевага II групи;
- Позитивні відносини: $U = 109,0$ ($p = 0,0144$) наявність глибших соціальних зв'язків у респондентів II групи;
- Цілеспрямованість: $U = 68,0$ ($p = 0,0004$) особистості II групи мають більший рівень життєвої мети та орієнтації на досягнення.

Лише за шкалою «Самоприйняття» не було виявлено статистично значущих відмінностей ($U = 139,0$; $p = 0,1017$), що може свідчити про схожу здатність до самоприйняття в обох групах, незалежно від віку.

Висновки. Результати аналізу показали, що в обох групах переважає високий рівень психологічного процвітання за всіма компонентами моделі PERMA. Зокрема, найбільше респондентів із високим показником спостерігалось за шкалами «Позитивні емоції» (I група – 62,3%, II група – 56,6%) та «Відносини» (I група – 73,1%, II група – 72,6%). Проте статистично значущих відмінностей між двома групами не виявлено за жодним із компонентів.

Отримані результати засвідчують вікову диференціацію внутрішньої структури психологічного благополуччя. У респондентів I групи домінують окремі фрагментарні зв'язки, які відображають боротьбу за незалежність, адаптацію до соціального середовища та становлення життєвої орієнтації. У той час як у респондентів II групи спостерігається високий ступінь інтегрованості між самоприйняттям, міжособистісними зв'язками, прагненням до розвитку та цілеспрямованістю, що відповідає моделі інтеграції особистості в контексті теорії життєвого шляху.

Перспективи подальших досліджень можуть бути направлені на визначення ефективності психологічних інтервенцій (наприклад, тренінгів когнітивної гнучкості, програм розвитку соціальної підтримки, терапії, орієнтованої на сенс життя). Дослідження ефективності цих програм дозволить сформувати доказову базу для практичної психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія. Національна академія педагогічних наук

України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2029. 286 с.

2. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Гнатюк О. В., Купрєєва О. І., Курило Л. Ф., та ін. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктивному просторі в умовах воєнного стану і після воєнного відновлення країни: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 220 с.

3. Савченко О. В., Лавриненко, Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*. 2023. Т. 52(29). С. 167–178. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>.

4. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.

5. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health*. 2023. Vol. 8. P. 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>.

6. Imran A., Tariq S., Kapczinski F., de Azevedo Cardoso T. Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2024. Vol. 46. P. e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>.

7. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134780>.

8. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*. 2021. Vol. 17. P. 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>.

9. Papola D., Prina E., Ceccarelli C., Cadorin C., Gastaldon C., et al. Psychological and social interventions for the promotion of mental health in people living in low – and middle-income countries affected by humanitarian crises. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2024. Vol. 5(5). P. CD014300. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD014300.pub2>.

10. Pavlova I., Krauss S., McGrath B., Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., Zhara H. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied psychology. Health and well-being*. 2024. Vol. 16(3). P. 886–905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>.

11. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á., Matz S., Huppert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*. 2020. Vol. 18(1). P. 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.

12. Ryan J., Curtis R., Olds T., Edney S., Vandell-anotte C., et al. Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults.

PloS one. 2019. Vol. 14(12). P. e0225932. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225932>.

13. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.

14. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*. 2021. Vol. 48(12). P. 48–7217–48–7217. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>.

15. Sheather J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ (Clinical research ed.)*. 2022. Vol. 376. P. o499. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>.

16. Slezackova A., Malatincova T., Millova K., Svetlak M., Krafft A. M. The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1440021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>.

17. The Lancet Regional Health-Europe. The regional and global impact of the Russian invasion of Ukraine. *The*

Lancet regional health. Europe. 2022. Vol. 15. P. 100379. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100379>.

18. Vargová L., Jozefiaková B., Lačný M., Adamkovič M. War-related stress scale. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12(1). P. 208. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9>.

19. Weziak-Bialowolska D., Bialowolski P., Sacco P. L., VanderWeele T. J., McNeely E. Well-Being in Life and Well-Being at Work: Which Comes First? Evidence From a Longitudinal Study. *Frontiers in public health*. 2020. Vol. 8. P. 103. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00103>.

20. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.

21. Zigmond A. S., Snaith R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67(6). P. 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ У УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS

У статті представлено теоретичні та практичні аспекти проблеми прояву психологічного неблагополуччя у українців в умовах воєнних дій. Проаналізовано концептуальні положення відносно сутності означеного феномену, визначено його складність і багатогранність. Проаналізовано провідні підходи сучасної психологічної науки, спрямовані на дослідження психологічного неблагополуччя в умовах екстремального стресу, спричиненого воєнними діями: когнітивно-повіднковий, психодинамічний, екзистенційно-гуманістичний, соціально-культурний, нейропсихологічний, а також біопсихосоціальну модель психологічного неблагополуччя. Розглянуто можливості впровадження сучасних технологій у сферу психічного здоров'я в контексті воєнних дій. Наголошено, що саме інтегрований підхід до вивчення психологічного неблагополуччя, який враховує основні положення проаналізованих підходів, дозволяє створити дієву комплексну систему психологічної допомоги.

Експериментальним шляхом визначено особливості прояву психологічного неблагополуччя у людей різних регіонів України віком від 18 до 50 років у контексті військового конфлікту. Встановлено, що респонденти, які проживають у регіонах з високою інтенсивністю воєнних дій, демонструють значно вищий рівень тривожності та депресії, ніж ті, що проживають у відносно безпечних регіонах. Крім цього, у даній групі українців було виявлено ознаки посттравматичного стресового розладу, тоді як у респондентів, які проживають у відносно безпечних регіонах, таких ознак виявлено не було.

Встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед респондентів, які зазнали впливу воєнних дій, що вказує на необхідність приділяти особливу увагу ранньому виявленню симптомів тривожності та депресії, оскільки вони можуть бути передвісниками розвитку більш серйозних станів, таких як ПТСР.

Визначено фактори, які обумовлюють труднощі повсякденного життя українців залежно від регіону проживання. Встановлено, що українці, які проживають у зонах із високою інтенсивністю бойових дій, основними факторами зазначають невизначеність майбутнього, втрату роботи або житла, фінансову нестабільність, обмежений доступ до медичних послуг і соціальну нестабільність. Українці, які проживають у відносно безпечних умовах, в якості основних факторів вказують на соціальну нестабільність, безпекову ситуацію, втрату роботи або житла (або загрозу втрати).

В процесі дослідження було виокремлено вікові особливості психологічного неблагополуччя українців, які, поряд з регіональними особливостями, необхідно враховувати при розробці та впровадженні комплексних програм психологічної допомоги та підтримки. Саме розробку дієвих психокорекційних методів покращення психологічного благополуччя населення України в умовах воєнних дій в рамках інтегрованого підходу вважаємо подальшими перспективами нашого дослідження.

Ключові слова: психологічне неблагополуччя, психічне та психологічне здоров'я,

стрес, тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад, психологічна допомога, воєнні дії.

The article presents theoretical and practical aspects of the problem of psychological distress among Ukrainians in the context of military operations. The conceptual provisions regarding the essence of the phenomenon are analyzed, its complexity and multifacetedness are determined. The leading approaches of modern psychological science aimed at studying psychological distress in conditions of extreme stress caused by military operations are analyzed: cognitive-behavioral, psychodynamic, existential-humanistic, socio-cultural, neuropsychological, as well as the biopsychosocial model of psychological distress. The possibilities of introducing modern technologies into the field of mental health in the context of military operations are considered. It is emphasized that it is an integrated approach to the study of psychological distress, which takes into account the main provisions of the analyzed approaches, that allows creating an effective comprehensive system of psychological assistance.

The experimental method has determined the features of the manifestation of psychological distress in people from different regions of Ukraine aged 18 to 50 in the context of military conflict. It has been established that respondents living in regions with high intensity of military operations demonstrate significantly higher levels of anxiety and depression than those living in relatively safe regions. In addition, this group of Ukrainians showed signs of post-traumatic stress disorder, while respondents living in relatively safe regions did not show such signs.

Statistically significant relationships were found between anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD) scores among respondents exposed to military action, indicating the need to pay special attention to early detection of symptoms of anxiety and depression, as they may be precursors to the development of more serious conditions, such as PTSD.

The factors that determine the difficulties of everyday life of Ukrainians depending on the region of residence have been identified. It has been established that Ukrainians living in areas with high intensity of hostilities indicate uncertainty of the future, loss of job or housing, financial instability, limited access to medical services and social instability as the main factors. Ukrainians living in relatively safe conditions indicate social instability, security situation, loss of job or housing (or threat of loss) as the main factors.

In the course of the research, age-related features of psychological distress among Ukrainians were identified, which, along with regional features, must be taken into account when developing and implementing comprehensive programs of psychological assistance and support. We consider the development of effective psychocorrectional methods for improving the psychological well-being of the population of Ukraine in conditions of military operations within the framework of an integrated approach to be the further prospects of our research.

Key words: psychological distress, mental and psychological health, stress, anxiety, depressive states, post-traumatic stress disorder, psychological assistance, military operations.

УДК 159.922:159.94:355.01

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.47)

5208.2025.74.47

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Погрібна А.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»,
доцент кафедри психології та педагогіки
Дніпровський державний університет
внутрішніх справ

Антоненкова В.В.

здобувач вищої освіти
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Вступ. Із початком повномасштабного вторгнення росії в Україну дії російських загарбників поставили під загрозу життя та добробут десятків тисяч людей. Психологічні наслідки війни глибоко впливають на психоемоційний стан населення, що потребує перегляду та вдосконалення підходів до надання психологічної допомоги та реабілітації. Війна завдає серйозної шкоди людській психіці, а її вплив особливо загострюється в умовах невідомості, страху та втрат, яких зазнає цивільне населення.

Більшість наукових досліджень зосереджені на вивченні психічного здоров'я в умовах мирного, стабільного суспільства. Проте воєнна реальність суттєво відрізняється і має низку унікальних психологічних викликів, які потребують окремого й поглибленого аналізу. Існуючі теоретичні підходи до розуміння психологічного неблагополуччя не завжди адекватно та повно пояснюють особливості нових реалій, які формуються під впливом війни. У зв'язку з цим зростає потреба у доповненні та актуалізації концепції психічного здоров'я, щоб краще розуміти сучасні виклики, ефективно реагувати на них та розробляти дієві програми психологічної підтримки.

Крім того, з огляду на характер воєнних дій в Україні, а також на регіональні особливості та різний рівень залучення населення до військових подій, виникає потреба в диференційованому підході до дослідження психічного стану громадян. Населення, яке проживає поблизу зони активних бойових дій, стикається з низкою різноманітних стресових чинників значно частіше, ніж мешканці відносно безпечних територій. У зв'язку з цим важливо вивчати регіональні відмінності в проявах психологічного неблагополуччя, що дасть можливість глибше зрозуміти фактори ризику та адаптаційні механізми в умовах кризи.

Виклад основного матеріалу. Психологічне неблагополуччя, зумовлене впливом воєнних дій, є складним і багатограним феноменом, що потребує комплексного міждисциплінарного аналізу з урахуванням сучасних теоретичних парадигм та емпіричних досліджень. В умовах збройних конфліктів відбуваються суттєві трансформації психічного стану особистості, які можуть зумовлювати розвиток широкого спектру психопатологічних проявів, зокрема тривожних розладів, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) тощо. Для глибшого розуміння етіопатогенезу зазначених порушень вихідним є аналіз провідних підходів сучасної психологічної науки, спрямованих на дослідження психологічного неблагополуччя в умовах екстремального стресу, спричиненого воєнними діями.

Одним із провідних підходів у розумінні та подоланні психічних розладів є когнітивно-повідінковий. Він акцентує увагу на тому, як думки, переконання й установки впливають на емоційний стан людини. Особливої актуальності цей підхід набуває в умовах війни, яка викликає хронічний стрес і стимулює появу негативних уявлень про світ, майбутнє та

власну здатність упоратися з труднощами. У таких умовах когнітивно-повідінкова терапія (КПТ) виступає ефективним інструментом психологічної допомоги. Її метою є ідентифікація та трансформація нераціональних або шкідливих думок, які підсилюють тривожність, депресію та інші симптоми. Завдяки КПТ люди поступово навчаються мислити конструктивніше, що сприяє покращенню емоцій та формуванню більш адаптивних способів поведінки [2; 9].

З точки зору психодинамічного підходу, втрата базових відчуттів безпеки, контролю над життєвими обставинами та значущих міжособистісних зв'язків унаслідок екстремальних ситуацій, зокрема воєнних дій, часто корелює зі зростанням рівня тривожності та виникненням афективних розладів, зокрема депресивних станів. Психодинамічна психотерапія орієнтована на ідентифікацію латентних внутрішньоособистісних конфліктів і прихованих травматичних переживань, які можуть реактивуватися під впливом зовнішнього стресу. Цей підхід базується на припущенні, що значна частина психопатологічних проявів має етіологічне підґрунтя в ранньому досвіді особистості, який актуалізується в умовах кризи. Через процес аналітичного осмислення (інсайту) та реконструкції суб'єктивного досвіду психодинамічна терапія сприяє зниженню психічного дистресу, підвищенню рівня інтроспекції та покращенню загального психоемоційного функціонування індивіда [4].

Екзистенційно-гуманістичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті життєвих подій та пошуку індивідуального сенсу свого життя, особливо в умовах кризи. Військові дії порушують базові життєві орієнтири і цінності та можуть спричинити екзистенційну кризу, яка проявляється у втраті сенсу життя, почутті безнадійності та внутрішнього спустошення. У цьому контексті екзистенційна психотерапія виступає як ефективний підхід, спрямований на підтримку особистості в процесі переосмислення життєвого досвіду, актуалізації внутрішніх ресурсів та формуванні нових сенсожиттєвих орієнтацій. Основні принципи цього підходу, до яких відносяться свобода вибору, особиста відповідальність, автентичність та здатність до самотрансценденції, створюють умови для відновлення психологічної рівноваги, адаптації до змінених умов та зміцнення психічного і психологічного здоров'я [5].

Біопсихосоціальна модель є важливою теоретичною основою для аналізу психологічного неблагополуччя в умовах воєнних дій, в якій передбачається комплексний підхід до розуміння чинників, які впливають на психічне здоров'я. Вона інтегрує біологічні, психологічні та соціальні фактори, кожен з яких відіграє суттєву роль у формуванні психопатологічних проявів. Так, біологічні фактори охоплюють генетичну вразливість до психічних розладів, а також нейрохімічні зміни, що виникають у результаті гострого стресу, зокрема порушення у функціонуванні нейромедіаторних систем

(наприклад, серотонінової та норадреналінової). Психологічні чинники включають особистісні риси, рівень психологічної стійкості, наявність ефективних копінг-стратегій та здатність до адаптації в умовах екстремального середовища. Соціальні аспекти охоплюють підтримку з боку соціального середовища, доступність психосоціальних ресурсів (зокрема психологічної допомоги та соціальних служб), а також якість умов проживання, які суттєво змінюються під час війни. Такий підхід дозволяє цілеспрямовано оцінити психічний стан особистості та проаналізувати багатовимірну природу впливу стресових подій, що робить дану модель надзвичайно корисною для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки та реабілітації [7; 8].

Важливим аспектом є врахування соціально-культурних підходів, які акцентують увагу на визначальній ролі соціального контексту та культурних чинників у формуванні психоемоційного стану особистості. Військові дії суттєво трансформують соціальне середовище, призводять до дезінтеграції соціальних зв'язків, порушують звичний спосіб життя, що, у свою чергу, негативно впливає на психічне здоров'я населення. У межах соціально-культурної парадигми підкреслюється необхідність врахування культурних традицій, соціальних норм, а також локальних особливостей громади під час надання психологічної допомоги. Так, в окремих регіонах України можуть існувати специфічні соціокультурні практики, які обумовлюють ставлення до психологічної підтримки та рівень відкритості до неї. Усвідомлення цих особливостей є передумовою для розробки ефективних програм соціально-психологічної підтримки та реабілітації, адаптованих до конкретних потреб постраждалих, враховуючи їхні культурні та соціальні особливості [3].

У сучасних дослідженнях психологічного неблагополуччя в умовах воєнних дій важливе місце посідає нейропсихологічний підхід, який спрямований на вивчення змін у функціонуванні головного мозку під впливом стресу та психологічної травми. Військові дії супроводжуються інтенсивним стресовим навантаженням, що здатне суттєво впливати на нервову систему, зокрема на функцію гіпокампу, амігдали та передфронтальної кори. Нейропсихологічні дослідження дають можливість дослідити механізми, за допомогою яких виявлені психотравматичні події змінюють нейрофізіологічну активність, і на цій основі розробити ефективні психотерапевтичні методи втручання. Зокрема, в рамках даного підходу активно використовуються методи нейростимуляції (наприклад, транскраніальна магнітна стимуляція) та програми когнітивної реабілітації, спрямовані на відновлення когнітивних функцій та адаптивного потенціалу [6].

Окрім цього, у контексті воєнних дій особливого значення набуває впровадження сучасних технологій у сферу психічного здоров'я. Зокрема, дистанційне психологічне консультування та онлайн-терапія виступають ефективними інструментами надання психосоціальної підтримки особам, які

перебувають у зонах бойових дій або не мають можливості скористатись традиційними формами психотерапевтичної допомоги. Застосування мобільних додатків для моніторингу емоційного стану, програм самодопомоги, а також онлайн-платформ для групової психологічної підтримки сприяє розширенню доступу до психосоціальних послуг, що особливо актуально в умовах зростання потреби у психологічній допомозі під час війни [1].

Таким чином, сучасні підходи до вивчення психологічного неблагополуччя в умовах воєнних дій є багатовимірними та враховують різні аспекти людського досвіду. На нашу думку, врахування основних положень проаналізованих підходів дозволяє створити комплексну систему діагностики, профілактики та психокорекції психологічного неблагополуччя в умовах війни, а також розробити комплексну систему допомоги, яка включає психологічну підтримку, психологічний супровід, соціальну реабілітацію тощо, адже психічне здоров'я населення в умовах тривалого військового конфлікту стає ключовим фактором стійкості суспільства в цілому.

Експериментальне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей прояву психологічного неблагополуччя у людей різних регіонів України віком від 18 до 50 років у контексті військового конфлікту. Вибірка складалась з чоловіків та жінок різного соціального статусу, професій та рівнів освіти. Географічно респонденти розподілені на Західний, Центральний, Південний і Східний регіони України, що дозволило порівняти вплив воєнних дій на психічне здоров'я в різних умовах. Було використано наступні стандартизовані психодіагностичні методики: 1) «Шкала для оцінки тривожності» Бека; 2) «Шкала самооцінки депресії» (У. Цунг, адаптація Т.І. Балашової); 3) «Опитувальник посттравматичного стресового розладу (PCL-5)». Задіяне було також метод математико-статистичної обробки даних (коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона, параметричний ϕ -критерій Фішера). Збір емпіричних даних проводився як в групах, так і індивідуально, з дотриманням усіх етичних вимог.

Отримані результати експериментального дослідження свідчать про значні відмінності у рівнях тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед людей віком від 18 до 50 років, які проживають у різних регіонах України, що зазнали впливу воєнного конфлікту. Так, респонденти, що проживають у регіонах з високою інтенсивністю воєнних дій, демонструють значно вищий рівень тривожності, ніж ті, що проживають у відносно безпечних регіонах (відмінності відповідають рівню статистичної значущості $p \leq 0,001$). Українці, які проживають у регіонах, де спостерігається найбільший вплив воєнних дій, щоденно відчувають інтенсивне та тривале стресове навантаження, що трансформується у наступну симптоматику: підвищена тривожність та постійне занепокоєння; сильне емоційне напруження та почуття небезпеки; дратівливість і збудженість;

емоційна нестабільність, що проявляється через агресивні або дратівливі реакції на незначні подразники; фізичні симптоми: підвищене серцебиття, тремтіння, біль у грудях або головний біль (82% респондентів).

Українці, які проживають у зонах із високою інтенсивністю бойових дій, демонструють також більшу схильність до депресивних симптомів, таких як втома, пригнічений настрій та апатія (40% мають середній рівень депресії, 38% мають високий рівень депресії), ніж ті, що проживають у відносно безпечних регіонах (в цій групі високих показників депресії не виявлено) – відмінності відповідають рівню статистичної значущості $p \leq 0,001$. Високий рівень депресії характерний більшою мірою для тих респондентів, які не мали належного доступу до соціальної підтримки або мали обмежений доступ до психологічної допомоги. Це вказує на те, що соціальна ізоляція та відсутність ресурсів, таких як підтримка родини, друзів чи професійна психологічна допомога, негативно впливають на їхній психоемоційний стан.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним порушенням, яке розвивається після переживання або спостереження травматичних подій, таких як бойові дії, катастрофи або насильство. ПТСР може значно впливати на повсякденне життя людини, викликаючи проблеми з концентрацією, порушення сну, соціальну ізоляцію та підвищену тривожність. У 30% українців, які проживають у зонах із високою інтенсивністю бойових дій, було виявлено ознаки посттравматичного стресового розладу, тоді як у респондентів, які проживають у відносно безпечних регіонах, таких ознак виявлено не було (відмінності відповідають рівню статистичної значущості $p \leq 0,001$).

Серед ключових симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), які зафіксовано у респондентів нашої вибірки, були нав'язливі відтворення травматичних подій (так звані флешбеки), підвищений рівень тривожності, уникання стимулів, пов'язаних із пережитою травмою, а також емоційна нестабільність. Флешбеки можуть виникати як спонтанно, так і під впливом зовнішніх чи внутрішніх тригерів, що асоціюються з травматичним досвідом, і часто супроводжуються інтенсивними афективними реакціями, зокрема відчуттям страху, тривоги або безпорадності. Підвищена тривожність проявляється у формі постійної психоемоційної напруги, гіперреактивності до подразників, очікування загрози, що може зумовлювати підвищену дратівливість і схильність до імпульсивної або

агресивної поведінки. Уникнення нагадувань про травматичні події є одним із характерних проявів посттравматичних розладів і проявляється у свідомому або підсвідомому униканні розмов про травматичний досвід, а також у відмові від перебування в місцях, контакту з людьми чи виконання дій, що асоціюються з перенесеною травмою. Такі форми поведінки можуть зумовлювати скорочення соціальних взаємодій і сприяти зростанню соціальної ізоляції. Емоційна нестабільність, яка включає часті коливання настрою, емоційну відстороненість і труднощі з контролем емоційних реакцій, також може суттєво погіршувати якість життя індивіда та ускладнювати формування й підтримання міжособистісних стосунків.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено наявність значущих взаємозв'язків між показниками тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед респондентів, які зазнали впливу воєнних дій (див. табл. 1).

Встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем тривожності та депресії ($r = 0,71$; $p \leq 0,001$) та між рівнем тривожності та ПТСР ($r = 0,74$; $p \leq 0,001$). Отже, ми можемо констатувати, що високий рівень тривожності, який характерний для респондентів нашої вибірки, що проживають у регіонах з високою інтенсивністю воєнних дій, може слугувати індикатором розвитку депресивних станів та посттравматичного стресового розладу. Крім того, наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та депресії вказує на те, що ці стани часто поєднуються і взаємно підсилюють одне одного, створюючи замкнене коло негативного впливу на психічне здоров'я. В свою чергу депресія виявила значний зв'язок з ПТСР ($r = 0,67$; $p \leq 0,001$), що вказує на те, що наявність депресивних симптомів значно підвищує ризик виникнення посттравматичного стресового розладу. Отримані результати вказують на необхідність приділяти особливу увагу ранньому виявленню симптомів тривожності та депресії, оскільки вони можуть бути передвісниками розвитку більш серйозних станів, таких як ПТСР.

Нами також було досліджено фактори, які обумовлюють труднощі повсякденного життя українців залежно від регіону проживання. Так, українці, які проживають у зонах із високою інтенсивністю бойових дій, основними факторами зазначають невизначеність майбутнього (0,39), втрату роботи або житла (0,39), а також фінансову нестабільність (0,37). Це вказує на те, що респонденти, які

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності, депресії та ПТСР

Показник	Тривожність	Депресія	ПТСР
Тривожність	1	0.71	0.74
Депресія	0.71	1	0.67
ПТСР	0.74	0.67	1

Примітка: $p \leq 0,001$.

перебувають у найбільш несприятливих умовах, зазнають серйозних викликів у збереженні життєвості. Окрім цього, обмежений доступ до медичних послуг (0,34) і соціальна нестабільність (0,35) також виступають ключовими факторами, які ускладнюють їх адаптацію до умов кризи.

Українці, які проживають у відносно безпечних умовах, в якості основних факторів вказують на соціальну нестабільність (0,40) та безпекову ситуацію (0,40). Це свідчить про те, що навіть у менш критичних умовах респонденти стикаються з викликами, пов'язаними із загальною атмосферою нестабільності та невпевненості у майбутньому. Також варто зазначити, що втрата роботи або житла (або загроза втрати) (0,39) залишається однією з ключових проблем навіть для цієї групи, що підкреслює загальний характер соціально-економічних труднощів.

В процесі дослідження виокремились вікові особливості психологічного неблагополуччя українців. Так, для молодших респондентів (18–25 років) частіше характерні високий рівень тривожності та депресії, оскільки вони можуть відчувати більше невизначеності щодо свого майбутнього, кар'єри та життєвих планів через вплив воєнного конфлікту. Ця вікова група також може мати обмежений досвід у подоланні стресових ситуацій і менш розвинені механізми копію. Респонденти середнього віку (26–35 років) мають підвищену відповідальність за свої родини, що збільшує їхню вразливість до стресу та тривожності. Для цієї групи на перший план виходять фінансові труднощі та страх за безпеку своїх близьких, що також впливає на рівень депресії та можливий розвиток ПТСР. Старша вікова група (36–50 років) може стикатися з більш інтенсивними проявами депресії через втрату соціальних зв'язків або стабільності, які вони вибудовували протягом життя. Крім того, ці люди можуть відчувати значний стрес через втрату роботи або зміну життєвих умов, що також підвищує ризик розвитку ПТСР.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що існують регіональні відмінності у проявах психологічного неблагополуччя українців. Респонденти, які проживають у регіонах з високою інтенсивністю воєнних дій, таких як східні та південні регіони України, мають значно вищий рівень тривожності, депресії та ПТСР порівняно з тими, хто проживає у відносно спокійних регіонах. Респонденти з регіонів, де активно ведуться бойові дії, часто стикаються з постійною загрозою для життя, що призводить до підвищеного рівня тривожності та розвитку ПТСР. Високий рівень депресії в цих регіонах також може бути пов'язаний із втратами житла, роботи або близьких людей. Невизначеність та нестабільність, що характерні для цих регіонів, сприяють розвитку важких психічних станів. Натомість респонденти з відносно спокійних регіонів мають нижчі показники тривожності та депресії. Вони, як правило, мають доступ до кращих

соціальних ресурсів, таких як соціальна підтримка від родини та громади, що допомагає знижувати рівень стресу. Крім того, менша загроза для безпеки сприяє стабільнішому психоемоційному стану.

Визначені регіональні та вікові відмінності у проявах психологічного неблагополуччя українців необхідно враховувати при розробці та впровадженні комплексних програм психологічної допомоги та підтримки. Аналіз літературних джерел та результати власного дослідження надають підстави стверджувати, що саме інтегрований підхід до психосоціальної підтримки є ефективним способом підвищення психологічного благополуччя українців. Розбудова мережі психологічної допомоги, яка включатиме програми психосоціальної підтримки, психологічну реабілітацію, організацію груп взаємодопомоги, індивідуальну та групову психотерапію та т.п., є необхідною умовою збереження психічного та психологічного здоров'я людей у складних кризових умовах, зумовлених воєнними діями. Розробку дієвих психокорекційних методів покращення психологічного благополуччя населення України в умовах воєнних дій в рамках інтегрованого підходу вважаємо подальшими перспективами нашого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барановська Т. В. Психологічна підтримка в умовах війни: нові виклики та технології допомоги. *Журнал практичної психології та соціальної роботи*. 2022. № 4(18). С. 25–30.
2. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Харків: Книжковий дім, 2023. 460 с.
3. Губерначук М. А., Іванова Н. В. Психосоціальна підтримка постраждалих унаслідок воєнних дій: культурально-адаптований підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1(53). С. 89–97.
4. Гуральник Л. А. *Психодинамічна психотерапія: теорія та практика*. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. 368 с.
5. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
6. Короткова І. В. *Нейропсихологічні аспекти травматичного досвіду в умовах війни*. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1(61). С. 122–128.
7. Мельник П. І. Біопсихосоціальна модель як основа системної психосоціальної підтримки в умовах військового конфлікту. *Соціальна робота та освіта*. 2023. № 10(1). С. 55–62.
8. Пшука Ю. В., Коваль О. В. Адаптаційні можливості особистості в умовах війни: біопсихосоціальний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Т. 3(8). С. 35–41.
9. Черниш Н. І. Психологічна допомога особам, які пережили психотравмуючі події: можливості когнітивно-поведінкової терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2022. Т. 1(9). С. 33–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮРИСТА

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL BURNOUT IN LEGAL PROFESSIONALS

У статті висвітлено результати пілотажного дослідження зв'язку особистісних рис з мірою проявів професійного вигорання у юристів. Розглянуто основні підходи до трактування явища вигорання: психодинамічний, психоаналітичний, традиція гештальтпсихології, екзистенційний, поведінковий а також зміст та структуру професійного вигорання, представленого у різнофакторних моделях його вивчення. У пілотному дослідженні застосовано комплекс методів (теоретичні, емпіричні, методи математично-статистичної обробки даних) та з'ясовано, що зв'язки між змістовними складниками професійного вигорання у юристів та їхніми особистісними рисами мають специфіку.

У юристів із професійним вигоранням виявлено риси, які впливають на його прояви, а саме цинізм пов'язаний з екстраверсією, нейротизмом та відкритістю до досвіду, що свідчить про конфлікт між зовнішньою активністю і внутрішньою незадоволеністю. Редукція особистих досягнень пов'язана з нейротизмом, згідністю і помірно – з екстраверсією. Емоційне виснаження має слабкі позитивні зв'язки з нейротизмом, згідністю, відкритістю і екстраверсією та негативний – із сумлінністю.

У юристів без професійного вигорання цинізм пов'язаний із емоційною холодністю та знеособленням клієнтів; виявлено помірний позитивний зв'язок із нейротизмом і негативний зі схильністю до згоди. Інші риси – відкритість, екстраверсія, сумлінність пов'язані слабо. Редукція досягнень має помірний негативний зв'язок з відкритістю. Емоційне виснаження пов'язане позитивно з екстраверсією та відкритістю, але негативно з нейротизмом і згодою, що свідчить про відсутність патологічних процесів і роль соціальної активності у вигоранні. Отримані результати свідчать про значущість особистісних чинників у процесах професійного вигорання юристів, особливо в контексті зниження особистої успішності.

Ключові слова: професійна діяльність юриста, професійне вигорання, особистісні риси, психологічні особливості вигорання, риси особистості юриста.

The article presents the results of a pilot study examining the relationship between personality traits and the manifestations of professional burnout among legal professionals. It explores key theoretical approaches to understanding burnout, including psychodynamic, psychoanalytic, Gestalt psychology, existential, and behavioral perspectives. The conceptualization and structure of professional burnout are analyzed through various factor-based models. The pilot study employed a range of methods (theoretical, empirical, and statistical) and revealed that the relationships between the components of burnout and personality traits in lawyers demonstrate specific patterns.

Among lawyers experiencing professional burnout, certain personality traits were found to influence its manifestations. Specifically, cynicism was associated with extraversion, neuroticism, and openness to experience, suggesting a potential conflict between outward activity and internal dissatisfaction. Reduced personal accomplishment was linked to neuroticism, agreeableness, and moderately to extraversion. Emotional exhaustion demonstrated weak positive correlations with neuroticism, agreeableness, openness, and extraversion, and a negative correlation with conscientiousness.

Among lawyers without professional burnout, cynicism is associated with emotional detachment and client depersonalization. A moderate positive correlation with neuroticism and a negative one with agreeableness were found, while openness, extraversion, and conscientiousness showed weak associations. Reduced personal accomplishment demonstrated a moderate negative correlation with openness. Emotional exhaustion was positively related to extraversion and openness, and negatively to neuroticism and agreeableness, suggesting the absence of pathological processes and highlighting the role of social engagement in burnout. The findings emphasize the relevance of personality traits in the development of professional burnout among lawyers, particularly in the context of reduced personal accomplishment.

Key words: legal professional activity, professional burnout, personality traits, psychological aspects of burnout, lawyer's personality.

УДК 159.923 (075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.48>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Провоторов А.О.

здобувач вищої освіти навчально-наукового інституту права
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Заросило В.О.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри правоохоронної та антикорупційної діяльності
Навчально-наукового інституту права імені князя Володимира Великого
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Вступ. Політична активність вітчизняного соціуму, виклики сьогодення (воєнний стан, нагальні потреби сьогодення і віддаленого майбутнього) загострили чимало проблем, серед яких проблема ефективної праці фахівців-юристів. Інноваційні тренди суспільного розвитку, нагальні суспільно-політичні проблеми, сформульовані представниками різних громадських рухів, вимагають фахового юридичного супроводу (експертизи, розробки законодавчої бази, узгодження з наявною правовою системою соціуму тощо). Умови воєнного стану стали ускладнювальними обставинами, що неминуче відбивається на особливостях роботи юристів, на особистості кожного працівника. Фахівці цієї

сфери (судді, прокурори, податкові інспектори, адвокати, юрисконсультанти, патентні повірені та інші) працюють переважно понад нормативно, в перманентному стресовому стані, намагаючись коректно розв'язувати професійні задачі в надзвичайних умовах (обмеження часу, порушення режиму роботи наприклад, перерви з-за повітряних тривог), домагатися потрібного професійного результату – все це зумовлює у них появу перманентного стресового стану, і як наслідок, прояви емоційного, особистісного, професійного вигорання. З огляду на це, дослідження професійного вигорання в професійній діяльності юристів є актуальним і своєчасним.

Метою статті є висвітлення результатів пілотажного дослідження зв'язку особистісних рис з мірою проявів професійного вигорання у юристів.

Огляд літератури. Зупинимось детальніше на результатах попередніх досліджень. Паралельно з дослідженнями Н. Фройденбергера [5], проблематика професійного вигорання розроблялася К. Маслач [12–16], в якій вигорання тлумачиться як комплекс з трьох основних симптомів: емоційного виснаження, цинічного ставлення (деперсоналізації) та зниження особистісних досягнень.

На тепер у психологічній науці вживається кілька тлумачень поняття психологічного вигорання, зважаючи на його види, форми, чинники, умови прояву. Йдеться про такі види вигорання як професійне психічне, емоційне та інші. Загалом, можна виокремити основні підходи щодо його трактування: психодинамічний, психоаналітичний, традиція гештальтпсихології, екзистенційний, поведінковий.

У контексті психодинамічного підходу вигорання трактується як процес, що розгортається через послідовні стадії (фази) розвитку. Так, вигорання вважають поступовою зміною професійної поведінки у негативному напрямі, спричинену стресогенними умовами праці К. Черніс [2; 3], де загалом виокремлено три основні стадії цього процесу: а) порушення балансу між особистими ресурсами працівника і вимогами робочого середовища; б) поява короткотривалого емоційного напруження, втоми та виснаження; в) зміни мотиваційної сфери, що проявляється у байдужості, формальному ставленні до оточення (клієнтів).

Інші дослідники виокремлюють шість послідовних фаз цього явища, а саме: а) надмірне занурення працівника у професійну діяльність; б) поступове зниження залученості в трудовий процес; в) емоційна втома і втрата інтересу до роботи; г) деструктивна (руйнівна) поведінка; д) прояви психосоматичних порушень; е) глибоке розчарування (за М. Буріш) [1].

У психоаналітичній традиції проблема професійного вигорання розглядається як наслідок глибинних внутрішніх конфліктів, що активуються в міжособистісних стосунках на роботі (про що свідчать, наприклад, застосовані працівником механізми психологічних захистів). Так, несвідоме перенесення почуттів і очікувань, сформованих у дитячому досвіді, на клієнтів, пацієнтів або колег – може призводити до надмірного емоційного залучення, вразливості та напруження. Своєю чергою, контрперенос, як відповідна реакція спеціаліста, що також формується поза межами свідомого контролю, нерідко стає джерелом фрустрації, почуття провини чи безсилля. За відсутності глибокої рефлексії такі процеси можуть призводити до накопичення психічного виснаження, деперсоналізації та втрати сенсу професійної діяльності, як ключових симптомів вигорання.

У традиції гештальт психології професійне вигорання розглядається як наслідок порушення цілісного сприйняття себе та своєї діяльності, що від-

бувається на тлі незавершених гештальтів – незадоволених потреб, невирішених конфліктів, пригнічених емоційних реакцій. Зокрема, у дослідженнях вигорання у допоміжних професіях Г. Лапід-Богда [11], серед управлінців Т. Розенберг, М. Піс [18], у гештальт – і когнітивно-поведінкових терапевтів М. Жешутек [19] йдеться про те, що працівник поступово втрачає контакт із власними почуттями, потребами та цінностями, що призводить до розриву між «Я-реальним» (справжнім образом себе) і «Я-рольовим» (образом, який відповідає зовнішнім очікуванням або професійній масці). У такому стані фахівець не здатен усвідомлювати і завершувати свої емоційні цикли (цикл контакту), внаслідок чого виникає емоційне виснаження, байдужість до клієнтів, механічність у виконанні професійних обов'язків.

Втрата відчуття особистісної цілісності провокує появу захисних механізмів, зокрема раціоналізації, уникання, проєкції, які частково знижують рівень внутрішнього напруження, але водночас заважають усвідомленому контакту з собою та оточенням. Змінюється якість взаємодії: фахівець усе менше залишається присутнім «тут і тепер», віддаляється від живої реальності, втрачає гнучкість і здатність до відкритого діалогу. Профілактика вигорання передбачає відновлення здатності до повноцінного контакту, усвідомлення й прийняття власних почуттів, а також інтеграцію окремих аспектів досвіду в цілісну структуру особистості, що сприяє відновленню внутрішньої гармонії. Отже, в гештальтпсихології емоційне вигорання трактується як результат втрати контакту з власним «Я» – коли фахівець перестає відчувати себе цілісно, руйнуються межі «Я-реального», і з'являються захисні структури, які перешкоджають сталому самоусвідомленню та контакту з реальністю (Лаури Перлз, Ервіна Полстерта, Міла Полстерта).

У традиції екзистенційної психології професійне вигорання трактується як втрата сенсу, що підживлює внутрішню мотивацію до дії. Людина, яка стикається з вигоранням, зазвичай втрачає зв'язок із власними цінностями та екзистенційними орієнтирами. Такий стан супроводжується відчуттям порожнечі, марності зусиль і байдужості до результатів своєї діяльності. Як наслідок – знижується відчуття суб'єктності, особа не бачить особистого значення у своїй професійній ролі. Дослідники зазначають, що вигорання є не лише психофізіологічною втомою, а й психологічним розладом на рівні буття, де страждає глибинне переживання «Я» в контексті світу. За відсутності так званої життєвої сповненості, як автентичного зв'язку між особистим вибором і дією, людина втрачає суб'єктивне відчуття присутності у власному житті. Таким чином, професійне вигорання у цьому підході постає як криза сенсу, що вимагає не лише відпочинку, а й глибокого переосмислення життєвої позиції та цінностей.

У поведінковому підході до проблеми професійного вигорання акцент робиться на спостережуваних реакціях особистості у відповідь на хро-

нічні робочі стресори. Вигорання трактується як набір набутих дезадаптивних моделей поведінки, які накопичуються особистістю в процесі неефективного навчання або підкріплення неуспішного досвіду. Зокрема, працівник поступово втрачає ініціативність, стає пасивним, знижує якість виконання завдань, уникає соціальної взаємодії, яка раніше давала позитивне підкріплення. Такі зміни поведінки переважно є результатом неадекватного зворотного зв'язку, надмірної критики або відсутності визнання, що призводить до фрустрації й формування в особистості негативної установки до праці загалом.

Загалом, дослідники наголошують на динамічних і сталих складниках вигорання як цілісного явища, тобто йдеться про вигорання як про процес і результат. Згідно з концепцією загального адаптаційного синдрому Г. Сельє [20], професійне вигорання розгортається у трьох основних стадіях: напруга, резистентність і виснаження. На стадії напруги особа стикається з підвищеним психоемоційним навантаженням, зумовленим вимогами професійного середовища. Внаслідок цього вона мобілізує внутрішні ресурси, щоб відповідати зовнішнім очікуванням, але вже на цьому етапі можуть виникати тривожність, роздратування, відчуття браку часу або сенсу. Якщо ця напруга не знімається, вона переходить у хронічний стан.

Стадія резистентності характеризується тим, що організм і психіка людини продовжують чинити опір стресовим впливам, але вже послабленими ресурсами. Особа намагається, так би мовити, триматися, більшою мірою ігноруючи ознаки перевантаження. Зовні це виявляється як механічне виконання функцій і обов'язків, відсторонення від колег і клієнтів, втрата емпатії, цинізм. У разі тривалого перебування в цьому стані у працівника настає стадія виснаження – коли ресурси здебільшого є вичерпаними. Виникають емоційне спустошення, апатія, соматичні розлади, зниження ефективності та бажання уникнути професійної діяльності.

Отже, згідно з цими дослідженнями професійне вигорання розвивається поетапно, де кожному з етапів відповідають характерні симптоми, що мають специфічну ґенезу, а саме: індивідуально-психологічну (поява емоційних симптомів); міжособистісну (переважання мотиваційних порушень); організаційну (прояви когнітивних симптомів).

Вигорання як результат, зокрема як певний стан, містить низку складників. Залежно від кількості складників, дослідниками розроблено відповідні моделі професійного вигорання.

В однофакторній моделі вигорання А. Пайнс, Е. Аронсон [17], Дж. Джонс [10] його трактують як цілісний феномен, основною характеристикою якого є емоційне виснаження. За такого підходу, професійне вигорання не поділяється на окремі симптоми чи фази – воно трактується як загальне почуття виснаженості, втоми, втрати емоційної енергії, мотивації та інтересу до роботи. Основна

причина вигорання, згідно з цією концепцією, полягає в тривалому залученні до професійної діяльності, яка має високу емоційну інтенсивність, проте не приносить достатньої внутрішньої винагороди. Саме емоційне виснаження розглядається як ядро всієї динаміки вигорання: саме воно зумовлює вторинні наслідки – цинізм, відсторонення, зниження ефективності. Професіонал, який постійно, так би мовити, живе у роботі, з часом втрачає емоційний контакт не лише з клієнтами, а й із власним внутрішнім станом, що веде до психологічного відчуження. Таким чином, вигорання постає як реакція на тривалий емоційний стрес, що підриває емоційні, психічні та фізичні ресурси особистості, порушуючи її здатність до коректного професійного функціонування.

У двофакторній моделі Д. Грін, Ф. Уілкі, Ф. Тейлор [7], А.-М. Гарден [6], Д. Дирендонк, В. Шафелі, Г. Сіксма [4], професійне вигорання є двомірною конструкцією, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації (або цинізму). У цій моделі вигорання не обмежується лише втратою енергії, як в однофакторній концепції, а доповнюється соціально-психологічним аспектом – відстороненням від клієнтів або колег, знеособленням міжособистісної взаємодії. Емоційне виснаження тут є відповіддю на надмірні психологічні вимоги до особистості в професійній сфері, а деперсоналізація функціонує як форма психологічного захисту, яка допомагає справлятися з перевантаженням шляхом емоційного дистанціювання.

Такий підхід дозволяє точніше оцінювати стан професіонала, оскільки враховує як внутрішній (емоційне виснаження), так і міжособистісний (деперсоналізація) виміри вигорання. Представники цього підходу наголошують, що прояви емоційного виснаження можуть свідчити про початок вигорання, а деперсоналізація виникає як вторинна реакція, що спрямована на збереження залишкових ресурсів. У цій моделі дослідники наголошують на динамічному взаємозв'язку між цими двома чинниками, вказуючи, що підсилення одного складника неминуче посилює інший, що зрештою призводить до зниження професійної ефективності та внутрішньої мотивації особистості.

У контексті трифакторної моделі К. Маслач, С. Джексон, М. Лейте, В. Шафелі [14; 15; 16; 17] професійного вигорання йдеться про тримірний конструкт, що включає три взаємопов'язані складники: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження означає втрату емоційної енергії, відчуття спустошення, перевантаження й відсутності сил для взаємодії з іншими. Деперсоналізація передбачає негативне, цинічне або байдуже-відсторонене ставлення до клієнтів, колег чи роботи загалом, що є своєрідною психологічною обороною. Редукція особистих досягнень виявляється у зниженні самооцінки професійної ефективності, відчутті марності власної діяльності та втраті віри в професійні результати.

У моделі К. Маслач і С. Джексон [14] вигорання розглядають як динамічний процес, де кожен зі складників може посилювати інші: емоційне виснаження сприяє розвитку цинізму, а втрата сенсу професійних досягнень лише підсилює загальну демотивацію. Такий підхід дозволяє цілісно аналізувати вигорання не лише як особистісний, а і як міжособистісний і організаційний феномен, що виникає внаслідок перманентного стресу, порушеного балансу між мірою включеності особистості в діяльність й витраченими нею ресурсами, а також внаслідок деформації її професійної ідентичності.

У чотирифакторній моделі О. Хеллесой, К. Гронхауг, О. Квіташайн [8], а також Е. Іванікі та Р. Шваб [9], професійне вигорання інтерпретується як багатомірне явище, що містить чотири основні складники: емоційне виснаження, деперсоналізацію, зниження особистих досягнень та зміни в професійній мотивації. Перші три складники збігаються з класичною моделлю Маслач і Джексон. Доданий четвертий фактор – мотиваційне виснаження – підкреслює втрату особистістю внутрішнього стимулу до професійної діяльності, байдужість до її результатів, втрату зацікавленості в розвитку. Згідно з цією концепцією, мотиваційна криза є не лише наслідком перевтоми, а й окремою ознакою, що свідчить про суттєве порушення професійної ідентичності. Такий підхід дозволяє точніше зрозуміти механізм розвитку вигорання, акцентуючи не лише на виснаженні ресурсів, але й на зміні або втраті ціннісного сенсу праці, поступовій втраті відчуття важливості та значущості своєї роботи. Тобто те, що раніше вважалося цінним, потрібним, мотивуючим – більше не надихає, викликає байдужість або навіть роздратування. Особа більше не бачить у своїй діяльності сенсу чи користі, не відчуває задоволення від результату своєї професійної діяльності.

Методи. У пілотному дослідженні взаємозв'язків особистісних рис з мірою проявів професійного вигорання у юристів застосовано такий комплекс

методів: а) теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; б) емпіричні – опитування, а також психодіагностичні методики «Велика п'ятіркаBFI-10» (адаптація О. Сердюк, Б. Базима); «Опитувальник на вигорання» (К. Маслач); в) методи математично-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз).

Емпірична база. У дослідженні взяло участь 30 осіб, які мають вищу юридичну освіту та працюють юристами в приватному секторі, 15 осіб – юристи, що займаються приватною практикою, 15 осіб – юристи юридичної фірми. Спеціалізація юридичної діяльності досліджуваних має такий розподіл: господарське право та процес (робота з договорами, супроводження комерційних проєктів, інтелектуальна власність) – 12 осіб, цивільне право та процес (сімейні, земельні правовідносини) – 8 осіб, адміністративне право та адміністративне судочинство (робота з контролюючими органами, представництво в адміністративних справах) – 4 особи, кримінальне право та процес (справи, пов'язані з комерційною діяльністю) – 6 осіб. З них виокремлено дві групи досліджуваних: з наявним професійним вигоранням (12 осіб) і без явного професійного вигорання (18 осіб).

Для встановлення взаємозв'язків складників професійного вигорання з індивідуально-психологічними рисами особистості проведено кореляційний аналіз окремо в кожній із виокремлених груп (відповідно, юристи з наявним професійним вигоранням і група без явного професійного вигорання).

Так, дослідження зв'язків між змістовними складниками професійного вигорання юристів та їхніми особистісними рисами у групі осіб, хто мають професійне вигорання (проведено кореляційний аналіз між шкалами застосованих психодіагностичних методик) мають такі особливості (табл. 1).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок професійного вигорання з особистісними рисами
(група юристів з наявним професійним вигоранням)**

		Нейротизм	Схильність дозгоди	Відкритість досвіду	Екстраверсія	Сумлінність
Цинізм	Кореляція Пірсона	,626	-,787	,676	,841	,714
	Знач. (двостор.)	,216	,112	,442	,174	,499
Редукція особистих досягнень	Кореляція Пірсона	,814	,759*	,711	0,410*	,454
	Знач. (двостор.)	,155	,019	,623	,027	,540
Емоційне виснаження	Кореляція Пірсона	,641	,614	,452	,451	-,386
	Знач. (двостор.)	,577	,699	,755	,689	,778

* значущість на рівні 0,05 (двобічна).

Цинізм, який у контексті юридичної діяльності може проявлятися у формі емоційного відсторонення від клієнтів, знецінення власної професійної ролі чи навіть агресивно-песимістичного ставлення до системи професійної діяльності має найвищу позитивну кореляцію з екстраверсією ($r = 0,841$), що є доволі несподіваним і може свідчити про потенційний конфлікт між зовнішньо активною поведінкою та внутрішньою незадоволеністю. Нейротизм також демонструє помітний позитивний зв'язок ($r = 0,626$), що відповідає загальній тенденції до підвищеної емоційної реактивності у людей з високим рівнем сформованості цієї риси.

Відкритість до досвіду корелює з цинізмом на рівні $r = 0,676$, що може свідчити про когнітивний дискомфорт – юристи, відкриті до нового досвіду, можливо, розчаровуються в сталих структурах системи. Зауважимо, що схильність до згоди має негативний зв'язок із цинізмом ($r = -0,787$), хоча кореляція не є статистично значущою ($p = 0,112$). Це узгоджується з припущенням, що люди з високим рівнем доброзичливості менше вдаються до цинічної або агресивної поведінки. Загалом, жоден з цих показників не досягає статистичної значущості, однак тенденції заслуговують на увагу.

Редукція особистих досягнень означає суб'єктивне сприйняття себе як неефективного працівника. Цей складник професійного вигорання має високі позитивні кореляції з нейротизмом ($r = 0,814$) та схильністю до згоди ($r = 0,759$, $p = 0,019^*$), що є статистично значущим. Це може свідчити про те, що емоційно нестійкі особи, а також ті, хто прагне уникнути конфліктів, переважно будуть переживати власну професійну неефективність.

Зауважимо, що екстраверсія має помірний зв'язок ($r = 0,410$, $p = 0,027^*$), і це також статистично значущий показник. Це може свідчити, що більш відкриті та соціально активні юристи водночас глибоко переживають втрату сенсу своєї професійної реалізації. Інші показники – відкритість до досвіду

($r = 0,711$) та сумлінність ($r = 0,454$) – також мають помірні зв'язки, однак без статистичної значущості. Загалом, ці результати дають підстави стверджувати, що редукція досягнень пов'язана як із емоційною вразливістю (нейротизм), так і з альтруїстичною налаштованістю особистості (схильність до згоди).

Емоційне виснаження є базовим і, як правило, найраніше проявленим симптомом вигорання. У дослідженні ця ознака виявила незначні позитивні кореляції з чотирма рисами: нейротизмом ($r = 0,641$), схильністю до згоди ($r = 0,614$), відкритістю ($r = 0,452$) та екстраверсією ($r = 0,451$), однак жодна з них не виявилася статистично значущою (усі $p > 0,5$). Негативна кореляція з сумлінністю ($r = -0,386$) також є несуттєвою, проте може свідчити про деяку захисну функцію цієї риси – більш організовані та відповідальні працівники краще справляються з хронічним емоційним напруженням.

Загалом, хоча жоден з показників у цій частині не досяг статистичної значущості, загальні тенденції вказують на те, що емоційне виснаження в юристів певною мірою пов'язане з емоційною нестабільністю (нейротизмом) і схильністю до міжособистісної підтримки (згода), але може бути пом'якшене сумлінною поведінкою.

Перейдемо до розгляду результатів пілотажного дослідження групи тих фахівців-юристів, які не мають проявів професійного вигорання (табл. 2).

У наведеній таблиці подано зв'язки між трьома основними складниками професійного вигорання – цинізмом, редукцією особистих досягнень та емоційним виснаженням – і п'ятьма ключовими рисами особистості (Big Five) у вибірці юристів, які не мають клінічних проявів вигорання. Виявлені зв'язки свідчать про те, що потенційні захисні механізми, які входять до певних рис характеру, допомагають юристам зберігати професійну ефективність у стресогенному середовищі.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок професійного вигорання з особистісними рисами
(група юристів без професійного вигорання)**

		Нейротизм	Схильність до згоди	Відкритість досвіду	Екстраверсія	Сумлінність
Цинізм	Кореляція Пірсона	,551	-,452	,333	,025	-,388
	Знач. (двостор.)	,077	,117	,213	,979	,245
Редукція особистих досягнень	Кореляція Пірсона	,144	,089	-,514	-,297	-,355
	Знач. (двостор.)	,677	,722	,099	,373	,263
Емоційне виснаження	Кореляція Пірсона	-,364	-,399	,378	,474	-,027
	Знач. (двостор.)	,288	,199	,144	,139	,953

* значущість на рівні 0,05

** значущість на рівні 0,01

Так, цинізм у контексті особистісних характеристик, як складник вигорання, що пов'язаний із втраченою інтересом до професійної діяльності, емоційною холодністю та знеособленням клієнтів, виявився помірно позитивно пов'язаним з нейротизмом ($r = 0,551$), хоча цей зв'язок не досяг статистичної значущості ($p = 0,077$). Така тенденція може свідчити, що навіть у відносно стійкій групі осіб емоційна нестабільність певною мірою підсилює схильність до деперсоналізації. Схильність до згоди має негативну кореляцію з цинізмом ($r = -0,452$), що очікувано: більш доброзичливі та співчутливі особи рідше демонструють байдужість або неприязнь до клієнтів. Проте зв'язок не є статистично значущим ($p = 0,117$). Схожі слабкі або відсутні зв'язки спостерігаються для відкритості до досвіду ($r = 0,333$), екстраверсії ($r = 0,025$) та сумлінності ($r = -0,388$). Загалом, ці результати свідчать про те, що цинізм у групі юристів без наявного професійного вигорання ще не має вираженого зв'язку з особистісними характеристиками – можливо, завдяки ефективним копінговим стратегіям чи мотивації праці.

Редукція особистих досягнень, як когнітивне знецінення власної ефективності, що часто передуює або супроводжує вигорання, має помітний негативний зв'язок з відкритістю до досвіду ($r = -0,514$, $p = 0,099$), що може свідчити про захисну функцію цієї риси: особи, відкриті до нових ідей і готові змінювати погляди, рідше знецінюють себе у професійній сфері. Інші риси – нейротизм ($r = 0,144$), схильність до згоди ($r = 0,089$), екстраверсія ($r = -0,297$), сумлінність ($r = -0,355$) мають низькі, незначущі кореляції. Це може вказувати на слабе залучення когнітивного складника вигорання на ранніх етапах та достатній рівень професійної самореалізації серед досліджуваних.

Емоційне виснаження, як центральний складник вигорання, що виникає першим і характеризується втомою, спустошеністю, зниженням емоційної енергії, також має особливості. Нейротизм, всупереч очікуванням, мав негативний зв'язок з виснаженням ($r = -0,364$), так само як і схильність до згоди ($r = -0,399$). Це суперечить загальним уявленням про те, що нейротизм підсилює виснаження, і, ймовірно, свідчить про відсутність патологічних процесів у цій вибірці – тобто юристи з високим нейротизмом уже мають ресурси або навички уникати перевтоми. Натомість екстраверсія ($r = 0,474$) та відкритість до досвіду ($r = 0,378$) мають позитивні кореляції з емоційним виснаженням, хоча й не статистично значущі. Це може бути наслідком того, що соціально активні та креативні працівники більше залучаються до міжособистісної взаємодії, яка потенційно виснажує. Зрештою, сумлінність показала практично нульову кореляцію ($r = -0,027$), що підтверджує відсутність значущих зв'язків цього показника у безсимптомній групі.

Висновки. Специфіка професії юриста полягає в поєднанні високої інтелектуальної напруги, постійного контакту з правовими нормами

та значної відповідальності за наслідки прийнятих рішень. Юрист працює з великим обсягом нормативної інформації, яку потрібно не лише знати, а й уміти коректно інтерпретувати, застосовувати до конкретних життєвих ситуацій. Його діяльність передбачає аналітичне мислення, логіку, критичну оцінку фактів, вміння вести аргументовану полеміку та прогнозувати юридичні наслідки. Це професія типу «людина-людина», специфікою якої є постійна взаємодія з людьми – клієнтами, колегами, суддями, органами державної влади. Така комунікація часто відбувається в умовах конфліктності, підвищеного психологічного напруження. Важливою вимогою професійної діяльності до фахівця є його емоційна стійкість, етична відповідальність і здатність залишатися об'єктивним, незважаючи на суб'єктивні чинники. Робота юриста часто пов'язана з так званими дедлайнами, перманентним інформаційним навантаженням і необхідністю швидко приймати обґрунтовані рішення в умовах правової невизначеності, що потребує високого рівня саморегуляції та професійної рефлексії. Отримані результати демонструють значущість особистісних факторів у процесах професійного вигорання юристів, особливо щодо редукції особистих досягнень. Загалом дослідження показує, що в групі юристів без ознак професійного вигорання кореляційні зв'язки між його складниками та рисами особистості є слабкими та статистично незначущими. Це свідчить про стабільність особистісної структури й наявність психологічних буферів, які можуть ефективно захищати фахівця від емоційного, когнітивного та мотиваційного виснаження. Найбільший захисний потенціал мають відкритість до досвіду та схильність до згоди, особливо у контексті редукції досягнень. Ці результати можуть стати важливими для подальших досліджень, а також для розробки програм психопрофілактики та розвитку стресостійкості у представників юридичної професії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Burish M. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. New York: Free Press, 1981. P. 397–422.
2. Cherniss C. Long term consequences of burnout: an exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. V. 13 (1). P. 1–11.
3. Cherniss C. *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger, 1980. 233 p.
4. Dierendonck D., Schaufeli W., Sixma H. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. V. 13 (1). P. 86–100.
5. Freudenberger H. Staff burn out. *Journal of Social Issues*. 1974. V. 30. P. 159.
6. Garden A.-M. Depersonalization: A valid dimension of burn out? *Human Relations*. 1987. V. 40 (9). P. 545–560.

7. Green D., Walkey F., Taylor A. The three factor structure of the Maslach Burnout Inventory: A multicultural, multinational confirmatory study. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. V. 6 (3). P. 453–472.
8. Hellesoy O., Gronhaug K., Kvitastein O. Burnout: Conceptual issues and empirical findings from a new research setting. *Scandinavian Journal of Management*. 2000. V. 16 (3). P. 233–247.
9. Iwanicki E., Schwab R. A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement*. 1981. V. 41. P. 1167–1174.
10. Jones J. *Preliminary manual: The staff burnout scale for health professional*. Park Ridge (IL): London House, 1980. 36 p.
11. Lapid Bogda G. *Bringing Out the Best in Yourself at Work: How to Use the Enneagram System for Success*. Minneapolis (MN): Fair Winds Press, 2012.
12. Maslach C. Burned out. *Human Behavior*. 1976. V. 5 (9). P. 16–22.
13. Maslach C. Job burnout – how people cope. *Public Welfare*. Spring, 1978.
14. Maslach C., Jackson S. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers. *Journal of Health and Human Resources Administration*. 1984. V. 7. P. 189–212.
15. Maslach C., Jackson S., Leiter M. *The Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto (CA): Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.
16. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. V. 5.
17. Pines A., Aronson E. *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press, 1981. 229 p.
18. Rosenberg T., Pace M. Burnout among psychotherapists: special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2006. V. 32. P. 87–99.
19. Rzeszutek M. Burnout syndrome in male and female gestalt and cognitive behavioral psychotherapists. *Annals of Psychology*. 2013. V. 16 (1). P. 155–161.
20. Selye H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippincott, 1974.

СЕНС ЯК СИСТЕМОТВІРНИЙ ЧИННИК КОПІНГ – ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ОБСТАВИНАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

MEANINGS AS A SYSTEMIC FACTOR OF PERSONALITY'S COPING BEHAVIOR IN LIFE CIRCUMSTANCES

Проблема особистісної суб'єктності, розглянута в термінах соціального буття індивіда, спонукає до з'ясування питань, відповіді на які вказують на смислову організацію його життєдіяльності, навіть за умови загострення обставин, викликаними чи природними катастрофами, чи соціальними потрясіннями. Ці обставини вимагають від індивіда прийняття екзистенційного рішення з опорою на відповідні психологічні поведінкові патерни, які є екстерналізацією життєвого принципу, розташованого навколо ідеї власної суб'єктності переживання змістовності буття з опорою на різні моделі самовідчуття та відповідного їм поведінкового праксису, що особливо важливо у кризові періоди суспільного життя, які вимагають від особи певної модифікації особистісних та діяльнісних функцій для того, щоб забезпечити їй необхідний рівень особистого благополуччя. Наголошується на значущості діалектики відношення суб'єкта та об'єкта, що вибудовується в руслі вирішення діалектичних протиріч, у поведінковому плані представлених у формі владнальної поведінки при відповідному наголосі копінгового стилю, індивідуальне аранжування якого визначається суб'єктивним трактуванням особистісного сенсу, що загалом висловлює смисл соціального буття з орієнтацією на індивідуальне самозбереження та на особистісно-діяльнісне самоствердження за рахунок пристосування до нових реалій, продиктованих соціальними обставинами особливо на ринку праці відповідно моделюванню ситуації, її перевірку у конкретних діях, виконуваних з опорою на контекст розв'язуваної задачі. Зіставивши поняття сенсу та ідеалу, висновуємо про те, що сенс є проекцією уявлення про належне на ті сфери індивідуального буття, які визначають суб'єктивну сутність індивіда і спонукають його до вибору владнального стилю, тим самим наголошуючи на особливості своєї особистісної суб'єктності.

Ключові слова: сенс, буття, особистість, суб'єкт-об'єктні відношення, суб'єктність, копінг-поведінка.

The problem of personal subjectivity, considered in terms of the social existence of an individual, prompts the clarification of questions, the answers to which indicate the semantic organization of his life, even under the condition of aggravation of circumstances caused by natural disasters or social upheavals. These circumstances require the individual to make an existential decision based on appropriate psychological behavioral patterns, which are an externalization of the life principle located around the idea of one's own subjectivity of experiencing the meaningfulness of being based on various models of self-perception and the corresponding behavioral praxis, which is especially important in crisis periods of social life, which require a person to make a certain modification of personal and activity functions in order to provide him with the necessary level of personal well-being. The importance of the dialectic of the subject-object relationship is emphasized, which is built in the direction of resolving dialectical contradictions, behaviorally represented in the form of domineering behavior with a corresponding emphasis on the coping style, the individual arrangement of which is determined by the subjective interpretation of the personal meaning, which generally expresses the meaning of social existence with an orientation towards individual self-preservation and personal and active self-affirmation through adaptation to new realities dictated by social circumstances, especially in the labor market, in accordance with the modeling of the situation, its verification in specific actions performed based on the context of the problem being solved. Comparing the concepts of meaning and ideal, we conclude that meaning is a projection of the idea of what is proper onto those spheres of individual existence that determine the subjective essence of the individual and encourage him to choose a domineering style, thereby emphasizing the peculiarities of his personal subjectivity.

Key words: meaning, being, personality, subject-object relations, subjectivity, coping behavior.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.49>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Саржинський Р.Р.

аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Вступ. Якщо виходити з того, що найбільш за-
ребуваним поняттям сучасної психології є поняття
особистості [3], яке, по суті, містить у собі все те,
з чим наповнена соціальна дійсність, яка, пред'яв-
ляючи до індивіда свої екзистенційні вимоги, фор-
мує в нього відповідні психологічні механізми, що
є запорукою його існування і як живої істоти, і як
учасники соціальних процесів, завдяки яким його
життя наповнюється змістом. Вважаючи пережи-
вання змістовності буття [1, 2, 4, 14], що сягає сен-
сів власної життєдіяльності у контексті соціальних
відносин суспільства взагалі і даного ареалу, зокре-
ма, стрижнем суб'єктності індивіда, ми тим самим
наголошуємо на важливості того, до чого індивід
приходить у процесі соціалізації і стає більш-менш

таким, яким є всі навколо, перебуваючи також під
впливом трансформування смислів.

Вважаючи основний парадигмою життєздійснен-
ня прагматику сенсоутворення у межах соціальних
обставин, ми маємо особливо відзначити значи-
мість трактування поняття сенс, щоб з'ясувати на-
прями аналізу того, із чим пов'язується буттєва
присутність індивіда у житті.

Мета статті полягає в змістовному аналізі про-
цесуального становлення в індивіда його особистої
суб'єктності.

Виклад основного матеріалу дослідження.
Вже сам факт існування різних варіантів соціально-
го простору, звернених до індивіда проявами різної
модальності, формує різні моделі самовідчуття та

відповідного їм поведінкового праксису, у своїй цілісності відтворюючого цілісність буттєвої матерії, вказує на важливість зваженого трактування цього поняття.

Воно є сконцентрованою описовою характеристикою загальної спрямованості особистості [10], висловлює ступінь задоволеності якістю життя [16], є опосередкованою характеристикою суспільно-історичного періоду, в якому людина проживає [8, с. 223]. Особливо гостро ідея сенсу відчувається індивідом у кризові періоди суспільного життя [5].

Він виглядає як завдання, виконання якого потребує відповідних зусиль [7, с. 94] та пов'язано з ідеєю підвищення особистої відповідальності [12].

Явище, що позначається поняттям сенсу, співвідноситься з ідеєю об'єктивації її сутнісних сил [14, с. 155], пов'язаною з усвідомленням особистістю свого «Я» [11, с. 111]. Перебуваючи в соціумному оточенні, індивід, уподібнюючись у певній мірі йому, індивід змінює і своє ставлення до нього.

Вважаючи явище уподібнення та його практикування у відносинах з оточенням як основи того, що з певною ґрунтовністю описано в теорії соціального наuczіння, прагненням до досягнення деякої спільної квазі-суб'єктності, ми отримуємо можливість судити про те, що порушення такої подібності, коли індивід стає до певної міри не таким, як всі, призводить одночасно до зміни його самосприйняття і, отже, до переживання його відчуженості від оточення як такого.

Розмірковуючи в такому ключі, ми необхідним чином приходимо до судження про присутність у психологічному статусі індивіда потягу до переживання сталості, з одного боку, а з іншого, до неусвідомлюваного бажання урізноманітнити цю сталість шляхом знаходження в ньому додаткових ознак, що надають цьому постійному відчуття новизни. Проте, потяг до сталості має переваги, оскільки забезпечує перебування у певному сенсі в зоні передбачуваності і, отже, психологічного комфорту.

Наведене хоч і ескізно, але все ж таки в основних рисах відображає психологічний стан індивіда, що відправляє свої щоденні соціумні функції, виконання яких він не лише привчений у процесі соціалізації, а й є автором відповідних індивідуальних модифікацій до них, чим він, власне, і пишається як проявами своїх власних здібностей.

У руслі розглянутої нами проблеми особливо виразно виявляє себе питання про професійну діяльність, яка, з одного боку, є засобом забезпечення матеріального добробуту як джерело отримання доходу, а з іншого – як спосіб самореалізації себе як особистості.

Звичайно, будь-які зміни, які зачіпають цей надзвичайно важливий аспект життєдіяльності, не проходять безслідно. Особливо це стосується випадків, пов'язаних із втратою можливості працювати з тієї чи іншої причини за фахом, або взагалі, заробляючи собі на прожиття. У принципі, всі події, які відбуваються навколо індивіда, будучи не тільки змістом доквілля його проживання, а й смисловою

характеристикою його суб'єктності, що визначає зрештою психологічну сутність його особистості, не тільки встановлюють функціональну діалектику його буття, а й визначають напрям і зміст його розвитку і як діяльного індивіда, і як інтерактивної істоти, що усвідомлює себе як частину конкретного соціуму та системи міжособистісних відносин.

Все викладене вище, якщо абстрагуватися від ряду деяких уможлядних конструктів, дає можливість подивитися на те, що відбувається з кожним конкретним індивідом як на деякий узагальнений опис життєдіяльності, в якій основним інтернальним питанням, що виникає у будь-якого та кожного, є питання про власне самоствердження як живого та діяльного суб'єкта, що, власне, і визначає те, що теоретична думка визначає як сенс.

Слідуючи ідеї сенсу, ми необхідним чином приходимо до судження про процес сенсоутворення як основу не тільки соціумного, а й біологічного буття. І це означає, що зазіхання з боку обставин на діяльнісний (функціональний) бік життєдіяльності індивіда неминуче позначається тією чи іншою мірою також на організмичних аспектах його життя.

Вважаючи, що будь-які зміни в навколишній обстановці, особливо в тих аспектах, які торкаються сенсовизначальних аспектів особистого існування, не можуть не впливати на мобілізацію особистісних ресурсів для того, щоб забезпечити індивідуальне виживання за обставин, що склалися, ми повинні особливу увагу звернути на психологічні механізми, за допомогою яких індивід приходить до вирішення цієї проблеми.

Якщо звернутися до даних щодо уявлень громадян країни щодо умов, які забезпечують досить прийнятне соціумне існування [15, с. 274], та здатності «вбудовуватися в нові соціально-економічні реалії, а й набувати нових навичок для використання на робочому місці», що супроводжується «масовим переходом до оцифрованої праці» і необхідністю освоєння цифрових компетенцій [15, с. 275], що передбачає наявність відповідного базового рівня цифрових навичок, то, природно, все сказане щодо діяльнісної успішності індивіда та її флексибельності як відповідь на зміни ринку праці, починає «обростати» додатковими умовами за схемою «якщо..., то...», що значно ускладнює діяльнісну побудову соціумного буття.

Природно вважати, що зміни в діяльнісній сфері, що відбуваються як наслідок власного волевиявлення і як наслідок різкої зміни життєвих умов аж до катастрофічних розрізняються за емоційним «ставленнєвим» тлом, що ставить перед індивідом завдання різного плану – завдання професійного зростання та досягнення вищого рівня діяльнісної і, отже, соціумної самореалізації або завдання елементарного соціумного існування шляхом пристосування до жорстких життєвих умов.

Вже сам факт присутності таких задачних відмінностей формує не лише відповідні життєві установки, а й різні концепти самоставлення, в основу яких покладено суб'єктний концепт доквілля.

Якщо до сказаного додати ще судження про прагнення до самозбереження як індивіда та самоствердження як особистості, то, природно, сенс як системоутворювальна основа особистості у кожному конкретному випадку задає відповідний «пошуковий» напрям змістовної реалізації функціональної активності у просторі життєдіяльності.

Всі наші міркування підводять нас до думки про те, що сутнісна активність індивіда, що здійснюється в його буттєвому просторі, виконується за принципом вирішення діалектичних протиріч, що реалізується в руслі окремих смислових установок, розташованих навколо ідеї власного біосоціального існування як конкретизації сенсу як такого.

Вважаючи сенс ментальним відображенням суб'єкта як осередку функціонально-діяльнісної психічної системи індивіда, ми всі його зовнішні прояви виявляємо в тих чи інших функціональних системах, спрямованих на отримання результату, що в кожному окремому випадку конкретизують той чи інший аспект загального сенсу як окрему функцію цілісної системи.

Зазначене дає нам можливість не лише вважати поняття сенсу певною мірою тотожним поняттю суб'єкта, а й, звернувшись до будови останнього, отримати досить виразний опис не загально філософських, а психологічних характеристик сенсу як такого.

Будучи керованими такою перспективою, ми повинні, щоб не заплутатися у різноманітності всього того, що може і що робить людина у своїй життєдіяльності, обмежити простір пошуку більш загальними функціями, здійснюваними індивідом при зіткненні з перешкодами загалом, що позначається поняттям копінг-поведінки яка, як правило, є відповіддю на ситуацію, залежить від особистісних властивостей діяча і виконується за допомогою суб'єктних функцій [9, с. 27].

Звернувшись до системних характеристик копінг-поведінки, наведених у [9, с. 27], а саме у вигляді посилання на когнітивну оцінку ситуації (R. S. Lazarus, S. Folkman, 1984), особистісні риси індивіда (C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, 1989) та вибір копінг-стратегії (N. Bolger, A. Zuckerman, 1995), ми можемо не просто вказати на її залежність від безпосереднього соціального середовища, контексту взаємодії (соціальна, групова, міжособистісна), інтерактивних взаємовідносин, особистісних форм поведінки, поведінкових патернів, а також на явища моделювання ситуації, апробування мети дією, зміну схем поведінки з опорою на імпліцитний контекст, вербально-прагматична поведінку та самопрезентація, а наголосити на її постійному зв'язку з явищами сенсоутворення, які, виконуючи функцію, що відстежує, забезпечують підтримку особистісної стабільності індивіда.

Сказане дає можливість вважати, що сенс як такий є динамічним утворенням, який знаходиться у постійному зв'язку з процесами життєдіяльності індивіда, забезпечуючи йому його суб'єктну орієнтованість у безперервному потоці подій, у яких він

має брати участь, будучи неодмінною частиною соціумних обставин.

Підкреслюючи діяльний зв'язок індивіда із зовнішніми обставинами, що зачіпають не тільки його практичні інтереси, а й його інтервальну сутність, що відбувається в площині владнальної поведінки, ми цим вказуємо на процесуальну сутність категорії сенсу, яка у даному разі постає у розрізі зазначених вище понять, демонструючи цим свою будову.

Якщо розглядати поняття сенсу у його розумінні Франклом, як екзистенційний феномен, що виявляє себе у відповідних буттєвих ситуаціях, то ми повинні особливу увагу звернути на те, наскільки те, що відбувається, співвідноситься з індивідуальною системою цінностей, яка використовується як зразок при їх оцінюванні, вважаючи цілком можливим існування деякого зразка як ідеалу.

Такі міркування вказують на можливість зіставлення понять сенс і ідеал як основу для деталізованого порівняння, вважаючи цілком резонним екстраполяцію характеристик ідеалу на надання явищу, що оцінюється, ознак ступеня наближення об'єкта оцінювання до ідеалу.

Цілком резонно також вважати, що знаючи рідкість присутності характеристик ідеалу в кожному конкретному об'єкті за їхньої природної бажаності у житті. ми тим не менш надаємо досить великого значення їхнім проявам у тому, що становить сферу нашої життєдіяльності, до якої ми також схильні підходити з позицій пошуку в ній ознак ідеальності, за деяких обставин навіть прикрашати дійсність, щоб надати їй смислової виразності хоча б у власному самосприйнятті.

У руслі даних міркувань ми маємо повне право, зіставивши поняття сенсу та ідеалу, дійти висновку про те, що сенс як такий є проєкцією ідеалу як уявлення про належне на ті сфери індивідуального буття, які визначають суб'єктну сутність індивіда.

Оскільки випадки повного збігу бажаного і дійсного практично неможливі, індивід звертається до відповідних коригувальних, дій, які є по суті вирішенням діалектичних протиріч, відповідно до власного уявлення про процесуальні особливості владнальної поведінки.

Після досить розлогих міркувань про те, що відбувається щоразу, коли індивід виходить за межі звичного здійснення своїх життєдіяльних функцій, що здійснюються, як правило, відповідно до індивідуальних смислів, та пообіцявши надати опис будови сенсу на основі бачення в ньому ознаки суб'єктної функціональності, яка проявляє себе, як правило, у формі суб'єкт-об'єктних відносин владнальної поведінки, доходимо висновку про те, що сенс як такий, незалежно від цього, якої сфері індивідуального існування він належить, містить ознаки, що відтворюють ідеальну модель інтерактивних взаємовідносин, особистісних форм поведінки на основі моделювання ситуації, апробування мети дією з опорою на імпліцитний вербально-прагматичний контекст інтерактивної поведінки, тобто мова в даному випадку йде про явище, що за сво-

єю визначальною схемою підпадає під визначення поняття ідеал, зрозумілого, як «вищий ступінь етичного уявлення про благо і належність» [6].

Якщо спростити наведене судження, то можемо сказати, що сенс як такий містить у собі добре відтреновані дії, виконувані саме у тих аспектах, що становить смислову основу життєдіяльності індивіда у цілому.

Слідуючи уявленню про те, що відбувається в кожному окремому випадку соціальних процесів, де індивід, ґрунтуючись на своїй функції, конкретизує свою особисту смислову систему, ми приходимо до можливості висновку про носія цієї системи як особистості певного типу, відтворюваної у вигляді стійких поведінкових стильових патернів, що ґрунтуються на певному ставленні до себе та оточення при використанні індивідуально впродованих способів психологічного захисту, виявляючи при цьому досить високий рівень впевненості у собі.

На підставі наведених міркувань ми можемо змодельовувати інтерактивну присутність індивіда в обставинах своєї життєдіяльності як діалектичний дотик суб'єкта та об'єкта у вигляді вирішення перманентних діалектичних протиріч, перебіг яких відображає мінливі особливості самоставлення на тлі змінюваних об'єктивних обставин, супроводжуваних не лише відновленням «пошкодженої» самооцінки, але й пошуком виходу із ситуації, що є причиною її порушення.

Висновки. На основі викладеного приходимо до того, що життєдіяльність індивіда практично у всіх життєвих обставинах ґрунтується на відстоюванні права бути самим собою, орієнтуючись при цьому на власні думки про належне стосовно якості власного буття і свого місця в ньому, як носія певної сукупності ролей з установкою на наголошення рівня своєї суб'єктної та особистісної значущості.

Схилиючись до думки про життєдіяльність індивіда як перманентну конкретизацію відносин суб'єкта та об'єкта в різних обставинах особистого та соціального буття, ми маємо підкреслити присутність у перебігу як яскраво окреслених владнаних ознак, так і ознак, зовні непомітних, що характеризуються лише як тенденція до владнання, які проте присутні і надають індивіду відповідне функціональне нюансування.

Ґрунтуючись на уявленні про суб'єкт-об'єктні відносини як системоутворювальну основу життєдіяльності в цілому, і розглядаючи такі відношення як активність, пов'язану з вирішенням діалектичних протиріч, які при посиленні навантаження на них призводять до певних функціональних змін у суб'єкті, що відтворює відповідні ним характеристики об'єкта, ми отримуємо можливість, звернувшись до ідеї владнаної поведінки у плані ступеня виразності конкретних стилів владнання, охарактеризувати сам процес набуття конкретним індивідом досвіду з огляду на те, як індивід наголошує на особливості своєї особистісної суб'єктності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белова Н.В., Попович О.В. Життя як спосіб буття людини та універсальний тип діяльності. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2018, вип. 16. С. 7–18.
2. Буття. *Велика українська енциклопедія*. URL: <http://vue.gov.ua/Буття>
3. Велитченко Л.К. Особистість як суб'єктна конкретика ідеї буття та долі: монографія. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 250 с.
4. Габаковська Х., Гарасимів Т. Проблема буття людини: цивілізаційно-правовий підхід. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. Серія : Юридичні науки. 2017. № 861. С. 88–96.
5. Ганаба С.О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. С. 3–8.
6. Ідеал (філософія). URL: [https://uk.wikipedia.org/Ідеал_\(філософія\)](https://uk.wikipedia.org/Ідеал_(філософія)).
7. Карачинський О. Сенс як інтегративна основа особистості у теоріях особистості і логотерапії Віктора Франкла. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки*. 2016. № 3 (5). С. 87–97.
8. Легун О.М. Поняття сенсу життя у сучасній вітчизняній психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 214–224 с.
9. Ма Фу. Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціальних взаємовідносинах: дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія / Ун-т Ушинського, Одеса, 2021. 287 с.
10. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2021, вип.192, с. 111–116.
11. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 2(24). С. 107–113.
12. Ронжес О., Хмельова, Н. Сенс життя і щастя в логотерапії: Виклики соціальної та політичної імплементації. *Проблеми політичної психології*, 2025 17(31). URL: <https://politpsy.org/view>
13. Самчук Р. Особистісне буття в умовах перманентних криз. *Людина і культура*. 2019. С. 53–66.
14. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Вип. 16. С. 150–157. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn>
15. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член-кор. НАН України, д. філос. Н. Є. Головахи, д. соц. Н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. 343 с.
16. Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2018. № 1. С. 46–60.

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

CURRENT STATE OF RESEARCH ON RESILIENCE AMONG COMBATANTS

У статті представлено комплексний огляд сучасних міждисциплінарних досліджень феномену психологічної резильєнтності серед військовослужбовців, з особливим акцентом на бойовий контекст повномасштабної війни в Україні. Резильєнтність розглядається як складна, багатовимірна адаптивна здатність, що формується на стику особистісних, біологічних і соціальних чинників. Встановлено, що ключовими індивідуальними компонентами резильєнтності виступають саморегуляція, афективна гнучкість, оптимізм, а також екзистенційні смисли, тоді як зовнішніми – згуртованість бойових підрозділів, підтримка родини й якісна професійна підготовка. У роботі проаналізовано міжнародні та вітчизняні емпіричні дані, що підтверджують зв'язок між високим рівнем резильєнтності та нижчими показниками ПТСР, депресивних і тривожних симптомів, зниженням ризику професійного вигорання. Особливу увагу приділяється резильєнтності як чиннику збереження бойової ефективності та морального функціонування в умовах критичних ситуацій. Розглянуто когнітивні й фізіологічні виміри цього явища, зокрема роль гормонального профілю, тілесної витривалості, якості сну та харчування в підтримці стійкості до бойового стресу. Наводяться приклади успішних інтервенцій на основі когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та моделі АСТ (терапії прийняття та відповідальності), що довели свою ефективність у військовому середовищі. Зазначено, що впровадження таких програм можливе лише за умови їх культурної адаптації та інтеграції в інституційні структури. Також акцентовано значення резильєнтності в процесах демобілізації, психологічної реінтеграції та переходу військових до цивільного життя. Резильєнтність інтерпретується не лише як засіб виживання в умовах бойового стресу, але й як механізм підтримки ідентичності, відновлення соціальних ролей та особистої цілісності в посттравматичному періоді. Підкреслено, що для ефективного розвитку цієї здатності необхідна системна підтримка з боку держави, командного складу, психологів і соціальних служб. Таким чином, резильєнтність у військовому контексті постає як інтегральна характеристика, яка визначає не лише індивідуальну стійкість, але й успішність функціонування всієї оборонної системи.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, військовослужбовці, бойовий стрес, адаптація, саморегуляція, ПТСР, реінтеграція.

This article presents a comprehensive interdisciplinary review of contemporary research on psychological resilience among military personnel, with a particular focus on the context of the full-scale war in Ukraine. Resilience is conceptualized as a complex, multidimensional adaptive capacity shaped by the intersection of individual, biological, and social factors. Key intrapersonal components of resilience include self-regulation, affective flexibility, optimism, and existential meaning-making, while external contributors encompass unit cohesion, familial support, and professional preparedness. Empirical findings from both international and Ukrainian studies confirm that higher levels of resilience are associated with lower prevalence of PTSD, anxiety, depressive symptoms, and occupational burnout. Special attention is given to the role of resilience in maintaining combat performance and moral functioning under extreme conditions. The article explores cognitive and physiological dimensions of resilience, emphasizing the influence of hormonal balance, physical endurance, nutrition, and sleep quality on sustained stress tolerance. Effective resilience-enhancing interventions—such as cognitive-behavioral therapy, mindfulness-based programs, and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)—are highlighted, with a focus on the necessity of cultural adaptation and institutional integration to ensure their practical applicability within military systems. Furthermore, the article underscores the significance of resilience in processes of demobilization, psychological reintegration, and transition to civilian life. Resilience is interpreted not only as a mechanism for survival in the face of combat stress, but also as a protective factor for maintaining identity, restoring social roles, and achieving personal coherence in the post-traumatic phase. The development of such a capacity requires systematic support from governmental institutions, commanding officers, psychologists, and social services. Thus, military resilience is framed as an integral quality essential not only for individual sustainability but also for the operational readiness and long-term stability of defense systems.

Key words: psychological resilience, military personnel, combat stress, adaptation, self-regulation, PTSD, reintegration.

УДК 159.9:355.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.50>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сидоренко І.В.
ад'юнкт кафедри суспільних наук
навчально-наукового інституту
воєнної історії
Національний університет
оборони України

Вступ. Посилення мілітарної активності в Україні з 2022 року пожвавило глобальний академічний і клінічний інтерес до психологічної резильєнтності в групах, які зазнали бойового впливу. Необхідність військових фахівців залишатися ефективними в умовах сильного й часто тривалого психологічного стресу висуває резильєнтність на передній план як у стратегіях національної безпеки, так і в клінічній психології. Українські автори, зокрема Romanovska, Vasylenko і Romanovskyi (2023) [18], підкреслюють, що резильєнтність у військових медичних працівни-

ків є не лише бажаною якістю, а й критично важливою психологічною компетентністю для виживання в умовах ризику. Їхня діяльність пов'язана з комплексними стресорами – фізичним виснаженням, контактом зі стражданням і смертю, моральними конфліктами й надмірним емоційним навантаженням – які вимагають адаптивних навичок, що виходять за межі звичайного професійного функціонування.

У цьому контексті резильєнтність трактується як динамічний адаптивний процес, завдяки якому військові лікарі й солдати відновлюються після

травматичних подій, зберігають професійну компетентність і здатність діяти в умовах загрози та непередбачуваності. Romanovska та ін. (2023) [18] вважають, що резильєнтність є поєднанням екзистенційних ресурсів (таких як сенс і автономія), особистісних диспозицій (саморегуляція, планування, позитивна самооцінка) та зовнішніх ресурсів, зокрема згуртованості колективу й професійної підготовки. Сукупність цих чинників дозволяє медичним фахівцям ефективно працювати в умовах, які були б непосильними для недостатньо підготовлених осіб. Автори також зазначають, що українська психологічна наука лише нещодавно сформувала достатню емпіричну базу в галузі резильєнтності, тож спирається як на вітчизняні, так і на зарубіжні теоретичні джерела для визначення проблематики.

Захисні функції резильєнтності для військового контингенту загалом залишаються постійним об'єктом уваги у світових дослідженнях. Так, Smeeth et al. (2021) [22] розширюють поняття резильєнтності, досліджуючи епігенетичну модуляцію стрес-реакцій і пропонуючи розуміння резильєнтності як біологічно вкоріненої, але водночас змінної під впливом середовища. Їхня модель ґрунтується на припущенні, що ранній травматичний досвід може спричинити вразливість на молекулярному рівні, тоді як захисні впливи, як-от соціальна підтримка чи організовані стратегії подолання, можуть пом'якшити або навіть зворотно вплинути на ці біомаркери ризику.

Виклад основного матеріалу. Серед найвагоміших внесків у цю галузь досліджень є вивчення резильєнтності як предиктора психічного здоров'я. Наприклад, Denckla et al. (2020) [4] критично аналізують концептуальні підходи до резильєнтності у військових дослідженнях, наголошуючи на потребі багаторівневих моделей, які враховують біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Їхні висновки узгоджуються з результатами метааналізу van der Meulen et al. (2020) [27], де встановлено, що резильєнтність – у всіх її концептуальних формах – має малий або помірний захисний ефект щодо психічного здоров'я та функціонального стану військових. Водночас автори застерігають від переоцінки ефективності інтервенцій із розвитку резильєнтності в умовах слабких теоретичних моделей і недостатньо надійних емпіричних конструкцій.

Інші дослідники наголошують на досвідних і афективних аспектах резильєнтності в умовах розгортання бойових дій. Doody et al. (2022) [6], спираючись на інтерв'ю з членами Збройних сил Ірландії, показують, як позитивне самосприйняття, усвідомлення мети місії та підтримка з боку родини й військового колективу значно посилюють адаптивний потенціал в умовах дислокації. Ці висновки узгоджуються з теоретичною моделлю Charman et al. (2021) [2], які розглядають резильєнтність елітних військових підрозділів як реляційний конструкт, що формується спільно пережитими труднощами, колективним вирішенням проблем і соціальною регуляцією стресу.

Не менш важливим є вивчення підготовки до резильєнтності до моменту бойової травматизації.

У цьому напрямі Doody et al. (2021) [5] провели Кокранівський систематичний огляд рандомізованих контрольованих досліджень ефективності тренінгів із резильєнтності перед розгортанням. Результати змішані: хоча деякі когнітивно-поведінкові та майндфулнес-орієнтовані втручання виявилися ефективними в підвищенні резильєнтності та зменшенні симптомів ПТСР, інші – особливо ті, що були стандартизовані для неармійських контекстів – виявилися малоефективними. Цікавими є також результати Turliuc і Balcan (2024) [26], які представили докази з Румунії: за даними рандомізованого дослідження, програма Military Resilience Training Regimen (MRTR) позитивно впливає на адаптивні ресурси, знижує рівень стресу та підсилює підтримку з боку побратимів і родини в підрозділах жандармерії. Це свідчить про потенціал формальних втручань для значного психологічного зміцнення, хоча ефективність таких програм, вірогідно, залежить від їхньої узгодженості з військовою культурою та операційними умовами. В українському контексті Solodchuk (2024) [23] також наголошує на екзистенційній необхідності резильєнтності як здатності до виживання в умовах постійної загрози фізичній цілісності та добробуту. Резильєнтні військовослужбовці, за його словами, вирізняються вищим рівнем емоційної регуляції, меншою вразливістю до ПТСР та кращими навичками ухвалення рішень навіть у стресових умовах. Solodchuk та його колеги, спираючись на українську й західну літературу, стверджують, що резильєнтність може слугувати буфером як проти гострого стресу, так і проти тривалого психологічного виснаження, підтримуючи бойову ефективність і сприяючи реінтеграції після служби. Цю думку підтверджують дослідження Ong et al. (2006) [16] і Cao et al. (2023), у яких зазначено, що військові ветерани з високим рівнем резильєнтності мають нижчі показники ПТСР, тривожності, депресії та навіть суїцидальних думок.

Окремий, але дотичний аспект становить когнітивна резильєнтність, тобто здатність підтримувати ментальну працездатність у стресових бойових умовах. Flood і Keegan (2022) [10] аналізують це поняття в термінах «тактичних атлетів» – метафори, що описує солдатів, які мають діяти одночасно фізично й когнітивно в умовах високого тиску. Ці аспекти знаходять відображення і в дослідженнях фізіології резильєнтності (McClung et al., 2023), де вона пов'язується з такими вимірюваними параметрами, як тілобудова, харчування та гормональні профілі. Такі біофізіологічні підходи доповнюють психологічні та відкривають перспективу міждисциплінарного формування резильєнтності, яке поєднує тіло й розум.

Дослідники в Україні й за її межами також однакостайні у визнанні необхідності системної підтримки для розвитку й утримання резильєнтності. Так, Kokun (2025) [13] аналізує, як соціальні еко-системи інтегрують у собі резильєнтність і стійкість, і розглядає, як професійна підготовка, інституційна культура та суспільні цінності формують адаптивний профіль військовослужбовця. Значення лідерства, підтримки

з боку побратимів і забезпечення психологічної допомоги підкреслюється в усіх дослідженнях (напр., Romanovska et al., 2023; Doody et al., 2022) [6], що свідчить: індивідуальних зусиль недостатньо для формування резильєнтності – вона має бути підтримана організаційними й культурними структурами.

Окремий напрям досліджень зосереджений на взаємозв'язку індивідуальних характерологічних рис із резильєнтністю. Так, Taghva et al. (2020) [25] вказують, що такі риси, як мужність, оптимізм та емоційна регуляція, є статистично значущими предикторами зниження професійного стресу серед іранських військових, причому резильєнтність виступає медіатором. Подібно до цього, Chen et al. (2018) [3] роблять висновок, що стратегії подолання, орієнтовані на розв'язання проблем, та соціальна підтримка підвищують як психологічне благополуччя, так і резильєнтність, що у свою чергу покращує сприйняття здоров'я в тайванських військових. Нарешті, важливою темою є перехід від військової до цивільної ідентичності, що становить серйозний виклик для резильєнтності. Як зазначають Solodchuk (2024) [23] і Miloslavskaya та Bohdanovskiy (2023), демобілізація супроводжується новою вразливістю: втрата ролі, соціальні розриви, невизначеність цивільних очікувань. На цьому етапі резильєнтність проявляється у здатності формулювати нові цілі, відновлювати соціальні зв'язки та досягати психологічної цілісності. Докази, наведені Sohail і Ahmad (2021) [24], підтверджують, що військові з високим рівнем резильєнтності мають кращу емоційну регуляцію та психічне благополуччя порівняно з цивільними й демонструють захисну роль резильєнтності навіть після завершення служби.

Окрім індивідуального рівня резильєнтності, зростає масив досліджень, присвячених колективним і системним аспектам адаптивного функціонування у військових командах. Chapman et al. (2021) [2], у довготривалому якісному дослідженні, демонструють, що команда резильєнтності – це не просто сума індивідуальних рівнів резильєнтності, а радше результат спільно пережитої загрози, колективного осмислення та координованих стратегій подолання. Члени елітних військових підрозділів описували, як взаємне усвідомлення стресу, поведінкова узгодженість та групова згуртованість слугують каркасом для адаптивності на рівні команди. Це свідчить про те, що військовий контекст, із його акцентом на взаємозалежність і взаємну лояльність, може формувати унікальні форми соціальної резильєнтності, які якісно відрізняються від індивідуальних диспозицій.

Аналогічно, українське суспільство демонструє, що війна є і випробуванням, і каталізатором резильєнтності. Як зазначає Kokun (2025) [13], резильєнтність у воєнний час – це не абстрактне поняття, а конкретна психологічна здатність до виживання, необхідна для прийняття рішень і морального осмислення ситуації. Український дослідник окреслює діалектику між індивідуальною витривалістю та інституційною підготовкою, підкреслюючи важливість психологічної підтримки, зокрема структуро-

ваних дебрифінгів та психоосвіти, для збереження ментальної витривалості у солдатів на передовій та персоналу підтримки. Це співзвучне з висновками Babko і Krukovska (2023), які звертають увагу на організаційну резильєнтність в іншому секторі – сфері гостинності в умовах війни. Їхнє дослідження підтримує ідею контекстуально зумовленої резильєнтності, згідно з якою швидка реакція на зміну обставин завдяки гнучкому лідерству та проактивному кризовому плануванню є соціальною необхідністю для всіх інституцій – не лише військових, а й соціальних.

Особливий інтерес становить питання довготривалих психологічних наслідків травматичного досвіду та модераторної ролі резильєнтності. Sanborn et al. (2022) [19] досліджували, чи є резильєнтність наслідком військового добору й тренування, чи результатом виживання після травми. Результати показали, що хоча військовослужбовці зазвичай мають вищу базову резильєнтність порівняно з цивільними, цивільні особи, які пережили травму, здатні з часом «наздогнати» військових за рівнем резильєнтності. Це суперечить усталеним уявленням про резильєнтність як стабільну апріорну здатність і натомість підтримує уявлення про неї як пластичний, розвитковий процес.

Dolan et al. (2022) [7] зробили культурно унікальний внесок, вивчаючи зв'язок між впливом травми та психологічними симптомами у солдатів в Індії. Ці дані розширюють застосовність теорії резильєнтності в різних культурних контекстах і підтверджують потребу в моделях, що враховують складність взаємодії травми та резильєнтності.

Паралельно з цим, втручання на кшталт тих, які реалізували Sohail і Ahmad (2021) [24], підтверджують, що резильєнтність пов'язана з позитивною емоційною регуляцією та психологічним добробутом, особливо коли розвивається через військову тренувальну підготовку до витривалості. Попри обнадійливі результати, критичний огляд van der Meulen et al. (2020) [27] виявляє методологічні недоліки у дослідженнях резильєнтності. У цьому контексті McClung et al. (2023) [14] звертають увагу на фізіологічний аспект резильєнтності, аргументуючи, що тілобудова, харчування, маркери запалення та стресу є не менш важливими, але значно менш дослідженими змінними в цій галузі. Вони виступають за інтегровані методології, які оцінюють резильєнтність не лише за допомогою психологічних опитувальників, а й через фізіологічні маркери, що дозволяють виявляти вразливість або стійкість до стресу. Такі багатовимірні профілі можуть бути корисними для відстеження професійного вигорання, ментального виснаження чи готовності до виконання бойових завдань, а також слугуватимуть базою для розробки інтервенцій як на індивідуальному, так і на командному рівнях.

Зв'язок між робочим стресом і резильєнтністю також добре задокументований. Taghva et al. (2020) [25], у дослідженні серед іранських військових, вказують, що резильєнтність, мужність і емоційна контрольованість є сильними предикторами зниження професійного стресу.

Систематичний огляд Doody et al. (2021) [5] проаналізував 28 рандомізованих контрольованих досліджень щодо ефективності тренінгів резильєнтності перед відправленням. Хоча результати були різними, втручання на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і майндфулнесу виявилися найбільш послідовно ефективними – зменшуючи симптоми ПТСР і підвищуючи самооцінювану резильєнтність. Утім, однозначних рекомендацій дати не вдалося через різноманітність дизайнів, вибірок і вимірюваних результатів.

Turliuc i Balcan (2024) [26] також підтверджують ефективність формального тренінгу резильєнтності. Їхнє рандомізоване дослідження Military Resilience Training Regimen (MTRT) в Румунії показало значний вплив на адаптивні ресурси та помірний вплив на загальну резильєнтність і зниження рівня стресу. Українські дослідники, зокрема Solodchuk (2024) [23] і Romanovska et al. (2023) [18], наполягають, що резильєнтність має розвиватися не лише як витривалість до труднощів, а як компетентність, що забезпечує моральне агентство, просоціальність та здатність до етичного вибору у стресових умовах. Така багатовимірна концептуалізація резильєнтності – як психологічної, моральної, фізіологічної та соціальної – визнається необхідною умовою сталих військових операцій.

У сучасному військовому контексті психологічна резильєнтність стала критичним чинником, що визначає успішне функціонування, психічне здоров'я та довготривалу адаптивність військовослужбовців. В умовах затяжного конфлікту, зокрема в обороні України проти повномасштабного вторгнення, військова резильєнтність набула особливої актуальності. Romanovska, Vasylenko та Romanovskyi (2023) [18] у своїй роботі стверджують, що українські військові медики зіштовхуються з унікальним набором стресорів – від підвищеної емоційної напруги до значного фізичного навантаження та моральних дилем – які вимагають ще глибших адаптивних здібностей. У подібному ключі [23] наголошується на критичній ролі резильєнтності серед усіх типів військових підрозділів – не лише медиків – у протистоянні важким професійним стресорам, характерним для активної служби. Спираючись на визначення Американської психологічної асоціації (APA) та результати глобальних досліджень (зокрема Ong et al., 2006; Cao et al., 2023) [16], дослідники доводять, що резильєнтність має прямий вплив на емоційну стабільність у критичних ситуаціях і, відповідно, запобігає розвитку ПТСР, депресії та тривожності. Соціальна та організаційна підтримка військової резильєнтності також підтверджується численними якісними та кількісними дослідженнями. Наприклад, Charman et al. (2021) [2] провели лонгітудне дослідження серед елітних тактичних підрозділів, результати якого показали, що резильєнтність виникає на соціальному, а не лише індивідуальному рівні, і є найбільш ефективною в умовах колективної загрози, організованої згуртованості та скоординованих поведінкових стратегій. Це узгоджується з по-

передніми дослідженнями Doody et al. (2022) [6], які підкреслюють взаємний вплив стресу та соціальної підтримки: контексти високого стресу випробовують індивідуальні можливості на межі, але віра в мету, родинні зв'язки й дружба виступають буфером, що знижує стрес і підвищує резильєнтність.

Ці динаміки підтверджуються збіжними доказами з різних культурних середовищ. Наприклад, Kaur i Zinta (2017) [12] порівнювали індійських солдатів та офіцерів, дислокованих у мирних і конфліктних зонах, і виявили значні відмінності у рівнях резильєнтності, зумовлені як посадовим статусом, так і середовищним стресом. Їхні дані показують, що офіцери мають вищі показники резильєнтності, а солдати в мирних регіонах – кращу психологічну адаптацію порівняно з тими, хто перебуває в умовах бойових дій. Це узгоджується з висновками Sinclair et al. (2013) [20], які також підтримують диспозиційне тлумачення резильєнтності, пов'язане з особистісними конструкціями, такими як витривалість, оптимізм і емоційна стабільність.

Однак резильєнтність не може розглядатися лише як статична індивідуальна змінна. Упродовж останніх років було запропоновано низку інтервенцій, спрямованих на посилення резильєнтності шляхом розвитку психологічної гнучкості – здатності до когнітивно-емоційної адаптації в умовах стресу. Evans et al. (2024) [8] вказують, що терапія прийняття і відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Kanapeckaitė et al. (2022) [11], досліджуючи резервні сили Литви, встановили статистично значущий зв'язок між психологічною резильєнтністю та сталими військовими компетенціями, що опосередковується самоефективністю та проактивністю. Цю взаємозалежність підтверджують також Fernandes i Madhulika (2024) [9], які підкреслюють, що психологічне благополуччя й резильєнтність є взаємопідсилювальними. Фізіологічно військова резильєнтність також має вимірюваний біологічний компонент. McClung et al. (2023) зазначають, що резильєнтність усе частіше вимірюється через тілобудову, фізичну витривалість і нейроендокринні маркери (зокрема рівні кортизолу та DHEA-S). Їхній огляд показує, що фізична підготовка до пікового стану в поєднанні з метаболічним здоров'ям може слугувати соматичними корелятами або навіть передумовами психологічної резильєнтності. Подібну позицію висловлює Mohammad (2012) [15], який виявив, що солдати з вищим співвідношенням DHEA-S до кортизолу мають нижчі показники професійного вигорання.

Peng et al. (2024) [17], досліджуючи військові підрозділи, встановили, що ті, хто має виражені «позитивні уявлення про минуле» та «майбутньо-орієнтоване мислення», демонструють значно вищий рівень резильєнтності порівняно з іншими. Крім того, Fernandes i Madhulika (2024) [9] пропонують корисний синтез понять психологічного добробуту та резильєнтності у військових організаціях. Ідея резильєнтності як буфера та каталізатора довготривалого адаптивного функціонування

також була досліджена у роботах Balcan і Turliuc (2024) [26]. У клінічному вимірі Evans et al. (2024) [8] запропонували нову модель терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), адаптовану до військового контексту. Не менш важливо розглядати резильєнтність крізь призму маргіналізованих і недостатньо досліджених груп військових, зокрема сержантського складу або резервістів. Simmons і Yoder (2013) [21] показали, що військова резильєнтність є багатовимірною матрицею, що включає витривалість, адаптивне подолання та відчуття контролю, і що ці компоненти розподіляються нерівномірно як між підрозділами, так і всередині ієрархій. Це має важливі наслідки для бойової ефективності та утримання персоналу, тож автори закликають до політичних реформ для уніфікації втручань із розвитку резильєнтності на всіх рівнях військової структури.

Ще один ключовий напрям – дослідження впливу накопиченої травматизації на рівень резильєнтності. Наприклад, Dolan et al. (2022) [7], вивчаючи колишніх військових офіцерів в Індії, встановили криволінійний зв'язок між типами травми та психічним дистресом: на початкових етапах вплив травми може підвищувати резильєнтність, однак після певного порогу – різко знижувати. Це узгоджується з концепцією «виснаження резильєнтності» та суперечить спрощеним уявленням про те, що будь-яка травма загартовує. Такі результати підтверджують доцільність використання травмоорієнтованих моделей допомоги, що враховують індивідуальну толерантність і порогові рівні втручань.

Ще одним важливим аспектом є нейробіологічне підґрунтя резильєнтності. McClung et al. (2023) дослідили фізіологічні кореляти резильєнтності в американських військових: біомаркери тілобудови, харчовий профіль і фізичні показники. Результати підтверджують, що резильєнтність визначається не лише психологією, а й взаємодією кількох фізіологічних систем. Це вказує на потребу в повністю інтегрованих протоколах оптимізації здоров'я, що включають тренування «тіло-розум», нутритивну

підтримку та моніторинг біомаркерів у межах регулярних військових медичних оглядів.

Дослідження досвіду дислокації та відчуття психологічної безпеки, як-от у Doody et al. (2022) [6], також свідчать, що особистісне відчуття сенсу, цілісність місії та родинна підтримка значною мірою впливають на адаптивні реакції військових. Ці психосоціальні змінні опосередковують вплив травми та психологічну реакцію, а отже можуть бути піддані впливу через зміни в організаційній культурі, реформи командної взаємодії та покращення доступу до психологічної допомоги.

Розглядаючи всі ці напрямки в сукупності, можна стверджувати: військова резильєнтність є багатогранною, ситуативно залежною та відкритою до втручання. Проте різноманітність концептуальних моделей, інструментів вимірювання та програм підготовки досі становить головну перешкоду для формування єдиної доктрини або стандартизованих практик. Як показано у van der Meulen et al. (2020) [27], навіть добре валідовані методики вимірювання резильєнтності можуть мати низьку прогностичну валідність без лонгітюдних, мультиметодних і контекстуально обґрунтованих даних.

Загалом, бойова резильєнтність найточніше описується як виникаюча здатність – динамічна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних систем, унаслідок якої формується спроможність індивіда витримувати, відновлюватися та навіть процвітати в умовах випробувань. Майбутні дослідження повинні фокусуватися на багаторівневому моделюванні, лонгітюдному спостереженні та розвитку інтервенцій. Трансляційна імплементація – тобто перенесення теоретичних конструкцій і емпіричних результатів у практичні формати для військових інституцій – має стати пріоритетом. Лише визнаючи резильєнтність як стратегічний ресурс, а не особисту рису, військові структури зможуть готувати солдатів до вимог сучасної війни, водночас підвищуючи їхнє психічне здоров'я, ефективність і здатність до довготривалої реінтеграції в цивільне життя (табл. 1).

Таблиця 1

Феноменологія резильєнтності у військових

Ключовий аспект	Опис
1	2
Мультифакторна природа резильєнтності	Резильєнтність військових формується на перетині біологічних, психологічних та соціальних чинників.
Індивідуальні ресурси	Самоефективність, впевненість у собі та особистий контроль сприяють стійкості.
Соціальна підтримка	Підтримка з боку побратимів, командирів і родини є критично важливою для збереження психологічного здоров'я.
Фізіологічна основа резильєнтності	Фізична підготовка, біомаркери та харчування можуть відігравати роль у підтриманні резильєнтності.
Часова перспектива	Позитивне сприйняття минулого та спрямованість у майбутнє корелюють з вищою резильєнтністю.
Психологічне тренування та інтервенції	Інтервенції типу АСТ і програми психологічної підготовки можуть підвищити стійкість.
Важливість контексту служби	Різні умови служби – мирні або бойові – впливають на рівень стресу та резильєнтності.

1	2
Травматичне навантаження та межі витривалості	Накопичення великої кількості травматичних подій знижує рівень резильєнтності.
Психологічна гнучкість	Психологічна гнучкість дозволяє адаптуватися та функціонувати навіть в умовах кризи.
Роль резервістів та молодших рангів	Молодші військові або резервісти мають унікальні потреби у підтримці та тренінгу резильєнтності.

Отже, теоретичні узагальнення розкривають нам багатовимірну природу резильєнтності як відповідь на сукупність індивідуальних, соціальних, фізіологічних і ситуаційних чинників.

Це твердження підкреслює, що резильєнтність є динамічною, а не сталою характеристикою, і становить складну здатність, що формується під впливом психологічних компетенцій (зокрема самоефективності, гнучкості), систем підтримки (як-от мережі побратимської та родинної взаємодії), а також середовищних стресорів – таких як бойові умови або участь у воєнних діях. Важливо, що дані численних емпіричних досліджень вказують на ключову роль психологічної підготовки та цільових інтервенцій – зокрема терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) – у підвищенні здатності до резильєнтності в критичних обставинах. Додатково акцентовано увагу на вразливих категоріях військових, як-от резервісти й особи нижчих рангів, чиї специфічні потреби й виклики потребують цільових стратегій підтримки.

Хоча значний масив наукової літератури підтверджує захисну функцію психологічної резильєнтності серед військових фахівців, у науковій спільноті триває активна дискусія щодо точних механізмів її дії, модераторів, що впливають на її ефективність, а також оптимальних інтервенцій для її посилення. Ряд емпіричних досліджень (Romanovska et al., 2023; Solodchuk, 2024; Taghva et al., 2020) [18; 23; 25] засвідчують, що резильєнтність виступає буфером проти професійного вигорання, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії, особливо серед осіб, які зазнали бойового досвіду. Втім, досі залишається багато невідомого щодо шляхів формування та підтримки цієї здатності. Дослідники, зокрема Sinclair et al. (2013) [20], трактують резильєнтність як феномен рисового рівня, пов'язаний із витривалістю, емоційною регуляцією та схильністю до адаптивного подолання. Натомість Flood і Keegan (2022) [10] наголошують на значенні когнітивної гнучкості та вважають, що резильєнтність проявляється як процес, пов'язаний зі здатністю справлятися з когнітивними й емоційними реакціями в умовах гострого стресу. Така концептуальна несумісність значно ускладнює стандартизацію програм розвитку резильєнтності в різних військових середовищах.

Ще одне не вирішене питання – це ідентифікація модераторів, тобто факторів, які впливають на функціонування резильєнтності в різних стресових контекстах. Наприклад, Kaur і Zinta (2017) [12] ви-

явили, що військове звання (офіцери проти рядового складу) та регіон служби (мирна зона проти зони конфлікту) суттєво впливають на рівень резильєнтності. У подібному ключі Kanapreckaitė et al. (2022) [11] показали, що саме ефективність опосередковує зв'язок між резильєнтністю та розвитком військових навичок для забезпечення сталої ефективності серед резервістів, що вказує на вплив індивідуальних переконань і мотивації на резильєнтність. Попри численні інтервенційні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності – від терапії прийняття та відповідальності (ACT; Evans et al., 2024) [8], тренінгів усвідомленості (Turliuc & Balcan, 2024) [26] до когнітивно-поведінкових моделей (Doody et al., 2021) [5] – узгодженість щодо ефективності цих підходів залишається низькою. Метадані (van der Meulen et al., 2020) [27] свідчать, що вплив інтервенцій на довготривале функціонування та психічне здоров'я є незначним. Додатково, деякі дослідники (McClung et al., 2023; Bennett et al., 2024) [1] звертають увагу на фізіологічні й нейробиологічні субстрати резильєнтності, зокрема співвідношення DHEA-S до кортизолу, що ускладнює розробку уніфікованих психотерапевтичних підходів.

Висновки. Таким чином, хоча резильєнтність і визнається важливим психологічним ресурсом у військовому контексті, її складна природа досі потребує глибокого осмислення. Теоретичні та методологічні суперечності повинні стати предметом майбутніх досліджень, що мають базуватися на лонгітюдних, міждисциплінарних і культурно адаптованих підходах, які інтегрують біологічні, психологічні та соціальні аспекти резильєнтності. Лише трансдисциплінарні підходи здатні забезпечити поступ науки до кумулятивної узгодженості та практики, заснованої на доказах, у впровадженні ефективних стратегій розвитку резильєнтності у військових вибірках.

Отже, сучасні дослідження психологічної резильєнтності у військовослужбовців пропонують дедалі більш інтегративне та складне бачення цього феномена. Здатність військових витримувати труднощі, справлятися з ними та відновлюватися після них, знову й знову виявляється залежною від сукупності взаємопов'язаних чинників – індивідуальних психологічних особливостей, біомаркерів, операційного середовища та спільнот соціальної підтримки. Резильєнтність усе частіше трактується не як буфер індивідуальних відмінностей, а як адаптивна здатність, яку можна цілеспрямовано розвивати завдяки доказовим інтервенціям і про-

активним організаційним підходам. Отримані дані підкреслюють нагальну потребу в інтеграції розвитку резильєнтності у військову підготовку, підготовчі заходи перед розгортанням і програми реабілітації після служби – з метою забезпечення сталого психологічного функціонування та довготривалого здоров'я особового складу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bennett N., Lawrence-Wood E., McFarlane A. Identifying psychological risk and resilience in high-risk military personnel. *BMJ Military Health*. 2024. Vol. 170, No. 5. P. 390395.
2. Chapman M. T., Temby P., Crane M., Ntoumanis N., Quested E., Thøgersen-Ntoumani C. та ін. Team resilience emergence: Perspectives and experiences of military personnel selected for elite military training. *European Journal of Social Psychology*. 2021. Vol. 51, No. 6. P. 951968.
3. Chen K. J., Yang C. C., Chiang H. H. Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*. 2018. Vol. 38, No. 2. P. 7380.
4. Denckla C. A., Cicchetti D., Kubzansky L. D., Seedat S., Teicher M. H., Williams D. R., Koenen K. C. Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Vol. 11, No. 1. Article 1822064.
5. Doody C. B., Robertson L., Cox K. M., Bogue J., Egan J., Sarma K. M. Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021. No. 12.
6. Doody C. B., Egan J., Bogue J., Sarma K. M. Military personnel's experience of deployment: An exploration of psychological trauma, protective influences, and resilience. *Psychological Trauma*. 2022. Vol. 14, No. 4. P. 545554.
7. Dolan M., Jin L., Sharma R., Weiss N. H., Contractor A. A. The relationship between number of trauma types, resilience, and psychological symptoms in ex-military personnel from India. *Psychological Trauma*. 2022. Vol. 14, No. 3. P. 437.
8. Evans W. R., Meyer E. C., Moore B. A., Peterson A. L. Psychological flexibility training to enhance resilience in military personnel. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*. 2024. Vol. 12, No. 3. P. 252264.
9. Fernandes S. F. A., Madhulika V. Psychological well-being in military organizations: Fostering resilience and performance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2024. Vol. 50, No. 1. P. 367380.
10. Flood A., Keegan R. J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 809003.
11. Kanapeckaitė R., Bekesiene S., Bagdžiūnienė D. Reserve soldiers' psychological resilience impact to sustainable military competences: on the mediating role of psychological skills. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, No. 11. Article 6810.
12. Kaur G. J., Zinta R. L. Psychological resilience among the military personnel of peace and field areas. *International Journal of Engineering, Pure and Applied Sciences*. 2017. Vol. 2, No. 4. P. 150157.
13. Kokun O. M. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ, 2025.
14. McClung J. P., Beckner M. E., Farina E. K. Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress and Health*. 2023. Vol. 39 (S1). P. 3339.
15. Mohammad A. A. A. Resilience, burnout, and role stress among military personnel. *Middle East Current Psychiatry*. 2012. Vol. 19, No. 2. P. 123129.
16. Ong A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., Wallace K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91, No. 4. P. 730749.
17. Peng W. E. N., Hua Z. H. A. N. G., Huahua A. N., Xiaoyan Z. H. A. N. G. Characteristics and relationship between psychological resilience and time perspective among military personnel. *Occupational Health and Emergency Rescue*. 2024. Vol. 42, No. 1. P. 1014.
18. Romanovska L. I., Vasilenko O. M., Romanovskyi O. R. Резильєнтність як складова професійної діяльності військових лікарів в умовах війни в Україні. *Наука і оборона*. 2023. № 1. С. 8095.
19. Sanborn A. J., Yalch M. M., Bongar B. The effect of military service and trauma exposure on resilience. *Traumatology*. 2022. Vol. 28, No. 4. P. 441.
20. Sinclair R. R., Waitsman M. C., Oliver C. M., Deese M. N. Personality and psychological resilience in military personnel. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2013. Vol. 18, No. 3. P. 293304.
21. Simmons A., Yoder L. Military resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*. 2013. Vol. 48, No. 1. P. 1725.
22. Smeeth D., Beck S., Karam E. G., Pluess M. The role of epigenetics in psychological resilience. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8, No. 7. P. 620629.
23. Solodchuk S. Є. Резильєнтність як захисний фактор військовослужбовця. *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати*. 2024. С. 4860.
24. Sohail M., Ahmad G. Resilience, psychological well-being, and emotional regulation: A comparative study of military personnel vs. civilian population. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2021. Vol. 36, No. 1. P. 3749.
25. Taghva A., Seyedi Asl S. T., Rahnejat A. M., Elikaee M. M. Resilience, emotions, and character strengths as predictors of job stress in military personnel. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 14, No. 2. Article e86477.
26. Turliuc M. N., Balcan A. D. Psychological intervention programme for developing resilience in military personnel. A randomized controlled trial. *Stress and Health*. 2024. Vol. 40, No. 4. Article e3399.
27. van der Meulen E., van der Velden P. G., van Aert R. C., van Veldhoven M. J. Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*. 2020. Vol. 255. Article 112814.

ВИВЧЕННЯ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

STUDYING PERSONALITY DISORDERS: A THEORETICAL ASPECT

У статті здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення розладів особистості як складного психологічного та психіатричного феномена. Розглянуто історичний розвиток поглядів на особистісну патологію – від античних уявлень про темперамент до сучасних діагностичних класифікацій (DSM-5, ICD-11). Особливу увагу приділено внеску видатних учених, зокрема Е. Крепеліна, К. Шнайдера, З. Фрейда, О. Кернберга, К. Роджерса, А. Бека, а також значенню теоретичних шкіл – психоаналітичної, когнітивно-біхевіористичної, гуманістичної, біологічної та соціальної. Висвітлено дименсійний підхід до розуміння особистісної патології, що розглядає розлади як крайні варіації типових рис особистості, а не якісно відмінні стани. Описано взаємозв'язок розладів особистості з такими чинниками, як дитячі травматичні досвіди, тип прив'язаності, дисфункціональне середовище. Окреслено сучасні інтерпретації, які пропонують інтегративний підхід до розуміння етіології та проявів розладів особистості, зокрема модель DBT. Підкреслено важливість подолання стигматизації осіб з такими порушеннями та врахування соціокультурного контексту в оцінці патологічних рис.

Зроблено акцент на інтегративних моделях (наприклад, діалектична поведінкова терапія), які поєднують психотерапевтичні, соціокультурні та біологічні чинники. Обґрунтовано необхідність подолання редукціоністських підходів, що зводять діагностику до формального класифікування, без урахування унікальності особистості пацієнта. Висновується, що подальше вивчення розладів особистості потребує поєднання клінічного, нейронаукового, філософського та соціального знання задля створення цілісного, гнучкого та гуманістично орієнтованого підходу до розуміння цього складного феномена.

Зроблено висновок, що міждисциплінарний підхід є ключем до глибшого розуміння природи особистісних розладів, розробки ефективних стратегій допомоги та гуманізації психіатричної практики.

Ключові слова: розлади особистості, патопсихологія, теоретичні підходи, DSM-5, особистісна патологія, діагностика, інтегративні моделі, психодинамічна теорія, психічне здоров'я.

The article provides a theoretical analysis of approaches to the study of personality disorders as a complex psychological and psychiatric phenomenon. The historical development of views on personality pathology is considered – from ancient ideas about temperament to modern diagnostic classifications (DSM-5, ICD-11). Particular attention is paid to the contribution of prominent scientists, in particular E. Kraepelin, K. Schneider, Z. Freud, O. Kernberg, K. Rogers, A. Beck, as well as the significance of theoretical schools – psychoanalytic, cognitive-behavioral, humanistic, biological and social. A dimensional approach to understanding personality pathology is highlighted, which considers disorders as extreme variations of typical personality traits, rather than qualitatively different states. The relationship of personality disorders with such factors as childhood traumatic experiences, type of attachment, and dysfunctional environment is described. Modern interpretations that offer an integrative approach to understanding the etiology and manifestations of personality disorders are outlined, in particular the DBT model. The importance of overcoming the stigmatization of individuals with such disorders and taking into account the sociocultural context in the assessment of pathological traits is emphasized.

The emphasis is placed on integrative models (for example, dialectical behavioral therapy), which combine psychotherapeutic, sociocultural and biological factors. The need to overcome reductionist approaches that reduce diagnostics to formal classification, without taking into account the uniqueness of the patient's personality, is substantiated. It is concluded that further study of personality disorders requires a combination of clinical, neuroscientific, philosophical and social knowledge in order to create a holistic, flexible and humanistically oriented approach to understanding this complex phenomenon.

It is concluded that an interdisciplinary approach is the key to a deeper understanding of the nature of personality disorders, the development of effective care strategies, and the humanization of psychiatric practice.

Key words: personality disorders, pathopsychology, theoretical approaches, DSM-5, personality pathology, diagnosis, integrative models, psychodynamic theory, mental health.

УДК 159.923:159.97:001.891.3(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.51>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Соколова Г.Б.

д.психол.н., професор,
член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України,
директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Орленко І.М.

доктор філософії,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Розлади особистості є складною та багатоаспектною сферою вивчення в сучасній психології та психіатрії. Їх розуміння потребує міждисциплінарного підходу, що включає біологічні, психологічні, соціокультурні та філософські аспекти. Поняття розладів особистості не має чітко окреслених меж, що часто викликає труднощі в діагностиці, класифікації та лікуванні таких станів. У науковій літературі термін «розлади особистості» зазвичай позначає стійкий, глибоко вкорінений шаблон поведінки, мислення та емоційного реагування, що значно відрізняється від очікуваного в конкретній культурі і призводить до порушень функціонування в особистому, соціальному чи професійному житті. Теоретичне осмислення

цього феномену формувалося протягом століть, трансформуючись відповідно до домінуючих наукових парадигм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історія вивчення розладів особистості має глибоке коріння, що сягає ще античності. Гіпократ, а згодом Гален, запропонували концепцію темпераментів, яка стала однією з перших спроб описати стабільні індивідуальні відмінності. Надалі філософи й лікарі Середньовіччя та епохи Відродження поступово наближалися до уявлення про патологічні форми особистості. Справжній поштовх до формування систематизованих знань про особистісні розлади стався в XIX столітті, коли з'явилися перші клінічні описи так званих «моральних дефектів» або «психопатич-

них особистостей». Найбільш відомими на той час були праці Філіппа Пінеля, який описував «манію без марення», а також Жана Ескіроля, котрий вводив поняття моральної ідіотії. Однак найбільшого впливу на сучасне трактування особистісних розладів справив німецький психіатр Еміль Крепелін, який розглядав психопатії як особливі форми патологічного розвитку особистості, що не зводяться до психозів, але мають стійкий, несприятливий перебіг [3]. Його учень Курт Шнайдер систематизував опис психопатій і підкреслював соціальну дезадаптацію як обов'язкову ознаку патології характеру.

У XX столітті формуються основні теоретичні школи, які по-своєму інтерпретують сутність особистісних розладів. Психоаналітична традиція, започаткована Зигмундом Фройдом, розглядає особистісні розлади як результат фіксацій на ранніх стадіях психосексуального розвитку, конфліктів між Ід, Его і Супер-Его, а також як наслідок несвідомих захисних механізмів. Надалі ця лінія була розвинена в працях Карен Хорні, Еріка Фромма, Отто Кернберга та Ганса Кохута. Наприклад, Кернберг виводить поняття «граничної особистості», що характеризується нестабільною ідентичністю, порушенням афективної регуляції та схильністю до інтенсивних міжособистісних конфліктів. Кохут розробляє теорію «нарцисичного розладу», наголошуючи на порушенні формування Я-структур внаслідок дефіциту емпатичного відгуку з боку значимих інших у дитинстві [5].

Біхевіористичний підхід, який виник як реакція на домінування психоаналізу, розглядає особистість як сукупність набутих моделей поведінки. Розлади особистості, відповідно, тлумачаться як результат некоректного навчання або підкріплення дезадаптивних моделей поведінки [7]. У рамках когнітивно-біхевіористичної парадигми з'являються моделі, що пояснюють розлади особистості через схеми мислення. Аарон Бек, один із фундаторів когнітивної терапії, вважав, що ключовим є формування глибинних когнітивних схем, які визначають інтерпретацію подій та поведінку особистості. Наприклад, у осіб з нарцисичним розладом домінують схеми переваги, а у тих, хто страждає на залежний розлад, – схеми безпорадності [2].

Гуманістичний підхід, представлений такими авторами як Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Ролло Мей, акцентує увагу на особистісному зростанні, автентичності та потребі в самореалізації. З позиції гуманістичної психології, особистісні розлади можуть бути розглянуті як наслідок фрустрації базових потреб, особливо потреби в безумовному прийнятті, любові, повазі та самовираженні. Роджерс підкреслював значення несумісності між досвідом особистості та її «Я-концепцією», що призводить до внутрішньої дезінтеграції. У цьому контексті особистісні порушення є своєрідними захисними реакціями особистості на хронічне відчуття небезпеки, неприйняття чи емоційного відчуження [4].

У другій половині XX століття спостерігається зростання інтересу до біологічних та нейропсихологічних факторів особистісних розладів. Дослідження генети-

ки, нейрофізіології, нейрохімії дозволили виявити певні кореляції між особливостями мозкової діяльності та схильністю до формування специфічних типів особистісної патології. Наприклад, порушення у функціонуванні префронтальної кори, дисбаланс дофаміну й серотоніну, підвищена активність мигдалеподібного тіла можуть бути пов'язані з агресивністю, імпульсивністю або афективною нестабільністю, що характерні для деяких особистісних розладів. Водночас, навіть визнаючи важливість біологічних факторів, більшість науковців погоджується з тим, що особистість формується в контексті взаємодії генетичних задатків із середовищем, і жоден із компонентів не може бути розглянутий у відриві від іншого [3].

У сучасній психіатричній практиці домінують категоріальні моделі діагностики особистісних розладів, зокрема ті, що запропоновані у класифікаціях DSM-5 (Американська психіатрична асоціація) та ICD-11 (Всесвітня організація охорони здоров'я). DSM-5 виокремлює десять типів особистісних розладів, згрупованих у три кластери: кластер А – ексцентричні (параноїдний, шизоїдний, шизотиповий), кластер В – драматичні (антисоціальний, емоційно нестабільний, істеричний, нарцисичний), кластер С – тривожні (унікаючий, залежний, обсесивно-компульсивний). Однак існує чимало критики категоріального підходу, зокрема щодо високого ступеня діагностичного перекриття між розладами, нечітких меж, суб'єктивності у трактуванні критеріїв. У зв'язку з цим останнім часом активно розвиваються дименсійні (континуальні) підходи, які дозволяють оцінити вираженість патологічних рис особистості на спектрі, замість жорсткого поділу на «норму» та «патологію».

Результати дослідження. Теоретичний дискурс щодо природи розладів особистості не обмежується лише описом симптомів чи формулюванням діагностичних критеріїв. Він також охоплює філософські питання про природу особистості, свободу волі, відповідальність, норму і девіацію. У сучасних концепціях все частіше підкреслюється, що особистісний розлад не є абсолютною патологією, а радше крайнім виявом певних нормальних рис. Так, деякі дослідники розглядають нарцисизм як екстремальну форму самоповаги, а обсесивно-компульсивні риси – як гіпертрофовану відповідальність і перфекціонізм. У цьому контексті важливо враховувати культурні та соціальні фактори, які можуть значно впливати на оцінку поведінки як «нормальної» чи «патологічної». Наприклад, у колективістських культурах залежна поведінка може сприйматися як адаптивна, тоді як в індивідуалістичних – як прояв незрілості [5].

Окремої уваги заслуговує питання стигматизації осіб з розладами особистості. Історично склалося так, що розлади особистості, особливо антисоціальний чи граничний, часто асоціюються з «трудними» пацієнтами, які викликають емоційне вигорання у фахівців. Це породжує упередження, страх, уникання, що, своєю чергою, ускладнює надання ефективної допомоги. Теоретичне осмислення цього явища вимагає звернення до соціальних теорій девіації,

зокрема до концепції «етикетування», що описує, як ярлик «психічного хворого» змінює сприйняття особистості як суспільством, так і самою особою.

Попри наявність численних теоретичних моделей, досі триває дискусія щодо того, чи є особистісні розлади окремою категорією психічних порушень, чи вони радше становлять крайні варіації нормальних особистісних характеристик. Ця дискусія особливо актуальна у світлі дименсійного підходу, який вважає патологічну особистість не якісно відмінною від «нормальної», а кількісно. Такий підхід отримав розвиток у сучасних версіях DSM і ICD, де вводяться так звані «спектральні» моделі, що дозволяють оцінювати особистість за континуумом патологічності. Однією з таких моделей є «альтернативна модель особистісних розладів» у DSM-5, яка включає оцінку порушень особистісного функціонування та патологічних рис. Вона пропонує оцінювати особистість за п'ятьма доменами: негативна емоційність, відчуження, антагонізм, дезінгібованість та психотизм. Такий підхід сприяє більш точному опису унікального профілю особистості кожного індивіда, а не жорсткому вписуванню його в рамки одного з десяти діагнозів.

Водночас слід визнати, що категоріальні моделі мають певні переваги в клінічному застосуванні: вони дозволяють швидше комунікувати між фахівцями, сприяють стандартизації діагностики та полегшують адміністративну роботу (наприклад, під час розробки планів лікування або юридичних рішень). Проте їх надмірне застосування може призводити до редукціонізму, втрати індивідуального підходу, формального «навішування ярликів» без глибокого розуміння внутрішнього світу пацієнта. У цьому контексті значення набувають не лише діагностичні критерії, а й якісне клінічне інтерв'ю, психодіагностичні методи, спостереження, аналіз життєвого шляху пацієнта.

Важливим напрямом сучасного теоретичного осмислення особистісних розладів є вивчення прив'язаності та ранніх дитячих досвідів. Теорія прив'язаності, започаткована Джоном Боулбі, пояснює, як ранні взаємини з первинними опікунами формують базові моделі стосунків, які згодом визначають міжособистісну поведінку. Нестабільна, амбівалентна або дезорганізована прив'язаність може стати підґрунтям для розвитку особистісної патології в дорослому віці. Наприклад, особи з граничним розладом особистості часто мають історії емоційного відкидання, непослідовності або травматичного досвіду в дитинстві, що формує у них глибокий страх залишення та нестійку ідентичність. Таким чином, особистісні розлади розглядаються не як фіксована «хвороба», а як адаптивна реакція на хронічно дисфункціональне середовище, що згодом набуває патологічних форм [3].

Із цією ідеєю співзвучна модель діалектичної поведінкової терапії (DBT), розроблена Маршою Лайнеген для лікування граничного розладу особистості. Теоретично DBT ґрунтується на поєднанні біхевіоральних принципів і східної філософії (зокрема, концепції прийняття та майндфулнесу). DBT розглядає емоційну дисрегуляцію як результат взаємодії біологічної чутливості та інвалідуючого середовища.

Це є прикладом інтегративного підходу, що поєднує в собі теоретичні уявлення про природу особистості, соціальне середовище та поведінкову динаміку [5].

Окремо варто звернути увагу на взаємозв'язок між особистісними розладами та травматичними переживаннями. Сучасні дослідження свідчать про високу поширеність психічної травми серед осіб із різними формами особистісної патології. У деяких випадках особистісний розлад є, по суті, посттравматичною адаптацією, що виявляється у вигляді міжособистісної унікальності, порушень афективного реагування, ідентичності, довіри тощо. Цей підхід, іноді окреслюваний як «комплексне ПТСР», дозволяє зменшити стигматизацію пацієнтів, оскільки не ставить їх у позицію «вроджено дефектних», а радше вказує на складні життєві обставини, які сприяли формуванню патологічних патернів особистості.

Важливо зазначити, що особистісні розлади часто поєднуються з іншими психічними розладами – депресією, тривожними розладами, залежностями, розладами харчової поведінки. Така коморбідність створює значні труднощі для клініцистів, оскільки важко визначити, що є первинним, а що – вторинним. Наприклад, у випадку депресії в особи з унікальним особистісним розладом симптоми можуть бути хронічними, менш вираженими, але більш дезадаптивними в довгостроковій перспективі. У таких випадках лікування лише депресії без адресації базових особистісних структур часто виявляється неефективним.

Теоретичне розуміння особистісних розладів не є самоціллю, а має прикладне значення для формування ефективних психотерапевтичних стратегій. У сучасній практиці використовуються різноманітні підходи: психодинамічна терапія, когнітивно-поведінкова терапія, схема-терапія, діалектична поведінкова терапія, менталізаційно-орієнтована терапія тощо. Кожна з них має свої теоретичні засади, цілі, техніки і методи оцінки ефективності. Наприклад, схема-терапія, розроблена Джеффері Янгом, ґрунтується на уявленні про ранні дезадаптивні схеми, що виникають у дитинстві та обумовлюють сприйняття і поведінку дорослої особи. Цей підхід має теоретичну перевагу, бо поєднує когнітивну, емоційну і міжособистісну сфери функціонування.

Таким чином, сучасне теоретичне осмислення особистісних розладів – це багатовимірне явище, яке виходить за межі простої категоріалізації клінічних симптомів. Воно охоплює глибокі питання про структуру та розвиток особистості, роль соціального середовища, дитячого досвіду, генетичних факторів, культури та ідентичності. Розуміння особистісних розладів вимагає постійного діалогу між різними теоретичними школами, відкритості до нових емпіричних даних, а також емпатії до складного і часто болісного досвіду тих, хто стикається з такими порушеннями. У цьому процесі надзвичайно важливо не лише зберігати наукову об'єктивність, а й уникати редукціонізму, стигматизації, формалізму. Особистість – це завжди більше, ніж сума її рис. І саме визнання цього дозволяє науковому підходу залишатися гуманістичним, а психотерапевтичній практиці – ефективною й етичною.

Ще одним перспективним напрямком теоретичного осмислення є нейропсихологічне та нейробіологічне вивчення особистісних розладів. Дослідження за допомогою функціональної МРТ, ПЕТ-сканування, аналізу нейромедіаторної активності демонструють, що особистісна патологія має певні нейрофізіологічні кореляти. Наприклад, при граничному розладі спостерігається гіперреактивність мигдалеподібного тіла (що відповідає за емоційну обробку) у поєднанні зі зниженою активністю префронтальної кори (яка відповідає за контроль імпульсів). Такі дані не заперечують психологічних механізмів розвитку розладу, а навпаки – поглиблюють наше розуміння багаторівневої природи особистості, що включає як психологічні, так і біологічні компоненти.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У підсумку можна зазначити, що теоретичне вивчення особистісних розладів є складним, динамічним, міждисциплінарним процесом. Його завдання полягає не в жорсткому класифікуванні чи формалізації, а в глибокому розумінні процесів, які призводять до страждання, соціальної дезадаптації, конфліктів із собою та світом. Такий підхід вимагає постійного оновлення знань, міждисциплінарного діалогу, поєднання науки з емпатією. Особистісний розлад не є лише порушенням окремої функції, а відображає динаміку всієї особистості, її способу буття у світі.

Окрім уже окреслених теоретичних аспектів, варто приділити увагу динаміці змін у науковому ставленні до особистісних розладів упродовж останніх десятиліть. Традиційні уявлення про них як про стійкі, майже незмінні структури поступово поступаються місцем більш гнучкому, контекстуальному підходу. Новітні дослідження показують, що особистість – це не лише стабільна сукупність рис, а й система, яка здатна адаптуватися, змінюватися під впливом досвіду, терапії, нових соціальних зв'язків. Зокрема, терапевтичні підходи третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії (такі як терапія прийняття та відповідальності, діалектична поведінкова терапія, схема-терапія) наголошують на розвитку психологічної гнучкості, здатності особистості приймати власні переживання й відповідати на них у спосіб, що відповідає цінностям індивіда.

Також набуває актуальності культурно-чутливий підхід до діагностики особистісних розладів. Особливості сприйняття норми, емоційного вираження, міжособистісної дистанції, соціальних ролей можуть суттєво відрізнятися в різних культурах, і те, що в одній вважається патологією, в іншій – лише формою соціальної адаптації. У світлі цього міжнародні діагностичні системи, такі як DSM та ICD, постійно переглядають свої критерії з урахуванням мультикультурного виміру.

Усе це свідчить про те, що теоретичне вивчення особистісних розладів неможливе без урахування філософського, соціального, культурного та гуманістичного контексту. У центрі дослідження повинна залишатися людина – з її унікальною історією, переживаннями, пошуками сенсу й прагненням до змін. Лише в такому підході теорія зможе не

лише пояснювати механізми особистісної патології, а й відкривати простір для зцілення, особистісного розвитку та соціальної інтеграції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. A test for determining a personality disorder. *Individual Differences Research. IDRlabs*. 2023. DOI: <https://www.idrlabs.com/ua/personality-style/test.php> (date of access : 20.06.2025).
2. Borderline Personality Disorder: Risk Factors and Early Detection / P. Bozzatello et al. *Diagnostics*. 2021. Vol. 11, no. 11. P. 1–36. DOI: <https://doi.org/10.3390/diagnostics11112142> (date of access : 20.06.2025).
3. Choi-Kain L. W., Sahin Z., Traynor J. Borderline Personality Disorder: Updates in a Postpandemic World. *FOCUS*. 2022. Vol. 20, no. 4. P. 337–352. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220057> (date of access : 20.06.2025).
4. Genetic contributions to anxiety disorders : where we are and where we are heading / H. Ask et al. *Psychological Medicine*. 51 (13). 2021. P. 2231–2246. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291720005486> (date of access : 20.06.2025).
5. Genetic variants associated with psychiatric disorders are enriched at epigenetically active sites in lymphoid cells / M.-E. Lynall et al. *Nature Communications*. 2022. Vol. 13, no. 1. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33885-7> (date of access : 20.06.2025).
6. Genome-wide association study of panic disorder reveals genetic overlap with neuroticism and depression / A. J. Forstner et al. *Molecular Psychiatry*. 2019. Vol. 26, no. 8. P. 4179–4190. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41380-019-0590-2> (date of access : 20.06.2025).
7. Huprich S. K. (Ed.). Introduction : The changing landscape of personality disorders. *Personality disorders and pathology: Integrating clinical assessment and practice in the DSM-5 and ICD-11 era*. (pp. 3–6). American Psychological Association. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000310-001> (date of access : 20.06.2025).
8. Integrating vocational rehabilitation and mental healthcare to improve the return-to-work process for people on sick leave with depression or anxiety : results from a three-arm, parallel randomised trial / A. Hoff et al. *Occupational and Environmental Medicine*. 2021. Vol. 79, no. 2. P. 134–142. DOI: <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-107894> (date of access : 20.06.2025).
9. Klein P., Fairweather A. K., Lawn S. Structural stigma and its impact on healthcare for borderline personality disorder: a scoping review. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. Vol. 16, no. 1. P. 1–41. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00558-3> (date of access : 20.06.2025).
10. The ICD-11 classification of personality disorders : a European perspective on challenges and opportunities / B. Bach et al. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2022. Vol. 9, no.1. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00182-0> (date of access : 20.06.2025).
11. Torrico T. J., Madhanagopal N. Schizoid personality disorder. *StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559234/> (date of access : 20.06.2025).

СТИЛІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

SELF-REALIZATION STYLES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF IMMIGRANT STUDENTS

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості в стресових ситуаціях. Особливості самореалізації категорії студентів-переселенців мають специфічні відмінності, оскільки самореалізація особистості накладає свій відбиток на компоненти емоційної саморегуляції. Більш того, в залежності від особливостей особистісного розвитку і життєвих цілей, переважають різні способи долаття стресу, різні характеристики емоційних властивостей особистості, які сприяють емоційній саморегуляції особистості. Встановлено стилі самореалізації емоційної саморегуляції як стійке поєднання властивостей самоактуалізації, емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів. Виділено стилі самореалізації емоційної саморегуляції студентів-переселенців. Ризико-захисний стиль самореалізації особистості визначається домінуванням стійких емоційних властивостей (сміливість у соціальних контактах та безпечність) на тлі напруження захисних механізмів особистості, що свідчить про емоційну нестабільність особистості та схильність до ризикованої поведінки; помірковано-активний стиль самореалізації особистості представлений усіма копінг-стратегіями особистості; емоційно-нестабільний стиль самореалізації особистості орієнтований на характеристики емоційного реагування на тлі напруження захисних механізмів особистості, що свідчить про емоційну вразливість, емоційну нестабільність особистості; ціннісно-орієнтований стиль визначає домінуючі показники самоактуалізації особистості; соціально-реактивний стиль на основі позитивного погляду на природу людини та емоційної нестійкості. Доведено, що доцільно розглядати рівень самореалізації як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей студентів-переселенців у стресових ситуаціях навчальної діяльності, витримування стресу особистістю може бути ефективним та адекватним до ситуації.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, самореалізація особистості, властивості самоактуалізації, студенти-переселенці, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, емоційні властивості.

The article presents a theoretical analysis of the problem of self-realization in individuals during stressful situations. The peculiarities of self-realization among immigrant students have got specific differences, as self-realization of the individual leaves its mark on the components of emotional self-regulation. Moreover, depending on the characteristics of personal development and life goals, different ways of overcoming stress and different characteristics of the emotional properties of the individual, which contribute to the emotional self-regulation of the individual, prevail. The self-realization styles of emotional self-regulation as a stable combination of self-actualization properties, emotional properties, and coping-protective mechanisms have been defined. The self-realization styles of emotional self-regulation of immigrant students are highlighted. The risk-protective style of self-realization of the individual is determined by the dominance of stable emotional properties (courage in social contacts and insecurity) against the background of the tension of the protective mechanisms of the individual, which indicates the emotional instability of the individual and a tendency to risky behavior. The moderately active style of self-realization of the individual is represented by all coping strategies of the individual. The emotionally unstable style of self-realization of the individual is focused on the characteristics of emotional response against the background of the tension of the protective mechanisms of the individual, which indicates emotional vulnerability and emotional instability of the individual. The value-oriented style determines the dominant indicators of self-actualization of the individual. The socially reactive style is based on a positive view of human nature and emotional instability. It has been proven that it is advisable to consider the level of self-realization as a stable combination of emotional properties and coping-protective mechanisms of self-regulation. Depending on the dominance of coping-protective mechanisms or emotional properties of immigrant students in stressful situations of educational activities, the individual's ability to withstand stress can be effective and adequate to the situation.

Key words: emotional self-regulation, self-realization of individual, properties of self-actualization, immigrant students, coping strategies, mechanisms of psychological protection, emotional properties.

УДК 159.942-054.73-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.52>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Степаненко Л.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Дейниченко Л.М.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Під час воєнного стану в Україні зростає кількість осіб, які були змушені залишити місце свого постійного проживання, так званих «вимушених переселенців», «внутрішніх мігрантів», «біженців». Проблема міграції вивчається у багатьох галузях науки, зокрема у філософії, соціології, політології, економіки, психології, педагогіці, водночас для кожної з названих наук існують свої методологічні особливості, продиктовані предметом дослідження й фокусом дослідницького інтересу.

Пережитий травматичний досвід впливає на поведінкові та емоційні труднощі, когнітивні процеси,

міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд [5]. Травматичні переживання, що виникають у переселенців, можуть перерости у травматичний синдром, за якого особистість обтяжена невіршеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до запропонованої їй допомоги.

Опрацьовуючи різноманітні літературні джерела [6], можна виокремити загальні, притаманні більшості переселенців симптоми, такі як: розлади сну (важке засинання, нічні жахіття, повторювані сюжети в снах тощо); розлади харчування (відсут-

ність апетиту чи навпаки); розлади уваги (складнощі з концентрацією уваги, перемикання з одного об'єкту на інший, неможливість завершити справу тощо); розлади пам'яті (нав'язливі спогади, вибіркове забування імен, слів, дат тощо); емоційні розлади (відсутність емоцій, неадекватність емоційних проявів щодо ситуації, ейфорія тощо) [2]. Зазначені реакції є нормальними реакціями людини на екстремальні події, що загрожують життю, тобто нормальними реакціями на ненормальні події. Але подібні прояви знижують ресурсний потенціал, що може призвести до суттєвих психологічних чи навіть психічних порушень. Люди, які отримали статус вимушених переселенців все ще перебувають у стані стресу, адже продовжують отримувати інформацію від родичів, друзів, знайомих, які залишилися в зоні військових дій.

Досліджуючи психологічні особливості переселенців Л. М. Балабанова підкреслює, що вимушений переїзд впливає на особистісний зміст і тимчасові перспективи особистості. Більшість з переселенців втрачають минуле, не відчувають впевненості в майбутньому і відчувають труднощі в регуляції життєвої програми в сьогоденні [1].

Зв'язок виникнення і розвитку психосоматичних захворювань з екстремальними ситуаціями в житті людини одним з перших виявив фізіолог У. Кенон. Він показав, що навіть у тому випадку, коли людина залучена в ситуацію тільки емоційно, відбуваються фізіологічні зміни. Екстремальна ситуація призводить до того, що активуються відділи мозку, що запускають захисні механізми на різних рівнях організму. Якщо дія ситуації тривала, активність систем зберігається, викликаючи їх функціональні і органічні порушення, згодом приводячи до захворювань [2]. Вимушена міграція відноситься до найбільш довгострокових у своїх наслідках подій в житті особистості. Ця подія, надаючи стресовий вплив на психіку людини протягом декількох років і навіть десятиліть, служить потужним поштовхом до розвитку психосоматичних захворювань.

У психології виділяється таке поняття як посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що відбувається з людиною у результаті зіткнення зі складними життєвими кризами. У людей є загальний набір уявлень про прогнозованість, керованість і доброзичливість світу, які вони використовують у своїй активності. Однак сильні стресові події зумовлюють необхідність перегляду установлених переконань, поглядів на себе та своє місце у світі. Посттравматичне зростання відбувається тоді, коли людина намагається змиритися з подією, що сталася, відновитися після її руйнівних наслідків. Як зауважує Тан, людина, яка демонструє постстресове зростання, переживає ці негативні стани протягом певного незначного часу, а потім у неї спостерігається покращення самопочуття, причому на більш вищому рівні, ніж це було до травми. М. Селігман наголошував, що відновлення до вищого порівняно з дотравматичним рівнем психологічного функціонування є основною озна-

кою посттравматичного зростання [4]. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина, повертається до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, травма діє як виправна точка для того, аби людина стала почуватися краще. Травма часто є джерелом розвитку та визначає правильні засоби задля досягнення психологічного благополуччя. У цьому контексті концепція посттравматичного зростання має суттєві відмінності від інших теорій відновлення після психотравми, які переважно акцентують увагу на набутті особистісної стійкості, досягненні нових смислів, формуванні оптимізму і витривалості.

Самоефективність, самореалізація особистості в стресових ситуаціях може привести не тільки до різних специфічних негативних реакцій на ці ситуації, а й до мобілізації зусиль задля усунення стресу та травматичних обставин. Особливо це стосується молодих людей, значна кількість яких може мобілізувати свої зусилля. Як представлено у економічних дослідженнях О. Ф. Новікова, незважаючи на складні життєві зміни і позбавлення, у переселенців виявився ресурсний потенціал. Переселенці мають більш високу ініціативність, старанність, взаємовиручку, безвідмовність і готовність працювати понаднормовий час [3].

У подоланні негативних наслідків стресових ситуацій та підвищенні стресостійкості особистості допомагають адаптаційні ресурси людського організму. Під ресурсами розглядаємо внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних обставинах. Ресурси можна визначити як засоби, за допомогою яких люди задовольняють потреби, переслідують цілі та виконують вимоги... Для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані дві стратегії: заміщення ресурсів або заміна ресурсів (resource replacement or resource substitution – І.Т.) [7].

На підставі вищевикладеного закономірним є припущення про те, що чим довше переселенці знаходяться в соціокультурних умовах приймачого суспільства, тим більш звичним для них стає спосіб життя оточуючих людей, тим з більшою ймовірністю вони зможуть згодом відчути себе частиною цього суспільства. Саме молоді люди-переселенці, завдяки вдалої адаптації до нових умов поселення характеризуються здатністю задовольняти свої потреби у тій чи іншій ситуації в конкретному соціальному середовищі. Ці процеси обумовлені низкою соціально-психологічних чинників: соціальними установками, ціннісно-мотиваційними утвореннями, стратегіями поведінки, відповідністю самооцінки та рівня домагань, їхнім реальним можливостям та умовам нового соціального середовища тощо. Успішність процесів соціально-психологічної адаптації переселенців, особливо в юнацькому віці, в студентство, стає підґрунтям трансформації особистості, її духовного та екзистенційного розвитку, переходу до нового рівня життєздійснення – рівня самоактуалізації.

У нашому дослідженні, рівень самореалізації представлений блоками копінг-захисних механізмів, емоційних властивостей та властивостей самоактуалізації особистості. З метою дослідження проблеми самореалізації особистості використовувалась методика «Модифікаційний опитувальник діагностики само актуалізації особистості» (САМОАЛ). За допомогою даного опитувальника на вибірці вимушених студентів-переселенців оцінювалися властивості самоактуалізації особистості.

Нами передбачалося, що вираження різноманітних якостей самоактуалізації відображає загальний рівень самореалізації особистості, знижує напруження копінг-захисних механізмів, високий ступінь внутрішнього емоційного реагування, стабілізує вияви емоційних властивостей особистості, що є ознаками емоційної саморегуляції.

Вважаємо, що властивості самоактуалізації категорії студентів-переселенців мають специфічні відмінності, оскільки самореалізація особистості накладає свій відбиток на компоненти емоційної саморегуляції. Більш того, в залежності від особливостей особистісного розвитку і життєвих цілей, переважають різні способи додання стресу, різні характеристики емоційних властивостей

особистості, які сприяють емоційній саморегуляції особистості.

Зрозуміло, що встановлені взаємозв'язки показників самоактуалізації із показниками копінг-захисних механізмів: «визнання відповідальності», «втеча-уникнення», «планомірне вирішення проблеми», «регресія», «компенсація»; характеристиками емоційного реагування: «емоційна збудливість», «інтенсивність емоцій», «експресивність», «емоційна лабільність-ригідність», «тривалість емоцій» та стійкою емоційною властивістю «напруження». Отже, успішність процесу самореалізації студентів-переселенців у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій, захисних механізмів та емоційними властивостями.

З метою вивчення взаємодії властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції студентів-переселенців була проведена процедура факторного аналізу. У результаті було отримано 5 факторів, які описують стилі самореалізації емоційної саморегуляції, найбільш характерні студентам-переселенцям.

Особливості взаємозв'язку властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції були підтверджені процедурою факторного аналізу на виборці студентів-переселенців.

Таблиця 1

Результати факторного аналізу властивостей самоактуалізації та компонентів емоційної саморегуляції у студентів-переселенців

Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
1	2	3	4	5	6
Конфронтація	0.301	0.639			
Дистанціювання		0.749			
Самоконтроль		0.646			
Пошук соціальної підтримки		0.589			
Визнання відповідальності		0.627			
Втеча-уникнення		0.622	0.333		-0.365
Планомірне вирішення проблеми		0.443		0.396	
Позитивна переоцінка		0.687			
Витіснення					
Регресія	0.480		0.799		
Заміщення	0.430		0.576		
Заперечення	0.458				
Проекція			0.465	0.310	
Компенсація	0.441		0.541		0.356
Гіперкомпенсація			0.367		
Раціоналізація				0.442	
Емоційна збудливість			0.805		
Інтенсивність емоцій			0.694		
Емоційна чуйність			0.322		
Експресивність			0.684		
Емоційна лабільність-ригідність			0.801		
Тривалість емоцій			0.621		
Оптимізм-песимізм			0.304		

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5	6
Емоційна стійкість				0.556	-0.487
Безпечність	0.368				
Сміливість у соціальних контактах	0.659				
Емоційна чутливість	0.441				
Тривожність					
Напруження			0.478		
Орієнтація у часі			0.563		0.341
Цінності			-0.452	0.702	
Погляд на природу людини					0.717
Потреба у пізнанні	0.305			0.423	
Креативність				0.592	
Автономність					
Спонтанність			-0.541		
Саморозуміння			-0.374	-0.344	
Аутосимпатія			-0.439	0.467	
Контактність			-0.409	-0.557	
Гнучкість у спілкуванні			-0.400		

Перший фактор представлений стійкими емоційними властивостями особистості, серед яких – «сміливість у соціальних контактах» (0,659), «емоційна чутливість», «безпечність». У даний фактор увійшли механізми психологічного захисту «регресія», «заперечення», «компенсація», «заміщення», копінг-стратегія «конфронтація», властивість самоактуалізації «потреба у пізнанні». За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **ризико-захисний стиль** самоактуалізації особистості. Домінування стійких емоційних властивостей (сміливість у соціальних контактах та безпечність) на тлі напруження захисних механізмів особистості свідчить про емоційну нестабільність особистості та схильність до ризикованої поведінки. Емоційна нестабільність студентів-переселенців характеризується тим, що вони стримують почуття невпевненості у собі, негативні переживання, відчувають страх невдачі, але готові до отримання нових вражень від спілкування.

Аналіз результатів показав, що другий фактор представлений усіма копінг-стратегіями особистості на основі активізації стратегій «дистанціювання» (0,749) та «позитивна переоцінка» (0,687). За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **помірковано-активний стиль** самоактуалізації особистості. Завдяки копінг-стратегіям «дистанціювання», «позитивна переоцінка» студенти-переселенці свідомо використовують засоби долання у стресовій ситуації та мають можливість знизити суб'єктивну значущість такої ситуації, попередити інтенсивність емоційних реакцій та позитивно переосмислити саму ситуацію.

Третій фактор представлений усіма інтенсивними характеристиками емоційного реагування, серед яких – «емоційна збудливість» (0,805), «емоційна лабільність-ригідність» (0,801). У да-

ний фактор увійшли з великим ваговим навантаженням механізми психологічного захисту: «регресія» (0,799), «компенсація», «гіперкомпенсація», «проекція». З менш значним навантаженням копінг-стратегія «втеча-уникнення», стійка емоційна властивість «напруження». Із зворотнім навантаженням увійшли властивості самоактуалізації (спонтанність, саморозуміння, гнучкість у спілкуванні, аутосимпатія, контактність). За своїм змістом цей фактор можна розглядати як **емоційно-нестабільний стиль** самоактуалізації особистості. Домінування характеристик емоційного реагування на тлі напруження захисних механізмів особистості свідчить про емоційну вразливість, емоційну нестабільність особистості, яка напевно, має більш ситуативний характер. Емоційна нестабільність студентів-переселенців призводить до невпевненості у собі, відсутності розуміння власних потреб, порушенню комунікативних здібностей та самовираженню у спілкуванні з іншими людьми. Таким студентам-переселенцям притаманна залежать від захисних механізмів та здатність орієнтуватися на соціальні стереотипи.

Четвертий фактор представлений показниками самоактуалізації особистості – «цінності» (0,702), «креативність» (0,592), «потреба у пізнанні», «аутосимпатія»; із зворотнім навантаженням увійшли «контактність» та «саморозуміння». Даний фактор можна назвати як **ціннісно-орієнтований стиль**. Також із незначним навантаженням увійшли показники стійких емоційних властивостей – «емоційна стійкість», механізми психологічного захисту – «проекція», «раціоналізація» та копінг-стратегія особистості – «планомірне вирішення проблеми». Характеристики емоційного реагування в даному факторі не представлені. Отже, студенти-переселенці з даним стилем самореалізації цінують до-

брі відносини з іншими людьми, мають прагнення до творчості, відкриті до нового досвіду, впевнені у собі. Хоча мають вибірковість у соціальних контактах, не часто прислуховуються до власних потреб, можуть приписувати іншим негативні якості та вільно трактувати події. Але при цьому вони залишаються емоційно стійкими.

П'ятий фактор представлений показниками самоактуалізації особистості – «погляд на природу людини» (0,717), з меншим навантаженням увійшов показник «орієнтація у часі». Також у цей фактор увійшов показник механізму психологічного захисту «компенсація», із зворотнім навантаженням копінг-стратегія «втеча-уникнення» та показник стійкої емоційної властивості «емоційна стійкість». Даний фактор можна назвати як **соціально-реактивний стиль**. Отже, студенти-переселенці з соціально-реактивним стилем самореалізації вірять у людські можливості, прагнуть до побудови гармонійних відносин, але не завжди виявляють емоційну стійкість, недостатньо вміло знижують та стримують емоційне напруження, негативні емоційні переживання у стресових ситуаціях, що відповідають самій ситуації.

Таким чином, нами виділені кілька стилів рівня самореалізації студентів-переселенців: *ризико-захисний стиль* на тлі стійких емоційних властивостей та захисних механізмів особистості; *помірко-вано-активний стиль* на тлі свідомих механізмів емоційної саморегуляції; *емоційно-нестабільний стиль* з показниками характеристик емоційного реагування та механізмів захисту; *ціннісно-орієнтований стиль* з домінуванням показників самоактуалізації; *соціально-реактивний стиль* на основі позитивного погляду на природу людини та емоційної нестійкості.

У структурі виділених нами стилі рівня самореалізації емоційної саморегуляції спостерігається різне поєднання компонентів емоційної саморегуляції та властивостей самоактуалізації студентів-переселенців. Два стилі (ризико-захисний та емоційно-нестабільний стилі) містять стійкі емоційні властивості, несвідомі захисні механізми, що визначають особливості самореалізації особистості. Помірко-вано-активний стиль характеризується свідомими способами додання стресу. Інші стилі рівня самореалізації емоційної саморегуляції особистості (ціннісно-орієнтований, соціально-реактивний) представляють собою різне поєднання копінг-захисних механізмів, емоційних

властивостей при домінуванні властивостей самоактуалізації особистості. Ми припускаємо, що дані поєднання показників властивостей самоактуалізації й емоційної саморегуляції більшою мірою характеризуються емоційними властивостями, свідомими, так і несвідомими механізмами особистості. Отже, ми можемо стверджувати, що доцільно розглядати рівень самореалізації як стійке поєднання емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів саморегуляції. Залежно від домінування копінг-захисних механізмів або емоційних властивостей студентів-переселенців у стресових ситуаціях навчальної діяльності, витримування стресу особистістю може бути ефективним та адекватним до ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л.М. Психологічна реабілітація як самостійна спеціальність в психології. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2018. С. 20–21.
2. Іщук О.В., Лукасевич О.А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 1(15). 2019. С. 53–59.
3. Новикова О. Ф. Трансформация проблем переселенцев Донбасса: от социальной защиты к ресурсу развития. *Економічний вісник Донбасу* №2(48), 2017. С. 4–14.
4. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навчальний посібник / Н.О.Євдокимова, В.Л.Злишков, С.О.Лукомська, О.М.Федан. Миколаїв: Іліон. 2016. 342 с.
5. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін. ; [за ред. Л. С. Волинець]. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
6. Фролова О. Перша психологічна допомога вимушеним переселенцям. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/persha-psikhologichna-dopomoga-vimushenim-pereselentsyam>
7. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES OF CHILDREN OF YOUNGER ADOLESCENCE

У статті узагальнено психологічні особливості розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку. Вказано, що у віці 10–12 років відбувається перехід від конкретно-операційного до формування основ абстрактно-логічного мислення, що впливає на здатність дитини аналізувати, узагальнювати, аргументувати власну думку, а також розвивати самостійність у навчанні. Однак сучасні умови навчання, соціальні зміни та технологічний прогрес, з одного боку, сприяють розвитку інтелекту, а з іншого – можуть створювати певні труднощі у засвоєнні інформації, концентрації уваги, розвитку критичного мислення та креативності. Додатковим викликом, на якому звернуто увагу, є війна, яка суттєво впливає на психологічний стан дітей, підвищує рівень стресу, тривожності, що негативно позначається на когнітивних функціях. У статті узагальнено основні теоретичні підходи до поняття інтелекту та інтелектуальних здібностей. Розглянуто структуру інтелекту за концепціями Е. Івашкевича, І. Маруненко, М. Смольсон, визначено його когнітивні, метакогнітивні та особистісні компоненти. Подано визначення інтелектуальних здібностей як індивідуальних якостей людини, що визначають ефективність її інтелектуальної діяльності. Окреслено ключові фактори, що впливають на розвиток інтелектуальних здібностей дітей: біологічні, соціальні, психологічні та культурні. Виділено психологічні особливості розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку, а саме: розвиток мислення, удосконалення пам'яті, формування уваги, оволодіння мовленням і розвиток комунікативних навичок, розвиток творчих здібностей, вплив емоцій тощо. Особливу увагу приділено розгляду індивідуальним відмінностям у розвитку інтелектуальних здібностей у дітей молодшого підліткового віку. Наголошено на важливості розвитку творчих здібностей, критичного мислення, а також ролі емоційного стану у когнітивному розвитку. Визначено вплив навчального середовища, стилю виховання та доступу до освітніх ресурсів на інтелектуальний потенціал дітей.

Ключові слова: інтелект, інтелектуальні здібності, молодший підлітковий вік, підлітки, когнітивні процеси.

The article summarises the psychological features of the development of intellectual abilities of young adolescents. It is indicated that at the age of 10–12 years, there is a transition from concrete-operational to the formation of the foundations of abstract-logical thinking, which affects the child's ability to analyse, generalise, argue his/her own opinion, and develop independence in learning. However, modern learning environments, social change and technological progress, on the one hand, contribute to the development of intelligence, and on the other hand, can create certain difficulties in learning, concentration, critical thinking and creativity. An additional challenge is the war, which significantly affects the psychological state of children, increases the level of stress and anxiety, which negatively affects cognitive functions. The article summarises the main theoretical approaches to the concept of intelligence and intellectual abilities. The structure of intelligence according to the concepts of E. Ivashkevich, I. Marunenko, M. Smulson is considered, its cognitive, metacognitive and personality components are defined. The article defines intellectual abilities as individual qualities of a person that determine the effectiveness of his/her intellectual activity. The key factors influencing the development of children's intellectual abilities are outlined: biological, social, psychological and cultural. The psychological peculiarities of the development of intellectual abilities of young adolescents are highlighted, namely: development of thinking, improvement of memory, formation of attention, mastery of speech and development of communication skills, development of creative abilities, influence of emotions, etc. Special attention is paid to individual differences in the development of intellectual abilities in young adolescents. The importance of developing creativity, critical thinking, and the role of emotional state in cognitive development is emphasised. The influence of the learning environment, parenting style and access to educational resources on the intellectual potential of children is determined.

Key words: intelligence, intellectual abilities, early adolescence, adolescents, cognitive processes.

УДК 159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.53>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Туз Л.Г.
к.психол.н., доцент
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Коломієць С.Г.
здобувач вищої освіти
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми та її актуальність. Розвиток інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку є одним із ключових питань сучасної психології, оскільки цей період є критичним для формування когнітивних навичок, що визначають подальший освітній і особистісний розвиток дитини. У цей віковий період (10–12 років) відбувається перехід від конкретно-операційного до формування основ абстрактно-логічного мислення, що впливає на здатність аналізувати, узагальнювати, аргументувати власну думку, а також розвивати самостійність у навчанні.

Сучасні умови навчання вимагають від дітей не лише засвоєння великого обсягу інформації, а й розвитку критичного мислення, здатності до самостійного прийняття рішень та творчого підходу до вирішення завдань. Однак у багатьох дітей цього віку спостерігаються труднощі в концентрації уваги, запам'ятовуванні, застосуванні логічного мислення, що може впливати на успішність і подальший когнітивний розвиток.

Крім того, технологічні зміни та соціальні фактори (активне використання гаджетів, зменшення кількості живого спілкування, зміна стилю навчан-

ня) можуть як сприяти, так і гальмувати інтелектуальний розвиток дитини. Важливим аспектом є також індивідуальні особливості кожної дитини, її тип мислення, особливості пам'яті та емоційної сфери.

Окремої уваги потребує питання розвитку інтелектуальних здібностей дітей в умовах війни, що створює значні психологічні та соціальні виклики. Війна впливає на емоційний стан дітей, може спричиняти підвищений рівень стресу, тривожності, порушення уваги та пам'яті, що негативно позначається на їхньому когнітивному розвитку. Вимушене переселення, розлука з рідними, нестабільність навчального процесу (онлайн-освіта, переривчастість занять) також є факторами, що ускладнюють розвиток інтелектуального потенціалу дітей. Водночас, у складних обставинах може посилюватися адаптивність, здатність до швидкого прийняття рішень та нестандартного мислення. Тому вивчення особливостей розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку в умовах війни є вкрай важливим для розробки ефективних освітніх стратегій та психологічної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психолого-педагогічні засади роботи з розвитку інтелектуальних здібностей підлітків розкриваються у працях О. Антонової, С. Беякової, О. Ващук, А. Гривко, Н. Диги, Т. Дубової, Н. Заболотної, Н. Завгородньої, Р. Ігнатової, Г. Костюка, О. Музики, О. Нагайчук, О. Нечаєвої, М. Смульсон, Л. Терлецької, Н. Токаревої, І. Титаренко, С. Харченко, А. Шамне, В. Шмаргун та ін. Огляд праць зазначених фахівців дозволяє виявити різноманітні підходи до розвитку інтелектуальних здібностей дітей підліткового віку. Зокрема, дослідження зосереджуються на когнітивних процесах, емоційно-вольовій сфері та соціальних аспектах розвитку.

Водночас, малодослідженими у рамках окресленої теми лишаються такі аспекти, як вплив війни та кризових ситуацій на інтелектуальний розвиток, розвиток креативності та критичного мислення в сучасних умовах, соціальні чинники розвитку інтелектуальних здібностей у дітей молодшого підліткового віку тощо.

Мета статті. Відтак, метою статті є узагальнення психологічних особливостей розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Інтелект як психологічне явище є комплексним утворенням, що відображає загальну здатність людини до пізнання, навчання, розв'язання проблем і адаптації до змінного середовища. Дослідник Е. Івашкевич вважає, що інтелект у широкому значенні можна описати як ієрархічну систему, яка має декілька рівнів:

1. Рівень функціонування когніцій, до яких психологи відносять основні психічні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, увага, які, в свою чергу, «контролюють» плин пізнавальної діяльності), а також мислення та уява, мова і мовлення.

2. Рівень метакогніцій (метакогнітивні інтегратори, «вторинні» психічні процеси), серед яких основні – інтелектуальна ініціація (самостійна постановка задачі), рефлексія, децентрація, інтелектуальні стратегії та уміння (здатності та компетентності), а також метакогнітивний моніторинг, інтуїція, інтелектуальні атитюди (цінності, смисли).

3. Рівень ампліфікації характеристик I та II рівнів; здійснення інтелектуальної діяльності на неусвідомлюваному рівні – рівні, який наближує особистість до використання автоматизованих навичок та вмінь.

4. Рівень метаінтелектуальної діяльності, на якому відбувається експлікація творчих здобутків особистості. Саме завдяки цьому рівню інтелекту людина здатна встановлювати взаємодію не лише із різними об'єктами та іншими людьми, а й зі світом в цілому, розширюючи тим самим межі свого інтелекту і розпочинаючи діалог із творчим початком світу [3, с. 64–65].

І. Маруненко розуміє інтелект як форму організації ментального досвіду, відповідно до якого інтелект як реальне психічне утворення – це, у першу чергу, ті події, які відбуваються в індивідуальному ментальному досвіді [4, с. 75].

М. Смульсон вказує, що інтелект – це цілісне (інтегральне) психічне утворення, яке відповідає за породження, конструювання і перебудову ментальних моделей світу шляхом постановки і розв'язування задач [6].

Отже, інтелект охоплює широкий спектр когнітивних процесів, зокрема сприйняття, пам'ять, увагу, мислення, уяву та мовлення, а також визначає здатність людини аналізувати інформацію, робити висновки, знаходити закономірності та ефективно застосовувати набуті знання у практичній діяльності.

Однак, інтелект не є статичною величиною, його розвиток і прояви можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, соціального середовища та освітнього впливу. Саме тому для більш глибокого розуміння механізмів пізнання важливо розглядати поняття інтелектуальних здібностей.

Досить часто інтелектуальні здібності трактуються як властивість інтелекту. Так, Н. Шетеля висловлює думку, що інтелектуальні здібності мають ціннісний контекст і характеризують рівень досягнення в інтелектуальній діяльності, тобто виступають її результативною характеристикою [7, с. 303].

С. Доценко зауважує, що інтелектуальні здібності людини включають багато взаємопов'язаних компонентів, які реалізуються нею при виконанні різноманітних соціальних ролей [1, с. 44]. При цьому до інтелектуальних здібностей науковиця відносить:

– розумові здібності (рухливість та дисциплінованість розуму, уважність, серйозність, строгість, активність уяви);

– розумові звички (здатність до міркувань, вміння знаходити головне, необхідну ознаку, здатність до глибоких та широких спостережень, вміння шукати та знаходити взаємозв'язки між фактами та будувати не лише абстрактні картини світу, але й проєкти передбачуваної діяльності, якомога повніші та близькі до майбутньої реальності) [1, с. 44].

В цілому, під інтелектуальними здібностями варто розуміти індивідуальні якості людини, що визначають ефективність її інтелектуальної діяльності. Вони відображають не лише рівень розумового розвитку, а й особливості мислення, швидкість опрацювання інформації, здатність до творчого та критичного аналізу.

Відтак, інтелект є більш широким поняттям, що охоплює загальні когнітивні можливості людини, тоді як інтелектуальні здібності конкретизують і деталізують ці можливості, визначаючи рівень успішності в певних сферах розумової діяльності.

Інтелектуальні здібності, як зазначає Н. Заболотна, формуються під впливом середовища та в результаті взаємодії з ним. Обставини, в яких зростає і розвивається особистість (соціально-економічні чинники, особливості навчання, психологічний клімат сім'ї), відображаються на її інтелектуальних здібностях [2, с. 15].

Однак, не варто нехтувати і біологічними передумовами, до яких Г. Силенок відносить:

- фактор спадковості (структура центральної нервової системи, швидкість опрацювання інформації, час реакції тощо);
- віковий фактор (сенситивність конкретного вікового періоду, особливості вікової групи тощо);
- статевий фактор (статеві інтелектуальні можливості, фізіологічні особливості статі тощо) [5, с. 100].

Важливу роль у розвитку інтелектуальних здібностей відіграють психологічні чинники, які визначають індивідуальні особливості мислення, пізнавальної активності та навчальної мотивації. Особливо значущими ці фактори стають у молодшому підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери, формування абстрактно-логічного мислення та становлення самостійності у навчальній діяльності.

Молодший підлітковий вік є перехідним між дитинством і підлітковістю, що зумовлює певні особливості розвитку інтелекту, а саме:

1. Розвиток мислення. У цьому віці діти переходять від конкретно-операційного мислення (за Ж. Піаже) до формування основ абстрактно-логічного мислення, з'являється здатність розглядати проблему з різних точок зору, а не лише з однієї позиції, діти краще аналізують інформацію, можуть зіставляти різні факти та узагальнювати їх. Також відмічається початок формування гіпотетичного мислення: хоча абстрактні поняття ще даються важко, вони починають будувати припущення та перевіряти їх.

2. Удосконалення пам'яті. У молодшому підлітковому віці зростає обсяг короткочасної пам'яті

(діти можуть утримувати більше інформації одночасно), поліпшуються довготривала пам'ять і стратегічне запам'ятовування, відбувається розвиток мимовільного та довільного запам'ятовування. Так, якщо раніше діти краще запам'ятовували цікаве чи емоційно забарвлене, то у віці 10–12 років можуть вже свідомо запам'ятовувати інформацію.

3. Формування уваги. Безумовно, у молодшому підлітковому віці збільшується концентрація, діти можуть довше зосереджуватися на завданнях, хоча ще відволікаються. Разом з цим розвивається довільна увага, яка дозволяє дітям регулювати свою увагу залежно від потреб діяльності. Також зростає розподіл уваги, тобто діти здатні одночасно виконувати кілька завдань.

4. Оволодіння мовленням і розвиток комунікативних навичок. У молодшому підлітковому віці розширюється словниковий запас. Діти краще формують свої думки та використовують складніші мовні конструкції. Також розвивається внутрішнє мовлення, формується критичність мислення (з'являється скептицизм до авторитетів і бажання дискутувати).

5. Розвиток творчих здібностей. У цьому віці діти активно фантазують, але їхня уява стає більш керованою, розвивається креативність.

6. Вплив емоцій. У молодшому підлітковому віці спостерігається вже емоційна лабільність, тобто настрої дитини може впливати на здатність зосереджуватися. Так, Стрес, тривожність або низька самооцінка можуть знижувати когнітивну ефективність, тоді як емоційна підтримка та впевненість у власних силах – сприяти активному пізнанню.

7. Соціокультурні фактори розвитку. Тут мова йде про взагалі роль навчання у суспільстві, рівень розвитку освіти, вплив сім'ї (стиль виховання може стимулювати або пригнічувати допитливість), доступ до книг, розвивальних ігор, якісної освіти, спілкування з однолітками та дорослими, які стимулюють розвиток мислення тощо.

8. Індивідуальні відмінності у розвитку інтелектуальних здібностей. Виділяючи цю передумову розвитку інтелектуальних здібностей, мається на увазі генетичні та нейрофізіологічні особливості, темп розвитку когнітивних процесів, тип мислення дитини. Безумовно, індивідуальні відмінності в інтелекті частково зумовлені спадковістю, яка визначає швидкість обробки інформації, особливості пам'яті, уваги та рівень творчого мислення. Дослідження вказують на те, що структура центральної нервової системи впливає на когнітивний розвиток, зокрема на рівень аналітичного та вербального інтелекту.

Також варто відзначити, що діти мають різну швидкість оволодіння новими знаннями та навичками. Одні можуть швидко узагальнювати інформацію та застосовувати її у практичних завданнях, тоді як інші потребують більше часу для розуміння та закріплення матеріалу. Це пов'язано як із біологічними, так і з психологічними особливостями, включаючи рівень розвитку довільної уваги та здатність до рефлексії.

Крім того, у дітей можуть переважати різні типи мислення:

- логіко-математичне мислення – схильність до аналітичного підходу, абстрактних міркувань та розв'язання задач;
- образне мислення – домінування візуалізації, схильність до творчих підходів у навчанні;
- вербальне мислення – легкість у засвоєнні мовної інформації, висока комунікативність;
- практичне мислення – орієнтація на конкретний досвід, застосування знань у діяльності.

А відтак, діти краще сприймають інформацію через різні канали: комусь більше підходять вербальні пояснення, інші краще навчаються через практичні завдання або зорові образи тощо.

Отже, молодший підлітковий вік – це період активного розвитку інтелектуальних здібностей, коли діти починають мислити логічніше, краще запам'ятовувати інформацію та усвідомлено керувати своєю увагою. Але цей процес дуже залежить від соціального середовища та індивідуальних особливостей.

Висновки. Відтак, дослідження психологічних особливостей розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку дозволяє зробити низку важливих висновків.

Індивідуальні особливості розвитку інтелектуальних здібностей визначаються взаємодією спадкових, когнітивних, соціальних та емоційних факторів. Темп розвитку, тип мислення, мотивація та емоційний стан впливають на здатність дітей до навчання та пізнання.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування абстрактного та логічного мислення, що потребує відповідного підходу в навчанні. У цей період діти починають аналізувати інформацію більш глибоко, висувати гіпотези та робити аргументовані висновки.

Соціокультурні фактори та умови навчання відіграють ключову роль у розвитку інтелектуальних здібностей. Вплив сім'ї, стиль виховання, доступ до якісної освіти та використання сучасних технологій можуть як сприяти розвитку, так і створювати певні бар'єри.

Війна та кризові соціальні явища є значущими чинниками, що можуть впливати на розвиток когнітивних процесів у дітей. Підвищена тривожність, емоційні потрясіння та порушення стабільності навчального процесу можуть гальмувати інтелек-

туальний розвиток, що потребує додаткових досліджень та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Подальші наукові дослідження у цій сфері матимуть велике значення як для психологічної науки, так і для практики освіти. Серед перспективних напрямків досліджень варто виділити такі: вплив кризових факторів (зокрема, війни) на розвиток інтелектуальних здібностей дітей різних вікових категорій, розробка та впровадження адаптивних освітніх методик, які враховують індивідуальні когнітивні стилі дітей та сприяють розвитку критичного мислення, творчості та самостійності у навчанні, дослідження ролі сучасних технологій та цифрового середовища у когнітивному розвитку дітей, вплив емоційно-мотиваційних факторів на інтелектуальний розвиток, а також дослідження гендерних аспектів інтелектуального розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Доценко С. О. Розвиток інтелектуальних здібностей дітей дошкільного віку засобами stem-освіти. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2023. № 52. С. 43–50.
2. Заболотна Н. М. Інтелектуальні здібності як потенціал і ресурс людини. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 1. С. 12–16.
3. Івашкевич Е. З. Здібності особистості до виконання певного виду діяльності як складові компоненти її соціального інтелекту. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць*. 2019. Вип. 2. С. 63–74.
4. Маруненко І. М. Проблеми дослідження інтелекту. *Пед. освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : зб. наук. пр.. 2012. № 17. С. 75–79.
5. Силенок Г. А. Інтелект та інтелектуальний розвиток особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 3 : Фізика і математика у вищій і середній школі*. 2014. Вип. 13. С. 98–104.
6. Смульсон М. Л. Інтелект дорослої людини : структура та саморозвиток. *Технології розвитку інтелекту*. 2015. Т. 1. № 9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_9_11 (дата звернення: 12.03.2025).
7. Шетеля Н. Розвиток інтелектуально-когнітивних здібностей майбутніх фахівців галузі культури та мистецтв. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 10 (114). С. 301–308.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ З АЙДОЛАМИ КОРЕЙСЬКОЇ ПОПКУЛЬТУРИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

IDENTIFICATION WITH KOREAN POP CULTURE IDOLS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF MODERN YOUTH'S SELF-CONSCIOUSNESS

Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічних механізмів впливу корейської попкультури на формування самосвідомості сучасної молоді. Корейську попкультуру розглядається як потужний соціокультурний чинник, що активізує процеси ідентифікації серед представників різних культур. Основна увага дослідження зосереджена на процесах ідентифікації та наслідування як ключових факторів розвитку самосвідомості під впливом К-поп айдолів та інших представників корейської попкультури. Айдоли, як амбасадори корейської культури в світі та об'єкти ідентифікації мають свої особливості. Багатофункціональні, професійні, з ретельно підібраним образом, орієнтовані на активну взаємодію з фанатами, вони стають потужними рольовими моделями для мільйонів молодих людей. У роботі аналізуються теоретичні основи соціального навчання та концепції ідентифікації через спостереження за поведінкою К-поп айдолів та акторів корейських дорам. Розглядаються особливості парасоціальних стосунків між фанатами та кумирами та їх роль у конструюванні власної ідентичності. Стаття висвітлює механізми соціальної ідентифікації в цифрову епоху, коли медіа-персони стають значущими фігурами в процесі соціалізації. Особлива увага приділяється вивченню того, як образи корейських айдолів стають моделями для наслідування, впливаючи на формування цінностей, поведінкових патернів та життєвих орієнтирів молодого покоління. Розглянуто як позитивні аспекти цього процесу (розширення культурних горизонтів, розвиток толерантності), так і потенційні ризики (втрату культурної автентичності, формування нереалістичних стандартів). Результати показують, що корейська попкультура створює унікальне середовище для формування транскультурної ідентичності, де традиційні межі національної самоідентифікації розмиваються.

Ключові слова: самосвідомість, корейська попкультура, айдол, ідентифікація, наслідування.

This article is devoted to the theoretical analysis of psychological mechanisms of Korean pop culture's influence on the formation of contemporary youth's self-consciousness. Korean pop culture is considered as a powerful sociocultural factor that activates identification processes among representatives of different cultures. The main focus of the research is concentrated on identification and imitation processes as key factors in self-consciousness development under the influence of K-pop idols and other representatives of Korean pop culture. Idols, as ambassadors of Korean culture worldwide and objects of identification, have their distinctive features. Multifunctional, professional, with carefully crafted images, oriented toward active interaction with fans, they become powerful role models for millions of young people. The work analyzes theoretical foundations of social learning and identification concepts through observation of K-pop idols' and Korean drama actors' behavior. The peculiarities of parasocial relationships between fans and idols and their role in constructing personal identity are examined. The article illuminates mechanisms of social identification in the digital era, when media personalities become significant figures in the socialization process. Special attention is paid to studying how Korean idols' images become models for imitation, influencing the formation of values, behavioral patterns, and life orientations of the younger generation. Both positive aspects of this process (expansion of cultural horizons, development of tolerance) and potential risks (loss of cultural authenticity, formation of unrealistic standards) are considered. The results show that Korean pop culture creates a unique environment for forming transcultural identity, where traditional boundaries of national self-identification become blurred.

Key words: consciousness, korean popculture, idol, identification, imitation.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.54>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хорошун К.Ю.

аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Корейська попкультура переживає безпрецедентний етап міжнародного поширення. Цей феномен наразі виходить за межі простого культурного експорту, формуючи нову модуль транснаціональної ідентифікації, особливо серед молоді. Корейська індустрія розваг створила специфічну модель "айдола" – не просто виконавця, а комплексного культурного продукту, що поєднує музику, візуальний стиль, особистісні характеристики та стиль життя. Айдоли активно взаємодіють з фанатами через соціальні мережі, прямі трансляції, фан-зустрічі, створюючи ілюзію особистісних стосунків, які формуються навіть якщо айдола і фаната розділяють тисячі кілометрів. Ця модель радикально відрізняється від традиційних стосунків "артист-аудиторія". І це також має свій особливий вплив на формування самосвідомості фанатів.

Особливу актуальність темі надає той факт, що корейські айдоли впливають на молодь різних країн та культур. Це створює унікальну можливість вивчити, як відбувається культурна адаптація зарубіжних взірців, які елементи корейської культури засвоюються, а які трансформуються відповідно до локальних особливостей.

Незважаючи на масштаб явища, існує дефіцит глибоких психологічних досліджень впливу корейської попкультури на формування особистості. Більшість існуючих робіт фокусуються на соціологічних або культурологічних аспектах, залишаючи поза увагою психологічні механізми ідентифікації та наслідування. Розуміння механізмів впливу корейських айдолів на самосвідомість молоді має важливе прикладне значення для психологів, педагогів та батьків. Це дозволить розробити рекомен-

дації щодо здорового споживання медіа-контенту та використання позитивного потенціалу фан-культури для особистісного розвитку. Актуальність теми підсилюється тим, що корейська попкультура продовжує розвиватись та розповсюджуватись, впливаючи на все більшу кількість молоді по всьому світу, включаючи українську молоддь.

Мета статті – теоретичний аналіз психологічних механізмів ідентифікації з айдолами корейської попкультури та їхнього впливу на процеси формування самосвідомості у представників сучасної молоді.

Самосвідомість в психології розглядається як багатовимірне явище, що включає в себе усвідомлення людиною самої себе, своїх фізичних та психічних властивостей, своїх потреб, цінностей, дій, почуттів і мотивів поведінки. Це інтегративна здатність особистості до рефлексії власного «Я», яка включає як когнітивні, так і емоційно-оціночні компоненти.

Самосвідомість не є вродженою, вона формується поступово протягом усього життя людини. Її розвиток тісно пов'язаний із загальним психічним розвитком, соціалізацією та накопиченням життєвого досвіду. Важливими факторами, що впливають на формування самосвідомості є сімейне виховання, соціальне оточення, культурний контекст, медіа, а також особистий досвід. Сучасне формування самосвідомості відбувається в умовах інформаційного суспільства, що створює нові виклики та можливості. Цифрові технології розширюють коло референтних груп та осіб, дозволяють експериментувати з різними аспектами ідентичності в онлайн-просторі. Водночас це може призводити до фрагментації самосвідомості, залежності від зовнішнього схвалення, труднощів у формуванні стійкої ідентичності.

Самосвідомість особистості може значною мірою формуватися під впливом соціального та культурного контексту, в якому вона перебуває. Особливо важливим є вплив соціальних груп, які можуть створювати реальний або уявний тиск на особистість, спонукаючи її до адаптації своїх цінностей та поведінки відповідно до суспільних норм.

Глобалізація культури створює можливості для транскультурної ідентифікації, коли молоді люди можуть орієнтуватися на взірці з інших країн та культур, що розширює горизонти для самовираження, але може ускладнювати процес інтеграції різних аспектів ідентичності в цілісну самосвідомість.

Досліджуючи формування самосвідомості під впливом зовнішніх чинників, ми акцентуємо увагу на корейській попкультурі. Цей комплексний феномен відрізняється низкою специфічних особливостей, що робить його унікальним об'єктом для аналізу впливу на особистісне самоусвідомлення. Корейська попкультура це глобальне соціокультурне явище, що глибоко проникає в життя молоді по всьому світу [1], ключовими елементами якого є музика (к-рор), культура айдолів, фільми та серіали (dogama), мода та краса, політика м'якої сили, а також активна фанатська культура [2].

Безпрецедентний глобальний вплив корейської попкультури, що характеризується значним економічним розмахом та глибоким проникненням у різні сфери життя молоді, зумовлює необхідність аналізу її психологічних і соціальних наслідків для процесу розвитку самосвідомості. Це не просто розвага, а значна культурна сила, яка активно формує сприйняття, поведінку та цінності особистості. Корейська попкультура активно кидає виклик історичному домінуванню західної культури, запроваджуючи нову етику та естетику, яка охоплює м'яку маскуліність, високі концептуальні візуальні образи, синхронізовану досконалість та міжкультурну відкритість.

Унікальні характеристики корейської попкультурної індустрії сприяють ідентифікації та наслідуванню серед молодих шанувальників у всьому світі.

Найбільш важливими, для психологічного аналізу, образами для наслідування є кумири, або «айдоли» (англ. idol). Постаць «айдола» – це не просто артист, що працює в групі або як сольний виконавець, це ретельно сконструйований образ, що поєднує талант, зовнішність, особистість та стиль життя. Айдоли зазвичай проходять багаторічну підготовку в системі «трейні», де їх навчають не лише співу та танцям, але й правилам поведінки, взаємодії з фанатами, формуванню публічного образу. Ця система створює ідеалізований образ, який втілює досконалість у різних сферах життя. Фанати уважно спостерігають за стилем, цінностями, манерою поведінки своїх кумирів і несвідомо інтегрують ці елементи у власну самосвідомість [5].

Ми також можемо відмітити вплив на міжгендерну ідентифікацію шанувальників [6]. Корейська попкультура активно пропагує андрогінний стиль, що змінює традиційні уявлення про зовнішність, поведінку та статеві ролі. Це має соціокультурні наслідки, особливо для підлітків, які формують свою статеву ідентичність у контексті глобальних культурних трендів і новітніх суспільних норм. Вплив соціальних мереж, через які поширюється корейська попкультура, посилює цей ефект, оскільки молодь отримує доступ до нових моделей поведінки і самовираження.

Ідентифікація також може виконувати роль психологічного захисту, допомагаючи подолати почуття неповноцінності або тривоги через уподібнення сильнішому або ідеалізованому об'єкту.

Таким чином, ідентифікація з кумиром активує складний комплекс свідомих і несвідомих процесів, які формують і зміцнюють особистісну ідентичність, самооцінку та покращують аспекти емоційного благополуччя [7].

Також ми можемо відмітити пропагування ідеї постійного самовдосконалення, дисципліни та прагнення до досконалості. Айдоли демонструють надзвичайну працьовитість, гарну фізичну форму й таланти, що створює певну модель життя, орієнтовану на безперервний розвиток. Це може мотивувати фанатів до особистісного зростання, але також створювати дещо нереалістичні стандарти й загалом впливати на формування тілесного образу «Я».

Вплив айдолів посилюється завдяки ретельно створеним образам, стратегічному маркетингу та глибокому зв'язку з фанатами, що часто призводить до формування парасоціальних стосунків.

Розуміння впливу корейських кумирів на самосвідомість молоді базується на кількох психологічних теоріях, які ми розглянемо нижче.

Теорія соціального навчання, розроблена Альбертом Бандурою, стверджує, що люди навчаються спостерігаючи за іншими. Вона підкреслює важливість наслідування, моделювання та підкріплення в процесі навчання. Індивіди можуть набувати нових моделей поведінки не лише через безпосередній досвід, а й спостерігаючи за іншими та помічаючи наслідки їхніх дій. Ідентифікація зазвичай передбачає прийняття кількох моделей поведінки, ставлень та цінностей, відображаючи ширше прийняття особистості моделі. Тоді як наслідування зазвичай передбачає копіювання однієї конкретної поведінки.

Фанати корейської попкультури часто приймають ширші елементи способу життя, моду і навіть мову, що вказує на ідентифікацію за межами простого наслідування. Кумири корейської попкультури виступають як потужні символічні моделі, що демонструють поведінку в різних онлайн-медіа. Постійний, легкий та інтерактивний доступ до контенту корейської культури та пряма взаємодія між кумирами та фанатами, що забезпечується цифровими платформами, створює потужний зворотній зв'язок. Сприйнята живість взаємодії та культивация "цифрової близькості" поглиблюють зв'язок між фанатом і кумиром. І вплив, що здійснюється на фаната, підсилюється та інтерналізується через взаємодію з однолітками та колективну діяльність у фандомах. Колективна залученість шанувальників (як от стрімінг, участь у голосуваннях, створення користувацького контенту) значно розширює охоплення кумирів та зміцнює їхній вплив, створюючи самопідтримуючий цикл впливу та залученості.

А. Бандура підкреслював роль самоефективності – віри людини у власні здібності досягати поставлених цілей. Кумири можуть як підвищувати, так і знижувати відчуття самоефективності. З одного боку, вони демонструють можливості людських досягнень, надихають на саморозвиток. З іншого – можуть створювати нереалістичні стандарти, що призводить до зниження самооцінки.

Теорія соціальної ідентичності, розроблена А. Теджфелом та Дж. Тернером, надає глибоке розуміння того, як кумири впливають на формування самосвідомості фанатів через механізми групової приналежності та соціальної категоризації. Теорія пояснює, як індивіди визначають себе на основі своєї приналежності до групи. Вони стверджують, що значна частина самоакцептації індивіда походить від його знання про членство в соціальній групі, у поєднанні з цінністю та емоційною значущістю, що надається цьому членству.

Згідно з теорією, ідентичність людини складається з двох основних компонентів: персональної ідентичності (індивідуальні характеристики) та со-

ціальної ідентичності (членство у групах). У контексті фандому айдоли стають центральними фігурами, навколо яких формуються соціальні групи, що значною мірою визначають самосвідомість їх прихильників. Фанати автоматично категоризують себе та інших на "своїх" (які включають прихильників, що розділяють їх захоплення айдолом) та "чужих" (в яких входять фанати інших виконавців або ті, хто не розділяє їх уподобання). Ця категоризація не є нейтральною, вона активно формує самосприйняття. Ідентифікуючи себе як фаната конкретного айдола або конкретного гурту, людина автоматично приписує собі характеристики, які асоціюються з цим айдолом або гуртом.

Варто також зазначити, що соціальна ідентичність фанатів не завжди є активною. Вона актуалізується в специфічних контекстах: на концертах, у спілкуванні з іншими фанатами, при обговоренні музики, перегляді дорам. У ці моменти айдол та пов'язана з ним групова ідентичність найбільше впливають на самосприйняття та поведінку людини.

Фандоми корейської попкультури є високоорганізованими та діють як великі глобальні спільноти. Бути шанувальником – це не просто любити гурт, а фундаментально "належати до глобальної спільноти". Ця групова приналежність часто супроводжується спільними цілями та надає напрямки і мету окремим членам. К-рор фандоми створюють потужні спільноти з власними назвами (ARMY для гурту BTS, BLINK для гурту BLACKPINK тощо), символікою, традиціями, внутрішньою ієрархією. Членство у такій спільноті стає важливою частиною соціальної ідентичності, особливо для підлітків, які шукають приналежності та визнання. Міцна колективна ідентичність у фандомах перетворюється на значні колективні дії. Фандоми мають власну культуру, мову, норми поведінки. Дослідження показують, що активна участь у К-рор фандомах корелює зі збільшенням щастя та посиленням соціальних зв'язків, що, у свою чергу, може опосередковано підвищувати самооцінку їхніх членів [4].

Парасоціальні стосунки, описані у 1950-х роках Хортоном і Водем, є односторонніми міжособистісними стосунками між шанувальником і медіа-персоною – реальною (як артист) або уявною (як вигаданий персонаж). Ці уявні зв'язки поширені, особливо в підлітковому віці, і можуть відігравати значну роль у формуванні фундаменту ідентичності. Формуються вони з потреби встановлювати зв'язки з іншими й відіграють компенсаторну роль, забезпечуючи соціально або психологічно ізольованим особам можливість насолодитися товариством та відчувати себе частиною єдиного цілого [3].

Корейська попкультура активно розвиває та використовує феномен парасоціальних стосунків. Це сприяє формуванню унікальному відчуттю близькості та доступності через постійну та активну взаємодію з фанатами. Взаємодія відбувається через різні канали, включаючи платформи соціальних медіа, фан-зустрічі, спеціалізовані фан-клуби та сервіси прямої трансляції).

Молоді люди часто розглядають своїх улюблених медіа-персон як партнерів по стосунках. Вони можуть уявляти знаменитостей як рольові моделі, авторитетні фігури або наставників. Такі стосунки можуть суттєво впливати на самосвідомість, оскільки айдол стає значущою фігурою, чия думка, схвалення або несхвалення може впливати на самооцінку фанатів. Молоді люди можуть приймати життєві рішення, орієнтуючись на те, що “зробив би їхній айдол” або як би він відреагував.

Концепція дзеркального «Я» Ч. Кулі набуває особливої актуальності при аналізі впливу айдолів на формування самосвідомості фанатів. За Кулі, індивід формує уявлення про себе через три основні компоненти: уявлення про те, як ми виглядаємо в очах інших, уявлення про те, як інші оцінюють наш вигляд та відчуття гордості або сорому внаслідок цих уявлень.

У контексті корейської попкультури цей механізм набуває специфічних рис. Фанати часто використовують образи своїх кумирів як «дзеркало» для самооцінки, через це можуть змінювати стиль одягу, манеру спілкування або життєві цілі, орієнтуючись на те, що, на їхню думку, схвалили б їхні кумири.

Теорія символічного інтеракціонізму Дж. Міда розкриває глибші механізми інтерналізації зразків поведінки корейських знаменитостей. За Мідом, самосвідомість формується через здатність індивіда «взяти роль іншого» – поставити себе на місце іншої особи та подивитися на себе її очима. Корейські айдоли та актори виступають як «узагальнені інші» для своїх фанатів, особливо коли їхні образи поширюються через різні медіа-платформи. Процес «взяття ролі» проявляється в тому, як фанати намагаються зрозуміти мотивацію своїх кумирів, їхні емоційні реакції на різні ситуації.

Захоплення корейською культурою часто призводить до формування гібридної культурної ідентичності. Фанати засвоюють елементи корейської культури – мову, кулінарні традиції, поведінкові норми, естетичні преференції та інтегрують їх у власне культурне середовище. Це може розширювати культурні горизонти, сприяти толерантності та відкритості до різноманіття. Водночас може створювати внутрішній конфлікт між традиційною культурною приналежністю та новими культурними орієнтаціями.

Отже, проаналізувавши роль ідентифікації з айдолами корейської попкультури, можна зробити висновок, що цей вплив є багатограним і складним. Позитивними аспектами впливу є культурне збагачення та розширення світогляду, мотивація до особистісного розвитку, формування естетичного смаку, соціалізація та знаходження спільноти, емоційна підтримка та психологічна стабільність, розвиток креативності. Потенційні ризики можуть включати формування нереалістичних стандартів краси, втрату культурної автентичності, формування залежності від зовнішнього схвалення, соціальна ізоляція, ідеалізація та втрата критичного мислення, посилення конфліктів та агресії.

Корейські айдоли, таким чином, представляють собою унікальний феномен сучасної попкультури, який через свою комплексність, інтерактивність та культурну специфіку створює особливо потужний вплив на формування самосвідомості молодіжної аудиторії, потребуючи глибокого психологічного аналізу для розуміння механізмів цього впливу.

Отже, вплив корейських айдолів на самосвідомість має амбівалентний характер. Позитивні аспекти включають культурне збагачення, мотивацію до саморозвитку, формування естетичного смаку та створення міжнародних спільнот. Водночас існують значні ризики: формування нереалістичних стандартів, втрата культурної автентичності, розвиток залежності від зовнішнього схвалення.

Особливу увагу заслуговує феномен транскультурної ідентичності, що формується під впливом корейської попкультури. Молодь засвоює елементи корейської культури, інтегруючи їх у власну систему цінностей та поведінкових моделей, що створює нові форми культурної гібридності.

Результати аналізу свідчать про необхідність подальших емпіричних досліджень психологічних наслідків ідентифікації з корейськими айдолами, особливо в контексті різних культурних середовищ. Важливим є розробка рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо конструктивного використання потенціалу корейської попкультури для особистісного розвитку молоді при мінімізації негативних ризиків.

Корейська попкультура як фактор формування самосвідомості потребує збалансованого підходу, який дозволить молодим людям скористатися її позитивними аспектами, зберігаючи при цьому критичне мислення та автентичність власної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дарюга Е.В. Феномен k-пор у контексті глобальної культури цифрової епохи. *Культурологічний альманах*. 2025. № 1. С. 188–200.
2. Хорошун К. Ю. Корейська поп-культура як чинник формування самосвідомості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2022. С. 148–151.
3. Чаплінська Ю. С. Функціональна модель парасоціальних взаємин. *Психологічний часопис*. 2020. Том 5. № 6. С. 66–79.
4. Laffan D. A. Positive Psychosocial Outcomes and Fanship in K-Pop Fans: A Social Identity Theory Perspective. *Psychological Reports*. 2020. P. 2272–2285.
5. McLaren C., Jin D. Y. “You Can’t Help But Love Them”: BTS, Transcultural Fandom, and Affective Identities. *Korea Journal*. 2020. Vol. 60, no. 1. P. 100–127.
6. Shin L. Queer Eye for K-Pop Fandom: Popular Culture, Cross-gender Performance, and Queer Desire in South Korean Cosplay of K-pop Stars. *Korea Journal*. 2018. Vol. 58, no. 4. P. 87–113.
7. Sivanesan N. N., Mokhtar D. The Association of Fanship in Psychosocial Outcomes among K-Pop Fans. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 2024. Vol. 13, no. 1. P. 137–148.

ПРОФІЛІЗАЦІЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ: ВИКЛИКИ, ТЕНДЕНЦІЯ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ

PROFILIZATION IN HIGH SCHOOL: CHALLENGES, TRENDS AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL PRINCIPLES

У статті розглянуто актуальні тенденції та виклики щодо профілізації у старшій школі в умовах модернізації української освіти. Сконцентровано увагу на психолого-педагогічних засадах профільної орієнтації, зокрема на необхідності врахування індивідуально-психологічних особливостей учнів, їхніх освітніх потреб, мотивації та професійних інтересів. Проаналізовано нормативно-правові засади впровадження профільного навчання, окреслено роль суб'єктів освітнього процесу в забезпеченні ефективної профілізації. Визначено основні труднощі, що постають перед педагогами, учнями та батьками під час вибору профілю навчання, а також запропоновано психолого-педагогічні умови, які сприяють усвідомленому вибору освітньої траєкторії та формуванню готовності старшокласників до професійного самовизначення.

Проаналізовано сучасний стан профільної освіти в старшій школі в контексті переходу до 12-річної системи навчання та змін на ринку праці. Наголошено на необхідності тісної співпраці між школами, вищими навчальними закладами та роботодавцями для забезпечення ефективної профілізації. Розглянуто основні моделі профільного навчання та окреслено проблеми, пов'язані з обмеженим вибором профілю учнями, диспропорцією змісту освіти та недостатньою індивідуалізацією. Зроблено висновок про необхідність оновлення підходів до профільного відбору з метою підвищення мотивації учнів і якості їхньої освітньої траєкторії. З психологічної перспективи, вибір профілю в старшій школі є ключовим етапом самовизначення, що базується на усвідомленні інтересів і можливостей учня. Він сприяє розвитку мотивації та автономності. Водночас брак психологічної підтримки може призвести до помилкового вибору. У статті підкреслено важливість створення умов для поетапного, гнучкого профілювання з урахуванням змін у розвитку та потребах учнів.

Ключові слова: профільна освіта, психологія особистості, освітні реформи, профільна орієнтація, освітня траєкторія.

The article examines current trends and challenges regarding profiling in high school in the context of the modernization of Ukrainian education. The focus is on the psychological and pedagogical principles of profile orientation, in particular, on the need to take into account the individual psychological characteristics of students, their educational needs, motivation and professional interests. The regulatory and legal principles for the implementation of profile education are analyzed, the role of the subjects of the educational process in ensuring effective profiling is outlined. The main difficulties that teachers, students and parents face when choosing a profile of education are identified, and psychological and pedagogical conditions are proposed that contribute to a conscious choice of an educational trajectory and the formation of high school students' readiness for professional self-determination.

The current state of profile education in high school is analyzed in the context of the transition to a 12-year education system and changes in the labor market. The need for close cooperation between schools, higher education institutions and employers to ensure effective profiling is emphasized. The main models of profile education are considered and problems associated with the limited choice of profile by students, the disproportion of educational content and insufficient individualization are outlined. The conclusion is made about the need to update approaches to profile selection in order to increase students' motivation and the quality of their educational trajectory. From a psychological perspective, the choice of a profile in high school is a key stage of self-determination, based on the awareness of the student's interests and capabilities. It contributes to the development of motivation and autonomy. At the same time, the lack of psychological support can lead to the wrong choice. The article emphasizes the importance of creating conditions for phased, flexible profiling, taking into account changes in the development and needs of students.

Key words: profile education, personality psychology, educational reforms, profile orientation, educational trajectory.

УДК 37:005.336.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.55>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шулюк Н. І.
асистент кафедри психології
Державний університет
економіки і технологій

Сучасна освітня політика у Україні сконцентрована на створенні старшої школи як етапу профільної освіти, що дає змогу учням обирати напрям поглибленого вивчення значимих для майбутньої професії дисциплін. Профілізація є важливим кроком до посилення особистісно-орієнтованого підходу в навчанні та профільної спрямованості освітньої траєкторії. Серед ключових тенденцій варто відзначити розширення суб'єктної позиції учнів у процесі вибору профілю, інтеграцію психологічного супроводу, розвиток гідних кар'єрних траєкторій, поряд із новими умовами соціально-професійної реалізації молоді. Сучасні виклики включають проблеми нерівнодо-

ступності до повноцінної інформації про профілі, обмеження у виборі, та неготовність частини учнів до свідомого вибору.

В Україні профільне навчання перебуває на етапі активного розвитку та вдосконалення. Відбувається поступова інтеграція загальноосвітньої і фахової підготовки, що проявляється у змісті освітніх програм, орієнтованих на практичну підготовку учнів до професійної діяльності. Освітні заклади розширюють спектр профільних напрямів, все більше залучаючи елементи професійної середньої освіти, яка має власну методологію та специфіку. Українські ліцеї активно впроваджують спеціалізовані освітні програми, що враховують

потреби регіонального ринку праці, і розвивають партнерство з міжнародними освітніми установами з метою впровадження ефективних моделей профільної освіти [1 с. 20].

Профілізація учнів виступає як фундаментальна стратегія реформування загальноосвітньої системи в Україні, спрямована на індивідуалізацію навчального процесу та забезпечення професійного самовизначення майбутніх фахівців. В освітніх закладах реалізуються дві моделі профільного навчання: предметна (предметнопоглиблена), яка передбачає розширене та поглиблене вивчення окремих навчальних дисциплін відповідно до обраного профілю та професійно орієнтована, що спрямована на формування фахових компетентностей, необхідних для подальшої професійної діяльності, і передбачає налагодження партнерських зв'язків з підприємствами, установами, закладами фахової передвищої та вищої освіти. Дидактичний потенціал різних типів закладів освіти, зокрема наявні кадрові, матеріально-технічні й організаційні ресурси, значною мірою визначає спрямованість, якість та особливості реалізації профільної середньої освіти [1 с. 20].

На нашу думку, досягти цієї мети можливо через реалізацію диференційованого підходу, що передбачає розподіл учнів за профільними класами та створення індивідуальних освітніх траєкторій відповідно до їхніх інтересів, здібностей і майбутніх професійних планів.

З психологічного погляду мета профільного навчання спрямована на створення сприятливих умов для переходу на суб'єкт-суб'єктні відносини в системі «учень – учитель», коли кожний співучасник педагогічної взаємодії стає умовою і засобом розвитку іншого. В основі цих відносин перебуває спільна продуктивна діяльність учителя і учнів, яка забезпечує їх саморозвиток (І. Бех, Л. Виготський, М. Гузик, Л. Занков, В. Огнев'юк та ін.) [2 с.10]. Такий формат взаємодії сприяє формуванню в учнів внутрішньої мотивації до навчання, відповідальності за власний розвиток і активної життєвої позиції. Профільне навчання в цьому контексті стає інструментом не лише здобуття знань, а й особистісного самоствердження та рефлексії. Педагог, у свою чергу, виступає фасилітатором і наставником, який підтримує індивідуальну траєкторію кожного учня, допомагаючи реалізувати його потенціал.

Водночас, як зазначає О. Губачов, диференціація навчання зумовлює інтенсифікацію допрофільної підготовки і передбачає: організацію навчально-виховного процесу на принципах пізнання і самопізнання індивідуальних ознак особистості учня; формування в учнів потреби розвитку особистості, необхідності соціального та психологічного супроводу, в професійному самовизначенні, знань про зміст профільної та професійної діяльності; впровадження різноманітних форм організації навчання. Дидактичні умови індивідуалізації допрофільної підготовки учнів основної школи: діа-

гностика індивідуальних ознак особистості учнів та забезпечення психолого-педагогічного супроводу її розвитку; формування бази варіативного компонента змісту навчання; курси за індивідуальним вибором; самостійний індивідуальний вибір учнем змісту навчальної діяльності; формування і поетапний розвиток особистісних профільно орієнтованих інтересів учнів; організація навчального процесу як цілісного педагогічного простору для забезпечення максимально повної реалізації індивідуальних рис особистості [3]. Диференціація навчання вимагає інтенсифікації допрофільної підготовки, що передбачає психолого-педагогічний супровід, розвиток самопізнання та впровадження варіативних форм навчання. Водночас сучасна профільна освіта має відповідати соціальним запитам, сприяти самореалізації учнів і формувати здатність до свідомого вибору освітньої траєкторії.

Профільна освіта в старшій школі орієнтується на потреби ринку праці та соціальні зміни, що зумовлює необхідність співпраці між закладами освіти та роботодавцями. Перехід до 12-річної системи сприяє розвитку моделей профільного навчання, спрямованих на самореалізацію учнів. Якість підготовки випускників пов'язана зі здатністю трансформувати знання у компетентності та зберігати мотивацію до навчання впродовж життя. Водночас перехідна модель профілізації обмежує вибір та індивідуалізацію освітнього процесу, що знижує інтерес учнів [4].

У межах дослідження було проведено анкетування серед 100 випускників профільного ліцею м. Хмельницький з метою виявлення чинників, що впливають на вибір профілю навчання. Результати показали, що понад 80 % учнів обирають профіль на основі особистих інтересів; 17 % зазначили вплив батьків, тоді як роль учителів, однокласників та представників ЗВО була мінімальною. Близько 83 % опитаних впевнені у своєму виборі, і всі респонденти вважають можливим зміну профілю за потреби. Як основні критерії профілізації учні визначають: інтереси та досягнення (51 %), психологічні особливості (27 %) і прогнози щодо майбутньої професії (21 %) [4]. Отримані результати підтверджують провідну роль особистісно орієнтованого підходу в профільному навчанні та актуальність психологічного супроводу для усвідомленого професійного самовизначення учнів. Центр уваги профілювання зміщується до врахування особистих інтересів, психорозвивальних особливостей, соціальної зрілості та автономності в ухваленні освітніх рішень. Виявлені тенденції вказують на необхідність оновлення форм і критеріїв профілювання задля підвищення мотивації, залученості та задоволеності учнів власною освітньою траєкторією.

Таким чином, реалізація профільного навчання передбачає не лише перебудову взаємодії «учень – учитель», а й створення цілісної освітньої системи, орієнтованої на індивідуальні потреби учнів. Це вимагає забезпечення умов для самопі-

знання, професійного самовизначення та розвитку особистісних інтересів через різноманітні форми і методи навчання. На цьому тлі актуалізується необхідність осмислення сучасних підходів до структурування профільної освіти відповідно до запитів суспільства і ринку праці.

За даними Л. С. Ващенко, розподіл відповідей учнів на запитання щодо можливого сценарію організації профільного навчання в школі з 12-річним терміном навчання, що учні все частіше обирають профіль на основі власних інтересів та психологічних особливостей, що підкреслює важливість гнучкості системи та можливості корекції обраного боку в процесі навчання [5]. Дослідження впливу різних факторів на вибір профілю навчання школярів у закладах загальної середньої освіти показало, що старшокласники надають перевагу моделям профільного навчання за сферами діяльності (середній бал 2,7) та як системи підготовки до вступу в університет (2,6). У ліцєях фізико-математичного профілю оптимально формується профільних класів за рівнем складності предметів, тоді як старшокласники економічного профілю переважно обирають традиційну предметну модель організації профільного навчання. Традиційна модель профілізації базується на домінуванні певних предметів (хімія, біологія, фізика, математика, історія, правознавство тощо), що ставить учня в рамки формального розподілу предметів, звужуючи можливості індивідуалізації освіти. Вибір профілю навчання має комплексний характер, і найвищими факторами є вчителі, представники вищих навчальних закладів та система допрофільної підготовки. Роль учителів профільних предметів є визначальною для вибору профілю старшокласників [5].

Більшість учнів вважають, що вони правильно обрали профіль, базуючись на інтересах батьків та кон'юктурі праці, тоді як ваші власні ринкові інтереси й досягнення не вважаються суттєвими. Серед моделей профільного навчання в новій 12-річній школі найоптимальнішим є навчання за сферами діяльності та підготовка до вступу в університет, а традиційну предметну модель учнів не вважають доцільною. В умовах зміни структури старшої профільної школи уможливаються труднощі, що потребують глибокого аналізу та пошуку шляхів реорганізації системи профілізації для підвищення її ефективності та індивідуалізації [5].

З психологічної точки зору, вибір профілю навчання є проявом самовизначення особистості, що формується на основі усвідомлення власних потреб, інтересів і можливостей. Такий вибір сприяє розвитку внутрішньої мотивації та автономності учня, підвищуючи його залученість до освітнього процесу. Водночас, недостатня підтримка з боку школи у вигляді психологічного супроводу може призвести до фрустрації, невпевненості або помилкового вибору профілю. Тому важливо створювати умови для поетапного, рефлексивного

прийняття рішення з можливістю гнучкої корекції навчального маршруту відповідно до змін у світогляді й здібностях учнів.

Профільне навчання в Україні відповідає на виклики часу, інтегруючи знання з різних галузей і спрямовуючи зусилля на розвиток ключових компетентностей, менш для успішної соціалізації та професійної адаптації [6]. Профільне навчання формує в учнів здатність критично мислити, приймати самостійні рішення та ефективно взаємодіяти в команді. Такий підхід сприяє не лише академічним досягненням, а й особистісному зростанню, адаптації до швидкоплинних змін у суспільстві. У цьому контексті профільна освіта виступає важливим чинником формування конкурентоспроможного випускника, здатного до навчання впродовж життя.

У статті А. А. Загородньої (2020) досліджено генезу та етапи впровадження спеціалізованої (профільної) освіти в закладах загальної середньої освіти України від кінця ХХ до початку ХХІ століття. Авторка наголошує, що зазначений період ознаменувався суттєвими трансформаціями у сфері загальної середньої освіти, які були зумовлені процесами європейської інтеграції та модернізації національної освітньої політики. Впровадження профільного навчання регламентувалося низкою нормативно-правових актів, серед яких Закон України «Про загальну середню освіту» (1999), постанова Кабінету Міністрів України про перехід на новий зміст і 12-річну структуру навчання (2000), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Концепція профільного навчання у старшій школі (2003), а також накази Міністерства освіти і науки України щодо затвердження типових навчальних планів і програм (2010) [6].

Профільювання у старшій школі розглядається як форма поглибленої диференціації освітнього процесу, що має забезпечити врахування освітніх потреб, інтересів і здібностей учнів та створити умови для їхнього професійного самовизначення. Визначено три рівні засвоєння навчального матеріалу з профільних дисциплін: стандартний, академічний та профільний, кожен з яких передбачає відповідне коригування кількості навчальних годин у 10–11 класах. Також окреслено низку умов, що сприяють ефективному впровадженню профільного навчання, зокрема методичну та кадрову підтримку, адаптацію навчального змісту до запитів учнів, а також гнучкість освітніх програм. Загалом, тенденції профільювання визначаються як адаптивна відповідь системи освіти на потребу в персоналізованому підході до навчання та надання учням можливості свідомо обирати освітню і професійну траєкторію [6].

Диференціація профільного навчання дозволяє створити умови для більш глибокого освоєння дисципліни, що особливо актуально для учнів, зацікавлених у природничих або гуманітарних науках. Індивідуалізація навчального процесу базується на розробці персоналізованих навчальних планів, що враховують особистісні особливості кожного учня та його готовність до змін [7].

Профілізація в освіті – це цілеспрямований процес організації навчання відповідно до інтересів, здібностей і професійних орієнтацій учнів, що забезпечує поглиблене вивчення окремих дисциплін та підготовку до подальшої освіти або професійної діяльності. У старшій школі профільне навчання сприяє розвитку ключових життєвих компетентностей і моральних цінностей. Законодавство України визначає профільну освіту як трирічний обов'язковий етап повної загальної середньої освіти з академічним спрямуванням, що передбачає диференціацію змісту, збільшення годин на профільні предмети та впровадження варіативних курсів. Профільні класи орієнтовані на різні галузі знань (природничі, гуманітарні, інформатика, мистецтво тощо), що сприяє індивідуалізації навчання. Науковці розглядають профільну освіту як засіб розвитку інтелектуального, творчого та професійного потенціалу учнів. Із 2027 року профільне навчання стане обов'язковим, а профілізація – ключовим інструментом модернізації освітнього простору [7].

Вивчення вітчизняного досвіду допрофільної підготовки в системі освіти свідчить про те, що найпоширенішими її формами є поглиблене вивчення окремих предметів у 8–9 класах, консультації психологів із метою вивчення професійних інтересів школярів, анкетування з метою вивчення індивідуальних особливостей, профільних намірів тощо [5, С. 3]. З психологічної точки зору, такі форми допрофільної підготовки є важливими чинниками формування в учнів усвідомленого ставлення до майбутнього професійного вибору. Вони сприяють розвитку рефлексивного мислення, самопізнання та здатності до прогнозування власної освітньої траєкторії. Особливе значення має залучення психологічної служби, яка допомагає учням зіставити свої інтереси, здібності та особистісні характеристики з вимогами різних сфер діяльності. Це створює підґрунтя для зниження тривожності щодо майбутнього та підвищення впевненості у прийнятному виборі.

Системні зміни у профільній освіті відображаються у реформуванні організації навчального процесу, яке включає інтеграцію формального, неформального та позаурочного навчання, що набуло особливої актуальності в умовах сучасних військових та соціально-економічних викликів [8].

Л. Зеня розглядає психолого-педагогічні умови, що впливають на профіль середньої освіти, зосереджуючись на соціальних, теоретико-методологічних та технологічних факторах. Сучасні психолого-педагогічні умови провадження освітньої діяльності та необхідність забезпечити її відповідність світовим стандартам висувають нові вимоги до педагогічних і науково-педагогічних працівників, які зазначені в новому Професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затверджені 29 серпня 2024 року. Підготовка сучасного вчителя, здатного виконувати відповідні трудові функції, провадити освітню

діяльність з урахуванням соціально-політичної ситуації та тенденцій розвитку вітчизняної освіти, є одним з найголовніших завдань її реформування [8, С. 17].

Соціальні фактори включають глобальну інтеграцію, інформатизацію, мультикультурну комунікацію та реформи, спрямовані на інтернаціоналізацію, культурну орієнтацію, гуманізацію, демократизацію та навички навчання протягом усього життя. Нещодавній соціально-політичний контекст, включаючи пандемію COVID-19 та вторгнення росії в Україну у 2022 році, суттєво вплинув на освіту, призвівши до руйнування шкіл, зменшення кількості учнів та вчителів, а також переходу до чотирьох моделей навчання: очного, дистанційного, змішаного та індивідуального навчання [8].

Система освіти інтегрувала формальну, неформальну та інформальну освіту, але виникли труднощі у визнанні результатів неформального навчання. Зусилля спрямовані на оновлення навчальних програм, цифрові підручники, інноваційні IT-технології, двомовну освіту, індивідуальні освітні траєкторії та розширення STEM-освіти, яка вважається критично важливою для національного розвитку. Теоретико-методологічні фактори наголошують на компетентнісних, особистісно-орієнтованих, диференційованих та індивідуальних підходах, що підтримують персоналізовані шляхи навчання, формування цінностей, включення культурного змісту та методи навчання, що базуються на діяльності, що сприяють розвитку різноманітних навичок, таких як планування, проектна робота, моделювання та дослідження. Ці тенденції вказують на перехід до персоналізованої, гнучкої та інтегрованої освіти, адаптованої до здібностей, потреб та соціальних вимог учнів, з використанням передових технологій та вирішенням соціально-політичних проблем [8].

Проблеми впровадження профільного навчання, зокрема недостатнє матеріально-технічне забезпечення, брак кваліфікованих педагогів та обмеження методичного супроводу, вказуються за необхідності посилення підтримки з боку державних та громадських інституцій [9]. Т. Харитонova в своїй роботі, розглядає впровадження та проблеми профільної освіти для старшокласників в Україні та за кордоном. В її роботі підкреслюється, що як зарубіжні, так і вітчизняні дослідження зосереджені на створенні освітньої системи, яка дозволяє старшокласникам обрати професійний напрямок, що відповідає їхнім здібностям, талантам та вподобанням. Мета профільної освіти полягає в тому, щоб надати учням можливість ефективно обрати свій майбутній професійний шлях. Впровадження профільної освіти в Україні з самого початку стикається зі значними труднощами та перешкодами, які ще більше ускладнюються тривалою російською агресією. Незважаючи на ці серйозні зовнішні та внутрішні перешкоди, освітня реформа триває, і очікується, що перші учні Нової української школи (НУШ) вступлять до старших класів до 2027 року.

Це відображає постійну тенденцію до спеціалізації та адаптації освітніх профілів, розроблених для максимального розширення індивідуального потенціалу учнів та узгодження освіти з професійними вимогами [9].

У Кривому Розі з 2021 р., почалося поступове створення закладів профільної освіти, а саме йдеться про розбудову системи академічних ліцеїв. В місті зі 135 закладів середньої освіти лише 21 могли набирати учнів до 10-х класів. Заклади освіти почали визначатись з профілями навчання, облаштуванням освітніх просторів. Одразу ж виникла проблема адаптації старшокласників до нових умов, оскільки у багатьох випадках в класах були учні із різних освітніх закладів району та міста, для них властива наявна різниця у рівні сприйняття матеріалу, до того ж складність соціалізації поглиблювалась тим, що з лютого 2022 р. перейшли на дистанційне навчання через міграційні процеси та потік учнів з числа внутрішньо переміщених осіб. Однак дані виклики дають можливість вибудувати навчальний процес таким чином, щоб можна було максимально підготувати учня не тільки до НМТ, але надати йому можливість вибрати собі напрямок професійної діяльності в майбутньому [9, с. 131]. У цьому контексті зростає значущість індивідуального підходу до кожного учня, який враховує попередній освітній досвід, рівень адаптації та мотиваційні особливості. Важливо забезпечити дієвий психолого-педагогічний супровід, що допоможе подолати труднощі соціалізації та емоційної дезадаптації в новому освітньому середовищі. Такий підхід сприятиме формуванню у старшокласників почуття освітньої безпеки, належності та впевненості у власному виборі профілю та майбутньої професії.

Кількість ЗЗСО, що реалізують профільне навчання за 2 роки війни скоротилася на 952 школи, що склало 8,1 %. Однак, варто звернути увагу кількість шкіл кожного з профілів навчання. Виявилось, що найбільш популярними є профілі філологічного напрямку (української та іноземної філології, філологічний та історико-філологічний). Так, на 85 початок 2021/2022 н. р. мережа ЗЗСО цього напрямку навчання в Україні налічувала 5751 школу, що складало 49,3% від загальної кількості закладів, які реалізували на той час профільне навчання. Сьогодні цей напрямок представлений 5479 ЗЗСО, що менше на 272 (2,3%) школи. Однак, доля шкіл з філологічними профілями навчання перевищила половину (51,2%) всіх наявних закладів [10, с. 84].

Зовсім інша ситуація спостерігається із закладами, що реалізують профілі так званого природничого спрямування, а саме: біолого-хімічний, географічний, екологічний, біотехнологічний, фізико-математичний, біолого-фізичний, фізичний, хіміко-технологічний, біологічний, медичний). У довоєнний період їх налічувалося 1072 закладів або 9,2% від загальної кількості шкіл з профільним навчанням, на сьогодні мережа скоротилася

до 899 шкіл (8,4%). Інакше кажучи, кількість таких ЗЗСО зменшилася на 174 одиниці (16,2% від попередньої кількості шкіл даного спрямування). Цікавим, на наш погляд, є той факт, що масштаби змін у кількості закладів за різними профілями цього спрямування суттєво різняться. Наприклад, стрибкоподібно збільшилася кількість ЗЗСО біологічного профілю – з 4 до 328 шкіл, водночас майже на дві третини скоротилася кількість шкіл біохімічного, біотехнологічного та екологічного профілів навчання. Так само скоротилася й мережа закладів технологічного спрямування. Даний факт певною мірою підтверджує тенденцію серед молоді до вивчення гуманітарних дисциплін, різке зниження навчального інтересу учнів до точних наук і, відповідно, навчальних предметів, які потребують опанування навичками використання різноманітних промислових технологій, у т. ч. інформаційних, що є також безпосереднім наслідком руйнування промислової інфраструктури країни. Як додатковий аргумент на користь цього висновку зазначимо, що кількість вчителів предметів філологічного напрямку у 2023/2024 н. р (84,476 тис.) перевищує вдвічі чисельність вчителів природничих дисциплін – 41,28 тис. осіб., а кількість ЗЗСО відрізняється у 6 разів відповідно. Подібна тенденція різкого скорочення попиту та погіршення якості математичної та природничої освіти серед учнів старших класів середньої школи стала приводом для оприлюднення відомої доповіді Національної Комісії з якості освіти США «Нація у небезпеці» у 1983 році (A Nation at Risk, 1983). Запропоновані заходи, спрямовані на популяризацію серед учнів точних і природничих наук, сприяли формуванню серед педагогічної спільноти та молоді розуміння того, що саме цей напрямок (профіль) складає основу майбутньої економічної, наукової та технологічної могутності країни [10 с. 85]. Ситуація з профілюванням у природничих напрямках свідчить про складні трансформаційні процеси в освітній мережі, що відбуваються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Одним із ключових аспектів адаптації до цих змін є оновлення змісту базових та вибірково-обов'язкових предметів, які формують ядро профільної підготовки. Відтак, державний стандарт передбачає варіативність у навчальних програмах, що дозволяє гнучко реагувати на зміну освітніх потреб і пріоритетів як учнів, так і суспільства загалом.

До базових предметів належать: «Українська мова», «Українська література», «Зарубіжна література», «Іноземна мова», «Історія України», «Всесвітня історія», «Громадянська освіта», «Математика», «Фізика і астрономія», «Біологія і екологія», «Хімія», «Географія», «Фізична культура», «Захист України». Зазначено кількість тижневих годин на вивчення базових предметів, що має забезпечити досягнення рівня очікуваних результатів навчання здобувачів освіти згідно з вимогами Державного стандарту. Заклад освіти може збіль-

шувати кількість годин на вивчення базових предметів за рахунок додаткових годин. Реалізація змісту освіти, визначеного Державним стандартом, також забезпечується вибірково-обов'язковими предметами («Інформатика», «Технології», «Мистецтво»), що вивчаються на рівні стандарту. Із запропонованого переліку здобувач освіти має обрати два предмети – один в 10 класі, інший в 11 класі, або одночасно два предмети в 10 і 11 класах (у такому разі години, передбачені на вибірково-обов'язкові предмети діляться між двома обраними предметами) [11, с. 170]. Варіативність змісту освіти, визначена Державним стандартом, створює передумови для побудови гнучкої системи профільного навчання, яка враховує освітні потреби кожного учня. На цьому етапі особливі ваги набуває раціональний розподіл навчального часу, що здійснюється відповідно до обраного профілю та передбачає як базові, так і вибірково-обов'язкові предмети. Такий підхід дозволяє закладам освіти реалізовувати спеціальні курси, які конкретизують зміст профільної підготовки та розширюють можливості учнів у пізнанні актуальних професійних сфер.

Рішення про розподіл годин для формування відповідного профілю навчання приймає заклад освіти, враховуючи освітні потреби здобувачів освіти, регіональні особливості, кадрове забезпечення, матеріально-технічну базу тощо. Спеціальні курси разом із профільними предметами відображають специфіку конкретного профілю навчання і визначають його сутність. Вони призначені для доповнення, поглиблення змісту окремих розділів профільних (а за потреби і не-профільних) предметів, можуть містити додаткові споріднені розділи, що не включені до навчальних програм, знайомити учнів із галузями знань, не представленими в змісті окремих предметів, але орієнтованими на комплекс можливих професій у руслі обраного профілю навчання тощо. Заклад освіти може обирати відповідний курс із уже розроблених і рекомендованих/схвалених для використання. Спеціальні курси реалізуються за рахунок годин, передбачених планом для профільних предметів і спеціальних курсів за рахунок додаткових годин. Профіль навчання формується закладом освіти з урахуванням можливостей забезпечити якісну його реалізацію. Рішення про вибір профільного предмета (профільних предметів) приймає заклад освіти, враховуючи освітні потреби учнів, регіональні особливості, кадрове забезпечення, матеріально-технічну базу тощо [11, с. 170–171].

Одним із пріоритетних завдань сучасної освіти є навчання учнів технологіям психосоціальної допомоги, методам самодопомоги та відновлення в кризових ситуаціях. Основне завдання такого навчання є розширення діапазону особистісних ресурсів учня для подолання труднощів, самостійного вирішення проблем, актуалізації творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних мож-

ливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання впевненості у власних силах. Для подолання психологічної напруги, навчання учнів само – та взаємодопомоги доцільно вносити в річні навчальні плани курси за вибором або факультативи психологічного спрямування [11, с. 171]. У зв'язку з актуалізацією потреби у формуванні стійкості до кризових ситуацій в учнів, виникає необхідність трансформувати зміст навчання з урахуванням психоемоційного компоненту. Саме розширення можливостей закладів освіти щодо впровадження спеціалізованих курсів і інтегрованих предметів відкриває перспективи для включення психолого-педагогічного змісту до структури профільного навчання. Такий підхід дозволяє не лише посилити профілізацію, а й забезпечити комплексну підготовку учнів до життя в умовах постійних соціальних змін і викликів.

У проекті Типового навчального плану для учнів 10–11 класів запропоновано суттєво іншу систему створення навчального плану для школи, а саме: скорочення кількості обов'язкових предметів (інваріантної складової) – з 22 до 9, що дає можливість школі визначити свій профіль і поглиблено викладати обрані предмети; старша школа має стати профільною, а отже, школи самостійно обиратимуть профіль, а діти – необхідний їм профіль навчання; можливість для шкіл створювати власні «спецкурси» для поглиблення профільного навчання. Тобто йдеться про викладання вузьких спеціалізованих дисциплін, які є близькими до профілю, що обирає школа; з'являються інтегровані предмети «Література», «Історія», «Людина і суспільство», «Математика». У старшій школі дитина має обов'язково отримати цілісну картину світу. Саме тому, навіть якщо школа обирає для поглибленого вивчення гуманітарні предмети, загальні знання з біології, географії, астрономії, екології, фізики та хімії вона отримує в рамках інтегрованого предмета «Людина і природа», який у такій школі читатиметься 3 години на тиждень. Інтегровані знання з правознавства, економіки, предмета «Людина і світ» школярі старших класів отримуватимуть у рамках предмета «Людина і суспільство» [12, с. 114].

Психолого-педагогічні дослідження, а також досвід, який вже є в реалізації профільної диференціації змісту географічної освіти, показують, що більш оптимальний вік для профільного навчання (виходячи з вікових особливостей учнів), 15 років, що відповідає дев'ятому класу, тобто вік, коли починають формуватися стійкі професійні устремління, пізнавальні інтереси до майбутньої професії [13].

О. В. Нестерук-Володимирець, М. Б. Наумчук зазначають, для реалізації мети індивідуалізації психолого-педагогічного супроводу в профільних школах Палаці дітей та молоді (наприкладі ІТ-школи) було поставлено наступні завдання: провести теоретичний аналіз інформаційних джерел з проблем психології позашкільної освіти;

експериментально дослідити індивідуальні особливості особистості учнів та відповідних освітніх маршрутів профільних шкіл Палаці дітей та молоді; запропонувати психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації реалізації індивідуального освітнього маршруту кожного з вихованців позашкільного освітнього закладу. Досягнення поставленої мети на практиці сприяє реалізації дуже важливого для успішної реалізації особистісно-орієнтованого підходу і «суб'єкт-суб'єктного» діалогічного стилю взаємодії педагога і учня, педагога і батьків учнів, педагога і психолога що є категорично несумісним із авторитарним стилем педагогічної взаємодії: ніяка статистика не відобразить ту велику кількість пригнічених, дещо більш чутливих до вольового тиску, учнів, які вже ніколи не зможуть відновити цілісність своєї особистості після вольового пресингу авторитарного педагога [14, с. 356–357].

А. В. Хуторський визначає індивідуальну освітню траєкторію як персональний шлях реалізації особистісного потенціалу кожного учня в освіті. Під особистісним потенціалом учня розуміють сукупність його здібностей: пізнавальних, творчих, комунікативних тощо. Процес виявлення, реалізації та розвитку здібностей учня відбувається в ході просування учня за власною освітньою траєкторією. Головну роль серед здібностей відводять тим, завдяки яким учень може створювати нові освітні продукти, тобто творчим здібностям. Як наслідок, освітні продукти учнів будуть відрізнятися як за обсягом, так й за змістом. Н. М. Суртаєва розглядає індивідуальну освітню траєкторію як певну послідовність елементів навчальної та виховної діяльності кожного учня щодо реалізації особистісних освітніх цілей, які відповідають їх здібностям, можливостям, мотивації, інтересам. Така діяльність здійснюється за допомогою координуючої, організуючої, консультуючої діяльності педагогів та психолога при взаємодії з батьками учнів [14 с. 359]. Таким чином, індивідуальна освітня траєкторія постає не лише як механізм диференціації та персоніфікації навчання, а й як засіб забезпечення самореалізації учня в освітньому середовищі. В умовах профілізації старшої школи вона набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє поєднати загальнодержавні освітні стандарти з урахуванням індивідуальних освітніх запитів, стилів пізнання та професійних інтенцій учнів.

Побудова індивідуальної освітньої траєкторії у старшій школі, зокрема на етапі вибору гуманітарного профілю, передбачає створення гнучкого освітнього середовища, де учень має змогу свідомо обирати навчальні модулі, напрями поглибленого вивчення предметів, а також форми представлення власних досягнень. Це потребує не лише відповідної організаційно-педагогічної підтримки, а й розроблення механізмів психолого-педагогічного супроводу, зорієнтованого на розвиток метакогнітивних умінь, саморефлексії та здатності до постановки особистісно значущих цілей. Водно-

час важливою складовою процесу індивідуалізації є активна участь усіх суб'єктів освітнього процесу – педагогів, шкільного психолога, батьків та самого учня – у проектуванні й реалізації освітньої траєкторії, що забезпечує її цілісність, узгодженість і адаптивність до освітніх викликів.

Отже, ефективна профільна орієнтація потребує психологічного супроводу, що ґрунтується на принципах суб'єктності, особистісно-ціннісної спрямованості, вікової адекватності та взаємодії з соціальним середовищем. Психологічна готовність учнів до вибору профілю формується на основі розвитку самосвідомості, самооцінки, здатності до рефлексії та прийняття відповідальних рішень. Педагогічна підтримка повинна забезпечувати створення умов для усвідомлення власних схильностей, інтересів, навчальних досягнень, а також доступу до інформаційно-аналітичних ресурсів щодо змісту і перспектив різних профілів. Профілізація у старшій школі є важливим компонентом сучасної освітньої системи, що вимагає комплексного підходу, зокрема з урахуванням психолого-педагогічних чинників. Своєчасне формування профільної орієнтації сприяє усвідомленому вибору учнями наряду навчання, формує вмотивованість та забезпечує індивідуалізацію освітньої траєкторії. Подальші дослідження доцільно спрямувати на створення адаптивних моделей психолого-педагогічного супроводу профільного вибору у різних освітніх контекстах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барановська О. Можливості та ризики впровадження профільного навчання в умовах війни: SWOT-аналіз. *Монографія* : монографія. 13-те вид. м. Конін, Польща., 2025. с. 19–31. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745383/1/Монографія%202025-19-31.pdf> (дата звернення: 04.07.2025).
2. Формування змісту профільного навчання: теоретико-методологічний аспект / Г. О. Васківська та ін. ред. Г. О. Васківської. Київ, 2018. с. 10. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713853/1/Monograf_2018%20didactics.pdf (дата звернення: 04.07.2025).
3. Губачов О. І. Дидактичні умови індивідуалізації допрофільної підготовки учнів основної школи. : дис... канд. пед. наук. Київ, 2009.
4. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці : зб. ст. міжнар. конф. Конін : Посвіт, 2019. 241 с. с. 64–68. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27046/1/Збірник_27.11.2019.pdf#page=64 (дата звернення: 04.07.2025).
5. Ващенко Л. С. Вплив різних факторів на вибір школярами профілю навчання в закладах загальної середньої освіти : зб. наук. пр. Хмельницький : Вид-во ХОІППО, 2020. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726247/1/ЛС_Ващенко_2020.pdf (дата звернення: 04.07.2025).
6. Загородня А. А. Профільне навчання як форма радикальної диференціації освітнього процесу. *Віс-*

ник Запорізького національного університету. 2020. № 2 (35). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737023/1/Стаття%20Загородньої%20А.А..pdf> (дата звернення: 04.07.2025).

7. Кузіна Ю. В. Організація профільної освіти у старших класах загальноосвітньої школи: досвід Польщі : кваліфікац. робота. Київ, 2024. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5326/1/073_Кузіна%20Ю.В._2024.pdf (дата звернення: 04.07.2025).

8. Зєня Л. Профілізація середньої освіти: проблеми і перспективи. *Вісник Київського національного лінгвістичного університету*. 2024. № 41. URL: <http://visnyk-pedagogy.knlu.edu.ua/article/view/322018> (дата звернення: 04.07.2025).

9. Інформаційне суспільство і Природа: вектори взаємовпливу : зб. матеріалів VIII Міжнар. науково-практ. конф. Кривий Ріг : Каравела, 2024. 309 с. с. 129–132 URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11057/1/3бiрник.pdf#page=131> (дата звернення: 04.07.2025).

10. Лукіна Т. Ефективність професійної діяльності керівників шкіл як чинник забезпечення якості про-

фільної освіти. С. 83–88. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740652/1/Лукіна_Оновлений%20Збірник_МС_v5-83-88.pdf (дата звернення: 04.07.2025).

11. Профільна середня освіта: виклики і шляхи реалізації : зб. матеріалів / ред.: О. Ляшенко та ін. Київ : Освіта, 2024. с. 168–173. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058155.pdf#page=168> (дата звернення: 04.07.2025).

12. Загородня А. А. Шкільна освіта в Україні у 2000-х рр. У контексті запровадження профільного навчання. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722363/1/Стаття%20в%20Драгоманова%202020_Загородня%20А.А..pdf (дата звернення: 04.07.2025).

13. Назаренко Т. Г. Реалізація профільної диференціації в змісті географічної освіти. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710770/1/NazarenkoT_statyya.pdf (дата звернення: 04.07.2025).

14. Розвиток обдарованої особистості: світовий та вітчизняний контексти : матеріали методол. семінару. Київ : Ін-т обдар. дитини НАПН України, 2021. 620 с. с. 356–358. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744008/1/Матеріали%20методсеминар_18-20_11_2021.pdf#page=356 (дата звернення: 04.07.2025).

СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО В ОЧІКУВАННЯХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА НАДІЙНІСТЬ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

UNCERTAINTY OF THE FUTURE IN EXPECTATIONS AND FUNCTIONAL RELIABILITY OF WOMEN POLICE OFFICERS IN WAR CONDITIONS

Стаття розкриває особливості очікувань, їх невизначеність щодо майбутнього та функціональну надійність жінок-поліцейських. Умови війни змінюють ставлення до себе, до інших, до справи. Більше цінується життя, з'являється прагнення наповнити життя сенсом і стосунками з іншими, з'являється відчуття сили особистості, зміни пріоритетів, прагнення до духовного у житті. Позитивні зміни у сподіваннях виникають в умовах війни та її повсякденних навантажень. Розвиток особистості жінки-поліцейського стає іншим, ніж був раніше. Зокрема, у самосвідомості посилюються інтенція бути надійними у виконанні посадових обов'язків у підрозділі.

Процес ідентифікації «функціональної надійності» відбувся шляхом логічної обробки інформації, теоретизування. Було виокремлено напрямки виконання посадових обов'язків поліцейських. В них окреслено реальні діяльності та конкретні ситуації дій за призначенням. Вирізняють повсякденні навантаження та дійсні напруження у діях. У конкретному виконанні посадових обов'язків функціональна надійність розглядається як точка на шкалі з поділами. Крайні поділи означають «є» функціональна надійність або «немає». Отримані значення є проявами функціональної надійності дій. Прояви напруження у діях розглядались як індикатори адаптованості чи дезадаптованості до дій. Використано поділ понять на «особистісну», «операційну» та «емоційну» напруженість. Кожне з понять отримало власну позначену психологічну реальність у концептуальній та операційній моделях «функціональної надійності». Обґрунтовано необхідні та достатні показники ідентифікації функціональної надійності у виконанні дій за призначенням. Представлені результати роботи дозволяють з'ясувати окремі взаємозалежності між змістом експектицій жінок-поліцейських та показниками функціональної надійності їх дій.
Ключові слова: гендерні експектиції, компоненти гендерних експектицій, функціональна надійність, безпомилковість, психічні стани жінок-поліцейських, психічні стани військо-

вослужбовців, страх перед майбутнім, професійна діяльність, психологічна готовність, навантаження, умови війни, травматичний досвід.

The article reveals the specifics of expectations, their uncertainty about the future and the functional reliability of female police officers. The conditions of war change attitudes towards oneself, towards others, towards the cause. Life is valued more, there is a desire to fill life with meaning and relationships with others, there is a feeling of personal strength, changes in priorities, a desire for the spiritual in life. Positive changes in expectations arise in the context of war and its daily loads. The development of a female police officer's personality becomes different than it was before. In particular, the intention to be reliable in performing official duties in the unit is strengthened in self-awareness.

The process of identifying "functional reliability" took place through logical processing of information and theorizing. The directions for the performance of official duties of police officers have been determined. They outline real activities and specific situations of intended actions. The obtained values are manifestations of the functional reliability of actions. Manifestations of tension in actions were considered as indicators of adaptation or maladaptation to actions.

The division of concepts into "personal", "operational" and "emotional" tension was used. Each of the concepts received its own designated psychological reality in the conceptual and operational models of «functional reliability». Necessary and sufficient indicators for identifying functional reliability in performing actions for their intended purpose were substantiated.

The presented results of the work allow us to clarify certain interdependencies between the content of expectations of female police officers and indicators of the functional reliability of their actions.

Key words: gender expectations, components of gender expectations, functional reliability, infallibility, mental states of female police officers, mental states of military personnel, fear of the future, professional activity, psychological readiness, load, conditions of war, traumatic experience.

УДК 159.944.4.9.07-057.36 (045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.56>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Грибенюк Г.С.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології діяльності
в особливих умовах
Національний університет
цивільного захисту України

Вступ. Страх перед невідомим, тим, що з тобою буде, коли настане прийдешнє, чиї наслідки ти не можеш відвернути, бо не можеш вплинути, – є фактором постійної дії в умовах війни з використанням масованих ракетно-дронових атак на винищення мирних громадян України, їх залякування, щоб схилити до припинення опору агресору.

Чи актуалізуються сподівання громадян жити без страху перед майбутнім, які показала та загострила війна? Що робити у протидію страху

прийдешнього у конкретної людини? Як розгорнути соціально необхідні підтримки та спонукати до безвідмовних дій захисту себе, родини, Батьківщини? Немає сумніву у важливості розв'язання проблем соціальної протидії намірам ворога знищити українську державу та народ. Стали яснішими ознаки та очевидними наслідки терористичних ракетно-дронових атак з їх невимовними трагедіями безневинно загиблих дорослих і дітей. Загрози масштабуються на всю територію та все населення

України. Це спроба зменшити опірність морально-психологічного стану свідомості та самосвідомості громадян, а також, здатність громадянина бути конкретно дієвим на своєму робочому місці, спиратись на власні переконання та ставлення до загроз, позицій щодо безпеки свого майбутнього та майбутнього рідних.

В умовах війни постать жінки стає дороговказом не лише у родинному та шкільному вихованні, вона утворює сенс дій чоловіків у захисті родини, мотивує, часто, силою прикладу. Умови поширення загроз війни, засобів її ведення, як ракетно-дронові, війни, де, немає тилу, – з необхідністю ставлять перед жінками-поліцейськими, питання про те, щоб встигнути власними змінами за вимогами умов війни та підготуватися до цих змін. Очікування жінок проявляються у зрілих утвореннях їх свідомості та самосвідомості, що актуалізують виконання ними конкретних посадових обов'язків з високою практичною дієвістю відповідно до завдань за призначенням.

Крім того, повсякденне життя в умовах війни ставить жінок-поліцейських перед вимогами до різних компонент їх здоров'я, передбачає різну функціональну надійність, неоднакові навантаження та інтенсивність завдань служби, – перевіряє їх готовність до службової діяльності в умовах ризику отримання травми та життя після травми [3, с. 18].

Отже, різноформатні виклики до сподівань та спроможності жінок-поліцейських діяти в межах повсякденних соціальних та організаційних реалій, ставлять перед необхідністю дослідити проблему невизначеності в очікуваннях жінок-поліцейських до майбутнього та їх функціональної надійності в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Очікування жінок без страху перед майбутнім та їх функціональна надійність на робочому місці, є частиною проблеми існування травматичного досвіду війни. Умови війни змінюють утворення свідомості та самосвідомості громадян. Проблеми надається значна увага законодавцями та психологами [2, с. 11; 4, с. 5]. Водночас, це, частина проблеми викликів до готовності особистості жінки, її гендерних утворень, визначитись у ставленнях до війни, до себе, до інших та почати діяти в умовах постійних загроз війни на виснаження [1, с. 25].

Увага науковців зосереджена на особистісних та функціональних проявах фахівців, їх посттравматичному зростанні. В межах концепту «посттравматичного зростання» розробляється напрямки змін свідомості та самосвідомості фахівців, необхідні у видужанні після травми [2, с. 29; 5, с. 35; 6 с. 27]. Проте, мотиваційний процес, його суб'єкти, динаміка, фактори, параметри та показники, які є адаптаційно сприятливими в умовах повсякденних навантажень війни розглядаються лише у контексті травмування, збереження здоров'я, у фізіологічному та організаційному вимірах.

В дійсності, жінки-поліцейські постають як суб'єкти самоактуалізації та, водночас, розвитку

відповідальності за виконання посадових обов'язків, здатні до необхідної регуляції власних спонук мотиваційної сфери у суспільно важливому напрямку. Прагнення бути досконалими, високі стандарти гендерних експектицій у поєднанні з функціональною надійністю притаманні мотивації жінок-поліцейських у діях за призначенням. Цим намірам, бути довершеними, протистоїть страх перед прийдешнім, за майбутнє соє власне, своєї родини, Батьківщини». Страх перед невідомим у поєднанні з очікуваннями на краще та щоденною необхідністю бути успішними в діях, – це повною мірою стосується підготовки до дій за призначенням фахівців сектору безпеки та оборони у контексті розвитку їх громадянської свідомості та самосвідомості.

Мета дослідження. Ідентифікувати концептуальні, операціональні параметри та показники очікувань жінок-поліцейських, які протидіють невизначеності майбутнього та забезпечують функціональну надійність їх дій за призначенням; виміряти емпіричні показники, визначити особливості.

Методика дослідження. Визначено необхідні для вимірюванні показники явища «невизначеності в очікуваннях до майбутнього» та «функціональної надійності» жінок-поліцейських в умовах війни. Вони склали систему, де системоутворювальним чинником є назви цих явищ психіки та логічні дії правильного і повного розкриття поняттєвих меж зазначених явищ (рис.1). До складу вибірки ввійшли жінки-поліцейські, які проходять службу у підрозділі Національної поліції України.

Було зважено на зовнішні та внутрішні параметри спроектованих явищ свідомості та самосвідомості вибірки, необхідні та достатні щоб розкрити проблему. До «очікувань» та «надійності» було віднесено різні за місцем зовні та в середині психіки рушійні сили розгортання мотиваційного потенціалу особистості. Невизначеність очікувань жінок-поліцейських щодо майбутнього породжували показники тривоги, страху до умов повсякденних ракетно-дронових атак та інші фактори невизначеності прийдешнього, відповідно до необхідності розкрити реальні сподівання жінок-поліцейських у ситуаціях їх життєдіяльності в умовах війни. Це, – сподівання на підтримку, допомогу у визначенні необхідних дій власного безпечного майбутнього, з боку: ближнього оточення, інших, стосунків з ними, ставлень – здатності бути відкритим та наблизити до себе; нових можливостей і перспектив; особистісної сили; особистісного зміцнення; духовних змін екзистенційних змін; цінування життя.

Склалась система очікувань суб'єкта, до якої ввійшли: сподівання на довіру до іншого та можливість покладатись на нього; очікування співчуття та підтримки; сподівання на себе, власну відповідальність за важливе у житті; сподівання на можливість намітити необхідну траєкторію власного руху і ресурси; сподівання на здатність змінювати духовні, екзистенційні виміри особистості; сподівання на реалізацію цінностей життя. Зазначені очікування жінок-поліцейських розглядалися в ме-

жах концепту зміцнення позитивного досвіду та посттравматичного зростання. Було використано опитувальник посттравматичного зростання (PTGI – X) (R. Tedeschi та L. Calhoun The posttraumatic growth inventory–Expanded) [6, с. 120]. Було розкрито показники невизначеності жінок-поліцейських в їх очікуваннях до майбутнього та функціональної надійності в умовах війни (рис. 1).

У показниках невизначеності жінок-поліцейських в очікуваннях до майбутнього дана характеристика напрямку діагностичного оцінювання; діапазону змін конкретних утворень самосвідомості та сві-

домості, їх крайніх значень; розкрито суб'єктивні показники прояву в умовах війни (табл. 1).

Сподівання, як утворення самосвідомості жінок-поліцейських, беруть участь у формуванні мотиваційного рушійного потенціалу особистості у вигляді мотивів широкого соціального плану, що визначають потенційну можливість діяти. Мотиви «надійності» жінок-поліцейських є мотивами конкретної дії, які актуалізуються та функціонально виконують спонукання до дій. Таким є бачення мотиваційної взаємодії «очікувань» жінок-поліцейських та проявів їх функціональної надійності в діях.



Рис. 1. Показники невизначеності жінок-поліцейських в очікуваннях до майбутнього та функціональній надійності в умовах війни

Таблиця 1

Показники невизначеності в очікуваннях до майбутнього жінок-поліцейських

Очікування		Зміни в очікуваннях	
Напрямок діагностичного оцінювання	Назва утворення свідомості та самосвідомості	Діапазон змін та його крайні значення	Показники суб'єктивні
(позиції, ставлення, почуття, відчуття)			
Зміна у поглядах на стосунки з іншими	Сподівання на довіру до іншого та можливість покладатись на нього	Можу довірити свою безпеку і життя іншому – ні, довіряю лише собі	зросло відчуття близькості з іншими
			став охочіше висловлювати свої емоції
			став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків
	Сподівання на співчуття та підтримку	Впевнений, що підтримають та допоможуть – ні, не впевнений	зросла здатність співчувати іншим
Зміна погляду на себе	Сподівання на себе, власну відповідальність за важливе у житті	Беру відповідальність за себе – не беру	зміна пріоритету щодо дійсно важливого у житті
			поява нових інтересів
	Сподівання на можливість намітити необхідну траєкторію власного руху і ресурси	Уявляю власні дійсні орієнтири і ресурси чи – ні, не уявляю	намітив новий шлях у житті
			зросла впевненість, що можу розраховувати на людей
Перегляд власної життєвої філософії	Сподівання на здатність змінювати духовні, екзистенційні виміри особистості	Завжди усвідомлюю сенс, це допомагає приймати рішення та виконувати найскладніше. Не замислююсь над сенсом моїх дій, суспільна значущість не впливає на якість виконання	стали доступними нові можливості, яких раніше не було
	Сподівання на реалізацію цінностей життя		став краще розуміти сенс життя

Цей мотиваційний план виникнення очікувань жінки-поліцейського доповнюють інші внутрішньоособистісні фактори та фактори успішності діяльності, з їх суб'єктно-практичними та предметно-практичними показниками, а також, – фактори зовнішніх умов, з їх показниками. Ознаки невизначеності в очікуваннях до майбутнього жінок-поліцейських розподілена між факторами зовнішніми, внутрішньоособистісними та діяльнісними.

Функціональна надійність жінок-поліцейських розглядалась у показниках якості виконання службових обов'язків, настановленнях особистості та результатах безпомилкових дій. Надійність передбачала, що жінки-поліцейські спроможні якісно та безпомилково діяти у відповідь на тиск зовнішньої невизначеності, тривоги та страху перед майбутнім, яке несуть умови війни. Надійність дій, як необхідність та вимога робочого місця жінки-поліцейського, з часом стає утворенням її свідомості та самосвідомості та спонукає до відповідального виконання посадових обов'язків.

Визначення функціональної надійності жінок-поліцейських було здійснено за допомогою Анкети-відгуку адаптованості військового спеціаліста

до умов повсякденних навантажень у службовій діяльності [6, с. 120]. Питання анкети розкривають зміст та напрямки виконання завдань за призначенням жінок-поліцейських, які передбачено їх посадовими обов'язками. Експертна оцінка була зроблена безпосередніми керівниками у підрозділі. Отримані значення за показниками надійності жінок-поліцейських є характеристикою їх практичної дієвості на робочому місці в умовах повсякденних навантажень. Значення було згруповано у напрямки за змістом утворень свідомості та самосвідомості жінок-поліцейських, які забезпечують виконання посадових обов'язків. Зроблені у такий спосіб описи позицій і ставлень жінок-поліцейських виокремлювали межі їх практичної дієвості у виконанні конкретних функцій у посадових обов'язках. Конкретна функція позначалася крайніми та середньою позиціями. Діапазон зміни можливих значень у позиціях і ставленнях жінок-поліцейських характеризував рівень надійності та його зміни.

Спроектвані особистісні показники сподівань жінок-поліцейських у духовній сфері та суб'єктно-практичні показники функціональної надійності у діяльнісній сфері, які було зафіксовано у фор-

муванні вибірки. Проведено статистична обробка даних дала змогу отримати інформативні кількісні характеристики. Кожне окреме значення із масиву даних, отриманих у вибірці жінок-поліцейських, розкриває відмінності в їх очікуваннях та надійності. Проаналізовані разом показники фіксують логіку їх варіювання.

Отже, задум на формування вибірки та організацію вимірювань її показників, дозволив ідентифікувати межі явища невизначеності в очікуваннях до майбутнього та функціональну надійність жінок-поліцейських в умовах війни.

Результати. За результатами дослідження можна зробити висновок про те, що невизначеність в очікуваннях до майбутнього є, водночас, як джерелом активності жінок-поліцейських, так, і фактором стримування рушійних сил їх особистості. Актуалізуються інтенції бути сумлінними у виконанні посадових обов'язків та забезпечується належний рівень функціональної надійності жінок-поліцейських. Сподівання, не обтяжені страхом перед прийдешнім, є рушійними силами актуалізації мотиваційних спонук до функціональної надійності. Тиск страху майбутнього на особистість ставить перед необхідністю протидіяти йому і повсякденні навантаження стають засобом протидії та її результатом. Посилюється прагнення подолати деструктивні впливи загроз і перешкод.

У теоретичному пошуку виокремлено ознаки «функціональної надійності» для характеристики спроможності жінок-поліцейських витримувати тиск повсякденних навантажень в умовах війни. Повсякденне навантаження використовується, щоб позначити такі явища реальних ситуацій умов війни: 1) фактори повсякденного застосування агресором ракетно-дронових атак, неперервних у часі для створення загроз та знищення громадян; 2) ризикотравматичні чинники виконання повсякденних конкретних дій за призначенням відповідно до вимог посадових обов'язків поліцейських; 3) дієвість, ефективність в межах конкретної функції у посадових обов'язках, чи діапазон виконання цих функцій, їх суб'єктний та предметно-практичних потенціал; 4) ознаки напруження у виконання конкретних дій в межах функції поліцейського.

Функціональна надійність та відповідні повсякденні навантаження розглядаються 1) у сферах: зовнішнього середовища, з факторами ракетно-дронових атак та інформаційно-психологічних операцій; 2) особистості, з її ресурсами, станами свідомості та самосвідомості; 3) діяльності, з факторами дієвості фахівця, у показниках якості та кількості дій виконання посадових обов'язків; 4) діагностування, з наявністю індикаторів навантаження, ознак напруження в діях.

Функціональна надійність, як спроможність діяти передбачає такі види практичної дієвості: по відношенню до змісту та наслідків дій ворога; щодо змісту дій за призначенням; щодо виконання функцій-вимог нормативно-статутного регулювання різних видів діяльності поліцейських.

Було зроблено аналіз функціональної надійності з поділом діяльності на ситуації та навантаження в них, яке отримують жінки-поліцейські. Відбувся поділ функціональної надійності, який подано у вигляді графу, зокрема, функціональна надійність визначена: – за напрямками виконання посадових обов'язків, у реальних діяльностях; – у реальній діяльності; – у конкретних ситуаціях реальної діяльності; – за повсякденним навантаженням у ситуаціях; – за дійсним напруженням у діях в ситуації.

Прояви напруження у діях розглядались як індикатор адаптованості до дій. Використано існуючий в теорії поділ понять на «особистісну», «операційну» та «емоційну» напруженість. Кожне з понять має власну позначену психологічну реальність і використано нами у концептуальній та операціональній моделях функціональної надійності у дослідженні.

Функціональна надійність жінок-поліцейських розглядається як точка на шкалі поділів з крайніми значеннями «є чи немає» у конкретних питаннях виконання посадових обов'язків. Отримані значення на шкалі є проявами функціональної надійності жінок-поліцейських до дій за призначенням.

У теоретичному вирішенні меж явища невизначеності в очікуваннях до майбутнього та функціональна надійність жінок-поліцейських в умовах війни, ми спирались на відомі концепти, які дають змогу моделювати психіку жінки-діяча. За логікою, першим був концепт система «людина в ситуації». В межах якого, визначались параметри та показники особистості, діяльності та ситуації, з їх ознаками. Розглядаються особистості жінок-поліцейських на їх робочих місцях.

Діяльність розкладена на ситуації, кожна з яких має власний предметно-практичний зміст, відповідно до специфіки умов діяльності та призначення фахівців. Їх поєднує те, що фахівець знаходиться в умовах повсякденних навантажень на різні компоненти особистості та виявляє чи не виявляє функціональну надійність. Про цей момент свідчить наявність чи відсутність напруження в діях.

Ситуацію характеризує взаємодія внутрішніх та зовнішніх чинників, які сприяють або перешкоджають спроможності особистості виявити функціональну надійність.

Структура ситуації має ситуативну компоненту, до якої віднесено професійне середовище з атрибутами його культури, оточення, випадкові обставини та інші умови зовні, в яких знаходяться жінки-поліцейські. До особистісної компоненти входять вчинки, зроблені жінками-поліцейськими, їх суб'єктивні рішення, наміри чи вибори у ситуаціях. Діяльнісна чи поведінкова компонента представлена діями, зробленими у ситуаціях, їх внесками у наслідки та досягнення завдяки зробленому. Побудована теоретична конструкція функціональної надійності жінок-поліцейських дає можливість дати чіткі концептуальні та операціональні визначення та спиратись на важливе у прикладному сенсі визначення показника, – почуттєве, «є – немає»,

яке в дійсності використовується до оцінки надійності реального поліцейського у підрозділі.

Напрямки подолання сумнівів, тривоги, страху до майбутнього розглядається нами як досвід позитивних змін у свідомості та самосвідомості жінок-поліцейських. Зміни на позитивне виникають у їх свідомості та самосвідомості у взаємодії з умовам повсякденних навантажень, що зумовлює розвиток особистості жінок-поліцейських, який стає іншим, ніж був раніше. Реалізовані сподівання значно змінюють жінок-поліцейських порівняно з ними повоєнними. Зміни ідуть як висхідний розвиток у важливих особистості жінки-поліцейського напрямках. Змінюється цінування життя, з'являється прагнення наповнити його сенсом і стосунками з іншими, з'являється відчуття сили власної особистості, змінюються пріоритети, прагнення до духовного у житті. Проте, також, підтверджується те, що одні й ті самі умови повсякденних навантажень спричиняють різні індивідуальні особистісні наслідки у свідомості та самосвідомості жінок-поліцейських. Можливо, висхідну лінію особистісного розвитку змінюють виявлені ознаки ризику наявності травматичного досвіду отриманого у зв'язку з повсякденними навантаженнями умов війни.

Очікування ми розглядаємо як утворення свідомості та самосвідомості особистості жінок-поліцейських, які скориговані механізмом соціально-психологічних очікувань контактної групи у попередній професійній взаємодії. Сподівання виникає як мотив у спрямованості жінки-поліцейського, у системі її ціннісно-сміслових утворень і, вже потім, як зобов'язання-відповідальність, виконує функціональне спонування до дій.

Самооцінка жінок-поліцейських виділяє те, що у їх сподіваннях «довіряти іншому та покладатись на нього» зміни відбулися в бік відчуття «близькості з іншими» та наміру «охочіше висловлювати свої емоції». Таку оцінку дали дві третини жінок-поліцейських. Ці ознаки вияву очікувань, спрямовані на те, щоб зняти тиск невизначеності та віднесені нами до сподівання «завжди можу покладаюся на іншого та довірити йому власну безпеку та життя». На противагу до існуючого у свідомості наміру-твердження «повною мірою довіряти лише собі». Такі зміни у способі зняти тиск невизначеності, – самотужки чи з допомогою підтримки інших, – є алоцентричними, за їх спрямованістю на залучення до подолання тиску невідомого інших та розвиток іншої людини, чим задовольняється власна та її потреба у самосвідомості та свідомості жінок-поліцейських

У власних очікуваннях протилежна частина жінок-поліцейських більше розраховує на себе, ніж на допомогу від іншого у подоланні страху перед майбутнім, їх одна третина вибірки. Ця частина жінок-поліцейських та їх очікування спрямовані на ізоляцію у задоволенні власної потреби зняти тягар тиску невідомого, без підтримки з боку іншого, в індивідуальний спосіб, егоцентрично. В «егоцентричний», умовно виокремленій частині очікувань жінок-поліцейських, значно менше ознак наміру згуртовуватись і спрацюватись у напрямку команди.

Бути командою необхідно підрозділам поліцейських. Проте, в очікуваннях респонденток егоцентричного спрямування, цих ознак менше, майже вдвічі, ніж в алоцентрично спрямованих очікуваннях жінок-поліцейських, які адаптуються у бажаному, як команда, напрямку в умовах воєнних необхідностей.

Висновки. Аналіз результатів досліджень дозволяє зробити висновок про те, що невизначеність в очікуваннях до майбутнього жінок-поліцейських, актуалізує у їх свідомості та самосвідомості інтенції протидії страху до прийдешнього та спонування до необхідного сумління у виконанні ними посадових обов'язків з високими значеннями проявів функціональної надійності їх дій за призначенням.

Взаємодія очікувань, як мотиваційних спонук самосвідомості жінки-поліцейського та актуалізованих спонук від конкретних необхідностей робочого місця, – дає тенденцію протидіяти тиску повсякденних навантажень на особистість. У цій мотиваційній взаємодії з'являється прагнення подолати деструктивні впливи загроз і перешкод, яке з часом стає утворенням самосвідомості та свідомості особистості жінки-поліцейського.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі пов'язані із розробкою та впровадженням у процес психологічного супроводу професійної діяльності поліцейських та їх службову підготовку психолого-педагогічних технологій навчання фахівців різного профілю та посад засобам саморегуляції, способам подолання страху невизначеності. Розробку для керівного складу підрозділів методичних засобів визначення суб'єктно-теоретичних та суб'єктно-практичних показників функціональної надійності. Розробку алгоритмів визначення та корегування соціально-психологічних параметрів взаємодії професійних груп та команд.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. С. 25–26.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 29.
3. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>(дата звернення: 20.06.2025).
4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. Закон України від 15 січня 2025р. № 12030. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/radan_gs09/ns_golos?g_id=30 (дата звернення 20.06.2025).
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С.35.
6. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. / Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. С. 27–28.

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЙ ТА ГЕМБЛІНГУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AND GAMBLING AMONG MILITARY SERVANTS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

У статті подано практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу), розроблені авторами на основі теоретичного аналізу наукових зарубіжних та українських джерел та на основі проведеного Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України психологічного дослідження щодо вивчення поведінкових адикцій у військовослужбовців, їх особливостей, чинників і механізмів розвитку, наслідків впливу на всі сфери життєдіяльності осіб з проявами залежної поведінки.

Зазначено основні етапи організації профілактичної роботи у військовому підрозділі: визначення мети і завдань профілактичної роботи, де мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики підрозділу, а у завданнях конкретизується загальна мета, визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки військового колективу, рівня його готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з особливостей військово-професійної діяльності визначеного підрозділу та його залученості до виконання завдань за призначенням (бойових завдань); розробка плану профілактичної роботи (зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік профілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування профілактичної роботи повинно здійснюватися за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності); організація, виконання та облік-контроль профілактичних заходів; оцінка ефективності.

Практичні рекомендації запропоновані для включення до плану профілактичної роботи психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів із запобігання розвитку і поширення інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу).

Ключові слова: військовослужбовці, профілактика, психологічна підтримка персоналу, інтернет-адикції, гемблінг, Збройні Сили України.

The article presents practical recommendations for the prevention of Internet addiction and gambling addiction, developed by the authors on the basis of a theoretical analysis of scientific foreign and Ukrainian sources and on the basis of a psychological study conducted by the Scientific Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine on the study of behavioral addictions in military personnel, their features, factors and mechanisms of development, the consequences of the impact on all spheres of life of persons with manifestations of addictive behavior. The main stages of organizing preventive work in a military unit are indicated: determining the goal and objectives of preventive work, where the goal is determined in accordance with the current psychological issues of the unit, and the tasks specify the general goal, are determined for a significant period of time (six months, a year), taking into account the specifics of the military collective, the level of its readiness to work in this direction, as well as based on the characteristics of the military-professional activity of a particular unit and its involvement in the performance of assigned tasks (combat missions); development of a preventive work plan (indicating the optimal forms and methods of psychological prevention, a schedule of preventive measures, conditions for cooperation with other specialists; planning of preventive work should be carried out according to the principles of purposefulness, systematicity, integrity); organization, implementation and accounting and control of preventive measures; assessment of effectiveness.

Practical recommendations are proposed for inclusion in the preventive work plan of psychologists of military units (subdivisions), CCK and SP, instructors in psychological training of training centers for preventing the development and spread of Internet addictions and gambling addiction.

Key words: military personnel, prevention, psychological support for personnel, Internet addiction, gambling, Armed Forces of Ukraine.

УДК 159.922.2+331.442

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.57>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Лозінська Н.С.

к.психол.н., старший дослідник, провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідний центр Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України

Пішко І.О.

провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідний центр Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України

Постановка проблеми. Адиктивна стратегія взаємодії з дійсністю набуває дедалі більших масштабів, зокрема, й у Збройних Силах України. Виконання завдань за призначенням вимагає від військовослужбовців зосередженості, відповідальності та злагожденості. Проте поширення адикцій серед особового складу створює ризики для ефективності роботи, що впливає не лише на окремого військовослужбовця, а й на весь підрозділ [1].

Військова служба пов'язана з ризиком і непередбачуваністю, що впливає на психіку особового складу. У одних формується самовпевненість і почуття переваги, в інших – тривога, депресія, нестабільна самооцінка та когнітивні викривлення. Для зняття психологічного напруження деякі військовослужбовці вдаються до адиктивної по-

ведінки, яка створює ілюзію вирішення проблем і закріплюється як основна стратегія реагування [1].

Проблема інтернет-адикцій та гемблінгу залишається предметом вивчення як українських, так і зарубіжних науковців. Питання інтернет-адикцій розкривається в роботах В. Бурової, О. Камінської, О. Кокуна, В. Мороза, І. Пішко, О. Петрунько, К. Телешун, S. Cooper, H. Cash, M. Griffiths, K. C. Rae, Young та ін. Проблеми гемблінгу присвячені праці К. Аймедова, О. Кокуна, В. Мороза, О. Олійник, І. Пішко, Т. Синіцької, З. Топорецької, С. Шума, M. Griffiths, E. Roberts, G. Dighton, M. Fossey, M. Potenza, L. Nower та ін.

У 2024 році фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України було проведено психологічне дослідження, за

результатами якого вдалося визначити, що у військовому середовищі такі поведінкові адикції як залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, залежність від комп'ютерних / онлайн ігор, залежність від азартних ігор (гемблінг) посідають друге місце за поширенням, після професійних залежностей. Такі дані свідчать про те, що проблема поведінкових адикцій серед особового складу загрожує багатьма негативними наслідками, і це потребує посиленої уваги з боку фахівців з психологічної підтримки персоналу, мобілізації всіх можливих ресурсів для її вирішення.

Метою статті є розробка практичних рекомендацій щодо профілактики інтернет-адикцій та гемблінгу для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів.

Виклад основного матеріалу. Для отримання бажаного результату в ході реалізації профілактичних заходів особам, на яких покладаються завдання з психологічної підтримки персоналу, доцільно дотримуватись основних етапів організації профілактичної роботи у військовому підрозділі [5]:

- визначення мети і завдань профілактичної роботи. Мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики підрозділу; у завданнях конкретизується загальна мета; вони визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки військового колективу, рівня його готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з кількості часу, який планується приділити профілактичній роботі, особливостей військово-професійної діяльності визначеного підрозділу та його залученості до виконання завдань за призначенням (бойових завдань) ;

- розробка плану профілактичної роботи: зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік профілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування профілактичної роботи повинно здійснюватися за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності;

- організація, виконання та облік-контроль профілактичних заходів: за потреби психолог може корегувати план профілактичної роботи;

- відповідальні особи забезпечують контроль за виконанням плану профілактичної роботи щодо запобігання адиктивної поведінки та її поширення серед особового складу, оцінюють його ефективність.

У разі, якщо оцінка ефективності профілактичного впливу показує незадовільний результат, рекомендується повернутися на етап планування і організації профілактичного впливу та внести відповідні корективи [5].

Рекомендації для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів

1. У практичній діяльності дотримуватись Етичного кодексу психолога, який є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяль-

ності психологів, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів. Дотримання Етичного кодексу сприяє більш успішному здійсненню фахівцями з психологічної підтримки персоналу своїх професійних обов'язків [2].

2. Своєчасно і якісно виконувати свої посадові обов'язки. Ініціювати розвиток власної професійної компетенції. Свідомо підходити до оцінки власного рівня професійних знань, умінь і навичок; працювати в напрямку постійного професійного розвитку (самотивація, самоорганізація і самоосвіта); у разі потреби пропонувати свою участь у курсах підвищення кваліфікації, соціально-психологічних тренінгах розвитку професійної компетентності психологів (військових психологів); організовувати / брати участь в заходах з обміну практичним досвідом щодо професійної підтримки військового персоналу, зокрема профілактики розвитку і поширення інтернет-адикцій і гемблінгу у військовослужбовців. Уміти працювати в команді; уміти використовувати час як ресурс; застосовувати інноваційні технології при виконання посадових обов'язків.

3. Уміти самостійно розробляти методичні та інформаційно-довідкові матеріали щодо психологічної профілактики адикцій, вдосконалювати технології психологічної профілактики поведінкових залежностей та впроваджувати їх, враховуючи особливості військового середовища.

4. Розширювати власний арсенал різноманітних підходів, методів, методик тощо для застосування в практичній роботі (психодіагностичний інструментарій; методи психологічного впливу (психоедукація, психокорекція, психотерапія тощо). Вибір конкретного методу залежить від напрямку та завдань психологічної профілактики, форми проведення профілактичних заходів, вікових та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців тощо.

Довідково: наявність у «скарбничці» психолога широкого арсеналу методів, методик, технік, прийомів, вправ дозволяє в кожному окремому випадку зробити правильний вибір щодо інструментарію задля вирішення конкретної психологічної проблеми клієнта. Свідоме обмеження психолога в цьому виборі може стати причиною зниження ефективності його роботи.

5. При плануванні і реалізації заходів профілактики поведінкових адикцій фахівці з психологічної підтримки персоналу повинні враховувати ключові засади успішності профілактичного втручання: усвідомлення і прийняття військовослужбовцем наявної проблеми, пов'язаної із залежністю від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, залежністю від комп'ютерних / онлайн ігор та / або залежністю від азартних ігор (гемблінгом); наявність мотивації до позитивних змін у напрямку подолання інтернет-залежності і / або гемблінгу; свідоме ухвалення рішення щодо зміни свого життя і прийняття відповідної психологічної допомоги в подоланні ознак залежної поведінки.

6. За узгодженням з командуванням проводити заняття з елементами тренінгу «Психологічна безпека у військовому підрозділі» серед командирів тактичної ланки з метою удосконалення навичок забезпечення психологічної безпеки у військових підрозділах як одного з чинників профілактики адикцій.

Довідково: такі заняття дозволять обґрунтувати вплив психологічної безпеки у військовому підрозділі на збереження психологічного здоров'я і попередження розвитку поведінкових адикцій; удосконалити навички управління ризиками у сфері психологічного здоров'я та підтримки ефективної комунікації в цьому напрямку, впровадження заходів щодо розвитку лідерства командирів тактичної ланки, як основи для формування та підтримки вмотивованості, згуртованості військових колективів, командного бойового духу, застосування в діяльності аналізу проведених дій, розвитку системи визнання та заохочення за результатами виконання завдань.

7. За узгодженням з командуванням розробляти і проводити психоедукаційні заходи (інформування, лекції, диспути, круглі столи, збори, практиками, міні-лекції тощо) за участі командирів (начальників) військових підрозділів щодо впливу на ефективність виконання завдань за призначенням наявності у військовослужбовців залежності від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, залежності від комп'ютерних / онлайн ігор та залежності від азартних ігор (гемблінгу), підвищувати мотивацію командирів (начальників) до протидії поширенню зазначених адикцій серед особового складу.

Довідково: командирів підрозділів доцільно ознайомити з особливостями прояву зазначених адикцій, механізмами та стадіями розвитку, причинами їх поширення серед особового складу та небезпекою їх впливу на виконання завдань за призначенням.

8. Організовувати і проводити психоедукаційні заходи із залученням всього особового складу з метою поширення інформації про психологічне здоров'я, особливості інтернет-адикцій та гемблінгу, причини і механізми розвитку, ознаки на певних стадіях, наслідки впливу на всі сфери життєдіяльності адикта, можливі альтернативні патерни поведінки (круглі столи, інформування, лекції, збори, практиками, міні-лекції, розповсюдження тематичної друкованої продукції тощо).

9. Проводити систематичний моніторинг прояву ознак поведінкових адикцій у військовослужбовців та інших видів залежностей.

Довідково: при проведенні психологічного діагностування враховувати наявність таких взаємопов'язаних проблем: брехливість адиктів [12; 18]; схожість симптомів та діагностичних критеріїв як хімічних адикцій, так і не хімічних адикцій – проблема інтерференції ознак [13; 14]; коморбідність (поєднаність) адикцій [16; 18].

10. За результатами моніторингу подавати доповідь командуванню про поточний стан справ щодо поширення поведінкових адикцій серед особового

складу, на основі якої складається план профілактичних заходів з попередження розвитку і поширення інтернет-адикцій і гемблінгу серед військового персоналу.

11. За результатами аналізу моніторингової роботи формувати групу посиленої психологічної уваги з осіб, які мають ознаки адиктивного ризику. Здійснювати планування індивідуальної і групової роботи з військовослужбовцями ГППУ, вести відповідну документацію з фіксуванням всіх запланованих і проведених профілактичних заходів та їх реальної ефективності, дотримуючись вимог конфіденційності.

12. Розробляти, організовувати та проводити соціально-психологічні тренінги або заняття з елементами тренінгу (в залежності від часових обмежень, пов'язаних із можливістю залучення військовослужбовців до тренінгової роботи у службовий час) за напрямками, що сприяють зменшенню ризиків розвитку і поширення поведінкових адикцій серед особового складу.

Довідково: пропонується орієнтовна тематика соціально-психологічних тренінгів в межах профілактики інтернет-адикцій і гемблінгу: «Моє психологічне здоров'я»; «Профілактика залежності від соціальних мереж і інтернет-серфінгу»; «Профілактика залежності від комп'ютерних / онлайн-ігор»; «Азартні ігри: розвага чи хвороба?»; «Розвиток професійної мотивації та самосвідомості»; «Тренінг емоційної стійкості»; «Формування комунікативної компетентності»; «Оптимізація готовності до ризику»; «Управління агресією»; «Тренінг модифікації поведінки»; «Профілактика і корекція симптомів емоційного вигорання»; «Тренінг позитивного мислення»; «Тренінг контролю бойового стресу»; «Разом ми – СИЛА» (тренінг командоутворення); «Я і моя самооцінка» тощо.

13. Розробляти і проводити тренінги / тренінгові заняття з розвитку стресостійкості військовослужбовців. Удосконалювати знання, уміння і навички військового персоналу щодо самоконтролю і саморегуляції. Навчати підвищувати рівень власної стресостійкості, контролювати прояви стресу, стабілізувати емоційний стан, обирати адаптивні патерни поведінки при подоланні важких життєвих ситуацій.

Довідково: поведінкові адикції у військовослужбовців часто стають наслідком зниженої здатності справлятися зі стресом, пов'язаним з виконанням службово-бойових завдань, складними життєвими ситуаціями, медичними, соціальними проблемами тощо. Саме тому особливе місце в профілактичній роботі з поведінковими адикціями займає підвищення рівня стресостійкості військового персоналу, навчання його навичкам самоконтролю і саморегуляції, адаптивним копінг-стратегіям для застосування в ситуаціях надмірного стресового навантаження, навичкам контролю бойового стресу.

14. Інформувати військовослужбовців про місце і роль ресурсів у подоланні важких життєвих ситуацій, травматичних подій і, як наслідок, роз-

виток залежної поведінки (інформування, лекції, диспути, круглі столи, збори, практикуми, міні-лекції, розповсюдження тематичної друкованої продукції тощо).

Довідково: у рамках ресурсної концепції стресу [11; 15] ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Розрізняють такі види ресурсів як середовищні і особистісні. Hobfoll до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання чи збереження здоров'я у тяжких життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення особисто значущих цілей. Як основний принцип концепції «консервації» ресурсів (Conservation of Resources, COR-теорії) Hobfoll передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей (commerce of resources) [15].

15. Проводити тренінги / тренінгові заняття із пошуку власної унікальної комбінації ресурсів у боротьбі з несприятливими обставинами на основі «BASIC Ph» Model [17], яка ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психологічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Довідково: модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс):

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

2. Affect (афект): почуття, емоції.

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва мовність та діяльність [3; 17].

16. Забезпечувати надання своєчасної та якісної психологічної підтримки військовому персоналу в ситуаціях важких життєвих обставин, подій, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я військовослужбовців.

17. Здійснювати консультативно-профілактичну роботу щодо допомоги військовослужбовцям у дослідженні власної особистості, у розумінні своїх стосунків з оточуючим світом, оцінці своїх проблем та в пошуку альтернативних варіантів їх вирішення – без застосування поведінкових патернів, пов'язаних з адикціями. Посилити відповідальність

клієнта за те, що з ним відбувається; спонукати його до активності в аналізі проблем, у пошуку виходу з кризи; навчити активізувати власні ресурси в цьому процесі. Надати військовослужбовцю весь необхідний інструментарій для самоконтролю і саморегуляції, навчити правильно його використовувати.

18. При роботі з військовослужбовцями ГППУ застосовувати методи психотерапії з доведеною ефективністю, визначені чинними нормативними документами [6]. *Наприклад*, метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що дозволить адиктам усвідомлювати і змінювати негативні переконання та поведінкові патерни, пов'язані з інтернет-залежністю і гемблінгом. Психолог повинен допомогти клієнту розпізнавати тригери, які спонукають до залежної поведінки, і розробити стратегії здорового подолання цих ситуацій.

Довідково: КПТ (у тому числі, травмо-фокусована КПТ, наративно-експозиційна терапія, когнітивно-процесуальна терапія, когнітивна терапія, пролонгована експозиція та інші інтервенції та методики базовані на КПТ) є одним з найефективніших методів психотерапії в роботі з подолання інтернет-залежностей та гемблінгу. Вона спрямована на зміну негативних думок та поведінки, пов'язаних із залежностями [4; 8].

Крім того, в роботі з подолання інтернет-залежностей і гемблінгу можна застосовувати такі методи психотерапії як: арт-терапія; мотиваційна терапія (у тому числі, мотиваційне інтерв'ю, мотиваційне консультування та методи, базовані на мотиваційному інтерв'ю); майндфулнес-базований підхід (у тому числі зниження стресу на основі майндфулнес (MBSR) та майндфулнес-базована когнітивна терапія (МБСТ); десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR); терапія прийняття і відповідальності (АСТ); позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном); психодинамічна терапія; емоційно фокусована терапія (ЕФТ); танце-рухова терапія (ТРТ); сімейна психотерапія та ін.

19. До вибору методів психокорекції і психотерапії в профілактичній роботі з адиктивною поведінкою підходити з урахуванням актуального стану клієнта, його адиктивного статусу, рівня професіоналізму психолога, можливості забезпечити умови для проведення психокорекційних / психотерапевтичних сесій, наявного часу для проведення сесій.

20. Уміти правильно підбирати та обґрунтовувати застосування психокорекційних / психотерапевтичних методів роботи з військовослужбовцями з проявами поведінкових адикцій (враховувати наявність сертифікації психолога за тими психотерапевтичними методами, які він планує застосовувати в роботі), проводити психотерапевтичні сесії, оцінювати та аналізувати їх ефективність.

21. Організувати роботу групи «рівний-рівному» (групова терапія) із залученням до її складу військовослужбовців, які мають однакові пробле-

ми (наприклад, залежність від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, азартних ігор тощо), але стають на шлях відновлення. Це дозволить учасникам ділитися власним досвідом у подоланні проблеми, допоможе почуватися менш ізольованими від суспільства, мотивуватиме на подальший рух, що допоможе позбутися залежної поведінки.

22. Розробляти і проводити заняття з елементами тренінгу «Час – найцінніший ресурс». Спрямувати роботу на розвиток навичок управління часом – ефективне управління часом допоможе запобігти можливості занурення в мережу інтернет, поринути в ігри. Учасники навчаються ставити пріоритети та розподіляти свій час на різноманітні та більш здорові заняття [7].

23. Організовувати і проводити практичні заняття / заняття з елементами тренінгу з військовослужбовцями ГППУ щодо розвитку навичок побудови нових цілей, пошуку сенсу життя поза інтернет-залежністю / гемблінгом.

Довідково: учасникам даються такі рекомендації:

- зробіть звичкою, плануючи день, тиждень, місяць і т. і. – ставити специфічні цілі на різні терміни і відповідні завдання в кожній важливій сфері життя та по кожному важливому «напрямку»;

- пам'ятайте – цілі і завдання мають бути пов'язані з цінностями – налаштовуючись на них і реалізуючи їх, тримайте зв'язок із вашими «зорями» – заради чого усе це, чому це важливо – це даватиме наснаги і допомагатиме не просто робити кроки, а відчувати значимість кожного, визначатиме спосіб і якість самих кроків;

- ставлячи цілі, використовуйте, по можливості, SMART-підхід – це робить цілеутворення максимально ефективним.

S (specific) – формулюйте конкретні, специфічні цілі;

M (measurable) – подбайте, щоб вони були вимірювані, визначте критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль частково чи повністю досягнута;

A (attainable) – цілі мають бути досяжними за наявних умов і залежати від ваших дій;

R (relevant) – відповідні до цінностей, важливі;

T (time-framed) – важливо, щоб цілі були окреслені в часі;

- тоді для кожної цілі розробіть низку завдань – кроків, виконуючи які ви поступово дійдете до результату або ж будете рухатися в напрямку визначених цінностей. Розробіть часовий графік реалізації завдань з мітками часу. Візуалізуйте на папері чи електронному документі, щоби бачити, мов карту перед очима та відзначати виконання – а це кожен раз можливість для святкування успіху;

- втілюйте задумане. Концентруйтеся на виконанні завдань, на щоденних кроках. Святкуйте успіхи. Якщо є невдачі і падіння – просто це запрошення кожен раз зводитися і йти далі. Якщо є перешкоди – шукати шляхи подолання. Якщо потрібні навички для ефективного виконання завдань – учи-

тися. І водночас не забувайте моніторити і звіряти свій шлях, та прокладати далі нові цілі, ставити нові завдання [9].

24. Розробити і проводити заняття з елементами тренінгу «Мoje оточення – моя підтримка». Спрямувати роботу на усвідомлення ролі підтримуючого середовища в подоланні залежної поведінки, розвиток підтримуючих мереж (посилення підтримуючого середовища) з числа найближчого соціального оточення (друзів, товаришів по службі, членів сім'ї тощо), фахівців з психологічної підтримки персоналу, психологів зі складу груп психологічного супроводу та відновлення тощо.

25. За узгодженням з командуванням організовувати і проводити корпоративні заходи культурного дозвілля (спортивної, інтелектуальної, розважальної спрямованості тощо).

26. Ініціювати можливість участі в роботі із супервізором як у складі супервізійних груп, так і у формі індивідуальних супервізій для вдосконалення професійних навичок, виявлення слабких сторін у своїй практичній діяльності, профілактики емоційного вигорання тощо.

Довідково: встановлено, що супервізія впливає на практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Досліджено, що позитивними результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних умінь і навичок у роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації [10].

Висновки. Практичні рекомендації пропонується включити до плану профілактичної роботи психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів та інших посадових осіб, діяльність яких пов'язана із запобіганням розвитку і поширення інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу). При цьому психологам варто пам'ятати, що робота з адиктами доповнюється низкою взаємопов'язаних проблем: проблемою коморбідності (поєднаності) адикцій, проблемою схожості симптомів та діагностичних критеріїв як хімічних адикцій, так і не хімічних адикцій – проблема інтерференції ознак та проблемою брехливості адиктів [1]. Тому при плануванні профілактичної роботи в кожному підрозділі варто враховувати поточну ситуацію щодо поширення різних видів адикцій та відповідально підходити до підбору та поєднання профілактичних заходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адиктивні поведінкові чинники депрофесіоналізації військовослужбовців Збройних Сил України : звіт про науково-дослідну роботу. НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2024. 367 с.
2. Етичний кодекс психолога. Національна психологічна асоціація. URL: <https://npa-ua.org/pub/files/66d3a4249d2acd8.pdf> (дата звернення: 01.07.2025).
3. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір* : тези доповідей Х наук.-практ. семінару, м. Київ, 23 квіт. 2020 р. Київ, 2020. С. 14–15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovskaya_BASIC%20Ph.pdf (дата звернення: 02.07.2025).
4. Ефективні методи психотерапії для подолання залежності від азартних ігор. URL: <https://psychologist.com.ua/efektivni-metodi-psixoterapii-dlya-podolannya-zalezhnosti-vid-azartnix-igor/> (дата звернення: 30.06.2025).
5. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
6. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 р. № 2118 URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE41474?an=1> (дата звернення: 02.07.2025).
7. Психологічне лікування ігроманії. Garmed. URL: <https://garmed.com.ua/service/likuvannya-igromaniyi-ludomaniyi-gemblingu/psychologichne-likuvannya-igromaniyi/> (дата звернення: 03.07.2025).
8. Роль когнітивно-поведінкової терапії в лікуванні ігрової залежності. Міжнародний наркологічний реабілітаційний центр IsraRehab. URL: <https://israrehab.com/rol-kognitivno-povedencheskoj-terapii-v-lechenii-igrovoj-zavisimosti/> (дата звернення: 04.07.2025).
9. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Аптечка технік КПТ: Постановка цілей і завдань. URL: <https://i-cbt.org.ua/> (дата звернення: 02.03.2025).
10. Хараджи М. В., Іващенко А. І. Супервізія як метод професійного зростання психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 23–26. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.1.4
11. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Київ : НАНГУ, 2019. 216 с.
12. Griffin S. E. Sex and love: Addiction, treatment, and recovery. New York: Praeger, 1991. 248 p.
13. Griffiths M. D. Technological addiction. *Clinical Psychology Forum*. 1995. Vol. 76(2). P. 14–19. URL: https://www.academia.edu/751805/Griffiths_M_D_1995_Technological_addictions_Clinical_Psychology_Forum_76_14_19 (дата звернення: 28.06.2025).
14. Griffiths M. D., Parke J. The social impact of Internet gambling. *Social Science Computer Review*. 2002. Vol. 20(3). P. 312–320. DOI: 10.1177/089443930202000305.
15. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44(3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.43.3.513
16. Hollen K. H. Encyclopedia of Addictions. Vol. II. Westport, CT : Greenwood Press, 2009. 950 p.
17. Lahad M., Ayalon O., Shacham M. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London : Jessica Kingsley Publishers, 2012. 256 p.
18. Mack A. H., Harrington A. L., Frances R. J. Clinical manual for treatment of alcoholism and addictions. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2010. 458 p. DOI: 10.1176/appi.books.9781585629282

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ МИСТЕЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СКУЛЬПТОРА

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE AND SPECIFICS OF THE SCULPTOR'S ARTISTIC ACTIVITY

У статті висвітлено результати теоретичного дослідження мистецької діяльності в контексті системно-діяльнісного підходу, де мистецька діяльність трактується як форма суспільної свідомості, що репрезентує, трансформує соціальну дійсність. Висвітлено філософські концепції мистецтва (Гегель, Маркс, Грамші, Сартр, Адорно, Фуко). Наведено приклад скульптури як художньої діяльності, що зазнає змін у змісті, функціях та формах залежно від економічного укладу та культурно-історичних умов. У межах четвертого укладу домінує монументальна, ідеологічна функція скульптури; у п'ятому – цифровізація, персоналізація й концептуальність; у шостому – взаємодія з AR, VR, NFT, біоматеріалами, перехід до гібридних форм і трансмедійного сприйняття. Проаналізовано психологічні аспекти професіогенезу скульптора: зміст, етапи, задачі, суб'єкти діяльності. Зазначено, що професійна діяльність скульптора функціонує у вимірі трьох системних макрорівнів (рівні діяльності, дії та операції), де задачі діяльності (як особливого роду системи мають свою специфіку, тобто є складними, суперечливими тощо). Професійна діяльність скульптора розглядається як складний процес, що включає етапи ідеації, проектування, виготовлення та презентації твору. Глядач стає не лише реципієнтом, а співтворцем художнього досвіду. Скульптура постає як фізичний об'єкт і динамічний комунікативний простір. У результаті змінюється не лише форма мистецтва, але й сама генеза професійної діяльності скульптора в умовах цифрової культури. Таким чином, скульптура у сучасному суспільстві є інтердисциплінарною, динамічною та соціально значущою формою мистецтва, що інтегрує традицію, технологію та інновацію.

Ключові слова: мистецька діяльність, суспільна свідомість, скульптура, професійна діяльність скульптора, глядач, системно-діяльнісний підхід, комунікативний простір, культурно-історичні умови.

The article presents the results of a theoretical study of artistic activity within the framework of the systemic-activity approach, in which artistic practice is interpreted as a form of social consciousness that represents and transforms social reality. It examines key philosophical concepts of art (Hegel, Marx, Gramsci, Sartre, Adorno, Foucault). Sculpture is analyzed as a form of artistic activity that undergoes transformations in content, functions, and forms depending on the economic paradigm and cultural-historical context. Within the fourth technological paradigm, sculpture is dominated by monumental and ideological functions; in the fifth – by digitalization, personalization, and conceptualism; in the sixth – by interaction with AR, VR, NFT, biomaterials, and the transition to hybrid forms and transmedia perception. The psychological aspects of the sculptor's professional development are analyzed, including the structure, stages, tasks, and actors of artistic activity. It is noted that the sculptor's professional work operates at three systemic macro levels (activity, action, and operation), where tasks are treated as specific systems – complex, contradictory, and multifaceted. The sculptor's professional activity is viewed as a complex process involving ideation, design, production, and presentation of the artwork. The viewer becomes not only a recipient but also a co-creator of the artistic experience. Sculpture is conceptualized both as a physical object and as a dynamic communicative space. Consequently, not only the form of art transforms, but also the genesis of the sculptor's professional activity in the context of digital culture. Thus, in contemporary society, sculpture emerges as an interdisciplinary, dynamic, and socially significant art form that integrates tradition, technology, and innovation.

Key words: artistic activity, social consciousness, sculpture, professional activity of the sculptor, viewer, systemic-activity approach, communicative space, cultural-historical context.

УДК 159.98: 331
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.58>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сазонова Т. П.

аспірант

Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Мистецька діяльність супроводжує буття людини зі споконвічних часів.

Розглядаючи мистецтво як форму суспільної свідомості йдеться про естетичне, соціальне, ідеологічне культурне відображення дійсності. У класичній філософії мистецтво трактується як одну з форм абсолютного духу, що відображає історичну свідомість епохи (Дж. Стюарт [25]); як форму надбудови, відображення соціальних відносин у художніх образах (Е. Томпсон [27]); як інструмент формування домінування, як вияв колективної ідеології класу (Д. Форґач [15]).

У філософії XX століття мистецтво трактується як форму критичної свідомості, яка виявляє суперечності суспільства (Т. Адорно [10]); як опозиційну, утопічну форму суспільної свідомості, яка може розкривати пригнічені потенціали свободи (Г. Мар-

кузе [21]); як акт відповідальності та свідомої дії митця у суспільстві (Ж.-П. Сартр [23]); як спосіб оформлення епістем (соціальних структур знання) (М. Фуко [17]).

У вітчизняній традиції йдеться про мистецтво як явище суспільної свідомості, зважаючи на суб'єктивний досвід сприйняття мистецьких творів і їхній вплив на індивідуальне та колективне самовизначення (Л. Шевчук [7]); як засіб формування суспільної свідомості в контексті національної ідентичності, зокрема усвідомлення спільності та історичної пам'яті (О. Стеценко [4]); в конструюванні колективної ідентичності через механізми впливу художніх творів на світогляд і цінності соціуму (М. Білан [1]); як засіб комунікації, формування суспільної свідомості, яка інтегрує соціальні групи на ґрунті спільних культурних норм (І. Коваленко [2]).

Виникнення і функціонування мистецької діяльності у психології розглядають у різних аспектах процесів онтогенезу, професіогенезу тощо. Зокрема, в онтогенетичному розвитку, зазвичай з дитинства, особа переважно опосередковано залучена до різних видів мистецької діяльності, а саме: музичної (композиторська, виконавська, слухачка), образотворчої (наприклад, малювання, ліплення), театральної інших. Відбувається залучення особистості до різних видів ремесел (гончарство, килимарство та інші). Спрямовано до мистецької діяльності дитина залучається у навчальних закладах (загальноосвітніх і спеціалізованих) (Т. Уварова [6]).

У системі професій як соціального інституту, мистецька діяльність структурується через заломлення предметної сфери, в якій вона відбувається. У мистецькій діяльності виокремлюють види, а саме: образотворче мистецтво (живопис, графіка, скульптура, декоративно-прикладне мистецтво); візуальне мистецтво (фотографія, відеоарт, інсталяція, перформанс, дизайн); виконавське мистецтво (театральне мистецтво, танець, музика, циркове мистецтво); літературна діяльність (поетія, проза, драматургія, критика), кіномистецтво (режисура, операторське мистецтво, монтаж); дизайн (графічний, промисловий, інтер'єрний, мода) й відповідно до цих видів діяльності існують спеціальності. Так, в образотворчому мистецтві працюють такі фахівці як живописець, графік, скульптор, ілюстратор, кераміст, реставратор творів мистецтва (Т. Шмельова [9]). Зауважимо, що «дослідження діяльності ґрунтується на методологічних традиціях структурно-рівневого й структурно-морфологічного підходів. У першому випадку йдеться про ієрархічну систему з відповідними рівнями, у другому – про структурно-компонентну, інваріантну структуру основних компонентів діяльності» [5, С. 28].

Серед психологічних особливостей професійної діяльності скульптора вирізняють такі послідовні етапи: а) генерація ідеї (ідеація), як пошук концепції, теми, образу, який планується втілити; б) ескізування та моделювання: створення ескізів, малюнків, макетів або тривимірних моделей (наприклад, з глини або воску); в) вибір матеріалу та техніки: аналіз властивостей матеріалів (камінь, бронза, дерево, гіпс тощо) і визначення методів обробки; г) виготовлення скульптури: власне творча робота – різьблення, ліплення, лиття, збірка, шліфування, оздоблення; ґ) оцінювання і корекція: аналіз форми, пропорцій, пластики, внесення змін для досягнення художньої мети; д) презентація: встановлення у просторі, оформлення, взаємодія з публікою (Т. Шмельова [9]). Проте зміст професійної діяльності функціонує у вимірі трьох системних макрорівнів (рівні діяльності, дій та операцій), де задачі діяльності (як особливого роду системи мають свою специфіку, тобто є складними, суперечливими тощо. Зазвичай, йдеться про складно-структуровану систему професійних задач. Наприклад, на кожному з окреслених етапів процесу творення скульптури є задачі різного штибу: технічні, есте-

тичні, соціальні тощо. Серед найбільш загальних задач у діяльності скульптора виокремлюють такі задачі: а) творче втілення образу: створити унікальний художній образ, який передає ідею, емоцію або концепцію; б) вдосконалення форми і пластики: досягти гармонії, динаміки, виразності через пропорції, силует, фактуру; в) вибір матеріалів і технологій: забезпечити довговічність, естетичність та відповідність задуму; г) соціальна і культурна комунікація: через твір впливати на глядача, передавати смисли, емоції; ґ) професійне вдосконалення, як перманентний розвивати навичок (технічних, художніх) (Е. Івамура [19], У. Хуан [18], Ю. Лю [20]).

Проте розв'язання задач «не може зводитися до функціонування одного з рівнів діяльності або їх взаємозв'язків... задачі, які в ній розв'язуються, функціонують на міжрівневому балансуванні, коли системи послідовних дій (патернів) реалізуються між рівнями діяльності, дій та операцій» [5, С. 28]. Це зумовлює суб'єкт-суб'єктність мистецької діяльності, яка щонайменше представлена такими трьома суб'єктами: скульптор (у музиці – композитор), художник, скульптор (у музиці – виконавець), глядач (у музиці – слухач). що своєю чергою зумовлює функціонування відповідного психотипу фахівця. У контексті історичного аспекту професіогенезу, його різні аспекти розкривають відповідні специфічні властивості мистецтва, митця і реципієнта у конкретно-му історичному часі (М. Чайклін [14], У. Ву [29]).

Відомо, що домінування конкретного виду мистецтва, як форми суспільної свідомості, як форми специфічного образного відтворення дійсності насамперед пов'язана зі специфікою суспільно-політичного часу.

Так, в епоху Античності панували театр і кіно, як ті виконавські масові види мистецтва, які відповідали соціальним, культурним критеріям відображення дійсності тогочасного масового суспільства. За часів Відродження значущими стали живопис і поезія, тобто такі види мистецтва, що за продукуванням і споживанням є персоніфікованими, індивідуальними. Саме в епоху Відродження відбувалося так зване обожнювання окремої особистості, коли головними постали проблеми самосвідомості, егоцентризму, особистості тощо. За часів епохи Класицизму виникли перші напрацювання щодо типів поетів, читачів, критиків, особливостей взаємин між суб'єктами мистецької діяльності, а також з'ясування способів та особливостей впливу творів мистецтва на реципієнта (глядача, слухача тощо). В часи ХХ століття – головним стало кіномистецтво, оскільки його специфіка якнайбільше відповідала запитам тогочасної дійсності, що відбито в явищах кінематографічної картини світу, кінематографічного, а далі – й кліпового мислення людини (А. Асперті, М. Маркон, Д. Пертіле [11], Ф. Відхоелзл [28], А. Бхат [13]).

Зміна соціально-економічних умов існування соціуму з часом зумовила зміну змісту мистецтва, мистецької діяльності як професійної. Так, за часів четвертого технологічного (економічного) укладу (1940–1970 роки) розвивається індустрі-

альне суспільство, переважає масове виробництво і споживання, що неминуче відбивається на функціонуванні мистецтва. Модернізм формується як домінуючий напрям, де мистецтво функціонує як вияв емоції, підсвідомого, інтуїції (абстрактний експресіонізм); як пошук нової реальності через підсвідоме, сни, символи (сюрреалізм); виникає кінетичне мистецтво, у контексті якого виникають об'єкти, які рухаються або створюють ілюзію руху (Оп-арт, інсталяції). У філософії та мистецтві набувають чинності екзистенціалістські ідеї, такі як тривога, самотність, пошук сенсу. Формується поп-арт і масова культура (1950–1960 роки), як реакція на масове споживання, рекламу, культуру телебачення. Своєю чергою відбувається перетворення авторами (Е. Ворхол, Р. Ліхтенштейн) предметів маскультури (наприклад, комікси) на витвори мистецтва (Е. Сассман [26], Х. Фостер [16]).

У цей час український скульптор В. Щербина створив сатиричну порцелянову серію під назвою «На злобу дня» (1956 рік). Для цього він використав образи тварин (лисиця, заєць, собака, ведмідь, вовк), стилізованих відповідно до модних тенденцій того часу, що дозволило йому передати соціальну критику в алегоричній і водночас впізнаваній формі (О. Корусь [4, С. 76–77; 292–293]).

Задум автора – за допомогою порцелянкової скульптури, як форми сатиричного мистецтва показати актуальні суспільні вади радянської доби. Художник поєднав риси анімалістики, модної стилістики того часу та сатиричного жанру, щоб критично відобразити феномени, як-от стиляжництво, бюрократизм, фальшиву пильність тощо. Роботи вирізнялися високим художнім рівнем, дотепністю, виразністю образів і викликали гучний резонанс – їх обговорювали мистецтвознавці, згадували у спогадах сучасники, про них писала преса.

Композиція стала однією з перших спроб у порцеляновому мистецтві відверто і сміливо передати суспільну критику в жанрі сатири. Кожна скульптура – «Заєць-хвалько», «Лисиця-модниця», «Пес-сторож», «Ведмідь-бюрократ», «Вовк-стиляга» – мала впізнаваний і гротескний характер, через який глядачі легко ідентифікували вади тогочасної соціокультурної дійсності. Особливо відомою стала фігура ведмеда в образі чиновника, що, за переказами, спричинила обурення на офіційному рівні – виробництво серії було терміново припинено. Попри заборону, твори залишили помітний слід в історії українського декоративного мистецтва та зберігають художню і культурну цінність дотепер (О. Школьна, [8, С. 184–191]).

У концептуалізмі (кінець 1960-х рр.) у мистецтві ідея переважає за форму, а твір мистецтва – це не об'єкт, а думка, процес, документ з акцентом на інтелектуальності мистецтва, на соціальному експерименті.

Так, порцелянова скульптура як субвид мистецтва зі створення художніх форм у реальному просторі, за способом продукування і способом сприймання (споживання) є персонологічним ви-

дом мистецтва і ремеслом. Межа між ремеслом і мистецтвом зумовлюється значущістю, унікальністю (і/або універсальністю) виробу як результату творчої діяльності митця. Йдеться про його значущість як шедевру, про міру вишуканості, оригінальності, інакшості не лише для найближчого кола митця-скульптора, його професійної субкультури, а й для широкого кола споживачів, стаючи засобом впливу на масову свідомість. Сенс шедевру полягає в тому, що він завжди містить елемент новизни, незалежно від епохи, культурного контексту чи суспільного середовища. У процесі створення й існування такого твору беруть участь щонайменше три суб'єкта: по-перше, сам митець, який втілює ідею; по-друге, ті, хто забезпечує доступ до твору (куратори, музейники, представники медіа); і по-третє, глядач, який сприймає та інтерпретує його. Кожному з цих видів діяльності – митця, посередника та споживача – властива творчість, як можливість відкриття нового у діалозі автора і глядача.

Виникають нові форми мистецтва (перформанс, хепенінг, інсталяція), в яких митці виходять за межі полотна (працюють з тілом, простором, глядачем), що зумовлює приклади нової естетики (Йоко Оно, Джозеф Бойс) (С. Робертс [22], А. Шлегель [24]) тощо. Формується чергова масова культура, де мистецтво стає індустрією (К. Бішоп [12], А. Бхат [13]).

У мистецтві п'ятого економічного укладу (орієнтовно 1970–2000 роки.) під впливом інформаційної революції, розвитку мікроелектроніки, комп'ютерних технологій, телекомунікацій, а також глобалізації та постіндустріалізації. виникають нові його форми, змінюються функції художника, глядача і самого твору. Виникає цифрове мистецтво (digital art), як створення творів за допомогою комп'ютерної графіки, 3D-моделювання, цифрового живопису і нові інструменти митця (фотошоп, векторна графіка, анімація). Мистецтво набуває мультимедійності, поєднуючи зображення, звук, рух, код тощо, формується інтерактивне мистецтво, де глядач є учасником творення мистецького дійства, і навіть безпосередньо може визначати його результат. Так званий постмодернізм у мистецтві має вияв у відмові від класичного стилю, в інтегруванні різних естетик (іронія, цитування, гра).

Вплив неєвропейських культур сприяє тому, що мистецтво перестає бути суто національним, а твори стають зрозумілими в будь-якій країні через універсальні візуальні коди. У змісті творів мистецтва визначальними стає не техніка, а зміст, меседж (ренесанс концептуалізму). Зміст творів мистецтва сповнений соціальних, екологічних, гендерних, політичних тем.

Виникає мистецтво як інтерфейс культури споживання, де візуальні образи адаптуються до медіа-каналів (ТБ, реклама, інтернет), формується кліпове мислення, коли переважають короткі, емоційні, яскраві форми, замість глибокого наративу. Зазнають змін функції реципієнта мистецтва: від пасивного споглядання до інтерактивної участі, коли глядач сам стає так званим користувачем мистецтва (user), а іноді і його співавтором (А. Бхат [13]).

З розвитком інформаційних технологій відбулись зміни в діяльності фахового скульптора-митця, в змісті вимог до нього. Зокрема, відносно до окреслених економічних укладів у мистецтві скульптури трансформувалися функції, теми, вимоги до митця і до споживача.

У контексті індустріалізації серед тем скульптур переважають ідеологічні, героїко-патріотичні, військово-меморіальні сюжети; скульптура виконує монументальну, державницьку функцію; типовими темами стають солдат, працівник, мати, перемога, мир. Скульптор, це переважно офіційний митець, який працює за державним замовленням, професійна діяльність якого здебільшого мотивується (визначається та обмежується) культурними кодами соціалістичного реалізму (СРСР), державного патріотизму (на Заході – у контексті післявоєнного національного відновлення). Індивідуальність, персону митця зазвичай менш виражена, оскільки переважає колективна відповідальність за форму і зміст твору. Реципієнтом такого мистецтва є споживач (переважно глядач), який сприймає і трактує твір у контексті державної ідеології, історичної пам'яті, внаслідок чого інтерпретація ним базових значень і смислів твору мистецтва виявляється передбачуваною, директивною, нормативною.

У контексті інформаційної революції, комп'ютеризації, постмодернізму і глобалізації у темі скульптури втрачається переважання державної тематики. Натомість, виникають особистісні, філософські, соціальні критичні теми. Набуває поширення абстрактна, концептуальна скульптура, іноді – провокаційна. Автор-скульптор набуває автономії як вільний митець, концептуаліст та інноватор, створюючи експериментальні форми, в тому числі перформанс, об'єкти, інсталяції тощо. У своїй діяльності він однаково послуговується своєю майстерністю, провідною ідеєю, задуманим і у свій спосіб втіленим меседжем, персональною соціальною позицією. У цій мистецькій комунікації споживач, є культурно підготовленою особою (відвідувач галерей, музейних просторів, арт-фестивалів), від якої очікується інтелектуальна активність, самостійна інтерпретація, значущим стає індивідуальний досвід особистості в сприйнятті, осмисленні та інтерпретуванні скульптури.

У новітньому шостому укладі (2000 роки і дотепер) у контексті штучного інтелекту, біотехнологій, становлення цифрової екосистеми, доповненої реальності формується метамодернізм серед базових тем якого є теми екології, ідентичності, цифрової тілесності, етики технологій. З'являються скульптури з живими організмами, виникають алгоритмічні форми, цифрові аватари. Скульптура виходить за межі традиційних матеріалів і форм, активно взаємодіючи з новітніми технологіями – AR (доповнена реальність), VR (віртуальна реальність), NFT (невзаємозамінні токени), біоматеріалами (А. Бхат [13], Ф. Відхоелзл [28], Х. Фостер [16]).

Це означає, що скульптурний об'єкт може існувати не лише фізично, а й у цифровому чи гібридному просторі: через AR глядач бачить скульптуру

в реальному середовищі через екран смартфона; VR дозволяє створювати повноцінні віртуальні скульптурні інсталяції, з якими можна взаємодіяти. NFT надають цифровим скульптурам статус унікальності, власності та ринкової цінності, а біоматеріали (живі клітини, тканини, органічні сполуки) дозволяють створювати живі або біоактивні об'єкти, що змінюються з часом і реагують на середовище. Все це кардинально змінює уявлення про межі та сенс скульптури в сучасному мистецтві. Скульптор як автор такого твору може бути одночасно програмістом, дизайнером, біоінженером, виконуючи функції креативного оператора складних систем (взаємодія з алгоритмами, технологіями, мережею). Внаслідок цього набувають значення новітні процесуальні характеристики діяльності, які зумовлюють специфічність професійних, особистісних, естетичних, соціальних та інших задач і, відповідно специфіку результатів.

Своєю чергою реципієнт набуває функціоналу інтерактивного співтворця, який впливає на зміст і форму твору (через гаджети, рух, голос, дані). З усім тим, будучи залученим до глобальної аудиторії онлайн, не обмежений фізичним простором, він взаємодіє з твором мистецтва, через трансмедійне сприйняття, з емоційною і сенсорною залученістю (Е. Сассман [26]).

Глядач взаємодіє з твором не лише зорово, а й через різні канали та платформи одночасно – фізичний об'єкт, мобільний застосунок, аудіогід, доповнену реальність, тактильний контакт або навіть біовідгук. Такий підхід створює багаторівневе, інтерактивне враження, де глядач не просто споглядає, а відчуває, слухає, реагує, занурюється в художній досвід (К. Бішоп [12], Е. Івамура [19], Х. Фостер [16]). Ця участь викликає емоційну залученість (співпереживання, захоплення, тривоги тощо), сенсорну активність (дотик, рух, звук), формуючи більш особисте і цілісне трактування скульптури як явища. Проте здобуте враження, нехай і завдяки дії на всі системи сприйняття інформації глядача (коли він і глядач-слухач тощо), суттєво відрізняється від цілісного осмислення і розуміння скульптури (У. Ву [29]). Тим самим, будучи залученим до всесвітньої мережі споживання мистецтва, пересічний глядач, специфікуючи, змінюючи, індивідуалізуючи свою глядацьку діяльність, викривлює об'єктивний (задуманий скульптором, первинний) зміст скульптури у контексті персональних дискурсів, текстів і контекстів свого буття. У теперішньому суспільстві на перший план виходить особистісний аспект професіогенезу скульптора, де у специфічний спосіб інтегруються мистецька та творча діяльності зумовлюючи змістові й змістовні контексти співтворчості митця і адресата.

Висновки. Мистецька діяльність в контексті системно-діяльнісного підходу, зокрема скульптура як її різновид, є невід'ємною складовою суспільної свідомості, що змінюється відповідно до соціально-історичних і технологічних трансформацій. Мистецтво змінюється відповідно до економічних укладів, соціокультурних умов та технічного розвит-

ку соціуму. Від монументального мистецтва ідеологічної доби до цифрових експериментів сучасності, скульптор постає як фахівець, що працює на перетині філософії, мистецтва, технологій, комунікації. Відповідно змінюється і глядач – від споглядача до співучасника, співтворця художнього змісту. Професійна діяльність скульптора існує на трьох системних макрорівнях (рівні діяльності, дій та операцій), як складний процес, що включає етапи ідеації, проектування, виготовлення та презентації твору, на кожному з яких розв'язуються відповідні задачі, як особливого роду системи. Відтак, діяльність скульптора інтегрує художню майстерність, технологічну грамотність, здатність до міждисциплінарної взаємодії, емпатії та критичного мислення, що й визначає сучасну специфіку мистецької діяльності як суспільно значущої форми свідомості.

Художній досвід стає трансмедійним, сенсорно й емоційно насиченим. Така еволюція мистецтва вимагає нових компетентностей від митця та нової культурної грамотності від реципієнта. Відтак, скульптура в сучасному суспільстві є засобом складної культурної комунікації, де важливими є не лише особливості художньої форми і зміст, а й процес, середовище, досвід взаємодії, що й стане предметом наших подальших пошуків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білан М. В. Мистецтво як форма суспільної свідомості: соціокультурний аспект. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Соціологія*. 2018. Вип. 59. С. 45–53.
2. Коваленко І. П. Роль мистецтва у формуванні колективної свідомості сучасного суспільства. *Український журнал соціології*. 2020. № 1(12). С. 24–31.
3. Корусь О. П. Владислав Щербина. Фарфор і кераміка. Київ : АРТ КНИГА, 2016. 376 с.
4. Стеценко О. М. Мистецтво як засіб формування суспільної свідомості в контексті національної ідентичності. *Науковий вісник Чернівецького університету. Соціологія*. 2019. № 841(839). С. 134–140.
5. Траверсе Т. М. *Психологія політичного мислення*. Київ : Парламентське видавництво, 2015. 416 с.
6. Уварова Т. Культура та сучасна мистецька освіта в Україні: основні тенденції розвитку. *Мистецтвознавчі студії*. 2023. № 3. С. 213–220.
7. Шевчук Л. В. Мистецтво і суспільна свідомість: феноменологічний підхід. *Філософські студії*. 2021. Т. 16, № 2. С. 112–118.
8. Школьна О. В. Київський художній фарфор ХХ століття. Київ : День Печати, 2011. 400 с.
9. Шмельова Т. В. *Мистецтво скульптури: навчально-методичний посібник*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2018. 201 с.
10. Adorno T. W. *Aesthetic theory*; translated by R. Hullot-Kentor ; edited by G. Adorno, R. Tiedemann. Minneapolis : University of Minnesota Press, 1997. Original work published 1970.
11. Asperti A., Marcon M., Pertile D. Does CLIP perceive art the same way we do? 2025. URL: <https://arxiv.org/abs/2405.20095>
12. Bishop C. *Artificial hells: Participatory art and the politics of spectatorship*. London : Verso Books, 2012.
13. Bkhat A. Clip thinking – phenomenon of digital culture. *SHS Web of Conferences*. 2018. Vol. 55. Article 03001. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/20185503001>.
14. Chaiklin M. Politicking Art: Ishikawa Kōmei and the Development of Meiji Sculpture. *East Asian History*. 2011. № 39. P. 27–46. URL: <https://eastasianhistory.org/39/chaiklin/index.html>
15. Forgach D. Antonio Gramsci and the aesthetics of hegemony: Art as an expression of class ideology. *International Journal of Cultural Studies*. 2023. 26(2), 202–219. <https://doi.org/10.1177/13678779221104567>
16. Foster H. Roy Lichtenstein's comic strip aesthetics and postmodern art. *American Art Review*. 2024. Vol. 36, № 1. P. 23–40. DOI: <https://doi.org/10.1080/01973762.2024.1412345>.
17. Foucault M. *The archaeology of knowledge*; translated by A. M. Sheridan Smith. New York: Pantheon Books, 1972.
18. Huang W. Realist sculpture in China – Discovery and formation of art method. *Contemporary Art Research*. 2023. Vol. 8, № 2. P. 34–41.
19. Iwamura E. Contemporary Clay Sculpture and the Concept of «Ma» in Japanese Aesthetics. *Davis Art Magazine*. 2023. URL: magazine.davisart.com/articles/contemporary-artist-clay-sculpture-1123
20. Liu Y. Ceramic sculpture and cultural memory: Continuity of form and spirit in contemporary Chinese art. *Yishu: Journal of Contemporary Chinese Art*. 2022.
21. Marcuse H. *Der eindimensionale Mensch: Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft*. 8. Aufl. Neuwied : Luchterhand, 1967.
22. Roberts S. The aesthetics of participation: Yoko Ono's interactive art and social engagement. *Art & Society Review*. 2023. Vol. 9, № 1. P. 45–62. DOI: <https://doi.org/10.1080/00043249.2023.1189274>.
23. Sartre J.-P. *What is literature?*; translated by B. Frechtman. Cambridge : Harvard University Press, 1988.
24. Schlegel A. Joseph Beuys and the expansion of art's social function: New aesthetic paradigms. *European Journal of Art Theory*. 2024. Vol. 22, № 3. P. 301–319. DOI: <https://doi.org/10.1080/13528165.2024.1174906>.
25. Stewart J. Art as the manifestation of Spirit: Revisiting Hegel's philosophy of art in contemporary theory. *Philosophy Today*. 2023. Vol. 67, № 4. P. 452–469. DOI: <https://doi.org/10.5840/philtoday2023674412>.
26. Sussman E. The mechanical muse: Warhol's intersection of art and technology. *Visual Culture Review*. 2022. Vol. 15, № 2. P. 88–104. DOI: <https://doi.org/10.1080/1472586X.2022.2039487>.
27. Thompson E. P. Engels and the role of art in social transformation. *Journal of Cultural Studies*. 2021. Vol. 14, № 3. P. 314–329. DOI: <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1923456>.
28. Widhoelzl F., Takmaz E. Decoding emotions in abstract art: Cognitive plausibility of CLIP URL: <https://arxiv.org/abs/2405.11684>.
29. Wu W. *The Power of Human Nature: Selected Essays on Chinese Expressive Sculpture*. Beijing : China Federation of Literary and Art Publishing

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У МЕДІАЦІЇ: РОБОТА З ОСОБАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО ЕКСТЕРНАЛЬНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

PSYCHOLOGICAL APPROACH IN MEDIATION: WORKING WITH PERSONS PRONE TO EXTERNAL LOCUS OF CONTROL

Стаття присвячена дослідженню психологічних підходів у роботі з особами, схильними до екстернального локусу контролю у медіації. Наголошено, що такі особи, як правило, демонструють знижену відповідальність за власні дії, уникають прийняття рішень, мають низький рівень довіри до власних можливостей, а тому потребують особливих підходів у роботі медіатора. Теоретично обґрунтовуються та емпірично перевіряються взаємозв'язок екстернального локусу контролю зі стратегіями поведінки особи в конфлікті і стилями сімейного виховання. Встановлено, що домінуючими стратегіями поведінки осіб з екстернальним типом локусу у конфлікті є компроміс та уникнення, для яких характерними є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Експериментально доведено, що екстернали потребують застосування різних психологічних технік у медіації, оскільки у них спостерігається більш слабка мотивація, внаслідок чого вони схильні до конформізму. Встановлено, що на формування локусу-контролю особистості впливають особливості виховання у родині. Жорсткість методів сімейного виховання сприяє формуванню екстернального типу локусу-контролю особистості. Робиться припущення, що однією з потреб осіб з екстернальним типом локусу контролю є потреба у захисті-залежності, пов'язана з низьким рівнем свободи діяльності, який при поєднанні з високою цінністю потреби призводить до вибору деструктивних копінг-стратегій поведінки, таких як уникнення, асоціальні дії, агресивні дії. Зроблено висновок про дієвість використання коучингових інструментів медіатором у роботі з екстерналами, основними аспектами яких є орієнтація на майбутнє та цілепокладання, акцент на особистісних ресурсах і сильних сторонах, сприяння розвитку відповідальності та самостійності. Робота медіатора з особами з екстернальним типом локусу контролю має бути спрямована на формування усвідомленості, розвитку відповідальності, самостійності, соціальної зрілості та емоційної компетентності.

Ключові слова: локус контроль, конфлікт, медіація, Я-образ, сімейне виховання, діагностика та корекція, психологічний підхід, професійна діяльність психолога та юриста, коучинг, студентський вік.

The main focus of the article is on the examination of psychological approaches in the process of interaction with persons who are prone to an external locus of control in the process of mediation. One thing worth being highlighted is that such persons, predominantly, demonstrate reduced responsibility for their own actions, avoid making decisions, have a low level of confidence in their own abilities, and therefore require special approaches in the working process of a mediator. The relationship between the external locus of control and the strategies of a person's behavior in conflict and family upbringing styles is theoretically substantiated and empirically verified. It has been concluded that the dominant behavioral strategies of individuals with an external locus type in conflict are compromise and avoidance, which are characterized by both a lack of desire for cooperation and a lack of tendency to achieve their own goals. The experimentally proven fact is that externals require the use of various psychological techniques in mediation since they have weaker motivation, therefore they are prone to conformism. The firmly established fact is that the process of the formation of a personality's locus of control is influenced by the peculiarities of a person's upbringing in the family. The observation of the level of severity of family upbringing methods contributes to the formation of an external type of personality locus of control. It is assumed that one of the needs of individuals with an external locus of control type is the need for protection and dependence, associated with a low level of freedom of activity, which, in case of being combined with a high value of the need, leads to the selection of destructive coping strategies of behavior, such as avoidance, as well as asocial and aggressive actions. The following conclusion is made about the effectiveness of the application of coaching tools by a mediator in the process of working with externals, the main aspects of which are future orientation and goal setting, emphasis on personal resources and advantages, along the promotion of responsibility and independence. The mediator's work with individuals with an external locus of control should be aimed at forming awareness and developing responsibility, independence, social maturity, and emotional competence.

Key words: locus of control, conflict, mediation, self-image, family upbringing, diagnostics and correction, psychological approach, professional activity of a psychologist and lawyer, coaching, psychological techniques, student age.

УДК 159.9:347.132
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.59>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бужинська С.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Губанова О.В.
к.юрид.н., доцент,
старший викладач кафедри цивільного,
господарського і фінансового права
Полтавський юридичний інститут
Національного юридичного
університету імені Ярослава Мудрого

В сучасних умовах реалій українського суспільства, що характеризується високим рівнем стресогенності, соціальної нестабільності та психологічного напруження, зростає потреба в ефективних інструментах врегулювання конфліктів, формою яких можуть бути правові спори. Одним із таких ін-

струментів є медіація, яка передбачає залучення нейтральної сторони – медіатора, для конструктивного розв'язання суперечностей між учасниками конфлікту. Медіатор не надає сторонам порад і не пропонує варіантів вирішення конфлікту, оскільки керується принципом самовизначення сторін ме-

діації. Відповідно до цього принципу сторони самотійно знаходять рішення у конфліктній ситуації, беручи на себе відповідальність за його дотримання і виконання. У цьому контексті особливої уваги потребують учасники медіації, які мають екстернальний локус контролю, тобто схильні приписувати відповідальність за події у своєму житті зовнішнім обставинам, іншим людям або випадку. Особи з екстернальним локусом контролю, як правило, демонструють знижену відповідальність за власні дії, уникнення прийняття рішень, низький рівень довіри до власних можливостей, що ускладнює процес досягнення порозуміння. Саме тому, на наш погляд, в рамках медіації доцільним є застосування таких психологічних технік, які спрямовані на усвідомлення внутрішньої відповідальності, емоційної стабільності та здатності брати участь у діалозі, що у свою чергу, сприяє підвищенню якості комунікації, зменшенню конфліктності та забезпечує довготривалий ефект від досягнутих домовленостей.

Проаналізувавши наукові розвідки щодо проблеми дослідження, ми з'ясували, що успішність медіаційного процесу осіб з екстернальним локусом контролю значною мірою залежить від психологічної стійкості особистості, її здатності до саморефлексії, усвідомлення власної ролі в конфліктній ситуації, вміння долати емоційне напруження, що підтверджується науковими розвідками відомих науковців, а саме: впливу стилю сімейного виховання на формування локус-контролю (І. Кошлань, А. Реан, Е. Ейдемільер), ролі психологічних властивостей особистості у розвитку локус-контролю (О. Демчука, Т. Кочеткова, Х. Кулас, В. Назарова, Д. Цирінг, В. Чудакової, Т. Шипелік, Е. Ейдемільер), взаємозв'язку стратегій поведінки у конфлікті та типів локусу контролю (Д. Бігунов, Б. Вайнер, У.Джеймс, С. Пантелєєв, А. Реан, Дж. Роттер). Значущими в цьому контексті є напрацювання вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема І. Мартинюк, Г. Сельє, С. Максименко, М. Савчин, В. Тернопільської, Р. Лазаруса, Л. Мерфі, які вказують на тісний зв'язок між типом локусу контролю, стресостійкістю та ефективністю поведінки в конфліктних ситуаціях.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці взаємозв'язку екстернального локусу контролю зі стратегіями поведінки в конфлікті і стилями сімейного виховання, визначенні ефективних психологічних технік, які б допомогли сторонам перебувати у конструктивному діалозі під час процедури медіації.

Виклад основного матеріалу. Сучасна практика альтернативного вирішення спорів дедалі частіше передбачає використання медіації як ефективного інструменту налагодження конструктивного діалогу між сторонами. У центрі уваги медіаційного процесу знаходиться особистість, її ставлення до проблемної ситуації, здатність брати відповідальність за власні дії та рішення. Одним із психологічних чинників, що істотно впливають на перебіг медіації, є тип локусу контролю – індивідуальне уявлення людини про джерело контролю над подіями в її житті.

Вперше це поняття введено американським соціальним психологом Джуліаном Роттером (англ. Julian Rotter) у 1954 році. Виділяють два типи локалізації локусу контролю: інтернальний і екстернальний, залежно від того, як людина оцінює ситуацію, що є причиною різних подій у її житті і хто несе за них відповідальність.

Зовнішній локус контролю – це схильність людини приписувати результати діяльності зовнішнім факторам (екстернальний тип). Людина переконана, що її успіхи та невдачі насамперед залежать від зовнішніх обставин: умов навколишнього середовища, дій ситуації, везіння чи невезіння, випадковості, дій інших людей тощо [1, с. 63]. Для таких індивідів типовими є уникнення особистої відповідальності, зниження рівня суб'єктивної активності, а також залежність від авторитетів чи ситуаційного впливу, що може суттєво ускладнювати процес медіації, оскільки така особа, як правило, не готова визнавати власну роль у виникненні конфлікту або брати участь у його вирішенні на умовах рівноправного діалогу.

Внутрішній локус контролю – це схильність людини приписувати результати діяльності внутрішнім факторам (інтернальний тип). Людина вважає, що події, які з нею відбуваються насамперед залежать від особистісних якостей: компетентності, цілеспрямованості, здібностей, що детермінуються (визначаються) її власною активністю і зусиллями, і є закономірними наслідками її власної діяльності. Внутрішніми факторами локалізації контролю є власні зусилля, позитивні та негативні якості, наявність або відсутність необхідних знань, умінь та навичок [1, с. 63].

Не дивлячись на те, що екстернальний або інтернальний контроль можна розглядати як рису особистості з точки зору індивідуальних відмінностей, Дж. Роттер (Rotter, 1982) доводить, що екстернали й інтернали не є чистим «типом», оскільки кожен має характеристики не лише своєї категорії, а й, значною мірою – іншої. Конструкт потрібно розглядати як континуум, що має на одному кінці виражену «екстернальність», а на іншому – «інтернальність». Іншими словами, деякі люди дуже екстернальні, а інші – дуже інтернальні, а більшість знаходиться між двома крайніми полюсами [1, с. 67].

Під час експериментальних досліджень структури та особистісного контексту локусу контролю визначено, що «локус контролю» формується у процесі соціалізації та стає стійкою особистісною якістю. Також доведено, що тип локусу контролю обумовлює когнітивну оцінку складної ситуації, зміну ставлення до життєвих труднощів та успішність їх подолання. Так, дослідження Дж. Роттера свідчать, що особи з екстернальним локусом контролю характеризуються зниженою пошуковою активністю, невпевненістю у власних можливостях, що, у свою чергу, зменшує мотивацію до прийняття рішень, зокрема й у контексті правових конфліктів. На відміну від них, особи з інтернальним локусом контролю демонструють більшу рішучість та здатність до самотійного подолання труднощів [2].

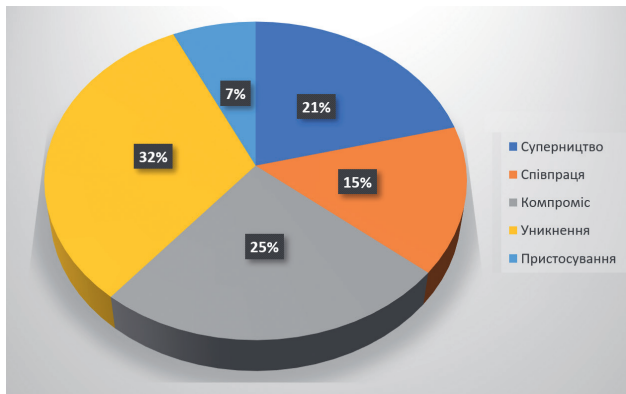


Рис. 1. Результати порівняння стратегій поведінки в конфлікті осіб з екстернальним типом локусу контролю особистості

Згідно з позицією Н. Горської та В. Глизиної, вищий рівень інтернальності у випробуваного свідчить про те, що він відчуває себе суб'єктом власного життя, відповідальним за події, що з ним відбуваються. Натомість зниження показників інтернальності, тобто наближення до екстернального локусу контролю, пов'язане з меншою впевненістю у собі та підвищеною потребою в психологічній підтримці й допомозі [2], що підтверджує актуальність нашого дослідження.

Для реалізації мети дослідження був підібраний відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема: опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера; тест-опитувальник поведінки в конфліктній ситуації К. Томаса; тест-опитувальник на визначення самоставлення особистості В. Століна, С. Пантелєєва. Репрезентативну групу склали студенти одного із ЗВО України віком від 19 до 23 років. Даний віковий період характеризується завершенням формування самосвідомості, усвідомлення свого місця в житті, праці, суспільстві та визначенням життєвого шляху. Дослідження проводилось у 2024–2025 р. Загальна кількість досліджуваних – 60 осіб. Зупинимось більш детально на характеристиці методів дослідження.

Аналізуючи результати дослідження взаємозв'язку локусу контролю особистості із стратегіями поведінки у конфлікті у осіб з екстернальним типом локусу контролю, ми дійшли до висновку, що такі респонденти менш схильні до ефективного медіаційного процесу, адже домінуючими стратегіями вирішення конфліктів у них є компроміс та уникнення, для яких характерними є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. А отже інтереси сторін конфлікту задовольняються одноосібно, що говорить про нерівноправне вирішення правових спорів. У цьому контексті робота медіатора потребує психологічної обізнаності в питаннях формування психологічної компетентності сторін орієнтованої на розвиток внутрішнього потенціалу та готовності до відповідального діалогу (див. рис. 1).

Результати діагностики самовідношення у осіб з екстернальним типом локусу контролю особистості за тестом-опитувальником В. Століна та С. Пантелєєва свідчать про невизначеність Я-образу (респонденти не мають чітких уявлень про свої сильні сторони, життєві цілі, що є наслідком контролюючої позиції з боку оточення), підвищену залежність від зовнішньої оцінки, орієнтацію на авторитети, соціальне схвалення та порівняння себе з іншими. В той же час респонденти відчувають потребу у зовнішній підтримці. Тобто, в респондентів проявляється вразливість самосприйняття та дефіцит впевненості у собі, що зумовлює їхню підвищену потребу в психологічній підтримці, особливо в умовах конфлікту чи стресу (див. рис. 2).

Таким чином, експериментально доведено, що екстернали потребують застосування різних психологічних технік у медіації при вирішенні різноманітних, у тому числі і правових спорів, адже у них спостерігається більш слабка мотивація внаслідок чого вони схильні до конформізму.

Виходячи з вищезазначеного вельми важливим є вивчення особливостей соціалізації респондентів у сім'ї, адже саме від характеру спілкування в сім'ї, стилів виховання залежить розвиток вищезазна-

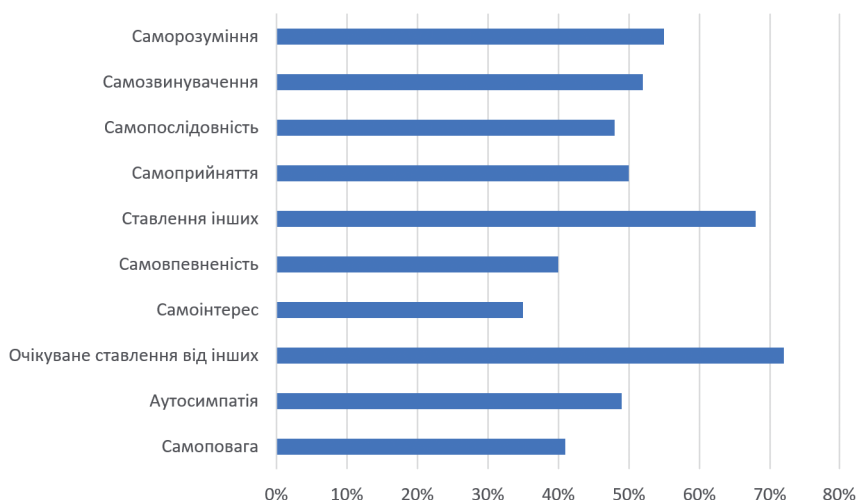


Рис. 2. Результати діагностики самовідношення респондентів з екстернальним типом локусу контролю особистості

чених якостей та здатностей людини та її реалізація у будь-яких видах діяльності. За результатами опитувальника соціалізації «Моя сім'я» отримано такі результати: у респондентів з екстернальним типом локусу контролю особистості переважає жорсткість методів виховання, тобто, батьки намагаються нав'язати свою волю, пильно стежать за досягненнями респондентів, не намагаються зрозуміти її точку зору, а отже виховання носить авторитарний характер. У той же час взаємодопомога у сім'ї, спільність інтересів та суворість виховних установок знаходяться приблизно на однаковому рівні. Щодо виховання самостійності у респондентів, то даний показник набрав 0%, тобто батьки не сприяли розвитку у респондентів даної якості, що проявляється у невмінні брати відповідальність за власне життя або результати своєї діяльності очікуючи що ситуація вирішиться або сама, або її хтось вирішить. Отже, можемо дійти до висновку, що низька соціалізація в сім'ї заважає особистісному і професійному зростанню особистості та формуванню почуття відповідальності (див. рис. 3).

Таким чином, підсумовуючи результати дослідження, можемо дійти до висновку, що для людей з екстернальним типом локусу контролю, провідним є уникнення невдачі, а отже процес медіації в даному випадку може бути неефективним у зв'язку із відсутністю інтересу до вирішення спірних питань та його результативності.

Встановлено, що на формування локусу-контролю особистості впливають особливості виховання у родині. Так інтернальний тип локусу контролю притаманний родинам, у яких співпраця із респондентами є основним засобом виховання соціально зрілої особистості. Натомість жорсткість методів виховання сприяє формуванню екстернального типу локусу-контролю особистості. Такі особи у складних ситуаціях застосовують конформну, поступливу поведінку, яка проявляється у нездатності відстоювати свою точку зору та вирішувати спірні процесуальні питання шляхом співробітництва.

Отримані результати дослідження частково кореспондується з науковими розвідками Демчук А.О. про вплив локусу контролю особистості на вибір копінг-стратегій – форм поведінки, що виявляються в готовності індивіда до розв'язання життє-

вих проблем, ситуацій, завдань [3, с. 55]. Саме під час виникнення стресових ситуацій, ситуацій невизначеності або відчаю обирається певний спосіб подолання стресу, тобто активізується відповідна копінг-стратегія поведінки: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [3, с. 56]. Також, дослідження показало, що типи долаючої поведінки осіб з екстернальним локусом контролю є неадаптивними (уникнення) й здатними дезорганізувати впливати на цілісність Я-концепції особистості. А отже, можна припустити, що це сприяє низькій результативності діяльності й детермінує прояв безпорадності у респондентів [3, с. 58].

Отже для того, щоб людина не уникала труднощів, вона має уособлювати в собі такі характеристики як: готовність до саморозкриття, самопізнання, володіння достатнім рівнем комунікативних навичок, відповідальністю, самостійністю, тобто бути соціально зрілою особистістю. Саме така особа показує максимальну здатність і готовність до прийняття свідомого рішення під час процедури медіації, проявляє активність у його генеруванні, дотримується і добровільно виконує досягнуті домовленості.

Повертаючись до концепції локусу контролю особистості зазначимо, що остання є наслідком теорії соціального научення Дж. Роттера. У центрі уваги цієї теорії – прогноз поведінки людини у складних ситуаціях. Дж. Роттер розглядає людей як цілеспрямованих особистостей. Він вважає, що люди прагнуть максимізувати заохочення і мінімізувати або уникати покарання. Більше того, він стверджує, що цілі визначають напрям поведінки людини у пошуках задоволення основних потреб [1, с. 65].

Учений розглядає такі шість категорій потреб, застосовних до прогнозу поведінки людини: 1) статус визнання; 2) захист – залежність; 3) домінування; 4) незалежність; 5) любов і прихильність; 6) фізичний комфорт. Дж. Роттер припускає, що кожна категорія потреб складається з трьох основних компонентів: 1) потенціал потреби; 2) цінність потреби; 3) свобода діяльності (включаючи мінімальну цілі). З точки зору Дж. Роттера, низька свобода діяльності разом із високою цінністю потреби призводить до сильної фрустрації (напруже-

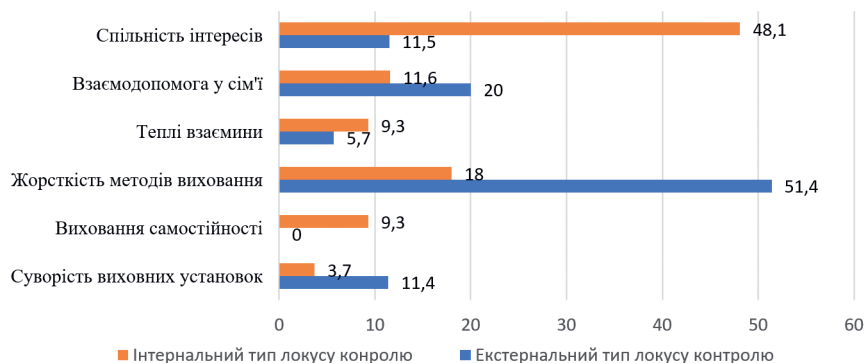


Рис. 3. Результати діагностики соціалізації особистості в сім'ї у респондентів з екстернальним типом локусу контролю особистості

ності) індивіда, який відчуває себе неефективним у досягненні важливих цілей. У більш широкому сенсі автор стверджує, що погана адаптація має місце, коли людина привласнює високу цінність задоволення окремої потреби, але має дуже низьку свободу діяльності, тобто невисокі очікування успіху поведінки, що могло б призвести до задоволення цієї потреби. Дж. Роттер вважає, що люди з поганою адаптацією часто шукають досягнення цілей у фантазіях або намагаються захиститися від ризику зазнати невдачі або уникнути їх.

Дж. Роттер пропонує наступну модель прогнозу (Rotter, 1982) поведінки людини у різних складних ситуаціях, що надає можливість прогнозувати можливість будь-якого альтернативного варіанту поведінки: Потенціал потреби = свобода діяльності + цінність потреби. Перший фактор – свобода діяльності людини або загальне очікування того, що дана поведінка призведе до задоволення потреби. Другий фактор – цінність, яку людина надає конкретній потребі, що пов'язана із очікуванням або досягненням визначених цілей. Загальна формула прогнозу також підкреслює вплив генералізованого очікування, за якого підкріплення буде мати місце в результаті певної поведінки в різних ситуаціях. Дж. Роттер визначив два таких генералізованих очікування: локус контролю та міжособистісну довіру [1, с. 67].

Враховуючи вищевикладене і результати проведеного дослідження, можемо припустити, що однією з потреб осіб з екстернальним типом локус контролю є потреба у захисті-залежності, пов'язана з низьким рівнем свободи діяльності, який при поєднанні з високою цінністю потреби призведе до вибору деструктивних копінг-стратегій поведінки, таких як уникнення, асоціальні дії, агресивні дії.

Також, можна припустити, що одним із чинників формування екстернального типу локусу контролю є досвід сімейного виховання, якщо воно ґрунтується на домінуванні, контролі та придушенні ініціативи. Такий тип взаємодії в родині формує у дитини стійку потребу в зовнішньому контролі та схильність до залежності від авторитетних фігур. А у поєднанні з низьким рівнем підтримки самостійності та автономії це зумовлює недостатній розвиток відповідальності й саморегуляції. Як наслідок, у дорослому віці такі особи схильні до вибору неадаптивних копінг-стратегій у складних або конфліктних ситуаціях, зокрема конформної поведінки,

уникнення прийняття рішень, емоційного дистанціювання або агресивного реагування. Тобто, стиль батьківського виховання відіграє ключову роль у становленні контролюючої позиції особистості, що, у свою чергу, впливає на ефективність участі у медіаційному процесі та загальній здатності до конструктивного розв'язання конфліктів.

Яким же чином медіатору можна працювати із особами, схильними до екстернального локусу контролю? Найбільший практичний інтерес являє собою «орієнтація суб'єкта діяльності при вирішенні завдань». У концепції «контролю за дією» Ю. Куля виділяє «орієнтацію на дію» і «орієнтацію на стан» у процесі обробки інформації. Можна припустити, що в загальному випадку: екстернальний локус контролю формує орієнтацію на стан; інтернальний – орієнтацію на результат [1, с. 68]. Для досягнення цієї мети в рамках медіації можна застосувати коучингові технології.

Коучинг у медіації – це використання технік коучингу для підтримки сторін у процесі медіації, щоб допомогти їм краще зрозуміти свої інтереси, розробити варіанти вирішення конфлікту та досягти угоди. Це не заміна медіації, а додатковий інструмент, який може бути застосований під час індивідуальних зустрічей зі сторонами, щоб підготувати їх до переговорів або допомогти їм більш ефективно брати участь у цьому процесі [4].

Зупинимось докладніше на відмінності коучингу від інших видів психологічної підтримки (див. табл. 1) [4].

Таким чином, можемо дійти до висновку, що коучинг фокусується на виявленні потенціалу клієнта, підтримці його в прийнятті рішень і активному здійсненні змін. У цьому медіатору можуть допомогти знання основних аспектів та застосування відповідних технік коучингу в процесі роботи зі стороною з екстернальним локусом контролю у медіації [5]:

– *орієнтація на майбутнє та цілепокладання*. Коучинг зосереджений на визначенні бажаного майбутнього клієнта, а не на глибокому аналізі минулого досвіду. Основна увага приділяється формулюванню конкретних, досяжних і вимірюваних цілей, а також побудові ефективного плану дій для їх реалізації;

– *акцент на особистісних ресурсах і сильних сторонах*. У процесі коучингу клієнт виявляє та активізує власні внутрішні ресурси, здібності й сильні

Таблиця 1

Відмінність коучингу від інших методів допомоги

<i>Коучинг:</i> Людина навчається усвідомлено реагувати на різні ситуації	<i>Тренінг:</i> Доведення до автоматизму навичок роботи в певних умовах
<i>Коучинг:</i> Коуч пропонує клієнту знайти рішення самому і взяти на себе відповідальність за його виконання	<i>Консультування:</i> У консультуванні рішення пропонує консультант, спираючись при цьому на свій багатий власний досвід
<i>Коучинг:</i> Коучинг не працює з травмами і минулим клієнта	<i>Психотерапія:</i> Психотерапія працює з минулим людини
<i>Коучинг:</i> Коуч заохочує людину саму шукати та пробувати різні методи на шляху до досягнення мети	<i>Менторство:</i> Ментор скеровує та контролює дії клієнта та показує приклад – як потрібно робити

риси характеру. Це сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах і здатності досягати поставлених цілей;

– *сприяння розвитку відповідальності та самостійності*. Коучинг стимулює особисту відповідальність за прийняті рішення та дії. Клієнт навчається самостійно приймати рішення, долати труднощі та знаходити шляхи досягнення бажаних результатів;

– *чіткість, структурованість і ефективність процесу*. Коучинг має короткотривалий характер – від кількох тижнів до кількох місяців. Сесії відзначаються структурованістю, зосередженістю на конкретних завданнях і досягненні практичних результатів у визначені строки.

В процесі роботи зі стороною у медіації важливим є врахування емоцій, потреб та психологічних особливостей сторін конфлікту для досягнення взаємовигідного рішення. Це передбачає використання психологічних технік, спрямованих на покращення комунікації, управління емоціями та побудову довіри між учасниками конфлікту, що сприяє більш ефективному його вирішенню. Психологічна підтримка у роботі з екстерналами передбачає розвиток відповідального ставлення до власної поведінки, посилення внутрішньої мотивації до взаєморозуміння та зниження тривожності.

У роботі з особами з екстернальним типом локусу контролю медіаторові доцільно застосовувати прийоми активного слухання, техніки емпатійного відображення, ненасильницьке спілкування, а також поступове перенесення фокусу з «зовнішньої вини» на усвідомлення власного внеску в ситуацію. Важливим завданням професійної діяльності психолога та юриста в медіації є підвищення рівня саморефлексії та розвиток емоційної компетентності особистості, що дозволяє екстерналам поступово набувати елементів інтернальності. Це, своєю чергою, сприяє конструктивнішому стилю взаємодії та реальному вирішенню конфлікту з урахуванням потреб обох сторін.

Таким чином, робота з особами з екстернальним локусом контролю в межах медіаційного процесу вимагає комплексного підходу, який базується на підтримці, поступовому перенесенні фокусу відповідальності всередину особистості та формуванні навичок конструктивної поведінки в конфлікті.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Отримані у процесі дослідження теоретичні та експериментальні результати дають змогу сформулювати наступні висновки:

1. Встановлено, що респонденти з екстернальним локусом контролю переважно застосовують стратегії уникнення та компромісу, які не сприяють ефективному вирішенню конфліктів. Їм не вистачає орієнтації на співпрацю та власні цілі, що ускладнює процес досягнення справедливих рішень у медіації. Діагностика самовідношення вказує на нечіткий Я-образ, залежність від зовнішньої оцінки та нестачу впевненості, що актуалізує потребу в психологічному супроводі особливо у стресових і конфліктних ситуаціях. Стиль сімейного вихован-

ня позначається на соціалізації, відповідальності й здатності до конструктивної взаємодії.

2. Використання коучингових технологій у медіації є дієвим інструментом у роботі з екстерналами. Коучинг допомагає розвивати саморефлексію, ставити цілі, активізувати внутрішні ресурси та приймати відповідальність за прийняті рішення.

3. Робота медіатора з особами з екстернальним типом локусу контролю має бути спрямована на формування усвідомленості, розвитку відповідальності, самостійності, соціальної зрілості та емоційної компетентності.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у впровадженні коучингових технологій для осіб з екстернальним типом локусу контролю особистості в рамках медіації та аналізу особливостей їх впливу на зміну поведінкових патернів екстерналів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чудакова В.П. Інформаційно-смісловий компонент дослідження «локус контроль» – показник сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 4. С. 60–70. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2014_4_13 (дата звернення 26.06.2025).
2. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 1, 2023. С. 28–34.
3. Демчук О.А. Локус контролю у структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Том 1, № 2 (2016). С. 53–58. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/731/689> (дата звернення 26.06.2025).
4. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ, 2011. 464 с.
5. Бринза І.В., Гжибовська Т.С., Черненко Н. М. Конфліктний коучинг і медіація: навчальний посібник для слухачів, які проходять навчання за мікрокредитною програмою «Бізнес та технології: новий старт» в рамках виконання міжнародного проєкту Erasmus + TURBO (101129315 – TURBO-Erasmus-EDU2023-CB-NE). Одеса : Університет Ушинського, 2024. 154 с.
6. Робота з психологом коучем. URL : <https://holdyou.net/page/kouching> (дата звернення 23.06.2025).
7. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
8. Данчук Ю. П., Чеканська О. А. Особливості копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т.1. С. 63–64.
9. Яхно Т.П., Куревіна І.О. Конфліктологія та теорія переговорів: Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 168 С.
10. Бондаренко К.С. Психологічні та юридичні особливості запровадження процедури медіації. *Актуальні проблеми держави і права*. 2024. Вип. 104. С. 17–22.

ВИКОРИСТАННЯ ГЕНОГРАМ У СІМЕЙНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ТА ТЕРАПІЇ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

USE OF GENOGRAMS IN FAMILY COUNSELING AND THERAPY: FOREIGN EXPERIENCE

У статті проаналізовано зарубіжну наукову літературу щодо використання генограм, а також розглянуто ефективність генограм у практиці сімейного консультування. Генограма – це сімейна карта, в якій використовуються спеціальна символіка для опису відносин, головних подій та змін у сім'ї в різних поколіннях. Підкреслено терапевтичну значущість цього інструмента: за допомогою генограми пацієнти можуть відобразити кілька поколінь предків, дослідити патерни взаємодії, емоційні міжпоколінні зв'язки, типові конфлікти, а також сильні сторони сімейної системи. Процес створення генограми, здійснюваний спільно, значною мірою сприяє терапевтичному альянсу. Генограми використовують у різних сферах, зокрема у психології, медицині, соціальній роботі, генетичних дослідженнях, навчанні та ін. Сеанси сімейного втручання з використанням генограм сприяли процесу зцілення, зумовили афективні, когнітивні та поведінкові зміни у сімейній взаємодії.

Описано класичні і альтернативні генограми. Представлено зокрема, трансгенераційну генограму травми та стійкості, військову генограму, варіації генограм, спрямовані на допомогу дітям та підліткам. Трансгенераційна генограма травми та стійкості – це адаптація генограми, яка посилює культурну чутливість та чутливість до травм та використовується у травма-орієнтованій практиці. Військова генограма використовується з метою оцінювання та надання допомоги фахівцем клієнту-військовослужбовцю і його /її сім'ї, спрямована на всебічне розуміння клієнта та його /її сім'ї з урахуванням особливостей культури військових і концентрується на пошуку рішень. Представлено адаптовані генограми, що відповідають потребам клієнтів – дітей і підлітків, де використовують матеріали і техніки, що узгоджуються із їхнім рівнем розвитку. Варіації генограм є ефективними для опису дітьми своїх стосунків із членами сім'ї/значущими іншими.

Ключові слова: генограма, сімейне консультування, терапія, батьківсько-дитячі

стосунки, військова генограма, міжпоколінна взаємодія.

The article analyzes foreign scientific literature on the use of genograms, and also considers the effectiveness of genograms in the practice of family counseling. A genogram is a family map that uses special symbols to describe relationships, main events and changes in the family in different generations. The therapeutic significance of this tool is emphasized. While using genogram patients can reflect several generations of ancestors, explore family patterns of interaction, emotional intergenerational ties, typical conflicts, as well as the strengths of the family system. The process of creating a genogram being carried out jointly greatly contributes to the therapeutic alliance. Genograms are used in various fields, including psychology, medicine, social work, genetic research, education, etc. Family intervention sessions using genograms contributed to the healing process, caused affective, cognitive and behavioral changes in family interaction.

Classical and alternative genograms are described. In particular, the transgenerational genogram of trauma and resilience (TTRG), the military genogram, and variations of genograms aimed at helping children and adolescents are presented. TTRG is described as an adaptation of the genogram that enhances cultural sensitivity and trauma sensitivity and is used in trauma-oriented practice. The military genogram is used to assess and provide assistance to a professional military client and his/her family, aimed at a comprehensive understanding of the client and his/her family, taking into account the peculiarities of military culture as well as encompassing a solution-focused approach. Adapted genograms are presented that meet the needs of clients – children and adolescents, using materials and techniques that are consistent with their level of development. Variations of genograms are effective for children to describe their relationships with family members / significant others.

Key words: genogram, family counseling, therapy, parent-child relationships, military genogram, transgenerational interaction.

УДК 159.98:575.113.1]:316.362.1(4/9)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.60>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Власенко І.А.

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

Кутішенко В.П.

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

П'янківська Л.В.

к.психол.н.

Актуальність дослідження. В умовах суспільної невизначеності та активних воєнних дій зростає потреба населення країни у фаховій психологічній допомозі, зокрема у сімейному консультуванні. У консультативній та психотерапевтичній практиці використовують, зокрема, генограми. Їх розглядають як діагностичний інструмент для оцінювання сім'ї і її функціонування, що має значний потенціал у терапевтичних цілях [17] та /або для терапевтичних інтервенцій [8].

Метод генограми розроблено сімейним терапевтом М. Боуеном. Він звернув увагу на важливе значення сімейної системи, походження клієнта і необхідність врахування сімейної історії для вирішення пацієнтом /сім'єю актуальних проблем.

За М. Боуеном, за допомогою генограми пацієнти можуть відобразити кілька поколінь своїх предків, що представляють історичне минуле і сьогодення сім'ї [2].

Аналіз останніх досліджень. Генограма – це метод, який має важливе значення і часто застосовується у сфері сімейного консультування та терапії. Його переваги сприяють тривалості його використання та здатності долати час (кілька десятиліть) та простір (генограма популярна у багатьох країнах). Значущість методу пов'язана також із інтересом до індивідуальних та сімейних відмінностей у мультиетнічному та полікультурному контексті. За Н. Шестопаловою, генограма – це сімейна карта або схема історії сім'ї, в якій використовують-

ся спеціальна символіка для відтворення відносин, головних подій та змін у сім'ї у різних поколіннях [21]. Символи для позначення членів сім'ї різних поколінь можуть бути загальноприйнятими або оригінальними, вигаданими терапевтом і клієнтом.

Сімейна генограма містить значну кількість даних про сім'ю, представлених у схематичному вигляді на аркуші паперу (у класичному варіанті), що дозволяє охопити сімейну історію особи єдиним поглядом. Генограми використовують у різних сферах, зокрема у психології, медицині, соціальній роботі, генетичних дослідженнях, навчанні та ін. Генограма сім'ї – це своєрідне родове дерево, зі специфічною системою записів, що відповідають визначеним цілям. Зокрема, на ній позначають імена, прізвища, дати народження та смерті, професії, дати одружень, розлучень/ розриву стосунків, наявність серйозних захворювань, специфічні риси взаємодії (конфлікти між членами сім'ї, професійні успіхи), релігійну належність та інші відомості [2]. Чоловіки на ній позначаються квадратами, жінки – колами, приклад генограми подано на рис. 1 (за [1]). На цих колах та квадратах можуть позначатися дати народження та смерті, якщо людина померла.

Є значна кількість зарубіжних досліджень стосовно опису, структури та побудови генограм (МакГолдрік та Герсон (McGoldrick & Gerson, 2016) [13], Хартман (Hartman, 1995) [10], Вотс зі співавт. (Watts. et al., 1998) [20]. Водночас використання генограм та аналіз їхньої ефективності у сімейному консультуванні та терапії вимагає уваги науковців.

Метою статті є теоретично проаналізувати використання генограм у сімейному консультуванні та терапії в зарубіжних наукових джерелах та з'ясувати їхню ефективність.

Виклад основного матеріалу. Нами було проаналізовано зарубіжні наукові статті про використання генограм. Дослідники Конноллі (Connolly, 2005) і Вейсс зі співавт. (Weiss et al., 2010) вказують, що генограма є інструментом, що може фасилітувати створення рапорту із клієнтом чи сім'єю [5; 18]. Окрім того, Конноллі акцентує увагу на тому, що «про-

цес створення генограми, здійснюваний спільно, у співпраці клієнта з консультантом, може значно сприяти терапевтичному альянсу і збільшити силу генограми для клієнта» [5, с. 83]. На додачу до цього, Тейлор зі співавт. (Taylor et al., 2013) описали постмодерні та адаптовані генограми як інструменти, в яких клієнт постає як експерт свого життя /відносин, а психолог відіграє консультативну роль [17].

Сімейна генограма досліджує «сильні сторони сім'ї», вона «орієнтована на рішення», вимагає співпраці, стимулює розроблення та тестування гіпотез [15]. Підкреслюється, що генограми являють собою корисні інструменти, за допомогою яких можна збирати інформацію, діагностувати та підтримувати процеси сімейного консультування і терапії.

Показано, що в психотерапії генограми використовуються в різноманітних сферах Представлено як т.зв. *класичні* (виділено нами – І.В.) генограми, так і *адаптовані* [6]. Зокрема, до останніх відносять культурні генограми (Харді і Лажлоффі (Hardy & Laszloffy, 1995), кольорові генограми (Левіс (Lewis, 1989), сексуальні генограми (Хоф і Берман (Hof & Berman, 1986), генограми, орієнтовані на рішення (Куел (Kuehl, 1995), соціально сконструйовані генограми (Мілевські-Хертлейн (Milewski-Hertlein, 2001), генограми часової шкали (Фрідман та співавт. (Friedman et al, 1988), кар'єрні генограми (Гібсон (Gibson, 2005) та духовні генограми.

Аналіз літератури засвідчив, що традиційні генограми мають обмеження, а сучасні генограми передбачають можливість їхньої адаптації [3]. Між цими генограмами є схожість у форматі та символах, використанні опори на спільну історію, але суттєві відмінності в меті, теоретичній основі, обґрунтуванні збору даних та керівних принципах інтерпретації.

Клаусон і Берг (Clausson & Berg, 2008) стверджують, що сеанси сімейного втручання з використанням генограм сприяли процесу зцілення, зокрема зумовили афективні, когнітивні та поведінкові зміни у сімейному функціонуванні, при цьому сім'ї почали дедалі більше усвідомлювати свої ресурси та можливості для вирішення своїх проблем

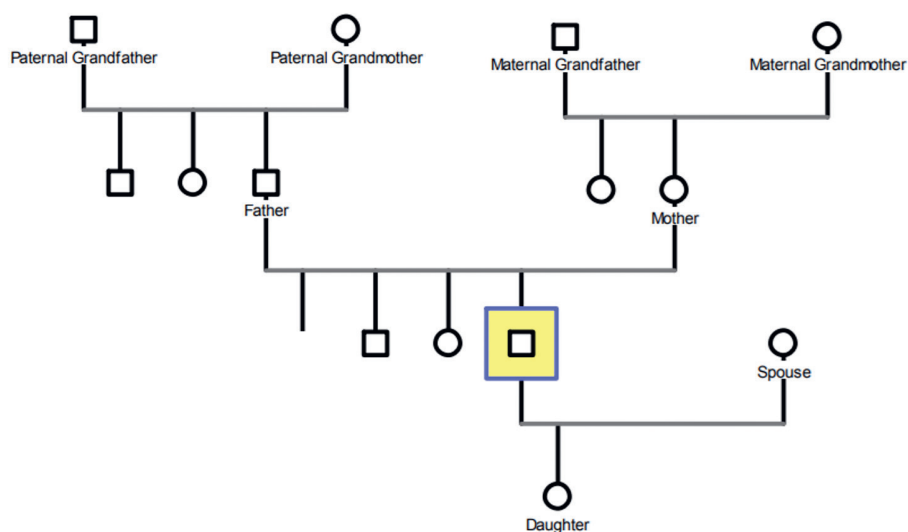


Рис. 1. Приклад генограми

зі здоров'ям [4]. Генограма може бути корисним інструментом для визначення сильних сторін сім'ї – духовності, релігії та розширеної мережі родинних зв'язків; доцільне використання генограм у вирішенні проблем, особливо з афроамериканськими сім'ями [12]. Використання міжпоколінного підходу дозволяє клієнтам дивитися на себе в ширшому контексті, чіткіше виявляти особисті упередження, що сприяє рефлексії та прийняттю (Халеві та Халеві – Halevy & Halevy, 1998) [9].

Клініцисти вважають генограми корисними у взаємодії з сім'ями, причому їх розглядають як безпечний терапевтичний інструмент, що зменшує потребу в зоровому контакті; центром уваги стає візуальна генограма, а не клієнт. Пападопулос та співавт. (1997) припускають, що при використанні з сім'ями генограми можуть бути засобом відволікання уваги від окремого члена сім'ї як «проблеми» або як людини, яка потребує змін, і приділяють увагу сімейній системі, а також подіям чи досвіду, якими члени сім'ї поділилися та, можливо, інтерпретували по-різному [15].

Вейсс та співавт. (2010) виявили, що адаптована генограма, яка поєднує підходи, орієнтовані на рішення, та підходи, засновані на сильних сторонах, допомагає виявити сімейні та реляційні моделі, одночасно сприяючи стійкості. Така генограма була корисною для розробки відповідних сімейних втручань [18]. Чавіс (2004) [12] і Гудман (2013) [8] зазначали, що підходи, орієнтовані на сильні сторони, є ключовими у використанні генограм практиками, що сприяло розвитку стійкості та зціленню через зосередження на індивідуальній, сімейній та громадській стійкості, подоланню перешкод та допомозі іншим у подоланні перешкод.

Хасс і Капулнік (Huss & Kapulnik, 2021) описали використання адаптованих генограм, вони зазначають, що обрана кольорова форма або символ були візуальним стимулом для пошуку слів, що пояснюють досвід клієнта, здатність забезпечити багатогранну та широку систему тем у родині [11]. Турецький дослідник Ісик (Isik, 2012) вказує, що візуальний характер генограми допомагає зрозуміти сімейні стосунки, особливо в різноманітному культурному контексті [19].

Один із адаптованих варіантів – це духовна генограма – карта, яка показує релігійні та духовні конфлікти, зв'язки, стосунки та події членів сім'ї протягом багатьох поколінь (Фраме, 2000). Духовна генограма була розроблена як допоміжний інструмент у сімейній терапії, щоб допомогти клієнтам зрозуміти

ти духовний та релігійний досвід їхнього сімейної системи та як цей досвід вплинув на поточні проблеми між клієнтом та його подружжям. Така генограма може бути використана як інструмент зцілення під час сімейної терапії. Створюючи її, клієнт разом із фахівцем досліджує духовну динаміку в своїй родині, що уможливорює розробку стратегії подолання труднощів у сімейній системі клієнта [16].

Досліджувалось також складання генограм у поєднанні з реляційною етикою (етикою відносин, relational ethics) у контекстуальній сімейній терапії, мета якого – сприяти розумінню того, як розподіляються довіра, справедливості та питання лояльності у багатопокілінній сімейній системі, сприяти прощенню та розумінню членів сім'ї (Кескін, 2017) [6]. Ключове поняття довіри вивчалось автором в межах адаптації роботи з генограмою, що вимагає значної кількості часу та саморозкриття.

У огляді літератури Мілевські-Хертлейн (Milewski-Hertlein 2001) визначає соціально сконструйовану генограму (адаптований варіант) як інструмент для розуміння ролі клієнта у сім'ї. Ця генограма корисна для визначення клієнтом сім'ї, дослідження систем та моделей відносин у сім'ї, а також проблемних аспектів [14].

Представимо кілька варіантів генограми докладніше. Трансгенераційна генограма травми та стійкості (transgenerational trauma and resilience genogram – TTRG) є динамічним інструментом для оцінки та втручання при компресійній травмі (Гудман, 2013). TTRG – це адаптація генограм, яка посилює культурну чутливість та чутливість до травм. Її використовують у межах травма-орієнтованої практики [8].

TTRG може забезпечити комплексну та культурно релевантну оцінку наявних труднощів клієнта, сприяти посиленню міжпоколінних сильних сторін та враховувати соціально-політичні та екосистемні проблеми, які можуть впливати на травму та відновлення [8]. На наш погляд, використання TTRG може бути корисним в умовах воєнних дій та травматизації. Консультантам та психологам рекомендується досліджувати часовий вимір травми з клієнтами, включаючи події, що сталися в минулому, та події, що відбуваються зараз (табл. 1, за [8]).

Гудман зазначає, що консультанти можуть сприяти стійкості та зціленню клієнта, зосереджуючись власне на способах, якими людина, сім'я чи громада (зараз або в минулому) витримували, долали перешкоди та допомагали іншим у подоланні перешкод (табл. 2) [8].

Таблиця 1

Питання для полегшення комплексного розуміння травми

Які події відбулися у вашому житті (або у вашій родині чи громаді), які були дуже стресовими або травматичними?
Яким чином ви, ваша родина чи ваша громада переживали прямий, непрямий, традиційний або екосистемний стрес чи травму? [Надайте психоосвіту за потреби.]
Що ви помічаєте щодо того, як ця подія (або ці події) вплинули на вас (або вашу родину чи вашу громаду)?* [Подальші дії: фізичні, психологічні та когнітивні (включаючи пам'ять) симптоми для окремої людини, сім'ї та громади. Надайте психоосвіту щодо симптомів за потреби.]

* Ці питання орієнтовні, вони не є вичерпним переліком способів оцінки травми.

TTRG є гнучким інструментом, тобто він може та повинен відображати культурну перспективу клієнта в процесі його створення. Очікується, що консультанти та психологи інтегрують культуру в свою роботу з клієнтами (табл. 3, за [8]). Гудман підкреслює, що важливо врахувати міркування про соціальну справедливість, оскільки історично консультування зосереджувалося на внутрішньопсихічних факторах, ігноруючи важливі екосистемні фактори.

Вейсс та співавт. (2010) описали військову генограму як інструмент, що використовується з метою оцінювання та надання допомоги фахівцем клієнту-військовослужбовцю і його /її сім'ї. Військо-

ва генограма, зокрема, спрямована на всебічне розуміння військовослужбовця та його /її сім'ї, з урахуванням особливостей культури військових і концентрується на пошуку рішень [18]. У табл. 4 подано основні питання для укладання генограми соціальним працівником /консультантом (за [18]).

Окрім оцінки сімейних ролей та меж, фахівець може використовувати генограму для оцінки додаткових факторів ризику (як-от потенційної можливості жорстокого поводження з дітьми, самогубства, домашнього насильства тощо). Психолог /терапевт може використовувати питання військової генограми з табл. 5 (за [18]), щоб зрозуміти сприйняття родиною військової культури та способу життя клієнта.

Таблиця 2

Запитання, спрямовані на дослідження сильних сторін клієнта / сім'ї

Розкажіть мені про себе (або свою сім'ю чи свою громаду) до події(й).
Які ваші сильні сторони (або сильні сторони вашої родини чи вашої громади)?
Які труднощі ви (або ваша сім'я чи ваша громада) подолали?
Як ви (або ваша сім'я чи ваша громада) зберегли свої сильні сторони, вашу культуру чи свою громаду перед обличчям цих стресових факторів? Чи є внутрішні або особистісні характеристики, характеристики сім'ї або характеристики громади, які допомогли?

Таблиця 3

Запитання, спрямовані на розширене обговорення культури в межах TTRG

Коли хтось у вашій родині чи громаді засмучений (або поранений, або зазнав сильного стресу), що вони роблять (або з ким вони розмовляють, або куди вони звертаються за допомогою)?
Які типові способи, якими ви (або ваша родина чи ваша громада) зцілюєтеся або одужуєте після чогось складного?
Як для вас (або вашої родини чи вашої громади) виглядає «бути здоровим»? Що означало б для вас (або вашої родини чи вашої громади) зцілитися?
Які історії ви чули від своєї родини чи громади про історію вашої родини чи громади? Як це вплинуло на те, як ви бачите себе чи світ?

Таблиця 4

Основні питання генограми для розгляду фахівцем

Хто є членами сім'ї та їхній склад (імена, вік та професія)?
Чи є якісь біологічні/зведені зв'язки? Якщо так, то які їхні стосунки? (порушені, заплутані, триангульовані тощо)
Які проблеми присутні?
Хто є ідентифікованим клієнтом?
Хто є цапом-відбувайлом сім'ї? Сімейний герой?
Яка динаміка влади між членами сім'ї? Як батьки здійснюють владу в домогосподарстві?
Яка динаміка шлюбу? Як це впливає на решту сім'ї?
Які обов'язки (ролі) дорослих членів сім'ї? Як вони впливають на функціонування сім'ї та стосунки?
Які фактори ризику в сім'ї щодо проблем зі здоров'ям, зловживання психоактивними речовинами, психічних захворювань, жорстокого поводження з дітьми, домашнього насильства, черепно-мозкової травми, суїцидальних та/або саморуйнівних ідей та попередньої історії спроб?

Таблиця 5

Додані елементи для генограми з родинами військових

Оцінити сімейний анамнез: військова служба, звання, вислуга років, відзнаки, стан звільнення, характер звільнення.
Як найближчі родичі ставляться до армії?
Яке ставлення родини до армії?
Яке культурне ставлення родини до військової служби? Ставлення до війни?
Члени сімей військових були мобілізовані чи пішли добровольцями?
Чи служили члени сім'ї військовослужбовцями під час війни? Якщо так, то коли? Яка війна?
Чи переживали члени сім'ї військових коли-небудь воєнні травми? Якщо так, то що? Чи вплинуло це на їхнє функціонування? І якщо так, то яким чином?
Чи втратив військовослужбовець на війні друзів чи товаришів? Якщо так, то скільки? Які були обставини?
Яке ставлення клієнта до служб психічного здоров'я? Який рівень саморозкриття військовослужбовця щодо різноманітного військового досвіду? Чи був військовослужбовець свідком або пережив травматичні події?
Який сьогодні соціально-політичний клімат і як він впливає на сім'ю?

Для фахівця важливо розуміти погляд родини на військову службу та власні упередження щодо військових та щодо питань контрпереносу, які можуть впливати на динаміку сеансів [18]. Питання з Табл.5 доцільно використовувати для побудови генограми та розуміння зв'язку родини клієнта з військовою культурою. Ці питання для оцінки військової генограми було обрано, щоб навчити консультантів /терапевтів тому, як родина сприймає військову діяльність та який вплив військової служби на сім'ю, а також вплив військових поколінь на функціонування сім'ї. Підкреслено, що психолог повинен бути чутливим до почуттів військовослужбовця щодо послуг психічного здоров'я [18].

Покажемо варіанти генограм, що враховують особливості клієнтів, – дітей та підлітків. Тейлор зі співавт. (Taylor et al., 2013) підкреслили, що вивчення механізму створення генограм може бути складним для дорослих і підлітків [17]. Деякі психологи-практики модифікували базову генограму, використовуючи кодування кольорами (Левіс, 1989), інші використовують соціограму (Ленг і Сілбелінг, 2006), сімейну скульптуру (Перкінс, 2000), екокарти (Марчетті-Мерценз зі співавт., 2000), аби зібрати інформацію про взаємовідносини в сім'ї.

Виходячи з мети генограми (картографування сімейних констеляцій і збір інформації про сімейну систему), Тейлор та співавт. вказують, що створення генограми може бути творчо розширене, аби відповідати потребам молодших клієнтів, і при цьому використовуються матеріали і техніки, що більшою мірою узгоджуються із їхнім рівнем розвитку [17].

Окрім того, вказано, що практичні методи та варіації генограм (на базі наративної та орієнтованої на рішення терапії) можуть допомогти дітям та підліткам описати свої стосунки з членами сім'ї та значущими іншими [17]. Це дає змогу фахівцям показати і обговорити, яких змін діти та підлітки очікують і які рішення можна запропонувати сімейній системі.

Поєднання наративного підходу із використанням генограми у консультуванні сім'ї допомагає клієнту побачити себе не як проблему, «але як дещо окреме та відмінне» від проблеми (за Фрідманом і Комбсом). Побудувавши генограму, клієнт і консультант екстерналізують те, що є емоційно зарядженим, це дає змогу об'єктивувати проблему, отримати нове бачення контексту, допомогти визначити можливі ресурси і сильні сторони сім'ї [17].

Зокрема, Гіл та МакГолдрік (Gil & McGoldrick et al, 2008) показали, як можна творчо використати мініатюри, щоб представити членів сім'ї та створити уявні або бажані варіанти майбутнього і відносин, при цьому зберігаючи стандартну структуру генограми. Спочатку консультант і клієнт (або сім'я) малюють генограму на папері для різьблення або картоні для плакатів, використовуючи стандартні символи. Потім клієнта просять вибрати мініатюру, щоб помістити на коло або квадрат, який представляє кожного члена родини.

Оскільки мініатюри часто мають символічне значення, під час створення генограми виявляються сімейне функціонування та особливості стосунків. Гіл та співавт. (2008) зазначили, що «гра дозволяє активно взаємодіяти з фантазією, подібно до візуалізації» [7, с. 261]. В результаті клієнт /сім'я може краще зосередитись на проблемі та обговорити її цілеспрямовано [7].

Висновки. Таким чином, генограма у сімейному консультуванні /терапії вважається цінним інструментом для вивчення емоційних зв'язків, історії сімейних відносин, трансгенераційної передачі патернів поведінки тощо. Вона має значний терапевтичний ефект і широкі можливості застосування у консультуванні та терапії клієнтів різного віку. Представлено як традиційну, так і адаптовані варіанти генограм, що покликані посилити її сильні сторони. Подано переваги генограм: здатність фасилітувати створення рапорту, посилювати роль клієнта у консультативній роботі із запитом, досліджувати сильні сторони сім'ї тощо. З'ясовано особливості використання та укладання трансгенераційної генограми травми та стійкості, військової генограми, адаптованих генограм, які створюють діти чи підлітки. Вказано на доцільність проведення наступних досліджень для встановлення ефективності використання генограм у сімейному консультуванні та терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Alexander J. H., Callaghan J. E. M., Fellin L. C. Genograms in research: participants' reflections of the genogram process. *Qualitative research in psychology*. 2018. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1545066> (date of access: 25.06.2025).
2. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated, 1993.
3. Butler J. F. The Family Diagram and Genogram: Comparisons and Contrasts. *The American Journal of Family Therapy*. 2008. Vol. 36, no. 3. P. 169–180. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180701291055> (date of access: 04.07.2025).
4. Clausson, B. Family intervention sessions one useful way to improve schoolchildren's mental health. *Journal of Family Nursing* 2008. Vol. 14 no. 3. P. 289–313.
5. Connolly C. M. Discovering "Family" Creatively. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2005. Vol. 1, no. 1. P. 81–105. DOI: https://doi.org/10.1300/j456v01n01_07 (date of access: 04.07.2025).
6. Exploring the therapeutic effectiveness of genograms in family therapy: A literature review / B. Joseph et al. *The Family Journal*. 2023. Vol. 31, no. 1. P. 21–30. DOI: <https://doi.org/10.1177/10664807221104133>.
7. Family play genograms / E. Gil et al. *Genograms: Assessment and intervention* / ed. by M. McGoldrick, R. Gerson, P. Suili. New York, NY, 2008. P. 257–274.
8. Goodman R. D. The transgenerational trauma and resilience genogram. *Counselling Psychology Quarterly*. 2013. Vol. 26, no. 3–4. P. 386–405. DOI: <https://doi.org/10.1080/09515070.2013.820172>.

9. Halevy J., Halevy J. A genogram with an attitude. *Journal of Marital & Family Therapy*. 1998. Vol. 24, no. 2. P. 233–242. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01079>.
10. Hartman A. Diagrammatic assessment of family relationships. *Families in Society*. 1995. Vol. 76, no. 2. P. 111–122.
11. Huss E., Kapulnik E. Using creative genograms in family social work to integrate subjective and objective knowledge about the family: A participatory study. *Research on Social Work Practice*. 2021. Vol. 31, no. 4. P. 390–399. DOI: <https://doi.org/10.1177/1049731521992843>.
12. McCullough-Chavis A. Genograms and African American Families: Employing Family Strengths of Spirituality, Religion, and Extended Family Network. *Michigan Family Review*. 2004. Vol. 09, no. 1. P. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.3998/mfr.4919087.0009.104> (date of access: 04.07.2025).
13. McGoldrick M., Gerson R. Genograms in family assessment. Norton, 2016.
14. Milewski-Hertlein K. A. The use of a socially constructed genogram in counselling practice. *The American Journal of Family Therapy*. 2001. Vol. 29, no. 1. P. 23–38. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180125996>.
15. Papadopoulos L., Bor R., Stanion P. Genograms in counselling practice: A review (Part 1). *Counselling Psychology Quarterly*. 1997. Vol. 10, no. 1. P. 17–28. DOI: <https://doi.org/10.1080/09515079708251408>.
16. Sahin Y. Using spiritual genograms in family therapies. *Spiritual Psychology and Counseling*. 2017. Vol. 3. P. 47–60.
17. Taylor E. R., Clement M., Ledet G. Postmodern and alternative approaches in genogram use with children and adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2013. Vol. 8, no. 3. P. 278–292. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.821928>.
18. The military genogram: A solution-focused approach for resiliency building in service members and their families / E. L. Weiss et al. *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families*. 2010. Vol. 18, no. 4. P. 395–406.
19. Use of genogram technique in counseling with Turkish families / E. Isik et al. *Journal of Family Psychotherapy*. 2012. Vol. 23, no. 2. P. 131–137. DOI: <https://doi.org/10.1080/08975353.2012.679903>.
20. Watts C., Shrader E. The genogram: a new research tool to document patterns of decision-making, conflict and vulnerability within households. *Health Policy and Planning*. 1998. Vol. 13, no. 4. P. 459–464. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapol/13.4.459>.
21. Шестопалова Н. В. Генограма та сімейна історія: методичні рекомендації з вивчення історії своєї сім'ї. Харків, 2017.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ПУНКТУ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ORGANIZATION AND FUNCTIONING OF A MOBILE EMERGENCY PSYCHOLOGICAL AID CENTRE IN EMERGENCY SITUATIONS

Статтю присвячено актуальній проблемі організації екстреної психологічної допомоги постраждалому населенню в умовах надзвичайних ситуацій (далі – НС) різного характеру. Представлено комплексну модель пункту екстреної психологічної допомоги (далі – ПЕПД), розгорнутого на базі мобільного намету. Метою роботи є демонстрація можливостей та обґрунтування ефективності такої моделі для забезпечення оперативного реагування на психологічні потреби постраждалих. Основний матеріал розкриває ключові аспекти функціонування пункту. Детально описано основну мету, яка полягає у створенні безпечного простору для зниження рівня стресу та запобігання розвитку гострих психологічних розладів у постраждалих. Проаналізовано переваги використання намету, зокрема його мобільність, адаптивність, захист від погодних умов та можливість контролю доступу. Особливу увагу приділено внутрішній структурі ПЕПД, що передбачає чітке зонування простору для оптимізації процесу надання допомоги. Виділено та охарактеризовано чотири ключові зони: координаційну (для реєстрації, первинної оцінки стану та розподілу постраждалих), основну психологічну (для індивідуальних та групових консультацій, застосування кризових інтервенцій), зону відпочинку (для емоційної стабілізації та відновлення сил у спокійній атмосфері) та зону для персоналу (для координації команди, відпочинку фахівців та запобігання професійному вигоранню). У статті наведено приклади конкретних психологічних технік та вправ, адаптованих для роботи в польових умовах. Розглянуто методи стабілізації стану для відносно стабільних потерпілих, як-от «Тут і зараз», «Якір спокою», техніки регуляції дихання. Також представлено інноваційні вправи для роботи в основній зоні, зокрема «сенсорна імєрсія» з використанням ароматів та тілесно-орієнтовані практики. Особливо висвітлено методи роботи з персоналом, спрямовані на розвиток резильєнтності, такі як «Ресурсний щоденник».

Ключові слова: кризова психологія, психотравмуюча подія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічне відновлення, резильєнтність, психологічна

допомога, емоційне вигорання, психологічна саморегуляція, психологічна підтримка рятувальників, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія.

This article addresses the urgent issue of organizing emergency psychological assistance for the affected population in various types of emergency situations. It presents a comprehensive model of an Emergency Psychological Aid Centre (EPAC) deployed in a mobile tent. The aim of the work is to demonstrate the capabilities and justify the effectiveness of such a model for ensuring a prompt response to the psychological needs of victims. The main body of the article reveals the key aspects of the centre's functioning. Its primary goal is described in detail: to create a safe space to reduce stress levels and prevent the development of acute psychological disorders in victims. The advantages of using a tent are analyzed, including its mobility, adaptability, protection from weather conditions, and the ability to control access. Special attention is given to the internal structure of the EPAC, which involves clear zoning of the space to optimize the assistance process. Four key zones are identified and characterized: the Coordination Zone (for registration, initial assessment, and triage of victims), the Main Psychological Zone (for individual and group counseling, and crisis interventions), the Rest Zone (for emotional stabilization and recovery in a calm atmosphere), and the Staff Zone (for team coordination, specialist rest, and prevention of professional burnout). The article provides examples of specific psychological techniques and exercises adapted for fieldwork. It examines methods for stabilizing relatively stable victims, such as "Here and Now", "Anchor of Calm", and breathing regulation techniques. It also presents innovative exercises for the main zone, including "sensory immersion" using scents and body-oriented practices. Methods for working with staff aimed at developing resilience, such as the "Resource Diary", are highlighted separately.

Key words: crisis psychology, psychotraumatic event, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychological recovery, resilience, psychological assistance, emotional burnout, psychological self-regulation, psychological support for rescuers, art therapy, body-oriented therapy.

УДК 159.9:355.48
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.61>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кердивар В.В.

доктор філософії,
начальник навчально-наукової
лабораторії екстремальної
та кризової психології
Навчально-наукового інституту
управління та безпеки населення
Національний університет
цивільного захисту України

Топчило А.В.

провідний науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
Навчально-наукового інституту
управління та безпеки населення
Національний університет
цивільного захисту України

В умовах повномасштабної війни в Україні, що триває з лютого 2022 року, суспільство стикається з безпрецедентним рівнем психоемоційного навантаження та травматизації. Щоденні ракетні обстріли, втрати близьких, окупація територій, вимушене переміщення – всі ці фактори мають глибокий вплив на психологічний стан мільйонів людей: як цивільного населення, так і військовослужбовців, дітей, рятувальників і медичного персоналу.

Негайне та професійне реагування на психологічні наслідки війни є критично важливим для мінімізації довгострокових негативних наслідків як

на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Водночас наявні стаціонарні моделі надання психологічної допомоги часто не відповідають умовам високої мобільності, нестабільності безпекової ситуації та обмеженого доступу до ресурсів. Вони демонструють низьку гнучкість і обмежену оперативність, особливо в контексті обслуговування зон бойових дій, деокупованих територій або місць компактного проживання внутрішньо переміщених осіб.

Це спричиняє затримку в наданні психологічної допомоги, що, своєю чергою, посилює гострі реакції на стрес і збільшує ризик розвитку посттрав-

матичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів, порушень адаптації тощо. За нинішніх умов, коли масштаби психологічних потреб у суспільстві продовжують зростати, виникає нагальна потреба у впровадженні мобільних ПЕПД.

За допомогою таких пунктів, є можливість оперативного реагувати на кризові ситуації, надавати психологічну підтримку в умовах обмеженого доступу до спеціалізованих установ, і тим самим попереджати, щоб психотравматичний стан не став хронічним. Це є не лише завданням гуманітарного характеру, а й чинником підвищення ментальної стійкості нації у період війни та її відновлення після Перемоги.

Таким чином, організація та функціонування мобільного ПЕПД має міждисциплінарне значення, інтегруючи завдання психології, медицини, соціальної роботи та національної безпеки. З наукової точки зору, актуальним є розроблення, впровадження та верифікація моделі мобільного психологічного реагування, адаптованого до умов війни, який враховує як динаміку бойових дій, так і психологічні характеристики різних цільових груп. З практичної перспективи, створення такої моделі дозволить оптимізувати роботу кризових психологів і рятувальних служб, сприятиме зниженню рівня дистресу серед населення та посиленню психологічної резильєнтності суспільства загалом, що є критичним чинником національної безпеки та добробуту України.

Аналіз сучасних наукових досліджень і публікацій засвідчує зростаючу увагу до ролі екстреної психологічної допомоги у реагуванні на НС воєнного, природного та техногенного характеру.

Так, ключовим елементом екстреної психологічної допомоги є впровадження методів першої психологічної допомоги (Psychological First Aid – PFA) – систематичного підходу, спрямованого на зниження рівня посттравматичного дистресу, стабілізацію психоемоційного стану та сприяння адаптивному функціонуванню осіб у кризових умовах. Перша психологічна допомога охоплює вісім базових компонентів, серед яких – встановлення контакту, забезпечення фізичної та емоційної безпеки, надання інформації, а також активізація соціальних зв'язків і підтримки (Brymer M., Jacobs A., Layne C., Rynoos R., Ruzek J. та інші). Важливо, що цей підхід є достатньо гнучким та адаптивним до потреб різних вікових і соціальних груп, що дозволяє ефективно використовувати його в умовах масових надзвичайних ситуацій [1, с. 34].

Слід наголосити, на зростаючій увазі дослідницької спільноти до ухвалення рішень, заснованих на аналізі даних, у сфері кризового реагування. Зокрема, практичний досвід Національного науково-технологічного центру зі зменшення наслідків стихійних лих (NCDR, Тайвань) ілюструє високу ефективність впровадження інтегрованих інформаційних систем у забезпеченні оперативності ре-

агування, міжвідомчої координації та оптимізації дій у надзвичайних ситуаціях (Ke S.-S., Hsu C.-H., Yang C.-Y. та ін.).

Зазначені підходи свідчать про значний потенціал цифрових технологій у підвищенні функціональної ефективності ПЕПД, зокрема через впровадження автоматизованих систем управління, логістичного забезпечення та ситуаційного моніторингу [2, с. 13]. Такий підхід відкриває нові можливості для адаптації реагування до швидкозмінних умов та підвищення якості психологічного супроводу в умовах кризових подій.

Опис мобільних пунктів екстреної психологічної допомоги спирається на міждисциплінарну наукову базу, яка формується зусиллями провідних дослідників у галузі кризової психології. Стеван Хобфолл і його колеги визначили п'ять базових принципів першої психологічної допомоги [3, с. 244], що стали фундаментом сучасних протоколів: безпека, заспокоєння, ефективність, зв'язок і надія. Джордж С. Еверлі та Джеффри М. Лейтінг запропонували модель RAPID (Recommend, Agree, Input, Decide та Perform – Рекомендувати, Погодити, Доповнити, Вирішити, Впровадити) як практичний алгоритм для дій фахівців у надзвичайних ситуаціях [4, с. 37]. Значний внесок також належить інституціям США – Національній мережі дитячого травматичного стресу (NCTSN) і Національному центру з питань ПТСР – які спільно створили практичні рекомендації з першої психологічної допомоги. У 2011 році ВООЗ за участі Леслі Снайдер і Марка ван Оммерена розробила універсальний посібник для працівників на місцях, акцентуючи на культурній чутливості, принципах «дивитися, слухати, направляти» та гуманітарному підході [5, с. 24].

Українські вчені активно адаптують міжнародні підходи до вітчизняного контексту. Корольчук М.С. та Крайнюк В.М. системно дослідили психологічні наслідки впливу екстремальних чинників, що стало основою для національних протоколів реагування [6, 8]. Роботи українських дослідників не лише адаптують закордонні підходи, але й формують унікальні національні рішення для Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що сучасна наукова література формує підґрунтя для розробки ефективних моделей організації та функціонування мобільного ПЕПД. Систематичне впровадження підходів, таких як перша психологічна допомога, використання цифрових технологій і прийняття рішень на основі даних є ключовими умовами підвищення ефективності такої форми допомоги постраждалому населенню в умовах надзвичайних ситуацій.

Водночас у науковому дискурсі ще недостатньо висвітлено питання структури, функціонального наповнення та стандартів діяльності мобільних пунктів екстреної психологічної допомоги. Так, у навчальному посібнику «Кризова психологія» пункт екстреної психологічної допомоги розглядається

в межах другого етапу реагування на надзвичайну ситуацію – стабілізації емоційного стану постраждалих після подолання початкового шокowego впливу. Автори акцентують увагу на необхідності створення атмосфери безпеки, довіри та підтримки, яку має забезпечувати відповідна структура. При цьому зазначається, що пункт повинен бути простором не лише для надання психологічної підтримки, а й для задоволення базових фізіологічних потреб – відпочинку, тепла, харчування у безпечно-му середовищі [7, с. 173].

Однак у зазначеному виданні відсутній детальний опис організаційної моделі мобільного ПЕПД: не визначено його стандарти функціонування та вимоги до матеріального оснащення. Таким чином, попри наявність терміну у професійній літературі, поняття «мобільний пункт екстреної психологічної допомоги» залишається недостатньо концептуалізованим і потребує подальшого уточнення, розробки та наукового осмислення в контексті сучасної системи психосоціального реагування на надзвичайні події.

Метою статті є представлення та обґрунтування комплексної моделі організації роботи ПЕПД для постраждалих в умовах НС. Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Розкрити мету, завдання та принципи функціонування ПЕПД.
2. Обґрунтувати доцільність використання мобільного намету як бази для ПЕПД.
3. Описати детальну структуру та принципи зонування внутрішнього простору пункту.
4. Продемонструвати специфічні методи та техніки психологічної роботи з різними категоріями постраждалих та персоналом, що можуть застосовуватися в польових умовах.

Виклад основного матеріалу. Запропонована модель ПЕПД є спеціально облаштованим робочим місцем, основна мета якого – створення безпечного простору для надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, зниження рівня їхнього стресу та запобігання розвитку гострих психологічних розладів.

Місце розташування та переваги використання намету. Рішення щодо встановлення намету приймається керівником ліквідації наслідків НС з урахуванням безпекової ситуації та масштабності події. Основні вимоги до місця розташування включають: розгортання поблизу зони НС, але на безпечній відстані; наявність зручного під'їзду для транспорту рятувальників та медиків. Використання намету має кілька суттєвих переваг: мобільність, що забезпечує можливість швидкого розгортання в будь-яких умовах; адаптивність, яка дозволяє змінювати внутрішню конфігурацію залежно від потреб та категорій постраждалих; комфорт, що надає захист від несприятливих погодних умов (спека, холод, опади); безпека, яка гарантує розміщення в захищеній зоні та можливість контролювати доступ.

Для забезпечення максимальної ефективності та оптимізації роботи пункту надання екстреної психологічної допомоги пропонується інтегрована модель, що поєднує принципи функціонального зонування простору та цілеспрямованого методичного втручання. Цей підхід передбачає створення чітко структурованого середовища, яке сприяє впорядкуванню процесу надання допомоги та підвищує її якість.

В основі моделі лежить поділ внутрішнього простору на чотири функціональні зони, кожна з яких вирішує специфічні завдання. Робота пункту починається у **зоні координації та первинного контакту**, що слугує вхідною точкою для постраждалих. Тут здійснюється їхня реєстрація, проводиться первинна оцінка психологічного стану для виявлення ознак гострих стресових реакцій та відбувається розподіл людей відповідно до рівня потреби в допомозі. Таке сортування має ключове функціональне призначення: воно дозволяє знизити початковий хаос, сформувати чіткий алгоритм дій та раціонально розподілити ресурси фахівців. Для виконання цих завдань зона оснащується столом для реєстрації, необхідною документацією, інформаційними матеріалами та базовими засобами для заспокоєння, як-от вода чи чай.

Після встановлення первинного контакту постраждалі, які демонструють потребу у фаховій психологічній допомозі, скеровуються до **основної зони психосоціального супроводу**. Цей простір функціонує як структурно виділена, ізольована ділянка, що забезпечує умови для формування атмосфери безпечного психологічного контакту та довіри.

У цій зоні здійснюється індивідуальна робота з постраждалими з метою стабілізації їхнього емоційного стану, реалізуються методи кризової інтервенції, а також організовуються малі групи психоемоційної підтримки. Основним завданням функціонування даної зони є створення умов для глибокого емоційного відреагування, вербалізації травматичного досвіду та формування первинних механізмів психологічної адаптації.

Матеріально-технічне оснащення простору – включно із зручними посадковими місцями, засобами для арт-терапії (папір, фарби, кінетичний пісок) та інструментами релаксаційного впливу – дозволяє гнучко адаптувати обрані психотехніки до індивідуальних особливостей та актуального стану кожного постраждалого.

Поряд з основною зоною облаштовується **зона відпочинку** та відновлення. Це тихий простір, де постраждалі можуть перебувати для короткочасного відновлення фізичних та емоційних сил, самостійно або за ненав'язливої підтримки психолога. Головне завдання цього місця – створити атмосферу спокою та забезпечити почуття безпеки, що сприяє зниженню втоми та сенсорного перевантаження. Комфорт досягається за допомогою м'яких крісел, пледів та приглушеного світла, що забезпечує необхідну фізичну та емоційну стабілізацію.

Невід'ємною частиною моделі є **зона для персоналу**, що слугує адміністративно-методичним центром пункту. Вона призначена для організації командної взаємодії, проведення брифінгів, зберігання документації та, що вкрай важливо, для відновлення самих фахівців. Можливість для короточасного відпочинку є ключовим фактором у профілактиці професійного вигорання та вторинної травматизації команди. Ця зона, обладнана робочими столами, засобами зв'язку та запасами води, слугує місцем для планування, аналізу роботи та відновлення психоемоційних ресурсів спеціалістів.

Ефективність описаної структурної моделі безпосередньо залежить від адекватності та цілеспрямованого застосування психологічних методів. Вибір методичного інструментарію ґрунтується на принципах кризового втручання, що передбачають пріоритетність завдань безпеки, стабілізації, відновлення саморегуляції та зв'язку з реальністю. Запропонований підхід є інтегративним і поєднує техніки з когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої та арт-терапії, що дозволяє надавати багаторівневу допомогу: від усунення гострих стресових реакцій до опрацювання більш глибоких переживань та профілактики віддалених наслідків травми.

Логіка застосування конкретних технік тісно пов'язана із функціональним зонуванням пункту. У зоні координації та відпочинку застосовуються переважно техніки «першої психологічної допомоги», спрямовані на швидке заземлення та зниження тривоги (наприклад, дихальні вправи, техніка «Тут і зараз»). В основній психологічній зоні використовуються більш комплексні методи, що вимагають безпечного простору та фахового супроводу. Техніки сенсорної імерсії та тілесно орієнтованої терапії відіграють ключову роль у відновленні тілесної усвідомленості та регуляції емоційних реакцій у кризових умовах. Застосування арт-терапевтичних методик створює простір для невербального опрацювання травматичного досвіду, що особливо актуально у випадках, коли вербалізація переживань є ускладненою або психоемоційно недоступною. Окремий кластер методів, орієнтованих на підтримку психоемоційного стану персоналу, становить невід'ємний елемент інтегрованої моделі психологічного супроводу. Забезпечення функціональної стійкості та емоційної витривалості рятувальників напряду впливає на якість і безперервність надання допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях, виступаючи системоутворювальним чинником ефективного реагування.

В арсеналі фахівців знаходяться, перш за все, техніки стабілізації та заземлення. Серед них – вправа «Тут і зараз», яка через фокусування на зовнішніх сенсорних подразниках дозволяє перервати цикл панічної реакції. Її доповнюють методики свідомого контролю дихання, такі як «дихання по квадрату», що впливають на вегетативну нервову систему і знижують тривогу. Для формування

відчуття контролю застосовується вправа «Якір спокою», що створює зв'язок між фізичним рухом і станом розслаблення.

Для забезпечення глибокої психоемоційної стабілізації в умовах підвищеного стресу в **основній зоні** застосовуються техніки емоційної регуляції та осмислення досвіду. Одним із таких методів є сенсорна імерсія, що передбачає перенаправлення уваги з тригерних стимулів (наприклад, різких звуків або запахів, пов'язаних із травматичними подіями) на сенсорні відчуття, здатні викликати позитивні асоціації.

Значну роль відіграють тілесно орієнтовані практики, зокрема легке постукування (наприклад, по кінцівках), що сприяє зниженню м'язової напруги та відновленню тілесної усвідомленості, яка часто порушується в умовах надмірного стресу. Також ефективною вважається тактильна релаксація шляхом занурення рук у контейнери з різними текстурами (вода, пісок, гелеві м'ячики тощо), що активізує механізми самозаспокоєння та регуляції уваги [9].

Для підвищення психологічної стійкості персоналу та профілактики професійного вигорання використовуються низка методик самопідтримки. Зокрема, «Ресурсний щоденник» спрямований на фіксацію особистих досягнень, сильних сторін і позитивних моментів, що формують відчуття контролю та компетентності. Вправа «Колесо ресурсів» допомагає структурувати внутрішні й зовнішні опори фахівця, що є важливим чинником його адаптаційного потенціалу. Регулярні сеанси дебрифінгу та деескалації в межах професійного кола сприяють своєчасному опрацюванню важких переживань, зменшуючи ризик накопичення хронічного стресу та емоційного виснаження.

Висновки. Представлена модель ПЕПД на базі мобільного намету є ефективним та гнучким рішенням для оперативного реагування на потреби постраждалих у зоні НС. Чітке зонування простору (координаційна, основна, відпочинку, для персоналу) дозволяє систематизувати процес надання допомоги, уникнути хаосу та ефективно розподілити як людські, так і матеріальні ресурси. Застосування комплексу психологічних технік, від стабілізаційних до сенсорних та тілесно-орієнтованих, забезпечує диференційований підхід до людей з різним рівнем стресового навантаження. Турбота про психологічний стан працівників і впровадження профілактичних практик проти вигорання не лише сприяють підтриманню емоційної рівноваги, але й підвищують витривалість колективу та його здатність ефективно функціонувати в умовах тривалого навантаження.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку включають:

- проведення лонгitudinalних досліджень для оцінки довготривалої ефективності психологічних втручань, наданих у мобільних пунктах.
- розробку та стандартизацію навчальних програм та протоколів для підготовки фахів-

ців-психологів до роботи в екстремальних польових умовах.

– дослідження та впровадження новітніх технологічних рішень (наприклад, мобільних додатків для самодопомоги) як доповнення до роботи ПЕПД.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ruzek J.I., Vernberg E.M., Jacobs A.K., Layne C.M., Watson P.J., Brymer M.J. Psychological First Aid. *Journal of Mental Health Counseling*. 2007. Vol. 29(1). P. 17–49. DOI: <https://doi.org/10.17744/me-hc.29.1.5racqxjueafabgwp>
2. Ke S.-S., Hsu C.-H., Yang C.-Y. Rapid Crisis Response in Resilient Cities: Emergency Response to and Reconnaissance of Earthquake Disasters in Taiwan. *Journal of Earthquake and Tsunami*. 2024. Vol. 18(04). P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1142/s1793431124500088>
3. Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C., Bryant R.A., Brymer M.J., Friedman M.J., Friedman M., Gersons B.P., de Jong J.T., Layne C.M., Maguen S., Neria Y., Norwood A.E., Pynoos R.S., Reissman D., Ruzek J.I., Shalev A.Y., Solomon Z., Steinberg A.M., Ursano R.J. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315; discussion 316–369. DOI: [10.1521/psyc.2007.70.4.283](https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283)
4. Everly G. The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. 2022. DOI: [10.56021/9781421444000](https://doi.org/10.56021/9781421444000)
5. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ, 2017. 64 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічного забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Ніка центр, 2006. 580 с.
7. Кризова психологія: навч. посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
8. Ovsyannikova Y., Pokhilko D., Krasnokutskyi M., Kerdyvar V., Kreshchuk K. The Nature of Combat Stress Development During Military Operations and Psychotherapy in Extreme Situations. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 212(5). p 270–277, May 2024. DOI: [10.1097/NMD.0000000000001768](https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001768)
9. Topchylo A. Psychological recovery for Emergency Service personnel who have been injured: using roadmaps. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 81–90. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.8>

ATTITUDE TOWARDS CRIMES AGAINST HUMANITY IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

СТАВЛЕННЯ ДО ЗЛОЧИНІВ ПРОТИ ЛЮДЯНОСТІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the peculiarities of attitudes towards crimes against humanity in the context of the Russian-Ukrainian war. It is shown that political forgiveness involves collective reconciliation and exerts excessive pressure on victims. It is shown that politics and forgiveness are two independent phenomena, since the sphere of forgiveness is interpersonal relations, not political or legal relations. It is shown that true forgiveness cannot be a political act. The specifics of transitional justice policy with its extrajudicial institutions, such as the Truth and Reconciliation Commission, are analyzed. It is shown that truth and reconciliation commissions represent an alternative justice mechanism that aimed not at punishment, but at establishing the truth and providing opportunities for reconciliation. It is established that the inclusion of forgiveness in the sphere of politics distorts, devalues the meaning of true forgiveness, changes its main features, and abolishes its exceptional and unique character. It is shown that pardons after unfair trials and unconditional amnesties after crimes against humanity lead to the sacrifice of justice. The results of an empirical study are presented, in which male civilians (226 males: 119 young and 107 middle-aged) participated; female civilians (372 females: 198 young and 174 middle-aged); wives of active combatants (114 females: 58 young and 56 middle-aged); internally displaced female persons (226 females: 117 young and 109 middle-aged). The author's research questionnaire "Diagnostics of Attitudes to Forgiveness, Life, and Military-Political Events" was applied. It was found that the majority of respondents among civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women believe that crimes against humanity are unforgivable. It was determined that the majority of respondents among civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women have a negative attitude towards the idea of reconciliation with the invaders/enemies of Ukraine.

Key words: forgiveness, unforgiveness, reconciliation, crimes against humanity, Russian-Ukrainian war.

В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей ставлення до злочинів проти людяності

*в умовах російсько-української війни. Показано, що політичне прощення передбачає колективне примирення і здійснює надмірний тиск на жертв. Показано, що політика і прощення є два незалежні феномени, оскільки сферою прощення є міжособові стосунки, а не політичні чи правові відносини. Показано, що справжнє прощення не може бути політичним актом. Проаналізовано особливості політики правосуддя перехідного періоду з її позасудовими установами, такими як Комісія з встановлення правди та примирення. Показано, що комісії з встановлення правди та примирення являють собою альтернативний механізм правосуддя, який мав на меті не покарання, а встановлення істини і можливості для примирення. Встановлено, що включення прощення в сферу політики спотворює, знецінює значення справжнього прощення, змінює його основні риси, скасовує винятковий і унікальний характер. Показано, що помилування після некоректних судових процесів і безумовні амністії після злочинів проти людяності призводять до принесення в жертву справедливості. Наведено результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь цивільні особи чоловічої статі (226 осіб чоловічої статі: 119 осіб молодого віку і 107 осіб середнього віку); цивільні особи жіночої статі (372 особи жіночої статі: 198 осіб молодого віку і 174 осіб середнього віку); дружини активних учасників бойових дій (114 осіб жіночої статі: 58 осіб молодого віку і 56 осіб середнього віку); внутрішньо переміщених осіб жіночої статі (226 осіб жіночої статі: 117 осіб молодого віку і 109 осіб середнього віку). Застосовано авторську дослідницьку анкету "Діагностика ставлення до прощення, життя і воєнно-політичних подій". Виявлено, що більшість респондентів серед цивільних чоловіків і жінок, дружин активних учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб жіночої статі вважають, що злочини проти людяності не підлягають прощенню. Визначено, що більшість респондентів серед цивільних чоловіків і жінок, дружин активних учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб жіночої статі негативно ставиться до ідеї примирення з загарбниками/ворогами України. **Ключові слова:** прощення, непростення, примирення, злочини проти людяності, російсько-українська війна.*

UDC 159. 9. 072: 316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.62>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Kravchuk S.L.

Doctor of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Psychodiagnostics
and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University
of Kyiv

Problem statement. In recent decades, the terms "guilt", "justification", "regret", "apology", and "forgiveness" have become widespread in politics. In politics, the concepts of "forgiveness" and "apology" are used mostly as synonyms.

It should be noted that some politicians are willing to take some political responsibility for crimes they had nothing to do with. Some politicians demonstrate public rituals of repentance that outwardly signal a change in attitude towards past crimes.

Are politicians honest in such situations, or are they simply playing political "theater" to arouse public sympathy and score some political points for the next election? In our opinion, scenes of repentance in politics are often associated with pretense, theatricality, calculation, and diplomatic strategies.

A significant increase in the interest of scholars in the phenomenon of forgiveness and the emergence of the problem of forgiveness in politics was noted in connection with the problem of crimes against hu-

manity, the reality of absolute evil, the symbol of which was the Holocaust during World War II. In the 1960s, the issue of a possible amnesty for individual Nazi criminals was actively discussed in many Western European countries. The work of the Second Vatican Council (1962–1965) resulted in a kind of “permission” to study the problem of forgiveness in the context of the Holocaust, which led first to partial and then to its complete secularization. By the way, the debates of scientists, in particular the question of V. Jankelevitch: “Should we forgive them?”, had a significant impact on the further development of research on the problem of forgiveness [12, p. 563].

Russia's aggressive war against Ukraine is characterized by massive atrocities against humanity, including deliberate mass killings of civilians, torture, extermination, enslavement, forced deportations, and physical and psychological violence, committed in the context of a large-scale and systematic attack on civilians in Ukraine.

That is why the relevance of scientific research on the problems of attitudes towards crimes against humanity in the context of the Russian-Ukrainian war is growing.

The purpose of the article: to determine the specifics of the attitude towards crimes against humanity in the context of the Russian-Ukrainian war.

Presentation of the main research material. The problem of political forgiveness has been reflected in the moral and philosophical debates of scholars and is largely related to the development of national and international politics and law.

It is interesting to note that some politicians sought to use the “language” of forgiveness and implement a policy of apologies not only in connection with the atrocities and human rights violations associated with the Holocaust, but also due to new war crimes, including genocide, ethnic cleansing, and mass human rights violations.

During the Khmer Rouge regime, about a quarter of the population of Cambodia died, leaving many people with close relatives [31], and millions of Cambodians suffered gross human rights violations, including mass executions, forced labor, torture, and starvation [13, p. 214]. During the Khmer Rouge regime, many deaths were brutal and unnatural, religion was banned, and traditional ceremonies after death were impossible. For a long time, the atrocities committed in Cambodia were not publicly discussed.

It was not until about 30 years after the end of the Khmer Rouge regime that the Extraordinary Chambers in the Courts of Cambodia, also known as the Khmer Rouge Tribunal, were established to investigate atrocities.

Although Japan apologized for its role in World War II, China and the Chinese participants did not believe that the apology was sincere, nor that Japan was sincere in its attempt at reconciliation [28, p. 284].

Biljana Plavsic was the first and only Bosnian Serb political leader to plead guilty before the International Criminal Tribunal for the former Yugoslavia. Her ad-

mission of guilt and remorse expressed during her trial at the International Tribunal were marked as a milestone for both the International Tribunal and the Balkans [29, p. 274]. However, Plavsic later renounced remorse while serving her sentence in prison.

We disagree with the idea of moving forgiveness into the realm of politics and the view that forgiveness is an effective political and diplomatic tool. Let us justify our reasoning.

During the Colombian Civil War, which began in 1964 and intensified in 1966 between the Colombian government, paramilitary groups, criminal syndicates, and leftist guerrillas for influence in the country, millions of people were displaced, killed, or disappeared. 165271 people were killed, otherwise killed, or disappeared [23]. Serious human rights violations were committed by all parties involved in the conflict [10].

Following the signing of the peace agreement, several meetings between victims and perpetrators were reported in the press, for example in the small town of Bojayá, where in 2002 more than 200 villagers, many of whom were women, were killed or seriously injured by the Revolutionary Armed Forces of Colombia. On 26 September 2016, the government and the Revolutionary Armed Forces of Colombia signed a historic peace agreement in Cartagena, ending hostilities, which included adequate compensation for all victims, full disclosure of information, and protection from possible aggression by all participants in the transitional justice process. Perpetrators who pleaded guilty met with victims and their families, expressed remorse, and asked for forgiveness.

C. Pineda-Marin and colleagues studied the attitudes of the Colombian people towards forgiving perpetrators of crimes against women during the armed conflict [22, p. 228]. It turned out that the majority of the study participants were not at all willing to forgive their abusers. The study complemented two studies conducted in Bogotá, Colombia [16, p. 288; 17, p. 203], which also found that the majority of participants believed that forgiveness should not be granted to former abusers, regardless of the circumstances, the severity of the crimes, or the expression of genuine repentance. Interestingly, the study by C. Pineda-Marin and colleagues covered a wider range of crimes [22, p. 229]. In this regard, it is worth noting that the results of the study by C. Pineda-Marin and colleagues showed that most Colombian citizens were hostile to the idea of forgiving or reconciling with former criminals.

Some politicians consider transitional justice, reconciliation and forgiveness as important political tools for finding a way out of conflict situations within a state or between states.

The problem of transitional justice has actualized such an important issue as the correlation of sincere repentance and granting forgiveness with political necessity. The concept of “political forgiveness” is quite often used to denote this problem. The fundamental question arises: does political forgiveness exist?

In our opinion, recognizing the real important role of forgiveness in politics is problematic.

D. Rondeau notes that political forgiveness implies collective reconciliation and exerts excessive pressure on victims, since it is expected that the fate of the nation depends on their forgiveness, instead of presenting political forgiveness as an ethical demand addressed to the former criminal [25, p. 75].

Researchers J. Gomez, V. Caro and L. Alvarez note that the scenarios of forgiveness and reconciliation in transitional justice created certain problems in Colombia, since due to the high degree of impunity there were no effective processes for searching for missing persons, and conditions of social injustice, violence and inequality continued to exist [9, p. 189].

African Archbishop Desmond Tutu and African thinker Wole Soyinka both witnessed violence and experienced first-hand atrocities and human rights violations committed by fellow citizens and governments. D. Tutu advocated forgiveness, while W. Soyinka advocated restitution. The politics of transitional justice, with its extrajudicial institutions such as the Truth and Reconciliation Commission in the 1990s, gave impetus to the development of the idea of forgiveness in politics.

Truth and Reconciliation Commissions were an alternative justice mechanism that aimed not at punishment but at establishing the truth and the possibility of reconciliation.

A striking example of such justice is the Truth and Reconciliation Commission in South Africa after the end of apartheid. The Truth and Reconciliation Commission operated from 1995 to 1998 and, by investigating the crimes of apartheid, facilitated the granting of amnesty to those who repented, and its actions were also aimed at restoring peaceful relations in the country.

The establishment of the Truth and Reconciliation Commission in South Africa was one way to use remission in favor of reconciliation through such tools as: recognition of victim status, lifting the veil of silence about criminal events through personal statements of victims, compensation for victims and conditional amnesty for perpetrators on condition that they admit their guilt for crimes related to the apartheid regime. Reconciliation in restorative justice was ideally based on the repentance of perpetrators and the forgiveness of victims [26, p. 23].

In our opinion, true forgiveness is not evident among the participants of the Truth and Reconciliation Commission in upholding the rights of the victim. Let us analyze certain facts.

D. Tutu defended the principle of ubuntu with its optimistic view of human nature, which affirms the humanity of both offenders and their victims, and explained the thinker's confidence in the ability of the participants of the Truth and Reconciliation Commission to forgive each other, regardless of their positions, status and behavior [32, p. 24]. D. Tutu formulated his point of view in his book "There is no future without forgiveness", in which he assesses the

successes and failures of the South African Truth and Reconciliation Commission, which he chaired. D. Tutu considers the trial not only as a means of punishing crimes, but also as a way of defending and confirming the rights of victims.

W. Soyinka, referring to the significant spread of cruelty, believes that it is not enough to recognize past human rights violations, it is necessary to create structures and mechanisms that could deter similar actions in the future and guarantee the protection of human rights, which are best guaranteed if the violators are punished and the victims receive adequate compensation [30, p. 53]. W. Soyinka noted that the world saw in the Truth Commission a risk-free parade of villains who calmly, and sometimes with inexplicable pleasure, talked about their role in kidnappings, torture, murder and mutilation.

Does true forgiveness exist in transitional justice? The concept of "political forgiveness" raises the issue of true and conditional forgiveness.

Pardons after unfair trials and unconditional amnesties after crimes against humanity lead to the sacrifice of justice. Through a kind of "comedy of forgiveness", criminals have received amnesty in exchange for confessions, but without the need to regret their actions.

The Truth and Reconciliation Commission allows individual offenders to apologize, but corruption, compromise, and condoning of terrible acts are possible. According to victims of enforced disappearances, state forgiveness practices are perceived as imposed and meaningless [9, p. 189]. Foreign scholar M. Minami found in his study that victims often do not feel sincerity or remorse in the apologies of their perpetrators [19, p. 132]. The words of the perpetrators in their repentance do not sound convincing to survivors; the words do not convey the sincerity of the perpetrators.

S. Lefranc expresses the opinion that political forgiveness has a pragmatic purpose [15, p. 17].

According to J. Derrida, the coercion, offer or imposition of forgiveness by the state violates the logic of gratuitousness or purity of forgiveness [5, p. 26]. J. Derrida believes that forgiveness, which is used in politics, leads to the erroneous identification of forgiveness with the concept of "amnesty". According to J. Derrida, in a political context such forgiveness is neither pure nor disinterested. The philosopher believes that forgiveness should be neither normative nor normalizing. J. Derrida believes that forgiveness should remain exceptional and extraordinary.

Public forgiveness carries the threat that it will lead to further undesirable consequences, in particular, a repetition of what happened in the future [18, p. 134].

It should be noted that victims of crimes against humanity have the right not to forgive their offenders and the right to demand their just punishment.

Thirty years after the Khmer Rouge regime, Cambodians were characterized by limited knowledge of the past, a strong desire for truth, and a lingering

sense of hatred [21, p. 132]. J. Lederach notes that people need to express the pain of trauma caused by what was lost and the anger that accompanies the pain and injustice caused by the events that affected them [14, p. 21].

In transitional justice situations, political forgiveness can lead to forgetting and impunity.

J. Gomez, V. Caro, L. Alvarez point out that acts of public forgiveness or requests for forgiveness in court are assessed as not very genuine and approach reconciliation practices that include collective and social dimensions, since they are conditioned by political or legal factors and do not necessarily take into account the demands of victims [9, p. 194].

True forgiveness can only come from the victims of crimes against humanity. C. Beristain and colleagues argue that the consequences of transitional justice rituals are perceived as positive at the social level, but not at the level of overcoming the suffering of victims [3, p. 49].

It is necessary to distinguish between the concepts of forgiveness and reconciliation: forgiveness is individual, and reconciliation can be both individual and collective.

The structure of the "logic" of forgiveness does not correspond to the political and legal logic of reconciliation processes [4, p. 51]. Reconciliation does not always imply forgiveness [26, p. 23].

In the case of political interests based on agreements, pacts and arrangements between those who exercise political power, with the aim of closing cycles of violence from the side of, mainly, justice, forgiveness ceases to be voluntary, it becomes an obligation [9, p. 186].

J. Derrida notes that a representative of the state can judge, but forgiveness has nothing to do with the court's decision; not even with the public or political space [6, p. 18].

The French philosopher V. Jankélévitch notes that forgiving the Nazis would mean erasing the names of the victims [11, p. 38]. According to the scientist, crimes against humanity should be remembered for the sake of adhering to our norms of humanity and out of respect for those whose existence was denied and erased. The demand from the Germans to admit guilt could be realized only through repentance, and, therefore, was at the same time an acceptance by them of full responsibility for what happened [12, p. 556].

For the Nazis, victims, particularly Jews, were depersonalized, so the criminals' recognition of their own responsibility for the crime, repentance, and asking for forgiveness from the victims would indicate the restoration of the victims' personal status.

In our opinion, it is rather questionable to express forgiveness to criminals on behalf of millions of victims if the victims of the crimes are already dead.

According to V. Jankélévitch, the ontological evil of the Shoah cannot be forgiven, since the lives that were lost in Auschwitz cannot be returned, time does not affect them [12, p. 564]. As V. Jankélévitch writes, forgiveness died in the death camps, the victims of

war crimes are the only ones who would have the right to forgive, they are dead. V. Jankélévitch notes that time belongs to the natural order, and the commission of crimes belongs to the moral order.

H. Arendt believes that in one form or another people must take responsibility for all crimes committed by people, and that all nations share the burden of the evil committed by all others [2, p. 20]. H. Arendt calls for the condemnation of those responsible for Nazi crimes. The scientist calls for their collective condemnation and individual responsibility [1, p. 69].

P. Ricoeur believes that the prerequisite for forgiving the guilty is his awareness of his guilt [24, p. 64]. According to P. Ricoeur, the condition for forgiveness on the part of those who forgive is the recognition by the guilty person of responsibility for his own actions.

The removal of individual responsibility can lead to the phenomenon of "collective forgiveness" [20, p. 486]. Forgiveness is individual, even within the framework of an armed conflict [8, p. 125].

H. Arendt considers forgiveness as an act that is exceptional for common existence, but imposes additional restrictions on forgiveness [1, p. 26]. The scientist notes that there are crimes that are not subject to forgiveness, in particular crimes against humanity. According to H. Arendt, the application of collective responsibility to post-war Germany in practice turned out to be an effective whitewash of war criminals.

P. Ricoeur also holds the view that it is impossible to forgive crimes against humanity, but not because of the impossibility of forgetting, but because forgiveness is a phenomenon that is at the intersection of memory and forgetting [24, p. 63].

J. Milbank also holds the opinion that neither the victim nor the sovereign power can forgive crimes that are associated with the mass death of people [18, p. 102]. According to D. Roza, the act of forgiving crimes against humanity contradicts morality, namely: it will be a new crime against the humanity of man and against human rights [27, p. 34].

The condition for Germany's return to full sovereignty and the establishment of diplomatic relations with the young state of Israel was the recognition of responsibility for the suffering of Jews during the war and the payment of war reparations by the Germans.

Some advocate strategies of social forgetting and public silence, such as those adopted in Sierra Leone and Mozambique, in the pursuit of political reconciliation. But are such strategies appropriate in ensuring justice? Can one build one's future on collective amnesia?

The expression "political forgiveness" raises the issue of justice.

Applying amnesty to criminals means refusing to administer justice and imposing further injustice on victims by erasing the memory of past crimes.

Foreign scientists M. Eisma and colleagues have shown that reflections on injustice after loss predict higher levels of symptoms of complicated grief [7, p. 166]. The terrible experience of injustice in both murder and genocide shakes one's own belief system, causes negative knowledge, coping styles, and com-

Table 1

**Distribution of answers (in percentages) in different groups of respondents to the question:
“Are crimes against humanity forgivable?”**

Respondent groups	Answer options			
	Yes	No	It's hard to say	Other
Civilian men	1,33	91,15	2,65	4,87
Civilian women	1,62	94,62	1,61	2,15
Wives of active combatants	1,75	85,97	4,39	7,89
Internally displaced women	1,77	88,05	3,54	6,64

Table 2

**Distribution of answers (in percentages) in different groups of respondents to the question
“How do you feel about the idea of reconciliation with the invaders/enemies of Ukraine?”**

Respondent groups	Answer options			
	Positively	Negatively	It's hard to say	Other
Civilian men	1,77	87,61	4,87	5,75
Civilian women	2,15	93,28	3,23	1,34
Wives of active combatants	0,00	93,86	0,00	6,14
Internally displaced women	3,54	87,61	3,10	5,75

plicates adaptive reactions [7, p. 168]. The claims of victims of the Colombian armed conflict were related to the rights to truth, justice, and reparation.

H. Arendt, in her philosophical and political essays, reflecting on the tragedy of World War II, notes the importance of remembering the perpetrators of crimes against humanity [2, p. 20]. The scientist opposes the application of the principle of collective responsibility to war crimes, since such an approach implies forgetting their perpetrators.

Our empirical study was conducted during 2023–2025. Our first empirical study involved male civilians (226 males: 119 young and 107 middle-aged); female civilians (372 females: 198 young and 174 middle-aged); wives of active combatants (114 females: 58 young and 56 middle-aged); and female internally displaced persons (226 females: 117 young and 109 middle-aged).

We used the author's research questionnaire “Diagnostics of attitudes towards forgiveness, life and military-political events”. The questionnaire consists of 41 questions, including: 3 open, 32 closed and 6 semi-closed.

The distribution of answers to the question “Are crimes against humanity forgivable?” in different groups of respondents is presented in Table 1.

The results obtained indicate that the vast majority of respondents among civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women believe that crimes against humanity are unforgivable.

To the question “How do you feel about the idea of reconciliation with the invaders/enemies of Ukraine?” the distribution of answers in different groups of respondents is presented in Table 2.

It was found that the vast majority of respondents among civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women have a nega-

tive attitude towards the idea of reconciliation with the invaders/enemies of Ukraine.

Conclusions from the conducted research. Victims have the right to demand punishment of their perpetrators and compensation for the harm they have suffered, regardless of whether they ultimately decide to personally forgive the perpetrators who caused them suffering or not.

It is precisely through the inclusion of forgiveness in a political-legal context that it becomes synonymous with impunity and injustice. There is no moral reason to forgive crimes against humanity because of their extremely inhuman nature and the lack of remorse of the perpetrators.

Politics and forgiveness are two independent phenomena, since the sphere of forgiveness is interpersonal relations, not political or legal relations. Forgiveness in the interpersonal interaction of the victim and the offender is separate from political goals. True forgiveness cannot be a political act. The inclusion of forgiveness in the sphere of politics distorts, devalues the meaning of true forgiveness, changes its main features, and cancels its exceptional and unique character.

The majority of respondents among civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women believe that crimes against humanity are unforgivable.

We see the prospect of the research in the theoretical and empirical study of the features of revenge in the conditions of the Russian-Ukrainian war.

BIBLIOGRAPHY:

1. Arendt H. *The Human Condition*. Chicago: University of Chicago Press, 1998. 349 p.
2. Arendt H. Organized guilt and universal responsibility. *Jewish Frontier*. 1945. Vol. 12. № 1. P. 19–23.

3. Beristain C., Páez D., Rimé B., Kanyangara P. Psychosocial effects of participation in rituals of transitional justice. *Revista de Psicología Social*. 2010. Vol. 25. № 1. P. 47–60.
4. Chaouad R. Le temps du pardon. *Révue internationale et stratégique*. 2012. Vol. 4. № 88. P. 49–57. <https://doi.org/10.3917/ris.088.0049>.
5. Derrida J. *El siglo y el perdón*. Buenos Aires: Ediciones de la flor, 2003. 144 p.
6. Derrida J. *On Cosmopolitanism and Forgiveness*. London: Taylor & Francis, 2005. P. 4–24.
7. Eisma M. C., Schut H. A., Stroebe M. S., Boelen P. A., van den Bout J., Stroebe W. Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study. *British Journal Clinical Psychology*. 2015. Vol. 54. № 2. P. 163–180. <https://doi.org/10.1111/bjc.12067>.
8. Garrido-Rodríguez E. El perdón en procesos de reconciliación: el mecanismo micropolítico del aprendizaje para la convivencia. *Papel Político*. 2008. Vol. 13. № 1. P. 123–167.
9. Gomez J. D., Caro V. M., Alvarez L. F. Constructing Forgiveness and Reconciliation: Meanings from Armed Conflict Victim's Relatives Belonging to the City of Medellín's Social Organizations. *Ratio Juris*. 2019. Vol. 14. № 28. P. 185–218. <https://doi.org/10.24142/raju.v14n28a7>.
10. Human Rights Watch. *Colombia*. 2017. Retrieved September 2017 from <https://www.hrw.org/world-report/2017/country-chapters/colombia>.
11. Jankélévitch V. *El perdón*. Barcelona: Seix Barral, 1999. 76 p.
12. Jankélévitch V. Should We Pardon Them? *Critical Inquiry*. 1996. Vol. 22. № 3. P. 552–572.
13. Kiernan B. *The Pol Pot Regime: Race, Power and Genocide in Cambodia under the Khmer Rouge 1975–1979*. New Haven and London: Yale University Press, 2009. 544 p.
14. Lederach J. P. *Construyendo la paz. Reconciliación sostenible en sociedades divididas*. Bilbao: Bakeaz, 2007. 112 p.
15. Lefranc S. *Políticas del perdón*. Madrid: Ediciones Cátedra, 2004. 161 p.
16. López-López W., Pineda M. C., Murcia L. M., Perilla G. D., Mullet E. Forgiving the perpetrators of violence: Colombian people's positions. *Social Indicators Research*. 2013. Vol. 114. P. 287–301.
17. López-López W., Sandoval A. G., Rodríguez S., Ruiz C., León J. D., Pineda-Marín C., Mullet E. Forgiving former perpetrators of violence and reintegrating them into colombian civil society: Noncombatant citizens' positions. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2018. Vol. 24. № 2. P. 201–215. <https://doi.org/10.1037/pac0000295>.
18. Milbank J. *Theology and social theory. Beyond secular reason*. Oxford: Blackwell, 1993. 448 p.
19. Minami M. Ubwiyunge Mubikorva (reconciliation in action): Development and Field Piloting of Action-Based Psychosocial Reconciliation Approach in post-Gacaca Rwanda. *Intervention-International Journal of Mental Health Psychosocial Work and Counselling in Areas of Armed Conflict*. 2020. Vol. 18. № 2. P. 129–138. https://doi.org/10.4103/INTV.INTV_5_20.
20. Pettigrove G. Hannah Arendt and Collective Forgiving. *Journal of Social Philosophy*. 2006. Vol. 37. № 4. P. 483–500.
21. Pham P. N., Balthazard M., Gibbons N., Vinck P. Perspectives on memory, forgiveness and reconciliation in Cambodia's post-Khmer Rouge society. *International Review of the Red Cross*. 2019. Vol. 101. № 910. P. 125–149. <https://doi.org/10.1017/S1816383119000213>.
22. Pineda-Marín C., Sastre M. T., Villamarín D. G., Espitia M. C., Mullet E. Colombian People's Willingness to Forgive Offenses against Women Perpetrated during the Armed Conflict. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2019. Vol. 51. № 3. P. 226–235. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n3.9>.
23. Registro Único de Víctimas. *Total nacional*. 2019. Retrieved October 2019 from <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>.
24. Ricoeur P. Action, Story and History: On Re-reading The Human Condition. *Salmagundi*. 1983. Vol. 60. P. 60–72.
25. Rondeau D. Du pardon éthique au pardon politique: instrumentalisation ou élargissement du pardon? *Revue GenObs*. 2017. Vol. 1. № 2. P. 72–99.
26. Rosoux V. Portée et limites du concept de réconciliation. *Revue d'études comparatives Est-Ouest*. 2014. Vol. 45. № 3. P. 21–47.
27. Roza D. *Forgiving the Unforgivable: On Violence, Power, and the Possibility of Justice*. International School for Humanities and Social Sciences: University of Amsterdam, 2004. 114 p.
28. Shibata R. Apology and forgiveness in East Asia. In K. Clements (Ed.), *Identity, trust and reconciliation in East Asia*. London, United Kingdom: Palgrave Macmillan, 2017. P. 271–297.
29. Simic O., Hola B. A War Criminal's Remorse: the Case of Landzo and Plavsic. *Human Rights Review*. 2020. Vol. 21. № 3. P. 267–291. <https://doi.org/10.1007/s12142-020-00593-y>.
30. Soyinka W. *The Burden of Memory, The Muse of Forgiveness*. New York: Oxford University Press, 1999. 208 p.
31. Stammel N., Heinzl L., Heeke C., Bottche M., Knaevelsrud C. Association Between Prolonged Grief and Attitudes Toward Reconciliation in Bereaved Survivors of the Khmer Rouge Regime in Cambodia. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Article e644. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00644>.
32. Tutu D. *No Future without Forgiveness*. Bournemouth: Image, 2000. 142 p.

ІСТОРИЧНІА РЕТРОСПЕКТИВА ЗМІН ПОГЛЯДІВ НА КОНФЛІКТ

HISTORICAL RETROSPECTIVE OF CHANGING VIEWS ON CONFLICT

УДК 316.48

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.63>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Красін С.А.

доктор філософії з освітніх, педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Красіна Г.В.

доктор філософії з освітніх, педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Кондрацька Л.В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

У статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз трансформації поглядів на витоки, природу та функції конфліктів від найдавніших часів до кінця XX століття. Зазначено, що конфлікти супроводжують людство упродовж усього його існування, охоплюючи багато різних сфер взаємодії як між окремими індивідами і їх сім'ями, так і між суспільними класами, націями, релігіями, народами та державами. В роботі проаналізовано погляди античних філософів (Анаксимандра, Конфуція, Геракліта, Платона, Демокрита, Арістотеля), мислителів Середньовіччя і Нового часу (А. Августина, Ф. Аквінського, Ф. Бекона, Н. Макіавеллі, Ж.Ж. Руссо, Т. Гоббса тощо), а також більш сучасних дослідників конфлікту (Г. Зіммеля, Т. Парсонса, Р. Дарендорфа, Л. Козера, К. Боулдінга, А. Раппопорта та ін.). Дослідження демонструє, що у різні історичні періоди мислителі й науковці трактували конфлікт за різними критеріями та ознаками, розглядаючи його як категорії добра та зла, людського та Божого, соціального та індивідуального. Розкрито еволюцію парадигми від репресивно-негативного сприйняття конфлікту до конструктивного функціоналізму, який визнає позитивні соціальні наслідки конфліктних процесів, бачить в них джерела розвитку як кожної окремої соціальної групи, так і людства і цілому. Зроблено висновок, що конфлікт є складним, багатовимірним феноменом, обумовленим психологічними, соціальними, політичними, ціннісними та культурними чинниками, а його виникнення пов'язане з процесами соціалізації, нерівного доступу до ресурсів, потреб, мотивації та багатьох складових внутрішнього світу особистості. Встановлено, що значним кроком в дослідженні протиріч і конфліктів стало створення окремого розділу «Теорія конфлікту». Обґрунтовано доцільність подальших міждисциплінарних досліджень конфліктів з метою розробки ефективних механізмів їх попередження, врегулювання та конструктивного подолання.

Ключові слова: конфлікт, соціальний конфлікт, міжособистісний конфлікт, соціум,

індивід, особистість, відносини, потреби, мотивація.

The article provides a thorough theoretical analysis of the transformation of views on the origins, nature and functions of conflicts from ancient times to the end of the 20th century. It is noted that conflicts have accompanied humanity throughout its existence, covering many different spheres of interaction, both between individuals and their families, and between social classes, nations, religions, peoples and states. The work analyzes the views of ancient philosophers (Anaximander, Confucius, Heraclitus, Plato, Democritus, Aristotle), thinkers of the Middle Ages and Modern Times (Augustine of Hippo, Thomas Aquinas, Francis Bacon, Niccolò Machiavelli, Jean-Jacques Rousseau, Thomas Hobbes, etc.), as well as more modern researchers of conflict (Georg Simmel, Talcott Parsons, Ralf Dahrendorf, Lewis Coser, Kenneth Boulding, Anatol Rapoport, etc.). The study demonstrates that in different historical periods, thinkers and scientists interpreted conflict according to different criteria and features, considering it as categories of good and evil, human and divine, social and individual. The article reveals the evolution of the paradigm from a repressive and negative perception of conflict to constructive functionalism which recognizes the positive social consequences of conflict processes and sees in them sources of development of both each social group and humanity as a whole. It is concluded that conflict is a complex, multidimensional phenomenon, determined by psychological, social, political, value and cultural factors, and its emergence is associated with the processes of socialization, unequal access to resources, needs, motivation and many components of the inner world of the individual. It is established that a significant step in the study of contradictions and conflicts was the creation of Conflict Theory. The feasibility of further interdisciplinary studies of conflicts is substantiated in order to develop effective mechanisms for their prevention, regulation and constructive resolution.

Key words: conflict, social conflict, interpersonal conflict, society, individual, personality, relationships, needs, motivation.

Конфлікти є невід'ємною частиною існування людства від стародавніх часів до сьогодення, виникаючи в різних сферах життя і взаємодії між людьми [6, с. 7]. Питання щодо причин виникнення конфліктів і можливостей їх подолання завжди цікавили філософів, психологів, істориків, політологів. Так, стародавні філософи розглядали це питання в категоріях добра і зла, порядку і хаосу. Політологи та історики пов'язували їх з періодами розквіту та занепаду держав. Психологи бачать конфлікти в контексті відсутності згоди між двома або більше сторонами. Знання про можливість запобігання та вирішення конфліктів викликає цікавість в науковців і практиків багатьох сфер діяльності і наукових галузей. Але, не зважаючи на широкий інтерес до цієї теми, конфлікти зали-

шаються недостатньо вивченим явищем. Питання конфліктів і їх місця в суспільному житті потребує подальшого поглибленого вивчення. Це пов'язано з їх різноманітністю, складною структурою і кількістю сфер проявлення. Дослідження і аналіз поглядів науковців на конфлікти в різні історичні періоди існування людства є важливим кроком на шляху вирішення цього завдання.

Метою статті є дослідження змін поглядів на конфлікт в історичній ретроспективі починаючи з античних часів до кінця XX століття.

Виклад основного матеріалу. Древньогрецький філософ Анаксимандр (610–547 pp. до н. е.) вважав, що джерелом всесвіту є нестаріючий і нескінчений початок – апейрон. За ствердженням філософа апейрон поділяється на фізичні проти-

лежності, які є основою створення всесвіту. Ідеї Анаксимандра полягли в основі поглядів щодо боротьби та єдності протилежностей [6, с. 8].

Філософ стародавнього Китаю Конфуцій (551–479 рр. до н. е.) бачив джерело конфліктів в поділенні людей на дві категорії: благородних і простолюдинів. На його думку відсутність вихованості і освіти в простолюдинів веде до порушення норм людських стосунків, тому основа конфлікту – неосвіченість і невихованість [2, с. 30].

Філософи античних часів розглядали конфлікт, як важливу і необхідну складову буття. Так, Геракліт (520–460 рр. до н. е.) вважав, що все в світі народжується через ворожнечу і розбрат, війна є єдиним законом Всесвіту, батьком і царем всього [2; 9]. Платон і Демокріт, навпаки, розглядали війну як зло, ототожнюючи її з найгострішим соціальним конфліктом [2; 6; 9]. На думку Арістотеля (384–322 рр. до н. е.) мирне буття людей існує завдяки державі, яка є інструментом примирення людей. Поза державою люди стають небезпечними і агресивними [2, с. 30–31]. Аналізуючи конфлікти, філософ зазначав, що останні починаються через нерівність в почестях, бажання жити в радості серед насолод, майнову нерівність, наміри без перешкод задовольняти свої бажання. Також до причин конфлікту Аристотель відносив нерівність прав, страх політиків втратити свої цивільні права та небажання сплачувати податки [9, с. 100].

Аврелій Августин (354–430 рр.) дотримувався думки, що людська і божественна історія протікають одночасно в нероздільних, протилежних сферах. Тому історія є битвою двох царств – Божого та земного. Війна є справедливою за умови, що вона заповіdana Богом або законною владою [2; 7].

Фома Аквінський розглядав війни, як допустиму складову життя суспільства. Справедливість, на його думку, полягла в наданні кожному всього, що йому належить. Як і Аристотель, він розрізняв розподільну та врівняльну справедливість [2, с. 31].

Т. Мор, Е. Роттердамський та Ф. Бекон розглядали конфлікт, як негативний феномен. Е. Роттердамський зазначав наявність власної логіки конфлікту, що має ланцюгову реакцію. Завдяки цій реакції конфлікт втягує в сферу свого впливу нові сили [2; 9]. На думку Ф. Бекона причинами конфліктів є все, що згуртовує людей на спільну справу – зміни законів та звичаїв, релігійні нововведення, податки, піднесення недостойних людей, пригнічення населення, нерозсудливі домагання політиків тощо. Науковець вважав, що від кожного конфлікту існують свої ліки. До найважливіших Ф. Бекон відносив усунення голоду, убогості та інших матеріальних причин [1; 6].

Н. Маккіавелі, проводячи аналіз економічних та соціальних аспектів конфлікту, створює образ «публічної безпеки», що базується на специфіці людської природи, а саме – на базовій потребі в безпеці. Людям властиві конкуренція і боротьба, протистояти яким може лише держава, змушуючи людей дотримуватись законів. На думку Маккіавелі,

приборкання соціальних і політичних конфліктів можливо лише завдяки застосуванню з боку влади сили, яка породжує страх [2; 5; 8].

І. Кант, як і Т. Гоббс, вважав природним станом буття людей загрозу та війну. На думку науковців стан миру не є природним процесом. Т. Гоббс зазначав, що люди за своєю природою егоїстичні та ледачі. Первинний стан людства – це війна проти всіх, тому кожному належить виключно те, що він зміг захопити і тримати завдяки своїй силі. Єдиним способом подолання конфліктів Т. Гоббс вважав застосування насильства з боку держави [2, с. 32].

На відміну від Гоббса, Ж. Ж. Руссо стверджував, що люди за своєю природою добрі, миролюбні і створені для щастя. Джерело конфліктів він бачив в організаційних недоліках суспільства, в забобонах та помилках людей. Вирішити конфлікти і відновити властиву людям миролюбність може лише така держава, яка дотримується демократичних норм і не використовує насилля [2; 12].

Г. Гегель головну причину конфліктів бачив в соціальній поляризації між багатіями і змушеним працювати народом. Л. А. Фейєрбах причиною виникнення напруженості і соціальних конфліктів називав зіткнення індивідуального і групового видів егоїзму. [2, с. 32].

В теорії еволюції Ч. Дарвіна головною умовою розвитку живої природи є постійна боротьба за виживання [6, с. 9]. Т. Мальтус та Г. Спенсер бачили конфлікт, як єдину можливість вирішення протиріч і руху вперед. Дослідники відзначали позитивний вплив конфлікту на розвиток кожного окремого індивіду та суспільства в цілому [9, с. 102].

Л. Гумплович розглядав суспільство, як сукупність людей, що знаходяться в стані боротьби за виживання. Характеризуючи соціальні конфлікти науковець зазначав, що останні є сутністю історичного процесу. Конфлікти існують завжди, змінюється лише їх форма. Їх слід шукати як у природі людини, так і в соціальних феноменах різних культур. В той же час Гумплович дотримувався думки, що конфлікти сприяють єдності суспільства [6; 11].

Соціологічна теорія К. Маркса розглядала соціальні конфлікти не лише як можливі, а й неминучі явища буття суспільства в умовах класової боротьби [2; 6]. Г. Ратценхофер, вивчаючи боротьбу за існування, зазначав, що основними процесами і явищами життя є абсолютна ворожість рас. В подальшому з цих процесів було виведено теорію конфліктності суспільних відносин. В. Самнер започаткував системне дослідження норм соціальної поведінки, міжгрупових та внутрішньогрупових відносин. Науковець дійшов висновку, що конфлікт інтересів є ключовим соціальним конфліктом і через цей конфлікт гинуть найслабкіші [6, с. 9–10].

На думку Т. Парсонса суспільство є системою відносин, до важливих складових якої належать певні цінності і норми. Науковець стверджував, що будь яка соціальна система є відносно стійкою і ха-

рактизується інтегрованою структурою. Всі елементи соціальної системи через свої функції підтримують її стійкість. Стабільність і інтеграцію соціальної структури забезпечує ціннісна згода членів суспільства. Можливість виникнення конфліктів прихована в самому процесі соціалізації. Конфлікт може виникнути через невідповідність або напруженість між фізіологічними потребами організму та потребами в соціальних стосунках [2; 14].

Г. Зіммель розглядав конфлікт як неминучий соціальний феномен, який пов'язано з людською природою та інстинктом агресивності. Саме Г. Зіммель першим ввів в науковий обіг термін «соціальний конфлікт». На його думку, конфлікт сприяє соціальній інтеграції, визначає характер соціальних утворень, зміцнює принципи і норми. Науковець зазначав, що конфлікт займає особливе місце серед інших форм соціальної взаємодії, до яких він відносив договір, авторитет, співробітництво, підпорядкування тощо [6; 9]. Конфлікт є складовою взаємопов'язаних процесів асоціації й дисоціації елементів соціальної структури. Джерелом конфліктів є зіткнення як інтересів, так й притаманних людям інстинктів ворожості [2; 13].

Погляди Г. Зіммеля знайшли відгук у соціологів чиказької школи, які розглядали соціальні процеси в контексті таких типів взаємодії, як змагання, конфлікт, асиміляція й пристосування. Наприклад, А. В. Смолл розглядав конфліктність з точки зору конфлікту інтересів, які панують в суспільстві. Для окремих індивідів боротьба відбувається навколо власних інтересів, а в суспільстві боротьба є результатом конфлікту інтересів соціальних груп [6; 11].

М. Вебер дотримувався думки, що причиною соціальних конфліктів є різностатусність груп, з яких складається суспільство. Будь яка надія на можливість їх усунення є ілюзією [2, с. 33–34].

Німецький соціолог Р. Дарендорф зазначав, що конфлікт є головною категорією соціології. За його висловом наявність конфліктів є природним станом суспільства, а їх відсутність, навпаки, чимось дивовижним і ненормальним. Конфлікти можуть бути не лише загрозою, а й джерелом розвитку і збереження на основі позитивних змін. При цьому конфлікти можуть мати різний характер, залежно від сфери соціального конфлікту (громадянська війна, страйк, політична дискусія тощо). Соціальним конфлікт стає у випадках, коли його можна вивести з одиниць соціальної структури.

Згідно з поглядами Дарендорфа, соціальному конфлікту притаманні елементи в будь яких співвідношеннях прихованих чи наявних протилежностей. Дослідник зазначає, що:

- основою конфліктів будь-якого суспільства є владні відносини;
- конфлікти неминучі, тому слід фокусуватись на їх урегулюванні, а не на вирішенні;
- загостренню конфліктів сприяє надмірна концентрація влади чи неможливість для певних груп цю владу отримати [2, с. 34].

Дарендорф вважав, що існують три способи регулювання конфліктів: придушення, скасування та урегулювання. Придушення треба використовувати разом з іншими методами. Це допоможе запобігти руйнівним наслідків. Скасування він розглядав як недостатньо ефективний спосіб через те, що в цьому випадку сама проблема не зникає, відбувається лише створення ілюзії вирішення конфлікту. Найефективнішим способом є урегулювання, яке, хоча і не вирішує конфлікт повністю, але створює умови для його контролю і запобігання серйозних зіткнень [9, с. 103].

Італієць В. Парето наголошував на подвійній психології людини. В своїй теорії еліти дослідник зазначав, що суспільні теорії і ідеології – лише ширма, яка скриває продиктовані почуттями й емоціями дії, а соціальну поведінку людини детермінують ірраціональні пласти психіки. Згідно з теорією французького філософа і соціолога Ж. Сореля конфлікти є ознакою ірраціонального характеру суспільства. Вони заперечують ідею прогресу соціуму і утверджують стихійний рух людства [6, с. 10–11].

Важливі зміни у ставленні до вивчення проблеми конфліктів відбулись наприкінці XIX – початку XX століття, коли соціологія виокремила їх в окремий розділ «Теорія конфлікту», відводячи конфліктам центральне місце в житті суспільства. В межах цієї теорії науковці, досліджуючи джерела зародження конфліктів, розглядали в їх якості психологічні, біологічні та соціальні фактори [2; 9].

В цілому на початку XX століття формується три вектори розуміння конфлікту. Перший враховує фактори житті людини і суспільства, які є причиною зародження конфліктів. Другий спрямовано на розуміння і розкриття позитивних функцій конфліктів. Третій вектор звертав увагу на певні колізії, що виникають в результаті будь яких протилежних позицій в меншості і більшості різних керованих груп суспільства [6, с. 11].

Автор психоаналізу З. Фрейд зазначав, що внутрішньоособистісні конфлікти є результатом зіткнення несвідомих психічних сил, основою яких є лібідо, й необхідності вистояти у ворожому соціальному середовищі. Перешкоди з боку середовища пригнічують енергію несвідомих потягів, що проявляється у вигляді невротичних синдромів. Причини внутрішньоособистісних конфліктів потрібно шукати саме в несвідомому [6, с. 11].

За визначенням американського соціолога Л. Козера соціальний конфлікт – це боротьба за цінності й претензії на владу, ресурси й певний статус. Метою цієї боротьби є заподіяння шкоди, нейтралізація або знищення суперника [9, с. 103]. Козер зазначав, що соціальних груп, де не було б конфліктів, не існує. На його думку, чим більше незалежних конфліктів, тим краще [6, с. 13]. Соціальні конфлікти виконують як деструктивні, так і конструктивні функції. Деструктивними

є погіршення взаємостосунків між учасниками конфлікту, неадекватна поведінка, відсутність розуміння, бачення в опонентах ворогів, залучення до боротьби інших людей, акцент на перемозі, а не на виявленні проблем і непорозумінь. До позитивних відносяться розвиток і рух вперед до змін, вдосконалення, інновації, згуртування односторонніх, формування в людей стійкості в конфліктних ситуаціях, зменшення синдрому покірності тощо [9, с. 103].

Л. Козер визначив положення конфліктного функціоналізму, основними з яких є наступні:

- вірогідність виникнення конфлікту в груп тим вище, чим більше сумнівів в законному розподілі ресурсів;
- чим більше в групах виникає труднощів, тим більше шансів, що вони будуть ініціювати конфлікти;
- конфлікти, пов'язані з неправдою, протікають більш гостро, ніж конфлікти з об'єктивних причин;
- кількість наявних засобів погашення конфлікту впливає на його інтенсивність, чим засобів менше тим конфлікт більше;
- на тривалість конфлікту впливає рівень єдності у русі до спільної мети, чим єдність менше, тим тривалість конфліктів довше;
- чим менше уваги приділяється інтерпретації символічного змісту перемоги чи поразки супротивника, тим більше тривалість конфлікту;
- чим більш гостро протікає конфлікт, тим більше підвищується згуртованість групи;
- зі збільшенням частоти виникнення конфліктів збільшуються шанси на формування нормативних засобів їх регуляції [6; 10].

Англійський соціолог Е. Гідденс стверджував, що протиріччя не завжди переростають в конфлікти. Для того, щоб таке переростання відбулось, потрібно усвідомлення цих протиріч і мотивація. Американський соціолог К. Боулдінг в «загальній теорії конфлікту» зазначав, що конфлікт – це дозріле й усвідомлене протиріччя і зіткнення інтересів [2, с. 35]. На думку дослідника, в конфліктах є загальні елементи і загальний шлях розвитку. Конфлікт проявляє ситуацію, в якій конфліктуючі сторони усвідомлюють як несумісність своїх позицій, так і ставлення до конфлікту. К. Боулдінг стверджував, що учасники конфлікту розробляють стратегію і тактику боротьби. З цього науковець робив висновок, що конфлікт можна подолати без радикальних змін буття суспільства. Достатньо змінити подразники, маніпулюючи цінностями і поведінками учасників конфлікту. За К. Боулдінгом є два аспекти конфліктів – статичний і динамічний. Статичний включає сторони конфліктів і існуючі між ними відносини, у динамічному знаходиться все, що пробуджує сили поведінки людини [3, с. 223].

А. Раппопорт виділив три типи конфліктів, які відрізняються за ступенем напруженості, можливостями і засобами їх регулювання:

1) сутичка, коли суперники мають сильні протиріччя і розраховують виключно на перемогу;

2) суперечка, коли можливе певне маневрування і в цілому сторони можуть розраховувати на компроміс;

3) гра, коли обидві сторони взаємодіють в межах однакових правил, тому ця гра триває довго і може не завершитись ніколи.

Д. Ептер поглибив класифікацію А. Раппопорта, додавши причини виникнення. Сутичка виникає з приводу цінності, суперечка – з приводу переваги, гра – з приводу інтересів. К контексті причинності Ептер бачив головне питання в тому, як трансформувати конфлікт цінностей в конфлікт інтересів [2, с. 35].

В Україні проблему конфліктів вивчали науковці М. Бродкін, А. Герасіна, Л. Нечипуренко, М. Пірен, М. Приміш, М. Требін та інші.

М. Пірен характеризує конфлікт, розглядає такі аспекти, як:

- зіткнення протилежних сил, інтересів, поглядів;
- суперечність, що пов'язана з гострими емоційними переживаннями і яку складно вирішити;
- суперечність між людьми під час вирішення тих чи інших питань особистого та соціального життя;
- конфліктну ситуацію плюс інцидент;
- психологічну несумісність сторін, що мають несумісні інтереси та цілі тощо [11, с. 346].

В класифікації М. Пірен конфлікти розглядаються залежно від:

- способу виникнення (насильницькі і ненасильницькі);
- потреб (конфлікти інтересів та поглядів);
- природи виникнення (політичні, економічні, соціальні тощо);
- напрямку дії (вертикальні й горизонтальні);
- кількості учасників (внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові);
- ступеня прояву (відкриті і приховані) [11, с. 42].

Висновки. Теоретичний аналіз змін поглядів на конфлікти в історичній ретроспективі довів, що конфлікт є складним багатовимірним феноменом який завжди був в центрі уваги науковців різних галузей науки. Виникаючи на основі соціальної нерівності, бажання володіти певними ресурсами, потреби в безпеці, боротьби за виживання, конфлікту інтересів, людського егоїзму, релігійних поглядів, цінностей та інші економічні, релігійні, психологічні, політичні, ціннісні та ідеологічні причини конфлікт є невід'ємною частиною життя людства, можливість якої закладено в самому процесі соціалізації. Розуміння причин виникнення протиріч, сфер розповсюдження конфлікту та мотивації учасників сприяє розробці та впровадженню ефективних заходів запобігання, регуляції та вирішення конфліктів. Перспективами подальшого дослідження є комплексне дослідження видів і типів конфліктів в сучасній науковій інтерпретації, аналіз стилів поведінки учасників конфліктних ситуацій та можливості їх запобігання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берлач А.І., Кондрюкова В.В. Конфліктологія: навч. посіб. для дист. навч. К. Університет «Україна», 2007. 217 с.
2. Біляк Ю.В. Історичні аспекти виникнення конфлікту та еволюція поглядів. *Агросвіт*. 2017. № 13. С. 29–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/agrosvit_2017_13_7
3. Боднар В. Сучасні теорії конфлікту. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Політологія. Соціологія. Філософія. 2010. Вип. 15. С. 220–224.
4. Гоббс Т. Левіафан. К. Дух і літера, 2000. 606 с.
5. Загуменна Ю.О. Погляди Ніколло Макіавеллі на публічну безпеку. *Право і безпека*. 2023. № 4 (91). С. 119–128. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2023.4.10>.
6. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій. Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
7. Кремень В.Г. Філософія: мислителі, ідеї, концепції: Підручник / В.Г. Кремень, В.В. Ільїн. К.: Книга, 2005. 528 с.
8. Макіавеллі Н. Історія Флоренції. К. Арій, 2024. 480 с.
9. Мигалець О.І. Теорія конфлікту : історія та сучасність. *Сучасні дослідження з іноземної філології*. Ужгород, 2018. Вип. 16. С. 98–110.
10. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Навчальний посібник. К. Центр навчальної літератури, 2004. 198 с.
11. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. К. МАУП, 2003. 360 с.
12. Руссо Ж.Ж. Про суспільну угоду, або принципи політичного права. К. Port Royal, 2001. 349 с.
13. Шевель І.П. Культурний розвиток соціальних конфліктів та соціальних рухів. *Вісник Львівського університету*. Серія соціологічна. 2015. Вип. 9. С. 79–85
14. Юрій М.Ф. Політологія: підручник. К. Дакор, КНТ, 2006. 416 с.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

FEATURES OF THE ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нового соціального середовища, що є одним із ключових викликів у сучасному українському суспільстві. У роботі розкрито сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному контексті, визначено її структурні компоненти та специфіку прояву у осіб, які зазнали вимушеного переміщення внаслідок збройного конфлікту. Зроблено акцент на тому, що адаптація внутрішньо переміщених осіб включає не лише зовнішнє пристосування до нових умов, але й глибокі внутрішньоособистісні зміни, що супроводжуються переживанням втрати, невизначеності та потреби у відновленні ідентичності. У статті охарактеризовано провідні психологічні чинники, які впливають на ефективність адаптації: емоційна стабільність, рівень тривожності, самооцінка, мотиваційні орієнтації, наявність соціальної підтримки. Особлива увага приділяється впливу травматичного досвіду та наслідків посттравматичного стресового розладу на перебіг адаптаційних процесів. Описано теоретичні підходи до розуміння адаптації ВПО, серед яких виділено когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний та соціально-контекстуальний підходи, що дозволяють комплексно аналізувати психосоціальні механізми пристосування. У рамках емпіричного дослідження проаналізовано рівень адаптованості ВПО до нового соціального середовища, виявлено типові труднощі та адаптаційні стратегії, що застосовуються респондентами. Отримані результати стали основою для формування методичних рекомендацій щодо надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, орієнтованої на зниження психоемоційної напруги, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та сприяння ефективній соціальній інтеграції. Запропоновані заходи можуть бути використані у діяльності психологів, соціальних працівників, волонтерів та фахівців системи охорони психічного здоров'я при розробці інтервенційних програм підтримки ВПО в різних регіонах країни.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація, психологічні чинники, соці-

альне середовище, травматичний досвід, психоемоційна підтримка, соціальна інтеграція, адаптаційні стратегії, психічне здоров'я.

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of the adaptation of internally displaced persons (IDPs) to a new social environment, which represents one of the key challenges in contemporary Ukrainian society. The paper explores the concept of «adaptation» in an interdisciplinary context, identifying its structural components and the specific ways it manifests in individuals who have experienced forced displacement due to armed conflict. Emphasis is placed on the understanding that adaptation of IDPs involves not only external adjustment to new living conditions but also profound intrapersonal changes, often accompanied by the experience of loss, uncertainty, and the need to restore personal identity. The article outlines the key psychological factors influencing the effectiveness of adaptation, including emotional stability, anxiety levels, self-esteem, motivational orientations, and the availability of social support. Particular attention is paid to the impact of traumatic experiences and the consequences of post-traumatic stress disorder (PTSD) on the course of adaptive processes. Several theoretical approaches to understanding the adaptation of IDPs are discussed, including cognitive-behavioral, humanistic, and socio-contextual frameworks, which provide a comprehensive understanding of the psychosocial mechanisms of adjustment. Within the empirical part of the research, the level of adaptation of IDPs to new social environments is analyzed. Common difficulties and coping strategies employed by respondents are identified. The obtained results form the basis for developing methodological recommendations aimed at providing psychological support to internally displaced persons. These recommendations are focused on reducing psycho-emotional stress, enhancing personal resilience, and fostering effective social integration. The proposed measures can be applied by psychologists, social workers, volunteers, and mental health professionals in designing intervention programs to support IDPs across various regions of the country.

Key words: internally displaced persons, adaptation, psychological factors, social environment, traumatic experience, psycho-emotional support, social integration, coping strategies, mental health.

УДК 159.942-044.332-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.64>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

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

Маєвська Н. С.
здобувачка вищої освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність проблеми дослідження зумовлена масштабністю внутрішньої міграції, спричиненої військовою агресією та гуманітарною кризою в Україні. Вимушене переміщення населення супроводжується не лише зміною фізичного місця проживання, але й глибокими трансформаціями у сфері соціальної взаємодії, ідентичності та особистісного функціонування. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) потрапляють у нові соціальні контексти, що вимагають від них швидкої адаптації до незнайомих умов, формування нових зв'язків, засвоєння місцевих норм та відновлення психо-

логічної рівноваги. У цих умовах особливої ваги набуває дослідження тих чинників, які або сприяють ефективному пристосуванню, або, навпаки, ускладнюють процес інтеграції ВПО в нове соціальне середовище.

Незважаючи на зростання уваги до теми внутрішнього переміщення, проблема адаптації ВПО залишається недостатньо вивченою у контексті психологічного виміру. Більшість наявних досліджень зосереджені на соціально-економічних аспектах переміщення, тоді як особистісні та емоційно-психологічні реакції на зміну життєвого

середовища часто залишаються поза увагою. Водночас саме ці чинники є ключовими у забезпеченні стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів та здатності до конструктивного подолання труднощів. Системне вивчення адаптаційних процесів дозволить не лише глибше зрозуміти потреби ВПО, а й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на їх повноцінну інтеграцію в нову соціальну реальність.

Вивченням проблематики адаптації внутрішньо переміщених осіб займалися В. Вишньовський [1], С. Волошин [2], Н. Гордієнко та М. Навошицький [3], Я. Дікова [4], Н. Могильова [5], І. Пилипенко [6]. У своїх роботах дослідники розглядали соціально-психологічні аспекти адаптації ВПО, роль психічного здоров'я, соціальної підтримки та організації соціальної роботи в умовах війни та післявоєнного відновлення. Проте більшість праць зосереджена або на загальних теоретичних положеннях, або на окремих аспектах адаптації, що зумовлює потребу в комплексному міждисциплінарному дослідженні психологічних механізмів адаптації ВПО з урахуванням сучасних соціокультурних та військово-політичних реалій.

Мета дослідження – всебічно проаналізувати психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища, виявити ключові чинники, що впливають на ефективність цього процесу, охарактеризувати типові адаптаційні стратегії та на основі емпіричних даних розробити методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки ВПО з метою сприяння їхній успішній соціальній інтеграції.

Поняття адаптації традиційно розглядається як процес пристосування індивіда до змін у зовнішньому чи внутрішньому середовищі. У психологічному контексті адаптація включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на збереження цілісності особистості в умовах змін. У випадку внутрішньо переміщених осіб (ВПО) цей процес набуває особливого значення, оскільки вимушене переміщення внаслідок збройного конфлікту є не лише фізичною зміною місця проживання, а й глибоким соціальним, психологічним і культурним зрушенням.

Як зазначає С. Волошин, ВПО, потрапляючи у нове соціальне середовище, прагнуть змінити свою життєву ситуацію, реалізувати мрії, стати успішними, але водночас стикаються з необхідністю знаходження себе в нових умовах, опанування соціально прийнятних моделей поведінки, а також здобуття нових атрибутів і навичок, що дозволяють ефективно функціонувати в новій реальності [2, с. 75]. Цей процес часто супроводжується втратами: соціального статусу, домівки, звичних контактів, що вимагає психологічної перебудови.

Дослідження В. Вишньовського підтверджують, що психологічна адаптація ВПО має багатовимірний характер і включає як внутрішньоособистісні трансформації, так і зміну моделей соціальної взаємодії [1, с. 13].

Особливої актуальності набуває зміст адаптаційного процесу в умовах невизначеності, відсутності стабільного майбутнього, що часто супроводжує переміщених осіб.

Успішна адаптація ВПО великою мірою залежить від індивідуальних психологічних чинників, які визначають здатність особистості до конструктивного подолання кризових ситуацій. До таких чинників належать емоційна стабільність, рівень тривожності, саморегуляція, самооцінка, а також рівень мотивації до змін і наявність соціальної підтримки.

Значний внесок у вивчення цих чинників зробила Я. Дікова, яка, досліджуючи адаптаційні стратегії ВПО, дійшла висновку, що респонденти часто демонструють адаптивні форми поведінки. У поведінковій сфері це виявляється у пошуку соціальної взаємодії та підтримки, у когнітивній – в аналізі труднощів, підвищенні самоконтролю, віри у власні ресурси, у емоційній, в обуренні та протесті щодо труднощів і впевненості у наявності виходу з будь-якої ситуації [4, с. 66].

Подібну точку зору поділяє й Н. Могильова, яка наголошує на значенні психологічного здоров'я як критичного ресурсу адаптації ВПО в умовах війни [5, с. 82].

Психоемоційний стан, зокрема, здатність справлятися зі стресом, приймати рішення у складних умовах, визначає як швидкість, так і глибину процесу пристосування до нових умов життя.

Для цілісного розуміння адаптаційних процесів ВПО важливим є застосування різних теоретичних моделей. Зокрема, когнітивно-біхевіоральний підхід дозволяє розглядати адаптацію як процес формування нових навичок поведінки в умовах змін, заснований на аналізі ситуацій, корекції мислення та розвитку адаптивних патернів [6, с. 45].

Гуманістичний підхід акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, потребі в самореалізації, відновленні цілісності «Я» та побудові нової життєвої перспективи. Саме з цих позицій С. Волошин підкреслює прагнення ВПО реалізувати себе у нових умовах [2, с. 75].

Соціально-контекстуальний підхід, представлений у роботах Н. Гордієнка та М. Навошицького, зосереджується на взаємодії між особистістю та приймаючим соціумом. Автори акцентують на важливості активної участі громад, створення підтримувального середовища та ролі соціальної роботи у забезпеченні ефективної інтеграції ВПО [3, с. 325].

Адаптаційні процеси ВПО є складними, динамічними та багаторівневими. Їхнє розуміння можливе лише за умов комплексного підходу, що враховує як індивідуальні психологічні характеристики, так і соціальний контекст переміщення.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища було проведено з метою виявлення рівня соціально-психологічної адаптації, особливостей сприйняття нового середовища, копінг-стратегій та суб'єктивного психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Таблиця 1

**Рівні соціально-психологічної адаптації
серед внутрішньо переміщених осіб (n = 47)**

Рівень адаптації	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	13	27,7 %
Середній	24	51,1 %
Низький	10	21,2 %

Вибірка дослідження складала 47 осіб віком від 22 до 58 років, які є внутрішньо переміщеними особами та проживають у приймаючих громадах. У дослідженні були використані валідні психодіагностичні методики:

- Опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд);
- Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським);
- Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф у адаптації Т. Шевеленкової, Т. Фесенко);
- Опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Отримані результати дали змогу проаналізувати як рівень інтеграції ВПО в нове соціальне середовище, так і індивідуальні механізми подолання стресу та збереження психоемоційного балансу.

За результатами обробки даних методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень адаптації (24 особи – 51,1%), що свідчить про відносну стабільність, наявність достатніх внутрішніх ресурсів і позитивного ставлення до себе та соціального оточення. Високий рівень адаптації виявлено у 13 осіб (27,7%), що вказує на сформовані ефективні механізми пристосування, емоційну стійкість і конструктивні стратегії взаємодії з новим соціаль-

ним середовищем. Натомість низький рівень адаптації виявлено у 10 респондентів (21,2%), що може свідчити про труднощі в самосприйнятті, недостатню прийнятність соціальних норм нової спільноти, високий рівень внутрішньої напруги або емоційну дестабілізацію.

Більшість внутрішньо переміщених осіб перебувають на середньому рівні соціально-психологічної адаптації, що вказує на часткове пристосування до нового соціального середовища за збереження потенціалу до подальшої інтеграції. Разом із тим, наявність респондентів із низьким рівнем адаптації свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі та розвитку підтримувальних програм з акцентом на емоційне благополуччя та соціальні зв'язки.

З метою виявлення особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нового соціокультурного середовища було проведено опитування із використанням методики Л. Янковського. За результатами обробки відповідей за шістьма шкалами адаптації – адаптивність, конформність, інтерактивність, депресивність, ностальгія та відчуженість – встановлено, що найбільша кількість ВПО продемонструвала середній рівень адаптації за більшістю показників, що свідчить про активне, але ще не завершене пристосування до нових умов життя. Так, адаптивність у 26 осіб (55,3%) перебуває на середньому рівні, при цьому 13 осіб (27,7%) мають високі показники, що вказує на наявність почуття безпеки, позитивного ставлення до оточення та віри у власні сили. Інтерактивність як готовність до соціальної взаємодії була високою у 15 осіб (31,9%), що свідчить про активне включення в нове соціальне середовище. Водночас ностальгія та відчуженість також проявлялись на середньому рівні в 28 (59,6%) та 23 (48,9%) респондентів відповідно, що може свідчити про внутрішнє емоційне коливання між прийняттям

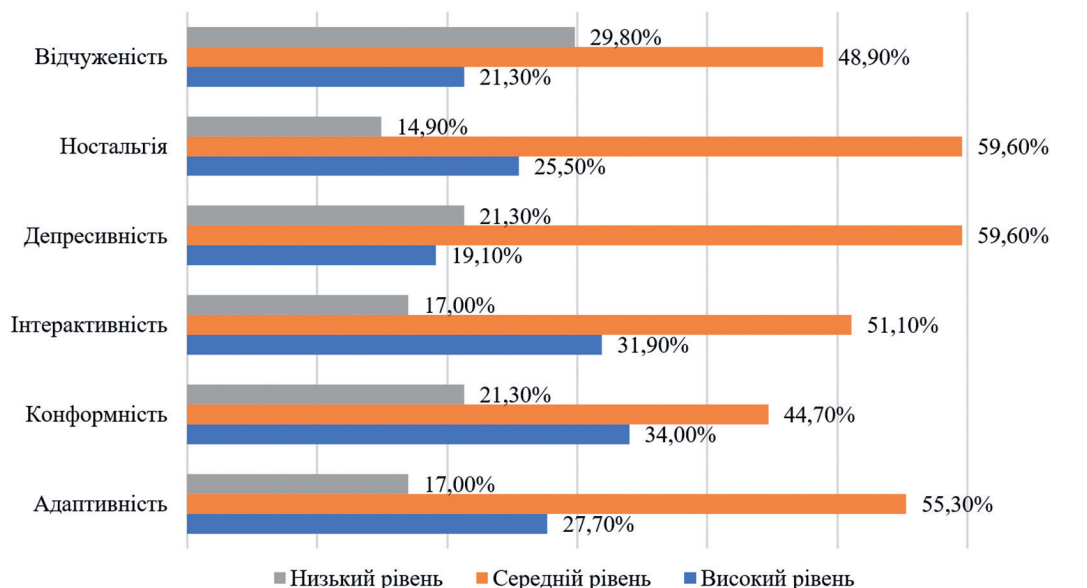


Рис. 1. Рівні вираженості показників адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (n = 47)

нового й емоційною прив'язаністю до минулого. Високі показники депресивності були зафіксовані лише у 9 осіб (19,1%), що свідчить про наявність групи ризику, яка потребує психологічної підтримки. Загалом, отримані дані дозволяють говорити про переважаючі адаптивні та інтерактивні типи адаптації, при збереженні помірних проявів емоційної нестабільності, характерної для постстресового стану.

Більшість ВПО продемонстрували адаптивно-інтерактивний профіль адаптації, що свідчить про прагнення до соціальної інтеграції, самореалізації та конструктивної взаємодії з новим середовищем. Водночас помірна вираженість ностальгії та відчуженості, а також наявність частини респондентів із високим рівнем депресивності, вказують на необхідність адресної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та формування внутрішніх ресурсів. Отримані результати доцільно враховувати при розробці програм психосоціального супроводу ВПО.

У рамках дослідження психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища було використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (у адаптації Т. Шевеленкової та Т. Фесенко), яка дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття гармонії,

життєвої задоволеності, особистісної зрілості та інтегрованості в соціум. Зокрема, за шкалою «позитивні стосунки з іншими» високий рівень мають 13 осіб (27,7%), середній – 24 особи (51,1%), низький – 10 осіб (21,2%). За шкалою «автономність» високий рівень виявлено у 9 осіб (19,1%), середній – у 28 (59,6%), низький – у 10 (21,3%). Шкала «управління середовищем» демонструє високі показники у 11 осіб (23,4%), середні – у 27 (57,4%) та низькі – у 9 (19,2%). Найбільш проблемною є шкала «особистий ріст»: лише 8 осіб (17%) мають високий рівень, 18 осіб (38,3%) – середній, натомість у 21 особи (44,7%) зафіксовано низький рівень, що може вказувати на труднощі з реалізацією життєвого потенціалу. За шкалою «ціль у житті» високий рівень мають 5 осіб (10,6%), середній – 37 (78,7%), низький – 5 (10,6%). Шкала «самоприйняття» виявила високі показники у 10 респондентів (21,3%), середні – у 26 (55,3%) та низькі – у 11 (23,4%).

Психологічне благополуччя ВПО загалом перебуває на задовільному рівні, однак виявлені ризики в площині особистісного зростання та самоприйняття вимагають адресної підтримки. Зниження цих показників може бути пов'язане з травмою втрати, викликами інтеграції та зміною звичного стилю життя. Отримані дані слугують підґрунтям для розробки індивідуальних програм психологіч-

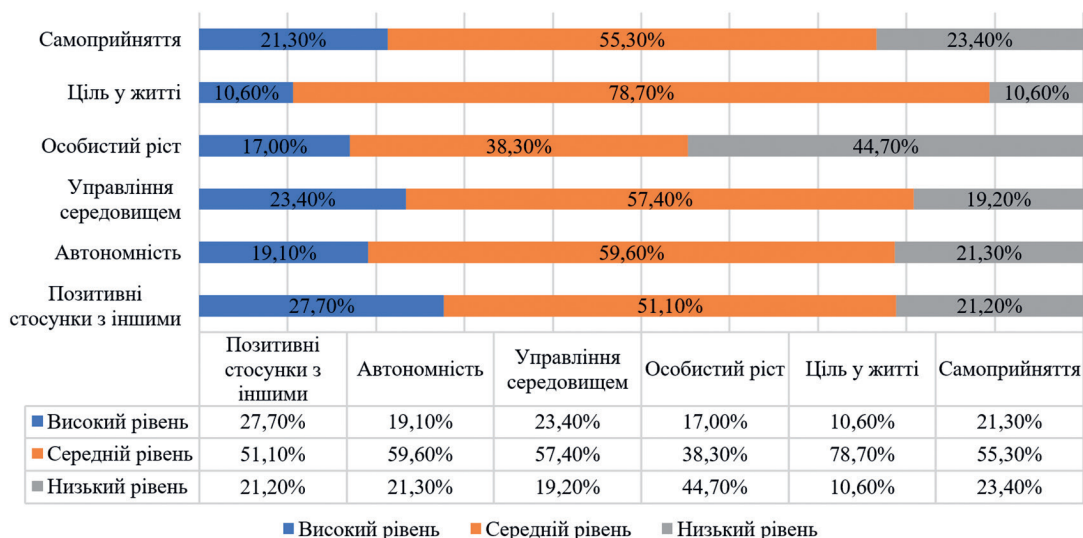


Рис. 2. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) серед ВПО (n = 47)

Таблиця 2

Рівні вираженості копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб (n = 47)

Копінг-стратегія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Планування вирішення проблеми	28 (59,6%)	14 (29,8%)	5 (10,6%)
Позитивна переоцінка	26 (55,3%)	15 (31,9%)	6 (12,8%)
Пошук соціальної підтримки	24 (51,1%)	17 (36,2%)	6 (12,8%)
Самоконтроль	18 (38,3%)	21 (44,7%)	8 (17,0%)
Дистанціювання	16 (34,0%)	19 (40,4%)	12 (25,6%)
Прийняття відповідальності	20 (42,6%)	20 (42,6%)	7 (14,8%)
Втеча-уникнення	14 (29,8%)	20 (42,6%)	13 (27,6%)
Конфронтаційний копінг	10 (21,3%)	22 (46,8%)	15 (31,9%)

ного супроводу, спрямованих на підвищення рівня життєвої мотивації, самореалізації та внутрішньої гармонії ВПО.

Метою застосування опитувальника Р. Лазаруса і С. Фолкмана було виявлення домінуючих копінг-стратегій, які використовуються респондентами в умовах адаптації до нового соціального середовища. Результати свідчать, що найбільш поширеними адаптивними стратегіями є планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Водночас у частини опитаних фіксуються високі показники втечі-уникнення та конфронтаційного копіngu, що вказує на можливі ознаки психологічного напруження або дезадаптації.

Отримані дані засвідчують, що більшість ВПО використовують адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на аналіз ситуації, пошук підтримки та позитивне переосмислення труднощів. Проте наявність помірного рівня втечі-уникнення та конфронтаційного копіngu у частини вибірки вказує на ризик емоційного виснаження або непродуктивного реагування на стрес, що потребує подальшої психологічної допомоги та профілактики дезадаптивної поведінки.

Результати комплексного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації з тенденцією до адаптивно-інтерактивного профілю, що вказує на потенціал до ефективної інтеграції в нове соціальне середовище. Водночас у частини респондентів виявлено емоційні труднощі, зокрема підвищену депресивність, ностальгію та відчуженість, що свідчить про внутрішню нестабільність, пов'язану з травматичним досвідом переміщення. Аналіз копінг-стратегій підтвердив переважання адаптивних підходів до подолання труднощів (планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки), проте у значної частини осіб також спостерігається використання дезадаптивних стратегій – втечі, уникнення, конфронтації. Психологічне благополуччя респондентів виявилось переважно середнім, проте окремі сфери – особистісне зростання, самоприйняття та автономія – потребують цілеспрямованої підтримки.

Спираючись на отримані результати, доцільно розробити та впровадити багаторівневу систему психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, яка враховуватиме як рівень соціально-психологічної адаптації, так і індивідуальні особливості копінг-поведінки, структуру благополуччя та ризики дезадаптації. З огляду на домінування середнього рівня адаптації та поширеність помірних емоційних порушень, важливо забезпечити:

Психоосвітню роботу з ВПО щодо усвідомлення власного емоційного стану, можливостей саморегуляції та активного подолання стресових ситуацій.

Групові тренінгові програми розвитку адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, пере-

оцінки ситуацій, формування довіри, соціальної активності та відповідального ставлення до змін.

Індивідуальне консультування для осіб із високими показниками дезадаптації, підвищеної депресивності та відчуження, з метою стабілізації емоційного стану, формування позитивної самооцінки та підтримки самоідентичності.

Створення середовищ соціальної підтримки у громадах – залучення волонтерських та соціальних ініціатив, забезпечення регулярних контактів із психологами, соціальними працівниками, культурними медіаторами.

Фокус на особистісне зростання та самореалізацію, зокрема через профорієнтаційні заходи, освітні програми, розвиток громадянських ініціатив, що дозволяють відновити почуття автономії, мети в житті та активної життєвої позиції.

Загалом, впровадження психологічної підтримки має бути системним, міждисциплінарним та адаптованим до потреб конкретної групи ВПО, з урахуванням вікових, гендерних, культурних та травматичних чинників, що впливають на їхній шлях адаптації.

Таким чином, проведене дослідження засвідчило, що процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нового соціального середовища є складним, багаторівневим і динамічним явищем, яке охоплює як зовнішнє пристосування до умов життя, так і глибокі внутрішньоособистісні трансформації, пов'язані з переживанням втрати, невизначеності та необхідності відновлення особистісної цілісності. Більшість респондентів демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації, відносно психоемоційну стабільність і схильність до використання конструктивних копінг-стратегій (планування, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки), що свідчить про збереження адаптаційного потенціалу. Водночас наявність респондентів із високим рівнем депресивності, ностальгії, відчуженості та дезадаптивних стратегій реагування (втеча, уникнення, конфронтація) вказує на потребу в системній психологічній підтримці та створенні безпечного соціального середовища. Результати дослідження є підґрунтям для впровадження багаторівневих інтервенційних програм, орієнтованих на розвиток внутрішніх ресурсів, самореалізацію, зміцнення соціальних зв'язків і формування позитивної ідентичності ВПО. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення динаміки адаптації у часовій перспективі, аналіз вікових, гендерних і професійних відмінностей, розробка психотерапевтичних практик та оцінка ефективності підтримувальних програм у контексті соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи:*

історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 13–15.

2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Проблеми соціальної психології та психології мас : наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76.

3. Гордієнко Н.В., Навошицький М.Т. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. *The 10th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4–6, 2022) CPN Publishing Group*. Tokyo, Japan. 2022. P. 323–333

4. Дікова, Я. Є. Особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасному українському суспільстві : дипл. роб. магістра. Одеса, 2020. 89 с.

5. Могильова Н.М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85.

6. Пилипенко І. Л. Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб : магіст. роб.; наук. кер. Т. І. Дучинська ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, факультет психології, каф. практич. психології та психодіагностики. Луцьк, 2024. 81 с.

7. Kinash O. Social adaptation of internally displaced persons under martial law as a scientific problem. *Social Work and Education*. 2024. № 11(1). P. 135–141.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ НЕПОВНОЛІТНІХ: ВИКЛИКИ ТА ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ КОМУНІКАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERROGATION OF MINORS: CHALLENGES AND EFFECTIVE COMMUNICATION STRATEGIES

Стаття присвячена вивченню та дослідженню впливу вікових етапів неповнолітніх на процес такої слідчої дії, як допит. Визначено, що допит неповнолітніх має складний і багатограний характер. Складність обумовлюється низкою моментів: тими, що визначають складність будь-якого допиту (важкістю формування контакту, необхідністю отримання повних та правдивих показань); особливостями психології неповнолітніх, схильних до фантазування, самонавіювання; правильна організація допиту малолітніх потерпілих та свідків; необхідністю допитувати неповнолітнього підозрюваного, обвинуваченого за участю захисника, законних представників та педагога (психолога), які мають право ставити запитання. Вивчена література, показує, що ці питання вирішуються досить неоднозначно. При встановленні психологічного контакту слід враховувати вік, особливості формування показань та індивідуальні характеристики особистості неповнолітнього, що вимагає від слідчого хороших знань педагогіки, загальної та дитячої психології. Було визначено, що допит не може тривати більше, як 2 години на день, участі педагога (психолога) під час допиту неповнолітнього, в тому числі підозрюваного, обвинуваченого є обов'язковою. Обстановка під час проведення допиту має бути спокійною та безконфліктною. За допомогою контрольних питань необхідно визначити орієнтацію неповнолітнього в послідовності подій, а також ступінь розуміння їх сутності.

У статті було виокремлено різні типи акцентуації характеру: гіпертимний, шизоїдний, лабільний, циклоїдний, сензитивний, астено-невротичний, епілептоїдний, психостенічний, нестійкий, конформний, істероїдний. Особливу увагу звернули на вплив типу темпераменту на процес проведення допиту слідчим. Для встановлення психологічного контакту з неповнолітніми слідчий може використовувати низку психологічних стратегій комунікації, а саме: правило «накопичення згод», демонстрація спільності поглядів, оцінок, інтересів з деяких питань, прийом «психологічне погладження». Ми у статті підкреслили як тимчасова межа міжособистісного спілкування підвищується, виникає бажання розірвати психологічний контакт. Це проявляється за такими ознаками як наявності поглядів спідлоба, скоса, неспокійне човгання на стільці, відхилення тіла убік тощо.

Ключові слова: підліток, неповнолітній, слідчий, допит, стратегії, кримінальне пра-

вопорушення, поведінка, підозрюваний, свідок, потерпілий, контакт.

The article is devoted to the study and study of the influence of the age stages of minors on the process of investigative action as interrogation. It is determined that the interrogation of minors is complex and multifaceted. The complexity is conditioned by a number of points: those that determine the complexity of any interrogation (the difficulty of contact formation, the need to obtain complete and truthful indications); peculiarities of psychology of minors, prone to fantasizing, self – suggestion; proper organization of interrogation of minor victims and witnesses; The need to interrogate a minor suspect, accused with the participation of a defense counsel, legal representatives and a teacher (psychologist) who have the right to ask questions.

Literature studied, shows that these issues are resolved quite ambiguously. When establishing psychological contact, the age, features of the formation of indications and individual characteristics of the minor personality, which requires good knowledge of pedagogy, general and child psychology, should be taken into account. It was determined that the interrogation could not last more than 2 hours a day, the participation of the teacher (psychologist) during the interrogation of the minor, including the suspect, the accused is obligatory. The situation during the interrogation should be calm and conflict. With the help of control issues, it is necessary to determine the orientation of the minor in the sequence of events, as well as the degree of understanding of their essence.

The article distinguished various types of accentuation of character: hypertensive, schizoid, labile, cycloid, sensitive, asthenic-neurotic, epileptic, psychostenic, unstable, conformal, hysteroid. Particular attention was paid to the influence of the type of temperament on the process of interrogation by the investigator. In order to establish psychological contact with minors, the investigator can use a number of psychological strategies of communication, namely: the rule of "accumulation of consent", demonstration of community of views, assessments, interests on some issues, reception "psychological stroking". We emphasized in the article as a temporary boundary of interpersonal communication, there is a desire to break psychological contact. This is manifested by such signs as the presence of views of the flower, bevel, restless rolling on the stool, deviation of the body sideways and more.

Key words: teenager, minor, investigator, interrogation, strategies, criminal offense, behavior, suspect, witness, victim, contact.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.65>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

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»

Левенталь Т.В.
здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

З кожним роком кількість кримінальних правопорушень, скоєних за участю неповнолітніх, зростає. Причому самі неповнолітні можуть бути у ролі підозрюваних, потерпілих чи свідків. Процес розслідування таких кримінальних правопорушень дуже складний і вимагає від слідчого спеціальних знань в галузі дитячої психології та педагогіки. Одна з найпоширеніших дій під час розслідування будь-яких кримінальних правопорушень – це допит, під час

якого можна отримати досить цінну інформацію для розробки версій та планування розслідування. Проте допит неповнолітніх має власну специфіку, що пов'язано психологічними віковими особливостями.

Як показує практика, знання психологічних особливостей підлітків дозволяє чітко інтерпретувати інформацію, отриману в ході допиту.

Вікові особливості психіки неповнолітніх пов'язані, насамперед, з обмеженістю їх життєвого досвіду.

Процес розвитку підлітка супроводжується істотними зрушеннями у його психіці, й у першу чергу – дуже активний розвиток системи соціальних зв'язків. Найважливіша особливість неповнолітніх – це інтенсивний фізичний та статевий розвиток [1, с. 2].

На даному віковому етапі провідною потребою є потреба в самоствердженні.

У процесі розвитку підліток активно шукає собі референтну групу, друзів і товаришів і, знайшовши їх, усіма силами прагне самоствердитися. Досить часто таке самоствердження і робить його «важким», оскільки основними психологічними особливостями цього підліткового періоду є: сугестивність, групова залежність, підвищена конформність, демонстративна незалежність, бравада, схильність до поведінки особливим підлітковим стереотипам, залежність від референтної групи, схильність до ризикованих дій, негативізм, недостатній соціальний самоконтроль, підвищена наслідуваність кумирам.

До відмінних особливостей формування чуттєвих уявлень неповнолітніх відносяться: наочно-емоційна спрямованість, певний дисбаланс у діяльності першої та другої сигнальних систем, недостатня розвиненість узагальнень за суттєвими ознаками, недостатня категоріальна віднесеність, схильність до генералізованих узагальнень за несуттєвими ознаками явищ.

Підліткам притаманний менший обсяг сприйняття та довготривалої пам'яті, менша точність відображення просторових якостей об'єктів, таких як їх величина, віддаленість, конфігурація, колірні відтінки. Особливості пам'яті неповнолітніх осіб у процесі допиту виявляється у тих ситуаціях, коли необхідно вербальне відтворення побаченого і почутого [2, с. 3].

У неповнолітніх утруднені послідовність міркувань та обґрунтування окремих положень, що виражається у пропуску окремих ланок доказів, їх перестановці, введенні зайвих смислових ланок. Вони частіше дорослих можуть допускати помилки щодо тривалості часових інтервалів, можуть спотворювати послідовність у подіях. Постійна потреба в нових враженнях може посилювати їх ретроактивне та проактивне гальмування.

Виходячи з усіх цих особливостей, слідчому доцільно застосовувати методи, спрямовані на надання мнемічної допомоги неповнолітнім. Для активізації пам'яті підлітків можна використовувати такі методи: методи аналогії чи порівняння, методи постановки нагадувальних та контрольних питань, які також допоможуть перевірити та уточнити свідчення, методи, що дозволяють висвітлювати подію з різних боків.

Ще однією особливістю неповнолітніх – недостатня сформованість понятійної сфери, що часто призводить до неправильного вживання термінів і понять.

Неточність показань неповнолітніх може обумовлюватися наслідуваністю та прагненням говорити «як треба». При цьому психіці підлітків притаманні такі суттєві для встановлення істини у справі якості, як:

- підвищена орієнтовно-дослідна діяльність;
- спрямованість уваги на екстраординарні події;

- загострена увага до окремих деталей події;
- щирість;
- безпосередність;
- правдивість.

Ще однією характерною особливістю неповнолітніх – це більш стабільний, порівняно з дорослими, розпорядок життєдіяльності, що може дозволити у ряді випадків визначити приблизний час скоєння та період тривалості подій, що розслідуються, а також їх просторову локалізацію.

Варто також зазначити, що якщо при дачі неправдивих показань, неповнолітні частіше допускають протиріччя, невідповідності, деталі їхньої «легенди» менш продумані.

До індивідуально-психологічних особливостей особистості відносять її спрямованість, особливості темпераменту, домінуючі риси характеру, рівень самооцінки, переважаючі механізми психологічного захисту, сформовані способи подолання важких життєвих ситуацій тощо.

Специфіка індивідуально-психологічних особливостей неповнолітніх полягає у несформованості всіх цих компонентів. При цьому стійкі тенденції в індивідуально-особистісних особливостях індивіда простежуються вже в підлітковому віці.

Незрілість особистості, зазвичай, відрізняє нестійка самооцінка неповнолітніх. Крім цього, якщо спостерігається різка невідповідність між самооцінкою неповнолітнього та оцінкою, даною його найближчим соціальним оточенням (батьки, педагоги, однокласники тощо), то це може бути психодіагностичною ознакою схильності неповнолітнього до різних видів девіантної поведінки, до яких входить і кримінальна. При допиті таких неповнолітніх, з урахуванням лабільності самооцінки, дуже важливо сприяти її підвищенню. Це можна зробити, акцентуючи увагу на позитивних якостях особистості неповнолітнього, на його заслугах і успіхах. Застосування такого підходу сприяє формуванню у неповнолітнього позитивного ставлення як до слідчого, так і до правоохоронних органів загалом.

Також дуже значну роль у передкримінальних та кримінальних ситуаціях відіграють акцентуації характеру людини. Однак необхідно пам'ятати, що типи акцентуацій характеру, які притаманні неповнолітнім, хоч і подібні до дорослих, але при цьому їх прояв має свої вікові особливості. При визначенні методу допиту необхідно враховувати домінуючі особистісні характеристики, властиві конкретному типу акцентуації характеру неповнолітнього. Вирізняють такі типи акцентуації:

«Гіпертимний» – неповнолітні з такою акцентуацією характеру характеризуються: піднесеністю настрою, потребою в активній діяльності, недисциплінованістю, легковажністю. У поведінці можуть виявлятися такі види порушення: схильність до вживання психоактивних речовин, імпульсивність, до антисоціального середовища, потяг до ризику. Під час допиту варто підтримувати швидкий і емоційний темп промови, не треба довго затримуватися на одній темі, краще частіше передавати

ініціативу у розмові неповнолітньому. Оптимальним методом ведення допиту осіб із такою акцентуацією характеру – «вільна розповідь».

«Циклоїдний» – особам з такою акцентуацією характеру властива циклічність зміни емоційного тла, зміна періодів підйому настрою фазами зниження та навпаки. Типовими порушеннями у поведінці у періоди підйому є схильність до вживання психоактивних речовин, а у періоди спаду думки про самогубство. У процесі допиту неповнолітніх із цією акцентуацією характеру бажано підтримувати позитивний емоційний настрій, намагатися підкреслювати їх позитивні якості.

«Лабільний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: багаті, яскраві та глибокі емоційні переживання, підвищена чутливість до будь-яких знаків уваги, гострі афективні реакції за відсутності емоційної підтримки. При допиті необхідна постійна демонстрація уваги до них, до інформації, яку вони надають, до їх емоцій та почуттів, співпереживання їм, використовуючи для цього психотехніку «активного слухання».

«Шизоїдний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: скритність, недовірливість, схильність до самотності, навіюваність, підозрілість, вибірковість уваги, негативізм, несподівана відвертість перед чужими людьми, невміння співпереживати. Якщо ситуація складається несприятливо вони можуть або «замкнутися в собі», або зробити якісь несподівані та своєрідні вчинки. На початку допиту не варто виявляти надмірну наполегливість. Розмову краще почати з якоїсь нейтральної щодо розслідування кримінального правопорушення, теми і вже після встановлення психологічного контакту можна почати ставити питання, релевантні для розслідування конкретного кримінального правопорушення.

«Астено-невротичний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: примхливість, підвищена стомлюваність, тривожність, недовірливість, полохливість, дратівливість. При допиті важливо встановити та постійно підтримувати психологічний контакт. При прояві ознак втоми необхідно надати можливість відпочинку. Їм можуть бути властиві ворожість і слабо мотивовані спалахи агресії щодо старших, тому під час підготовки до допиту слід з'ясувати особливості взаємовідносин у них, у навчальному закладі тощо.

«Сензитивний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: підвищене почуття обов'язку, боязкість і сором'язливість, вразливість, уникнення гучних компаній. При цьому на допиті вони можуть показувати награну розв'язність. Слідчому при допиті необхідно постійно стримувати у себе прояв будь-яких негативних емоцій, оскільки грубість може викликати спалахи агресії, що ускладнить отримання правдивої інформації.

«Психостенічний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні моторна незручність, схильність до самоаналізу, нерішучість, невпевненість у прийнятті рішень. У цьому можуть виявляти старанність і дисциплінованість, що може

спонукати їх давати свідчення, спираючись на «надумані», чи почуті факти, а чи не на реально сприйняті. Допит потрібно вести спокійним, доброзичливим тоном, постійно наголошуючи на значущості показань неповнолітнього.

«Епілептоїдний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: афективна вибуховість, підвищене почуття акуратності, педантизм, ощадливість. Їм важко вступати в комунікативний контакт із незнайомими та малознайомими людьми. При допиті необхідно виявляти терпіння, чуйність, неквапливість та тактовність. На початку розмови необхідно дати можливість виговоритися на актуальну для неповнолітнього тему.

«Істероїдний» неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманна потреба у приверненні до себе уваги, претензія на роль лідера, егоцентризм, підвищена яскравість емоцій, демонстративний тип поведінки. На допиті вони намагатимуться сконцентрувати увагу на собі.

«Нестійкий» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні безвольність при досягненні мети, непослух, лінивість, легка підпорядкованість. За несприятливих навколишніх умов може проявлятися потяг до антисоціальної поведінки, наркотиків та до групових форм правопорушень. У ході допиту можуть виникати складнощі з концентрацією уваги на одній темі у процесі «вільного оповідання». Слідчому при допиті варто спрямовувати їх розумову та мнемічну діяльність, використовуючи для цього уточнюючі питання.

«Конформний» – неповнолітнім з такою акцентуацією характеру притаманні: залежність, підпорядкування думці оточуючих, банальність у судженнях. Податливість та некритичність до дій може призвести до залучення до злочинної групи. При допиті важливою є відсутність будь-якого тиску з боку осіб, які зацікавлені в якомусь конкретному результаті справи.

Типи темпераменту, які домінують у неповнолітніх, повністю збігаються з типами темпераменту, які є у дорослих.

Темперамент – це складовий елемент модуляційної (психофізіологічної) сфери особистості людини, який здійснює динамічний вплив на всі його інші психологічні особливості.

З'ясування типу темпераменту допитуваного дозволить слідчому обрати оптимальний темп майбутньої бесіди з ним, який сприятиме максимальному сприйняттю і передачі інформації. У розмові з меланхоліками слід виявляти терплячість, тому що при спілкуванні з ними дуже важлива неквапливість та детальний підхід.

Допит неповнолітніх має психологічні особливості. Причому необхідно розуміти, що неповнолітній може проходити у справі як підозрюваний, а може, як постраждалий або свідок. У кожному з цих випадків є свої психологічні особливості, які необхідно враховувати під час допиту.

Щоб визначити тактику допиту неповнолітніх підозрюваних у скоєнні кримінального правопорушення доцільно враховувати спрямованість осо-

бистості цієї вікової категорії. Г.М. Мінковський, залежно від типології неповнолітніх злочинців, пропонує наступну класифікацію кримінальних правопорушень, які скоюють неповнолітні особи:

- випадкове, що суперечить спрямованості особистості;
- реально можливе з урахуванням загальної нестійкості особистої спрямованості;
- відповідне антигромадському спрямованості особистості, але випадковим з погляду приводу та ситуації.

Ця класифікація дозволяє визначити роль неповнолітнього в кримінальному правопорушенні, що розслідується. У першій ситуації неповнолітній – жертва, що діяла під впливом обставин. У другій ситуації кримінальне правопорушення могло бути як скоєне під впливом обставин, що склалися, так і свідомо спровоковано і реалізовано злочинним наміром. Третя ситуація – коли неповнолітній з антигромадською спрямованістю особистості сам провокує кримінальне правопорушення і чинить його незалежно від зовнішніх умов. Роль неповнолітнього у кримінальному правопорушенні, відповідно до зазначеної класифікації, необхідно враховувати в процесі його допиту.

Перед допитом неповнолітнього правопорушника необхідно дізнатися, в яких умовах він проживає, особливості його виховання, соціальних зв'язків, інтересів тощо, що дозволить встановити з ним комунікативний та психологічний контакт.

Тривалість безперервного допиту неповнолітнього має становити не більше однієї години за один допит або не більше двох годин на день. Якщо проводиться допит неповнолітнього то обов'язкова присутність педагога або психолога. Він дає необхідні консультації, що дозволяють визначити форми постановки питань, а також дає рекомендації щодо встановлення психологічного контакту з неповнолітнім.

На теперішній час на території України спільним наказом Міністерства юстиції України, Міністерства внутрішніх справ України та Офісу Генерального прокурора України № 439/5/67/32 від 07.02.2023 було запроваджено та реалізовано пілотний проєкту щодо залучення психологів до кримінальних проваджень за участю малолітніх, неповнолітніх осіб через регіональні / міжрегіональні центри з надання безоплатної правничої допомоги. Цей проєкт було започатковано орієнтуючись на передову світову практику кримінальної юстиції за участю неповнолітніх. Така політика держави спрямована на забезпечення найкращих інтересів дитини, недопущення повторної травматизації у кримінальних провадженнях та сприяння слідчому, дізнавачу, прокурору, слідчому судді, суду у визначенні кандидатур психологів для участі у слідчих (розшукових), процесуальних діях за участі малолітніх, неповнолітніх осіб.

Було розроблено цілу стратегію реалізації забезпечення найкращих інтересів дитини. Так, методичні рекомендації говорять, що обстановка під час проведення допиту має бути спокійною та безкон-

фліктною. Спочатку неповнолітньому допитуваному роз'яснюють, з якої обставини проводиться допит, пояснюють його обов'язки та права, описуються функції всіх осіб, які є при допиті. Далі можна провести ознайомчу (не формальну) бесіду про життя самого підлітка та про його соціально-побутові умови. Участь у бесіді можуть брати усі присутні під час допиту особи. Після того, як контакт буде встановлений, слідчий спонукає допитуваного до вільної розповіді. Така розповідь може бути уривчастою, фрагментарною, однак, її не слід переривати або намагатися підказувати її напрямом.

За допомогою контрольних питань необхідно визначити орієнтацію неповнолітнього в послідовності подій, а також ступінь розуміння їх сутності.

Якщо діагностується помилковість показань, слідчий повинен визначити їх мотиви, наприклад: почуття хибного товариства, страху, що виник у результаті загрози та залякування зацікавленої особи, поради близьких, сорому, неприязнь до слідчого.

У ході допиту необхідно дотримуватися низки педагогічних вимог [6, с. 13]:

- не фіксувати увагу на обставинах, які можуть завдати шкоди вихованню;
- припиняти жаргонні та нецензурні вирази;
- не допускати цинічних оцінок, проявів вульгарності та розв'язності.

Мова слідчого має бути гранично коректною. Допустимо використання іронії, влучних і гострих визначень, що високо цінуються підлітками. Необхідно виявляти повагу до особистості неповнолітнього. Не можна допускати панібратства, підлезування тощо.

Загалом облік слідчим індивідуально-психологічних особливостей неповнолітніх учасників допиту дозволить підвищити його ефективність.

Як уже говорилося раніше, отримання достовірних відомостей щодо обставин розслідуваного правопорушення пов'язане з необхідністю встановлення психологічного контакту з неповнолітнім. Важливість і складність цього процесу щодо неповнолітніх, і насамперед щодо підозрюваних та обвинувачених у скоєнні кримінального правопорушення, наголошується незаперечно. Саме встановлення психологічного контакту та своєчасне розпізнавання хибних висловлювань викликає у слідчих найбільші труднощі під час здійснення допиту. У зв'язку з цим я вважаю за доцільне розглянути проблему встановлення психологічного контакту з неповнолітніми допитуваними. Для встановлення психологічного контакту з неповнолітніми слідчий може використовувати низку психологічних стратегій комунікацій. Розглянемо деякі з них.

1. Правило «накопичення згоди» [5, с. 10–11]. Суть даного методу полягає в наступному: на початку розмови задаються ті питання, на які неповнолітній може дати позитивні відповіді. При цьому важливо, щоб у допитуваного було позитивне ставлення до тем, за якими ставляться нищезазначені питання. Так, наприклад:

- при фіксації дати народження неповнолітнього допитуваного, слідчий може уточнити у нього, як

проходило його дитинство або попросити розповісти про його рідних, батьків, братів та сестер;

– у процесі фіксації відомостей про освіту можна уточнити у допитуваного, де і коли він навчався і які враження він зберіг про цей навчальний заклад, про викладачів, запитати про його зв'язок із учнями;

– в процесі заповнення графи про місце народження можна показати деякі знання про ці місця або просто позитивно відгукнутися про це місце;

– якщо неповнолітній працює – можна поставити питання про спеціальність допитуваного, про його переваги та недоліки [3, с. 11].

Тактика цього прийому у тому, що допит починається з «нейтральних» питань, які викликають у неповнолітнього тривоги. Поступово питання ускладнюються, наближаючись до суті обговорюваної проблеми.

2. Демонстрація спільності поглядів, оцінок, інтересів з деяких питань. Для психологічного зближення з допитуваним неповнолітнім слідчий може знаходити та акцентувати увагу на тому, що може зблизити його з неповнолітнім:

– гендерна приналежність, способи проведення дозвілля, земляцтво, елементи біографії, місце проживання, захоплення, ставлення до спорту тощо.

3. Прийом «психологічне погладження» [5, с. 10–11] полягає у визнанні слідчим позитивних якостей особистості неповнолітнього допитуваного, наявності правоти у його позиції та словах. Слідчий повинен задовольняти претензії неповнолітнього на «дорослість», підкреслюючи, наприклад, що він виглядає зовсім як дорослий, зріло міркує і тощо. Використання цього прийому дозволить заспокоїти неповнолітнього, підвищити почуття впевненості, сформувати уявлення про доброзичливе ставлення слідчого щодо нього.

Займане місце слідчого та допитуваного щодо один одного. Особистісна територія неусвідомлено встановлюється кожним із нас, і будь-яке проникнення на неї без нашої на те згоди викликає негативну реакцію.

Крім дистанційного існує і тимчасова межа міжособистісного зближення. Якщо тимчасова межа міжособистісного спілкування підвищується, виникає бажання розірвати психологічний контакт. Це проявляється у наявності поглядів спідлоба, скося, неспокійне йорзання на стільці, відхилення тіла убик тощо. З урахуванням таких поведінкових проявів необхідно визначати тривалість допиту неповнолітнього. Крім того, відповідно до ст. 226 КПК України [4] допит неповнолітнього не може продовжуватися без перерви понад одну годину, а загалом – понад дві години на день.

Частота та стійкість візуального контакту – це основний елемент спілкування. Однією з ознак відсутності психологічного контакту між співрозмовниками – постійне відведення убик очей під час спілкування, наявність поглядів скося.

Наявність природної невимушеної міміки, жестів, постави, і навіть подібність манери спілкуван-

ня зі слідчим і поз свідчить про те, що психологічний контакт встановлено.

Відсутність психологічного контакту проявляється у наявності станів напруженості, хвилюванні, занепокоєнні, тривожності, ворожості, підозрливості.

Кожен віковий період розвитку підлітка характеризується різним колом спілкування, різними видами провідних потреб, відносинами з оточуючими його людьми, ігровою діяльністю, захопленнями, ціннісними орієнтирами, рівнями соціального функціонування, інтелектом та розвитком, спрямованістю особистості. Кожен із цих факторів істотно впливає на його свідомість, поведінку, ставлення до того, що відбувається, і, зокрема, до процедури допиту. Незалежно від ролі неповнолітнього в справі, що розслідується, – свідка, потерпілого або підозрюваного, необхідно враховувати, що його поведінка під час допиту багато в чому визначається віковими, інтелектуальними і психічними особливостями розвитку. Це означає, що зміст, форма і достовірність показань неповнолітнього багато в чому залежатиме від розвитку його психіки, і навіть від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

У практичній діяльності слідчих на сьогоднішній день існує низка проблем, які пов'язані з неправильним встановленням психологічного контакту з неповнолітніми, а також невірним вибором тактичного прийому для його встановлення, що значно позначається на якості та повноті отриманих показань і на результатах допиту в цілому. Для правильного допиту неповнолітнього, від кожного слідчого окрім знань криміналістики додатково потрібні знання з таких предметів як педагогіка, загальна та дитяча психологія, вміння правильно вибрати власну лінію поведінки, щоб успішно виконати поставлене завдання.

Таким чином, ми вивчили вікові та індивідуально-психологічні особливості неповнолітніх осіб, як вони можуть впливати на отримані показання та яким чином сприяють вибору правильної тактики ведення допиту. Вивчили особливості проведення допиту неповнолітніх на кожному їх етапі і розглянули методи встановлення психологічного контакту з неповнолітнім.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бажович О. Я. Основи юридичної психології: курс лекцій. Київ: Екзамен, 2015. 384 с.
2. Галімов О. Х. Малолітні особи в кримінальному судочинстві. Львів. 2001. 192 с.
3. Зорін Г. А. Керівництво з практики допиту. Київ, 2021. 144 с.
4. Кримінальний процесуальний кодекс України : Кодекс України; Закон, Кодекс від 13.04.2012 № 4651-VI. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/4651-17> (дата звернення: 19.04.2025)
5. Прикладна юридична психологія: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / за ред. проф. А. М. Столяренка. Київ : ЮНІТІ-ДАНА, 2021. 352 с.
6. Яковлев В. Г. Особливості допиту неповнолітніх. Держава і право в XXI столітті. 2023. № 2. С. 21–24.

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВИКОРИСТАННЯ VR У ПСИХОКОНСУЛЬТАТИВНІЙ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, В ЯКИХ ДІАГНОСТОВАНО ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ

USE OF VR IN PSYCHOCONSULTATION AND PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH CLIENTS DIAGNOSED WITH ANXIETY DISORDERS

У статті розглядаються: наукові підґрунтя VR-терапії та її інтеграція з традиційними методами (КПТ, експозиційна терапія, майндфулнес); конкретні протоколи VR-втручань для різних типів тривожних розладів (панічні атаки, соціофобія, тощо); практичні аспекти впровадження VR-терапії, включаючи технологічні, етичні та організаційні виклики; перспективи розвитку VR-методик у контексті зростаючої потреби у психологічній допомозі, зокрема в умовах війни та соціальної кризи. Тривожні розлади є поширеним психічним явищем, яке суттєво впливає на якість життя людей, особливо в умовах сучасних викликів, таких як війна. Традиційні методи лікування, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія, діалектично-поведінкова терапія (ДПТ) та майндфулнес, довели свою ефективність, але мають певні обмеження. Інноваційним підходом, який доповнює класичні методи, є терапія з використанням віртуальної реальності (VR-терапія). VR-терапія дозволяє імітувати реальні стресові ситуації в контрольованому середовищі, що робить її особливо корисною для лікування фобій, панічних атак, соціальної тривоги. Вона поєднує переваги експозиційної терапії з можливістю індивідуального налаштування сценаріїв, що підвищує ефективність лікування. Серед основних переваг VR-терапії – безпека, реалістичність, поступовість у заціленні, висока мотивація пацієнтів та об'єктивність оцінки результатів. Проте метод має і недоліки, такі як висока вартість обладнання, можливість побічних ефектів (нудота, дезорієнтація, залежність), обмежений доступ до якісного контенту та етичні виклики. VR-терапія не рекомендована для пацієнтів із психозами, епілепсією або тяжкою депресією. VR-терапія є перспективним інструментом у психотерапії, який потребує подальших досліджень та вдосконалення.

Ключові слова: тривожні розлади, панічні атаки, фобії, генералізований тривожний розлад, віртуальна реальність, VR-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, майндфулнес.

The article discusses: the scientific basis of VR therapy and its integration with traditional methods (CBT, exposure therapy, mindfulness); specific protocols of VR interventions for different types of anxiety disorders (panic attacks, social phobia, etc.); practical aspects of implementing VR therapy, including technological, ethical and organizational challenges; prospects for the development of VR methods in the context of the growing need for psychological help, in particular in conditions of war and social crisis. Anxiety disorders are a common mental phenomenon that significantly affects the quality of life of people, especially in conditions of modern challenges such as war. Traditional treatment methods, in particular cognitive behavioral therapy (CBT), exposure therapy, dialectical behavioral therapy (DBT) and mindfulness, have proven their effectiveness, but have certain limitations. An innovative approach that complements classical methods is virtual reality therapy (VR therapy). VR therapy allows you to simulate real stressful situations in a controlled environment, which makes it especially useful for the treatment of phobias, panic attacks, and social anxiety. It combines the advantages of exposure therapy with the ability to individually customize scenarios, which increases the effectiveness of treatment. Among the main advantages of VR therapy are safety, realism, gradual healing, high patient motivation, and objectivity in evaluating results. However, the method also has disadvantages, such as the high cost of equipment, the possibility of side effects (nausea, disorientation), limited access to high-quality content, and ethical challenges. VR therapy is not recommended for patients with psychosis, epilepsy, or severe depression. VR therapy is a promising tool in psychotherapy that requires further research and improvement.

Key words: anxiety disorders, panic attacks, phobias, generalized anxiety disorder, virtual reality, VR therapy, cognitive behavioral therapy, exposure therapy, mindfulness.

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.66>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бригадир М.Б.

к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи, провідний спеціаліст Навчально-наукового центру комунікацій Західноукраїнський національний університет

Буняк Н.А.

д.психол.н., професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнський національний університет

Надвинична Т.Л.

к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнський національний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується стрімким зростанням психічних розладів, серед яких тривожні розлади посідають одне з провідних місць. Згідно з останніми даними, понад 90% українців відчувають симптоми тривоги, а близько 50% перебувають у зоні ризику розвитку психічних проблем. Ця тенденція значно

посилилася на тлі війни, що робить питання ефективного лікування тривожних розладів особливо актуальним для українського суспільства.

Традиційні методи психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія та майндфулнес, довели свою ефективність, але мають певні обмеження. Наприклад, експозиційна

терапія може бути важкою для пацієнтів через необхідність повного занурення в травматичні ситуації, що часто викликає опір і дискомфорт. У цьому контексті VR-терапія (терапія віртуальною реальністю), може стати доброю альтернативою, яка поєднує переваги традиційних методів із сучасними технологіями.

VR-терапія дозволяє створювати контрольовані, безпечні та реалістичні умови для експозиції, що робить її особливо ефективною для лікування фобій, панічних атак, соціальної тривоги, генералізованого тривожного розладу. Вона також пропонує унікальні можливості для інтеграції майнд-фулнес-практик, біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) та персоналізованих сценаріїв, що значно підвищує її терапевтичний потенціал.

Актуальність дослідження VR-терапії при тривожних розладах підкріплюється такими факторами: зростання потреб у психологічній допомозі через наслідки війни та соціально-економічну нестабільність; обмеження традиційних методів, (труднощі у зануренні в травматичні ситуації або низький рівень комплаєнсу); розвиток технологій, які роблять VR-терапію доступнішою та ефективнішою; науковий інтерес до інтеграції VR у психотерапію та психологічне консультування, що підтверджується численними дослідженнями останніх років.

Таким чином, VR-терапія є перспективним напрямком психотерапевтування тривожних розладів, який може доповнити або посилити традиційні методи, організовуючи безпечне, індивідуалізоване та ефективне лікування. Дослідження її можливостей та оптимізація застосування є важливим кроком у покращенні психічного здоров'я суспільства, особливо в умовах сучасних викликів.

Мета статті. Метою статті є аналіз можливостей та ефективності VR-терапії як інноваційного методу в психокорекції та психотерапії тривожних розладів, а також визначення її переваг, обмежень та перспектив застосування в сучасній психотерапевтичній практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Страх – це усвідомлене почуття, викликане загрозою або неминучою небезпекою, тоді як тривога передбачає очікування реальної або уявної майбутньої загрози чи небезпеки. Такі емоційний переживання сприяють виживанню та часто є адаптивними.

Відчуття періодичної тривоги є нормальною частиною життя. Однак люди з тривожними розладами часто відчувають інтенсивне, надмірне та постійне занепокоєння та страх щодо повсякденних ситуацій. Часто тривожні розлади включають повторювані епізоди раптових почуттів сильної тривоги та страху чи жаху, які досягають піку протягом кількох хвилин (панічні атаки).

Ці почуття тривоги та паніки заважають повсякденній діяльності, їх важко контролювати, вони непропорційні реальній небезпеці та можуть тривати довго. Людина може уникати місць або ситуацій,

щоб запобігти цим почуттям. Симптоми можуть початися в дитинстві або підлітковому віці та тривати в дорослому віці.

Страхи та тривоги можуть вимагати клінічної уваги, коли вони непропорційні загрозі, є серйозними та тривалими або порушують нормальне функціонування. Сприйняті загрози включають стимули навколишнього середовища (наприклад, соціальну ситуацію або ризик для здоров'я), які сигналізують людині про те, що вона може бути в небезпеці. Ця сигналізація також включає інтероцептивні стимули (наприклад, серцебиття або задишку). В DSM-5 та МКХ-11 описано класифікацію та симптоми тривожних розладів [3; 18].

Існує кілька типів тривожних розладів:

- агорафобія – це тип тривожного розладу, при якому індивід боїться та часто уникає місць або ситуацій (громадський транспорт, натовп, закритий простір, мости та ін.), які можуть викликати паніку та відчуття безпорадності або збентеження, як наслідок людина навмисно обмежує своє перебування в таких місцях, може супроводжуватись такими фізичними симптомами: ахікардія, пітливість, тремор, біль у грудях, нудота, запаморочення: на психологічному рівні, відчуття страху втратити контроль, збожеволіти або померти, дереалізації (відчуття нереальності навколишнього);

- тривожний розлад, спричинений захворюванням, включає симптоми сильної тривоги або паніки, які безпосередньо спричинені проблемою фізичного здоров'я; виникає на тлі іншого діагностованого стану (наприклад, гіпертиреоз, хвороба Паркінсона), зникає або зменшується при лікуванні основного захворювання; має соматичні прояви (тахікардія, пітливість, тремор, біль у грудях, нудота, запаморочення) та психічні (відчуття небезпеки без очевидної причини, дереалізація; страх втратити контроль або померти);

- генералізований тривожний розлад, включає постійну та надмірну тривожність і занепокоєння щодо діяльності чи подій – навіть звичайних, рутинних проблем (тривога не відповідає фактичним обставинам, її важко контролювати, і вона впливає на фізичне самопочуття), часто є коморбідним з іншими тривожними розладами або депресією;

- панічний розлад – включає повторювані епізоди раптового відчуття сильної тривоги та страху чи жаху, які досягають піку протягом кількох хвилин (панічні атаки), супроводжується відчуття неминучої смерті, задухою, болем у грудях, прискореним серцебиттям;

- селективний мутизм – це постійна нездатність дітей говорити в певних ситуаціях (в школі, наприклад), навіть коли вони можуть говорити в інших ситуаціях, (наприклад, вдома з близькими членами сім'ї);

- сепараційна тривога – це дитячий розлад, що характеризується надмірною тривогою для рівня розвитку дитини та пов'язаною з розлукою з батьками або іншими особами, які виконують батьківські ролі;

– соціальний тривожний розлад (соціофобія) – супроводжується високим рівнем тривоги, страху та уникнення соціальних ситуацій через почуття сорому, невпевненості в собі та занепокоєння щодо осуду чи негативного ставлення з боку інших;

– специфічні фобії – характеризуються сильною тривогою, коли індивід стикається з певним об'єктом або ситуацією, та бажанням уникнути цього [3; 18].

Порівнюючи описи та симптоматику тривожних розладів, можемо констатувати, що у МКХ-11 більше зроблений акцент на вегетативних симптомах, у DSM-5 – більше увага зосереджена на поведінкових наслідках. Також по різному описаний часовий критерій присутності симптоматики, МКХ-11 вказані коротші часові критерії присутності симптоматики, впродовж 2 місяців, у DSM-5 – впродовж 6 місяців.

В Україні багато людей стикаються з тривожними розладами, особливо на фоні війни. За даними опитувань, понад 90% українців відчують симптоми тривоги, а близько 50% перебувають у зоні ризику розвитку психічних проблем [2]. Масштаби тривожних розладів значно зросли, і це впливає на різні вікові групи та соціальні категорії населення.

Традиційні методи психотерапії, що застосовуються при лікуванні тривожних розладів, ґрунтуються на доказовій ефективності та є загальноприйнятими в клінічній практиці. Вони поєднуються із фармакологічними препаратами, які призначають психіатри. Лікування відбувається одночасно за двома напрямками: фізіологічному і психологічному.

У психологічному напрямку дуже часто застосовується когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Вона є одним із найефективніших методів лікування тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальна тривога, фобії тощо), що підтверджено численними дослідженнями та клінічною практикою [8; 11]. Однією з ключових особливостей КПТ при тривожних розладах є структурованість та протокольний підхід. Терапія зазвичай включає чіткі етапи, починаючи з психоосвіти, де клієнту пояснюють механізми виникнення тривоги та принципи її підтримки. Це допомагає зменшити страх перед незрозумілими симптомами та створити основу для подальшої роботи.

Важливим елементом є ідентифікація автоматичних негативних думок, які часто лежать в основі тривожних реакцій. Наприклад, у випадку генералізованого тривожного розладу клієнти можуть мати катастрофічні прогнози навіть щодо нейтральних подій. Завдання терапевта – допомогти їм усвідомити ці шаблони мислення та навчитися їх оскаржувати за допомогою таких технік, як когнітивне реструктурування або перевірка реальністю [4; 7; 14].

Поведінковий компонент КПТ включає експозиційні методи, які особливо ефективні при фобіях та панічних атаках. Поступове зіткнення з тригерними ситуаціями в безпечному середовищі дозволяє

зменшити уникнення – ключовий фактор підтримки тривоги. При цьому експозиція завжди проводиться систематично, починаючи з менш складних завдань і поступово підвищуючи рівень складності.

Ще однією особливістю КПТ є акцент на домашні завдання, які допомагають закріпити навички, отримані під час сеансів. Це може бути ведення щоденника думок, практика релаксаційних технік або виконання поведінкових експериментів. Такий підхід сприяє активній участі клієнта в терапії та підвищує її ефективність.

Важливо враховувати, що КПТ при тривожних розладах часто потребує індивідуального підходу. Наприклад, при соціальній тривозі акцент може робитися на роботі зі страхом оцінки, тоді як при панічному розладі – на інтерпретації тілесних симптомів. Терапевт повинен бути гнучким і адаптувати протокол до конкретних потреб клієнта.

При лікуванні тривожних розладів також використовують експозиційну терапію (самостійно, або в поєднанні з КПТ). Її суть полягає в тому, що людина під керівництвом психолога, психотерапевта поступово стикається зі страхами або тривожними ситуаціями, щоб зменшити уникнення та навчитися керувати своїми емоціями [15].

Процес починається з оцінки тривожних стимулів та створення ієрархії страхів – від найменш до найбільш тривожних. Потім клієнт поступово зіштовхується з цими ситуаціями, починаючи з найлегших. Наприклад, людина з соціальною тривогою може спочатку уявити себе в громадському місці, потім поговорити з незнайомцем, а згодом виступити перед невеликою аудиторією.

Мета терапії – зменшити страх через звикання (зниження тривоги при повторному контакті) та переоцінку небезпеки (усвідомлення, що загрози немає). Регулярна практика допомагає мозку адаптуватися, і тривога поступово зменшується.

Ефективність експозиційної терапії підтверджена дослідженнями, але вона вимагає мотивації та підтримки, оскільки спочатку може викликати дискомфорт. Психолог, психотерапевт супроводжує клієнта, допомагаючи йому залишатися в ситуації до зниження тривоги, а не втікати від неї.

У подоланні тривожних розладів, також є ефективною діалектично-поведінкова терапія (ДПТ) (модифікація КПТ для людей із сильною емоційною нестабільністю, тривожністю, суїцидальністю). Спочатку даний метод був розроблений для лікування межового розладу особистості, з часом його почали використовувати при тривожних розладах, особливо з коморбідною депресією [13]. ДПТ поєднує техніки КПТ з концепціями свідомості, прийняття та емоційної регуляції.

Основна мета ДПТ – допомогти людині навчитися керувати інтенсивними емоціями, зменшити уникнення та розвинути гнучкі стратегії адаптації. Терапія базується на діалектичному підході, де важливим є баланс між зміною (наприклад, корекція тривожних думок) та прийняттям (усвідомленням своїх емоцій без суджень).

В ДПТ клієнта вчать спостерігати за своїми думками та емоціями без реакції на них, що допомагає зменшити автоматичні тривожні реакції. Наприклад, клієнт може вчитися фокусуватися на теперішньому моменті замість катастрофізації майбутнього. Терапія включає техніки для зниження надмірної тривоги, такі як: аналіз причин емоційних спалахів, використання протилежних дій (наприклад, розслаблення замість паніки); збалансування харчування, сну та фізичної активності для стабілізації настрою.

Оскільки тривожні люди часто намагаються уникнути будь-якого дискомфорту, ДПТ вчить витримувати стресові ситуації без шкідливих реакцій (наприклад, через дихальні вправи або самозапокоєння).

ДПТ може проводитися в індивідуальній або груповій формі. Клієнт виконує домашні завдання (наприклад, ведення щоденника емоцій), а психолог, психотерапевт допомагає застосовувати навички в реальних ситуаціях. Важливим елементом є безоцінкове прийняття – психолог, психотерапевт підкреслює, що тривога не є слабкістю, але над нею можна працювати.

Ще один із видів психотерапевтичного втручання, який є дієвим при тривожних розладах – терапія, заснована на майндфулнес [10]. Для цього використовують практики усвідомленості, вона спрямована не на боротьбу з тривогою, а на зміну ставлення до неї через спостереження за своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями без оцінок і спроб їх придушити.

Майндфулнес-терапія вчить клієнтів перебувати в моменті «тут і зараз», а не застрягати в страхах перед майбутнім або переживаннях минулого. На відміну від методів, що працюють із зміною думок (як КПТ), вона акцентує увагу на прийнятті – розумінні, що тривога – це тимчасовий стан, який не потребує негайної реакції.

Клієнта вчать помічати, як виникає тривога (наприклад, прискорене серцебиття, напруга), не намагаючись її припинити. Це допомагає зменшити ефект «снігового кома», коли страх посилюється через спроби його контролювати. При цьому регулярні вправи на усвідомлене дихання або сканування тіла допомагають знизити фізіологічні симптоми тривоги. Замість того, щоб сперечатися з тривожними думками, людина вчиться спостерігати за ними. Це зменшує ідентифікацію з ними та їх вплив.

Багато тривожних розладів ґрунтуються на страху перед певними ситуаціями. Майндфулнес допомагає поступово входити в них із зосередженістю на моменті, а не на катастрофічних сценаріях.

Найпоширеніші програми майндфулнес включають: групові заняття з медитацій, обговорення досвіду, щоденні домашні практики, роботу з тілом (йога, прогресивна релаксація).

Дослідження показують, що майндфулнес зменшує активність мигдалини (частини мозку, відповідальної за страх) і покращує роботу префрон-

тальної кори, яка регулює емоції. Це не просто «заспокоїливає», але й змінює довгострокову реакцію на стрес.

Традиційні методи психотерапії та лікування тривожних розладів можуть мати свої обмеження та недоліки. Наприклад, експозиційна терапія, яка є одним із основних методів лікування фобій, може бути важкою для пацієнтів через складність повного занурення в травматичні сцени. Такий процес потребує довільної уяви. На підсвідомому рівні можуть спрацьовувати опори щодо відтворення обставин травматичної ситуації. Постає потреба у створенні інноваційних методів, які можуть доповнити або посилити традиційні підходи до лікування тривожних розладів.

Одним із таких методів є VR-терапія (терапія віртуальною реальністю). За допомогою VR стає можливим імітування реальних життєвих сценаріїв та середовищ, дозволяючи клієнтам (пацієнтам) поступово переживати стрес і вчитися ефективно справлятися зі своїми симптомами. Важливою перевагою VR є можливість створення контрольованого середовища, де психотерапевти, психологи консультанти можуть пристосовувати сценарії до потреб кожного клієнта (пацієнта).

VR – це інноваційна технологія, яка створює штучне середовище в цифровій формі, де користувач може проживати відчуття, схожі на реальне життя, за допомогою спеціальних засобів, таких як шоломи, окуляри, проектори, рукавички з датчиками, спеціалізоване програмне забезпечення [1]. VR дає змогу сприймати візуальні, звукові та тактильні стимули, маніпулювати віртуальними зображеннями власного тіла та взаємодіяти з імерсивним середовищем через «аватар» або віртуальну реальність, яку створює комп'ютер. Ефективність використання цього методу доведена при реабілітації пацієнтів з різними фобіями, тривожними розладами, хворобами Паркінсона, Альцгеймера, розсіяним склерозом, депресією, безсонням, посттравматичним стресовим розладом [5]. Також ця методика успішно використовується для нейрореабілітації після інсульту [12].

При VR-терапії відбувається «вилучення» клієнта (пацієнта) з реального світу та переміщення його в штучно створене середовище, перебування в якому, супроводжується подачею відповідної сенсорної інформації, яка імітує подразники реального життя. Водночас все відбувається в реальному часі, тут і тепер, події є контрольованими і такими, що не несуть реальної загрозою в головному мозку одночасну співіснує опрацювання двох паралельних сценаріїв: безпечний та надійний простір з психотерапевтом, психологом консультантом; віртуальне занурення та повторне проживання травматичної, тригерної ситуації чи події. Дозволяючи пацієнту контрольовано та безпечно проживати емоції, відчуття взаємодіяти з віртуальним середовищем. Що у підсумку зменшує відчуття страху та тривоги. Відбувається тренування та звикання психіки клієнта (пацієнта) бути у дискомфортному, стресовому середовищі.

VR-терапія має своє переваги та недоліки. Її перевагами є безпечність, індивідуальний підхід, максимальна реалістичність, поступовість у зціленні, висока мотивація та залучення клієнта (пацієнта) у терапію, доступність, об'єктивність в оцінюванні якості психотерапевтичного впливу. Недоліки такого виду терапії: етичні виклики, дискомфорт та побічні ефекти, висока вартість обладнання, обмеженість доступу до якісного контенту, обмеженість за призначенням, психологічна небезпека та ризики, ризики непрофесійного використання.

Коротко опишемо переваги VR-терапії:

- безпечність – VR дозволяє пацієнтам піддаватися впливу фобічних подразників або травматичних спогадів у контрольованому та безпечному середовищі без ризиків, пов'язаних із впливом у реальному світі, відсутня фобічна загроза, це дає змогу проводити експозиційну терапію, навіть коли реальний контакт неможливий або небезпечний;

- індивідуальний підхід: VR можна пристосувати до конкретних потреб і досвіду кожного клієнта (пацієнта), що дозволяє скласти більш персоналізований та ефективний план лікування;

- максимальна реалістичність: технологія VR може створювати дуже реалістичні симуляції тривожних, стресових ситуацій, підвищуючи ефект занурення та ефективність експозиційної терапії;

- поступовість у зціленні: VR дозволяє поступово та контрольовано впливати на фобічні стимули або травматичні спогади, допомагаючи клієнтам (пацієнтам) поступово адаптуватися та виробити стратегії подолання;

- висока мотивація та залучення: інтерактивність і ефект занурення підвищують комплаєнс (готовність до терапії);

- доступність: терапія на основі VR може бути потенційно доступнішою, ніж традиційне особисте лікування, особливо для пацієнтів, які живуть у віддалених районах або мають обмеження в пересуванні;

- об'єктивність в оцінюванні якості психотерапевтичного впливу: системи реєструють рухи, реакції, фізіологічні параметри, дозволяючи точно оцінювати динаміку зцілення.

Недоліки VR-терапії:

- етичні виклики – конфіденційність даних, інформована згода та можливість неправильного використання або надмірної залежності від технології;

- дискомфорт і побічні ефекти: деякі пацієнти можуть відчувати дезорієнтацію, нудоту або підвищену тривогу під час використання VR, що може обмежити її ефективність або призвести до припинення лікування;

- висока вартість обладнання: спеціалізоване апаратне та програмне забезпечення, необхідне для терапії на основі VR, може бути дорогим і не легко доступним для всіх надавачів психоконсультативних та психотерапевтичних послуг;

- обмеженість доступу до якісного контенту: більшість програм англійською, вузькоспеціалізовані або платні, деякі сценарії не повністю адаптовані до культурного чи мовного контексту;

- обмеженість за призначенням: клієнти (пацієнти) з психозами, епілепсією, сильним деперсоналізаційним синдромом – у зоні ризику, не рекомендовано як монотерапія при тяжкій депресії чи суїцидальних станах;

- психологічна небезпека та ризики: розмиті межі між реальністю та віртуальним світом можуть спровокувати дисоціацію, деперсоналізацію, залежність;

- ризики непрофесійного використання: застосування VR-сценаріїв без клінічного підґрунтя, некомпетентність фахівців, які не мають належних знань та фахових навичок, використання технології з комерційною метою.

У подоланні тривожних розладів, для VR створені спеціальні протоколи, відповідне програмне забезпечення, які базуються на традиційних методах, з їх інтеграцією та поєднанням з сучасними технологіями. Зокрема, для психотерапії фобій, панічних атак – VR-експозиційна терапія (VRET – Virtual Reality Exposure Therapy) [5; 16].

Пацієнта поступово занурюють у віртуальні сценарії, що викликають тривогу (наприклад, публічний виступ, політ у літаку, відтворення травматичної події). Створюється ієрархія страхів – від найменш до найбільш тривожних ситуацій. Людина взаємодіє з віртуальним середовищем, поки тривога не знизиться (процес звикання). Психолог, психотерапевт контролює рівень складності в реальному часі (наприклад, збільшує кількість людей у кімнаті для соціальної тривоги і т. ін.).

При генералізованому тривожному розладі, стресових станах – застосовують VR-терапію на основі майндфулнес (VR-Mindfulness) [6; 17]. Віртуальні середовища (природа, океан, космос) допомагають відпрацювати техніки усвідомленості та релаксації. Клієнт занурюється у віртуальний світ, де виконує дихальні вправи або медитації. При цьому датчики можуть відстежувати фізіологічні показники (пульс, дихання).

Для осіб, які страждають на соціальну тривогу, соціальні фобії, страх публічних виступів – розробили VR-імітації соціальних ситуацій (для соціальної тривоги) [9]. Клієнт через симуляцію спілкування з віртуальними персонажами (на роботі, на вечірці, під час презентації), долає внутрішні перепони, які заважають бути в соціальному оточенні.

Аватари реагують на мову тіла та слова клієнта (за допомогою штучного інтелекту). Психолог, психотерапевт може налаштувати рівень «критичності» аудиторії.

У 21 столітті віртуальні інструменти стають все більш важливими для лікування психічних розладів у психіатрії та психотерапії. VR пропонує можливість створення контрольованого середовища, де пацієнти можуть безпечно зіткнутися з фобічними стимулами або травматичними спогадами.

Використання VR в лікуванні тривожних розладів дозволяє пацієнтам поступово звикнути до страшних об'єктів або ситуацій, а також змінити своє негативне сприйняття і реакцію на них. Основні переваги використання VR в лікуванні тривожних розладів – безпечність і продовження постійний вплив стресових подразників, індивідуалізований та гнучкий підхід до лікування та здатність створювати реалістичні симуляції травматичних ситуацій. Однак слід мати на увазі, що використання VR може спричинити певні недоліки, такі як можливість дезорієнтації, небажаних ефектів або дискомфорту у деяких пацієнтів. Крім того, VR-терапія може бути обмеженою в доступі через вартість та брак фахівців.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Ефективність VR-терапії підтверджена для різних типів тривожних розладів (панічні атаки, соціофобія, специфічні фобії). Вона поєднує переваги традиційних методів (експозиційної терапії, майндфулнес) з інноваційними технологіями. Такі результати є можливими завдяки: безпечному й контрольованому зануренню у тривожні ситуації; персоналізації сценаріїв на основі індивідуальних потреб пацієнтів; об'єктивному моніторингу прогресу завдяки фізіологічним датчикам.

Ключовими перевагами VR-терапії є: зниження опору клієнтів через ігрові елементи та реалістичні симуляції; можливість відпрацювання складних соціальних сценаріїв (наприклад, публічних виступів); доступність для клієнтів із обмеженими можливостями (наприклад, при агорафобії).

По при переваги існує ряд обмежень, зокрема, висока вартість обладнання та необхідність технічної підтримки, мала кількість кваліфікованих фахівців, які володіють навичками роботи в даному напрямку. Окрім того, VR-терапія, може мати такі побічні ефекти як нудота, дезорієнтація та провокувати залежність.

Перспективою подальших досліджень в цьому напрямку є розширення клінічних досліджень, щодо вивчення довгострокових ефектів VR-терапії порівняно з традиційними методами, адаптації протоколів для дітей та літніх людей. Особливої уваги потребують питання технологічного вдосконалення, зокрема інтеграції штучного інтелекту для динамічної корекції сценаріїв під час сеансів, розробка україномовного контенту та культурно-релевантних симуляцій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горошко В. І. Сучасні технології нейрореабілітації. *Міжнародна науково-практична конференція «Цифрова трансформація та цифрові технології для сталого розвитку всіх сфер сучасної освіти, науки та практики»*. 2023. С. 238–242.
2. Ляшко В. Психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichni-poslugi-majut-buti-dostup->

[nimi-jakisnimi-ta-bezoplatnimi---viktor-ljashko#!](#) (дата звернення: 24.05.2025)

3. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013. URL: https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9781615375363#toc__book__section (дата звернення: 20.05.2025)

4. Barlow D. H. *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (6th ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2020. 843 p.

5. Carl E., Stein A. T., Leihn-Coon A., Pogue J. R., Rothbaum B., Emmelkamp P., ... & Powers M. B. Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*. 2019. Vol. 61. P. 27–36.

6. Chirico A. et al. The potential of virtual reality for the investigation of awe. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 12. P. 573985.

7. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice* New York : Guilford Press, 2010. 587 p.

8. Cuijpers P. et al. How effective are cognitive behavior therapies for major depression and anxiety disorders? A meta-analytic update. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No 3. P. 245–258.

9. Freeman D. et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47, No 14. P. 2393–2400.

10. Hofmann S. G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010. Vol. 78, No 2. P. 169–183.

11. Hofmann S. G. et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*. 2012. Vol. 36, No 5. P. 427–440.

12. Laver K. et al. Virtual reality for stroke rehabilitation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017. No 11.

13. Linehan M. M. et al. Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder. *JAMA Psychiatry*. 2015. Vol. 72, No 5. P. 475–482.

14. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Guidelines for anxiety disorders*. 2011. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113> (дата звернення: 18.05.2025)

15. Powers M. B. et al. The efficacy of exposure therapy for anxiety-related disorders and its underlying mechanisms. *Behavioural Neurology*. 2017. Vol. 2017.

16. Rizzo A., Koenig S. T. Virtual reality for psychological and neurocognitive interventions. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*. 2017. Vol. 30. P. 313–332.

17. Tarrant J. et al. Virtual reality mindfulness for stress reduction: A randomized controlled study. *Mindfulness*. 2018. Vol. 9, No 2. P. 477–486.

18. World Health Organization (WHO). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. 2023. URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en> (дата звернення: 18.05.2025)

ПСИХОДИНАМІЧНІ ТА КОГНІТИВНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ ДЕЗРЕГУЛЯЦІЇ ПРИ НЕРВОВІЙ АНОРЕКСІЇ

PSYCHODYNAMIC AND COGNITIVE FOUNDATIONS OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN ANOREXIA NERVOSA

У статті проведено всебічний психологічний аналіз теоретичних основ та особливостей емоційної дисрегуляції у клієнтів із нервовою анорексією. Розглянуто ключові процеси порушення емоційного регулювання, які лежать в основі формування дезадаптивних моделей харчової поведінки. Зазначено, що емоційна дисрегуляція є важливою психологічною складовою цього розладу, що значно ускладнює емоційну стабілізацію та адаптацію клієнтів. Особлива увага приділяється проблемі недостатнього усвідомлення власних емоцій, складнощам у їх вираженні, а також тенденції до уникнення емоційного досвіду, що супроводжується ігноруванням особистих потреб та заміщенням їх контролем над харчовою поведінкою. У роботі проаналізовано сучасні психологічні моделі емоційної дисрегуляції, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, які пояснюють взаємозв'язок між негативними емоціями, дезадаптивними думками та стратегічними поведінковими реакціями.

Розглянуто роль когнітивних спотворень у сприйнятті себе та власних емоцій, що призводить до посилення внутрішніх конфліктів і утруднює емоційну регуляцію. Також висвітлено вплив соціокультурних факторів, зокрема стереотипів і норм, пов'язаних із тілесністю та ідеалами краси, які впливають на формування психологічних установок клієнтів і можуть сприяти розвитку дезадаптивної поведінки.

У статті підкреслюється значення психотерапевтичних втручань, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості, формування адаптивних стратегій подолання стресу та підтримку соціальних ресурсів. Наголошується, що ефективна психологічна допомога має включати техніки саморегуляції, роботу з переконаннями та підтримку у відновленні внутрішньої рівноваги для досягнення стійких змін і запобігання поверненню проблемних симптомів.

Ключові слова: анорексичні поведінкові розлади, порушення регуляції афекту, управління емоційними станами, внутрішньопсихічні процеси, когнітивні спотворення, методи психотерапевтичного впливу, розлади харчової поведінки, усвідомлення внутрішнього стану, соціально-психологічні впливи, емоційна саморегуляція, адаптаційні стратегії, психоемоційна стійкість, розвиток емоційної грамотності.

This article provides a comprehensive psychological analysis of the theoretical foundations and characteristics of emotional dysregulation in clients with anorexia nervosa. Key processes of impaired emotional regulation, which underlie the development of maladaptive eating behavior patterns, are examined. It is emphasized that emotional dysregulation constitutes a significant psychological component of this disorder, considerably complicating clients' emotional stabilization and adaptation.

Special attention is given to the issues of insufficient emotional awareness, difficulties in emotional expression, and a tendency to avoid emotional experiences, which is accompanied by neglect of personal needs and their substitution with control over eating behavior. The study analyzes contemporary psychological models of emotional dysregulation, particularly cognitive-behavioral approaches that explain the relationship between negative emotions, maladaptive thoughts, and strategic behavioral responses.

The role of cognitive distortions in self-perception and emotional experience is discussed, highlighting how these contribute to increased internal conflicts and hinder emotional regulation. Additionally, the influence of sociocultural factors, including stereotypes and norms related to body image and ideals of beauty, is illuminated, demonstrating their impact on the formation of clients' psychological attitudes and potential contribution to the development of maladaptive behaviors.

The article underscores the importance of psychotherapeutic interventions aimed at enhancing emotional awareness, developing adaptive stress-coping strategies, and supporting social resources. It is stressed that effective psychological support should include self-regulation techniques, cognitive restructuring, and assistance in restoring internal balance to achieve sustainable changes and prevent relapse of problematic symptoms.

Key words: anorexic behavioral disorders, affect regulation impairments, management of emotional states, intrapsychic processes, cognitive distortions, psychotherapeutic intervention methods, eating behavior disorders, internal state awareness, socio-psychological influences, emotional self-regulation, adaptive coping strategies, psycho-emotional resilience, development of emotional literacy.

УДК 155.25

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.67>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Саврасов М.В.

д.психолог.н., доцент,
професор кафедри загальної психології
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Касрашвілі Т.Г.

аспірант кафедри загальної психології
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння емоційної дисрегуляції як ключового психологічного феномену в структурі нервової анорексії, особливо у контексті її впливу на емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні можливості особистості. Нервова анорексія є складним психологічним явищем, що виникає під впливом поєднання внутрішньо особистісних, соціальних та культурних чинників, і тому потребує міждисциплінарного розгляду з пріоритетом на психологічний вимір.

Цей розлад виявляється не лише у порушеннях харчової поведінки, а й у глибоких труднощах афективної регуляції, зокрема у зниженому рівні самоцінності, надмірному прагненні до досконалості, підвищеній тривожності, страхах і складнощах в емоційній саморегуляції. У клієнтів з анорексією часто спостерігається нестача емоційної усвідомленості, труднощі з вираженням почуттів, гіперреактивність на внутрішні емоційні імпульси або, навпаки, емоційне пригнічення, що ускладнює здатність адекватно взаємодіяти із власними

переживаннями. Такі особливості негативно впливають як на соціальну взаємодію, так і на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій, а також сприяють формуванню неефективних способів подолання стресу. З огляду на це, емоційну дезрегуляцію доцільно аналізувати через призму сучасних психологічних моделей – теорій емоційної регуляції, концепцій перфекціонізму, самооцінки та емоційної компетентності, які дозволяють зрозуміти зв'язок між внутрішніми уявленнями про себе, тіла та соціального оточення. Поглиблене вивчення цих процесів пояснює, чому емоційні реакції клієнтів можуть мати крайній характер, а рівень їх емоційної стійкості залежить від наявності жорстких когнітивних установок та внутрішньої критики, пов'язаної з ідеалізованими образами тіла. Схильність до надконтролю, нездатність до вразливості, а також неусвідомлене уникнення афекту можуть сприяти формуванню порушених стратегій емоційної регуляції, які викривляють тілесне сприйняття та знижують якість психологічного функціонування. На сучасному етапі психологічна наука фокусується на дослідженні когнітивно-афективних механізмів, що підтримують анорексичну симптоматику, зокрема на спотвореннях у мисленні, гіперрефлексії, деталізації, ідеалі контролю. Значущими є й теоретичні підходи, що пов'язують емоційну дезрегуляцію із впливами травматичного досвіду, негативними автоматичними думками, глибокими внутрішніми конфліктами та порушеною інтрапсихічною інтеграцією. Такий аналітичний підхід відкриває можливості для розробки ефективних психотерапевтичних стратегій, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, корекцію дисфункціональних переконань, навчання здорових форм емоційного реагування та формування адаптивних копінг-стратегій. Актуальність теми також зумовлена необхідністю впровадження психологічних інструментів і методик, здатних ефективно підтримати клієнтів із особливостями емоційної регуляції, які притаманні нервовій анорексії. Зокрема, важливо досліджувати можливість адаптації терапевтичного процесу під індивідуальні емоційні потреби таких клієнтів. Вивчення психологічних детермінант емоційної дезрегуляції у структурі анорексії дає змогу поглибити уявлення про внутрішні механізми формування порушення, підвищити ефективність психотерапевтичної допомоги та забезпечити створення індивідуалізованих підходів до підтримки особистості в процесі відновлення.

Метою дослідження є те, що необхідно здійснити поглиблений аналіз особливостей емоційної регуляції у клієнтів з анорексією нервового типу в умовах українського соціокультурного середовища, з урахуванням міжнародних наукових підходів і емпіричних даних. На відміну від загальноузагальнених висновків глобальних досліджень, український контекст вимагає більш делікатного розуміння соціально-психологічних факторів, які зумовлюють розвиток та перебіг розладів харчо-

вої поведінки. До таких факторів належать традиції виховання, система міжособистісної взаємодії в родині, суспільні очікування щодо зовнішності та ролі жінки, поширені візуальні ідеали, а також нерівномірний доступ до психопрофілактичних та психотерапевтичних послуг. Усе це формує особливе емоційне середовище, у якому зростає ризик виникнення порушень самосприйняття, тіла і самоцінності. Це дослідження має на меті не тільки описати прояви емоційної дезрегуляції в осіб з анорексичними тенденціями, а й виявити відмінності у здатності до емоційного контролю між тими, хто має розлади харчової поведінки, і тими, хто таких проявів не демонструє. Такий підхід дозволяє виявити унікальні елементи емоційної структури особистості, які потребують корекції в рамках психотерапевтичної роботи. Порівняння результатів, отриманих в українському вибірковому середовищі, з міжнародними даними створює підґрунтя для крос-культурного аналізу, який допоможе визначити як універсальні, так і специфічно національні тенденції в емоційному функціонуванні клієнтів з анорексією. Це, у свою чергу, дозволяє адаптувати зарубіжні терапевтичні підходи до реалій української ментальності, забезпечуючи їхню релевантність та ефективність. Таким чином, дослідження має прикладну значущість у контексті розвитку локалізованих стратегій психологічної допомоги, які враховують не лише індивідуальні, а й соціокультурні чинники, що впливають на процеси емоційної регуляції та психоемоційної стабілізації. Створення таких стратегій є важливим кроком у напрямку формування системної психологічної підтримки для клієнтів з порушеннями харчової поведінки в Україні.

Виклад основного матеріалу. Раціональне харчування є фундаментальним елементом здорового способу життя. Порушення, пов'язані з харчовою поведінкою, найчастіше проявляються у підлітковому та юнацькому віці й належать до психологічних дисфункцій, що мають потенційно високий ризик для психофізичного благополуччя. В Україні наявність офіційної статистики щодо поширення таких розладів залишається обмеженою, оскільки в звітності ці стани часто класифікуються разом з іншими типами поведінкових порушень, які мають фізіологічну або соматичну природу. Відсутність чітких даних створює додаткові труднощі в оцінці реального масштабу проблеми та перешкоджає розробці ефективних профілактичних і психокорекційних стратегій. [5]. Збалансоване харчування є критично важливим чинником як для фізичного здоров'я, так і для емоційної рівноваги особистості. Розлади харчової поведінки, зокрема анорексичні прояви, порушують гармонію в тілі та психіці, впливаючи на когнітивну діяльність, емоційні реакції та повсякденну поведінку людини. Такі порушення часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та складнощами у соціальній адаптації. Подолання подібних викликів вимагає багаторівневого психопрофілактичного

підходу, який охоплює психологічну підтримку, формування здорових харчових установок і активізацію внутрішніх ресурсів, необхідних для досягнення особистісної стабільності та емоційної цілісності. [1]. Анорексія нервового типу асоціюється зі зниженням об'єму церебральних структур, що зумовлено тривалою недостатністю поживних речовин. Часткове відновлення мозкової тканини можливе за умови нормалізації маси тіла. Особливу вразливість до формування розладів харчової поведінки демонструють особи підліткового віку (11–14 років), коли відбуваються активні соматичні, когнітивні та соціальні зміни. Цей період часто супроводжується впливом соціальних стереотипів щодо ідеалів зовнішності, міжособистісним тиском з боку однолітків і процесами сепарації від батьківської фігури, що формує підґрунтя для розвитку дезадаптивних харчових стратегій. Психокорекція анорексії є складним і тривалим процесом, характеризується значним ризиком рецидивів, тоді як хронічний перебіг симптоматики фіксується приблизно у 19,6% випадків. [2]. Юнацький вік становить критичну фазу онтогенетичного розвитку, в межах якої відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності та становлення рефлексивного самосприйняття. У цей період індивід активно інтегрується в соціальні структури, визначаючи власну систему цінностей, життєві орієнтири та моделі поведінки. Юнаки і дівчата схильні до ідентифікаційних експериментів, що супроводжуються внутрішньою амбівалентністю, ролевими коливаннями та емоційною нестабільністю. Такі процеси часто провокують когнітивно-афективну напругу та потребують адаптаційних зусиль. Саме в цьому віковому проміжку відбувається закріплення базових поведінкових патернів, етичних переконань і стилів саморегуляції, які істотно впливають на подальшу траєкторію особистісного та соціального розвитку. Водночас середовище – родинне, освітнє та культурне – виступає потужним фактором моделювання ідентичності, посилюючи або, навпаки, ускладнюючи процес особистісної інтеграції. [6]. Підлітковий вік репрезентує фазу активного психосоціального розвитку, що супроводжується глибокими трансформаціями в емоційній сфері, когнітивному функціонуванні та соціальній взаємодії. У цей період особистість вступає в етап формування ідентичності, переосмислення цінностей і внутрішнього уявлення про себе, що супроводжується інтенсивним пошуком смислів, ролей і життєвих орієнтирів. Саморефлексія, підвищення рівня самоусвідомлення та прагнення до автономії є центральними психологічними характеристиками цього етапу. Юнацька молодь поступово набуває здатності до абстрактного, критичного й гіпотетичного мислення, що дозволяє не лише переоцінювати раніше засвоєні уявлення, а й адаптувати свою поведінку відповідно до нових соціальних стандартів і внутрішніх переконань. Саме в цей час закладаються фундаментальні настанови, які зумовлюють подальшу траєкторію особистісного розвитку, профе-

сійного самовизначення та рівень суб'єктивного життєвого задоволення у дорослому віці. [7]. Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, коли інтенсивно розвиваються емоційна чутливість, соціальні ролі та когнітивна рефлексія. У цей час молодь формує цінності та самосприйняття, що впливає на подальшу поведінку. Згідно з теорією Хільди Браш, порушення у взаємодії «мати-дочка», зокрема фрустрація базових потреб, можуть сприяти розвитку емоційних розладів та порушень харчової поведінки. [3]. Історичний аналіз клінічних спостережень, що розпочався ще у 1871 році, вказує на стійку психологічну закономірність: особи з анорексією нервового типу демонструють схильність до емоційного уникнення, приховування внутрішніх переживань або нездатність їх адекватно ідентифікувати й вербалізувати. Це свідчить про наявність системних порушень у сфері емоційної регуляції, яка є одним із ключових патопсихологічних компонентів у структурі розладу. Замість безпосереднього проживання або інтеграції складних афектів, індивід застосовує контроль за тілом, харчуванням і зовнішнім виглядом як непряму, компенсаторну форму регуляції внутрішнього напруження. Ці поведінкові патерни мають ілюзію ефективності, але насправді поглиблюють психологічну дестабілізацію. Фокусування на вазі, їжі та тілесному образі слугує механізмом уникнення глибинних емоційних конфліктів, включаючи тривогу, сором, відчуття втрати контролю або неприйняття себе. Така редукція афективного життя до тілесної сфери не тільки перешкоджає розвитку функціональних стратегій емоційної саморегуляції, але й формує хронічну дисоціацію між тілом та емоційною свідомістю. Внаслідок цього виникає замкнене коло: емоційний дискомфорт не опрацьовується, а «перекладається» на тілесні дії – обмеження харчування, ритуали контролю, самодисципліни – що тимчасово знижують афективну напругу, але водночас поглиблюють психічну уразливість і утримують розлад. Така модель формує стійке викривлення образу себе, порушує здатність до афективної інтеграції та заважає досягненню психоемоційного балансу, що значно ускладнює процес терапевтичного відновлення та особистісного зростання. [2]. Взаємозв'язок між афективною сферою та поведінковими проявами при анорексії нервового типу має складну й багаторівневу природу. Часто клієнти фокусують увагу на контролі харчування, маси тіла та зовнішнього вигляду як на псевдостратегії емоційної регуляції. Такий механізм функціонує як форма уникнення або витіснення дискомфортних афективних станів. Хоча подібна поведінка може суб'єктивно знижувати рівень тривоги чи внутрішнього напруження, вона водночас посилює психологічну дезадаптацію та створює бар'єри для емоційного відновлення й ефективної психотерапевтичної роботи. [4]. Дослідження порушень емоційної регуляції у клієнтів із нервовою анорексією є важливою темою сучасної психології. Цей розлад харчової поведінки супроводжується складними

психоемоційними, соціальними та фізіологічними наслідками. Емоційна дисрегуляція, що включає труднощі у розпізнаванні та вираженні емоцій, посилює симптоматику та ускладнює соціальну адаптацію. Важливу роль відіграють когнітивні викривлення, перфекціонізм і вплив соціокультурних факторів, зокрема гендерні стереотипи та медіа. Родинна динаміка також може сприяти розвитку розладу через емоційний контроль або недостатню підтримку. Ефективна терапія передбачає комплексний підхід із фокусом на психотерапевтичну роботу, емоційну саморегуляцію та корекцію харчової поведінки, серед яких когнітивно-поведінкова терапія є провідною методикою. Поглиблене вивчення механізмів порушення емоційного контролю сприяє удосконаленню психологічної підтримки та покращенню якості життя клієнтів. [8]. Нервова анорексія є складним психологічним розладом харчової поведінки, що характеризується порушеннями у регуляції емоцій, когнітивними викривленнями та соціальними факторами, які спільно формують клінічну картину цього захворювання. В останні десятиліття збільшилася увага до ролі емоційної дисрегуляції як центрального механізму, що підтримує патологічні харчові звички та впливає на загальний психоемоційний стан клієнтів. Підлітковий період, як ключовий етап розвитку особистості, відзначається активною трансформацією емоційної, когнітивної та соціальної сфер. Саме в цей час формуються базові життєві цінності, механізми саморефлексії і регуляції, які мають вирішальне значення для подальшої психологічної адаптації. Уразливість підлітків до розвитку анорексії пов'язана із складною взаємодією внутрішніх психологічних чинників, таких як перфекціонізм, низька самооцінка та недостатність навичок емоційного контролю, а також зовнішніх – сімейного середовища, соціокультурних норм і тиску медіа. Клінічні дослідження підтверджують, що у клієнтів із нервовою анорексією спостерігається виражений дефіцит у сфері усвідомлення, вираження та адаптивної регуляції емоцій. Емоційна дисрегуляція проявляється у хронічному уникненні або репресії негативних афектів, що змушує клієнтів концентруватися на контролі харчування, вазі та зовнішності як компенсації емоційного дискомфорту. Цей механізм підтримує замкнене коло патологічної поведінки, що ускладнює психотерапевтичний процес і погіршує якість життя. Значущу роль у патогенезі розладу відіграють когнітивні викривлення, зокрема спотворене сприйняття тіла, надмірна увага до деталей та компульсивний контроль. Психо-біологічні чинники, такі як порушення нейрохімічних і гормональних процесів, додатково ускладнюють здатність до адаптивної емоційної регуляції. Родинна динаміка, зокрема рівень емоційної підтримки і типи взаємодії в сім'ї, також значно впливає на розвиток та перебіг розладу. Сучасні терапевтичні підходи підкреслюють необхідність комплексного втручання, що включає роботу над розвитком емоційної грамотності, удосконаленням навичок саморегуляції

та корекцією когнітивних спотворень. Когнітивно-поведінкова терапія демонструє високу ефективність у зміні дезадаптивних переконань і поведінкових патернів, сприяючи формуванню здорових стратегій подолання стресу. Отже, глибоке розуміння психологічних механізмів емоційної дисрегуляції в нервовій анорексії є критичним для розробки ефективних психотерапевтичних програм. Подальші дослідження, що враховують індивідуальні, сімейні та соціокультурні чинники, дозволять підвищити якість психологічної підтримки та сприяти стабілізації емоційного стану та психічного здоров'я клієнтів.

Експериментальна частина

Учасники:

У дослідженні взяли участь 39 дорослих осіб (31 жінка, 8 чоловіків), які мали діагноз нервової анорексії відповідно до критеріїв DSM-5. Вік учасників становив від 18 до 40 років. Контрольну групу склали 39 осіб (31 жінка, 8 чоловіків) без психічних або харчових розладів.

Методи та процедури:

Вимірювання емоційного контролю: Для оцінки здатності регулювати емоції застосовано Шкалу Емоційного Контролю (Emotional Control Scale, ECS), що складається з 20 пунктів. Учасники заповнювали цю шкалу перед експериментом.

Експериментальне навантаження: Для стимуляції емоційної реакції використовували психологічний стресор – серію зображень із контентом, який викликає стресові або конфліктні емоції. Учасникам пропонували спостерігати за цими зображеннями та фіксували їхню поведінку під час експозиції.

Вимірювання фізіологічних реакцій: Паралельно фіксували пульс та показники шкірного електричного опору, що слугували об'єктивними індикаторами емоційної реактивності.

Статистичний аналіз: Для порівняння рівня емоційного контролю та фізіологічних показників між групами застосовано t-тест.

Результати: Отримані дані продемонстрували статистично значущу різницю в рівні емоційного контролю між групами. Учасники з нервовою анорексією показали нижчі результати на ECS порівняно з контрольною групою.

– Група з анорексією: середній бал = 43 (SD = 6)

– Контрольна група: середній бал = 58 (SD = 5)

Також виявлено суттєві відмінності у фізіологічних реакціях: особи з нервовою анорексією мали підвищену реактивність пульсу і шкірного опору у відповідь на стресові стимули.

Ці результати підтверджують гіпотезу про зниження здатності до емоційного контролю у клієнтів з нервовою анорексією, що свідчить про наявність емоційної дисрегуляції, яка посилюється у стресових умовах.

Висновки. Емпіричні дані свідчать про виражену емоційну дисрегуляцію у клієнтів із нервовою анорексією, що характеризується дефіцитом афективної саморегуляції, підвищеною психофізіоло-

гічною реактивністю та порушеннями когнітивної реструктуризації емоційних процесів. Спостерігається дисбаланс між екзогенними стресорами та ендогенними копінговими ресурсами, що сприяє формуванню дезадаптивних харчових патернів та підтримує патологічні когнітивно-афективні схеми. Результати підкреслюють критичну роль психотерапевтичних інтервенцій, орієнтованих на активацію метакогнітивних стратегій, розвиток емпатичного усвідомлення та оптимізацію емоційної регуляції для зменшення симптоматики та профілактики рецидивів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ulfvebrand S., Birgegård A., Norring C., Högdahl L., von Hausswolff-Juhlin Y. Psychiatric comorbidity in women and men with eating disorders: Results from a large clinical database. *Psychiatry Research*, 2015. 230(2), 294–299. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.09.008>
2. Amianto F., Northoff G., Abbate-Daga G., Fassino S., Tasca G. A. Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach. *Frontiers in Psychology*, 2016.7, 849. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00849>
3. Oppenheimer E. T. Adverse sexual experiences in childhood and clinical eating disorders: A preliminary description. *Journal of Psychiatric Research*, 1985. 19, 157–161.
4. Seidel M., King J. A., Ritschel F., et al. The real-life costs of emotion regulation in anorexia nervosa: A combined ecological momentary assessment and fMRI study *Translational Psychiatry*, 2018. 8(1), 28. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0004-7>
5. Ільницька Т. Розлади харчової поведінки: міфи та факти. *Нейро NEWS*, 2018. 4, 6–7.
6. State Adolescent Health Resource Center. Developmental tasks and attributes of late adolescence/young adulthood (Ages 18–24 years). 2019. URL: <http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYADevelopment%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf>
7. The Guardian. Orthorexia: When healthy eating turns against you. Orthorexia: When healthy eating turns against you. 2018. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/sep/26/orthorexia-eating-disorder-clean-eating-dsm-miracle-foods>
8. Саврасов М. В., Касрашвілі Т. Г. Теоретичні основи порушення емоційного контролю у людей, що страждають на нервову анорексію. *Психологія*, 2024. Розділ 4, 3(2024), 93–100.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 74

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *С. Любченко*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 43,76. Ум. друк. арк. 43,71.

Підписано до друку 01.07.2025. Замов. № 0825/671. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.