ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 75
Том 2

Видавничий дім «Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

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

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

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

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 7 від 28.07.2025 року)

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року (Ідентифікатор медіа R30-04408)

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

Періодичність виходу: 12 разів на рік.
Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ISSN (Print): 2663-5208
ISSN (Online): 2663-5216 © ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Мелоян А.Е., Трубникова Ю.О.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕВНОЩІВ ТА СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ
У МОЛОДОМУ ВІЦІ 11

Миколайчук О.М., Пампуха І.В., Лоза В.М.
ПСИХОМЕТРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ ЛІДЕРСТВА У КУРСАНТІВ
ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ
ПІДРОЗДІЛІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 17

Молочко Я.А.
ІСТОРІОГЕНЕЗ УЯВЛЕНЬ ПРО НАРЦИСИЧНУ СПРЯМОВАНІСТЬ
ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ВІД ПАТОЛОГІЇ ДО НОРМИ 27

Мулявка А.І.
ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19:
ВПЛИВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ 34

Научитель О.Д., Долгополова О.В., Фаворова К.М.
СПЕЦИФІКА КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ДІВЧАТ
З АНОРЕКСІЄЮ ТА БУЛІМІЄЮ 40

Пасхін Г.І.
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ:
ВИВЧЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ Й ДЕПРЕСІЇ 45

Поморцева С.П., Депутатов В.О.
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 50

Розов В.І.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИКЛАДНИХ ТЕОРІЙ ПОРОДЖЕННЯ
ТА ВИЯВЛЕННЯ БРЕХНІ 54

Ситнік С.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБАМИ
З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ 61

Скворчевська Є.Л.
ОСОБИСТІСНІ Й ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ В ОСІБ,
ЩО ПЕРЕЖИЛИ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ 66

Соколова Г.Б., Кравець Ю.О.
ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ
НА ФУНКЦІОНУВАННЯ РОДИН ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ:
МОЖЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ 71

Ташматов В.А., Папінян В.В., Шишко В.С.
ВПЛИВ ТВАРИННОГО ІНСТИНКТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
ЗЛОЧИНЦЯ НАСИЛЬНИЦЬКОГО ТИПУ 76

Топчило А.В.
КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПОРАНЕНЬ
У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУП
ІЗ РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ТРАВМАТИЗАЦІЇ 81

Туз Л.Г., Устенко О.Ю.
РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ВПЛИВІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ 86

Федоренко А.Ф., Барановська А.К.
МОДЕЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ 91

Цільмак О.М.
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ 95

Шевченко Н.Ф., Орел Л.М., Орел О.В.
КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ 100

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Булайтіс А.В.
ОСОБЛИВОСТІ НАДІЙНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІРОТЕХНІКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ 106

Данилевич Л.А.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ КОУЧ-МЕНЕДЖЕРА КОМЕРЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ 113

Задорожна А.С.
КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО МАРКЕТОЛОГА 118

Капацина А.О.
КОУЧИНГ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ У МЕНЕДЖЕРІВ 124

Коваленко Т.Д., Купенко О.В., Тарасова Т.Б.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ПІДПРИЄМСТВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ 129

Kravchenko O.M.
ORGANIZATIONAL IMAGO AS A METAPHOR OF ORGANIZATIONAL PERSONALITY: AN INTEGRATIVE MODEL FOR DIAGNOSING THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF ORGANIZATIONS 134

Нежинська О.О.
КОУЧИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УПРАВЛІНЦЯ 139

Платонов В.М., Кердивар В.В., Євпак С.В.
НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ РЕГЛАМЕНТ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ 144

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Афонін Д.С., Павзюк А.А., Король К.М.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕТОДУ УЯВНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СИТУАЦІЙНИХ ТА ДІАГНОСТИЧНИХ КРИМІНАЛІСТИЧНИХ ЕКСПЕРТИЗ 149

Гапон Н.П.
ОСОБИСТІСНІ ПРОЄКТИ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗМІНИ У ЧАС ВІЙНИ 155

Гірняк А.Н., Ван Чень
КАТЕГОРІЙНО-ПОНЯТІЙНЕ ПОЛЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮВЕНАЛЬНОГО ВІКУ 160

Kravchuk S.L.
FEATURES OF FORGIVENESS IN INDIVIDUALISTIC AND COLLECTIVE CULTURES 169

Мітіна С.В., Кузьменко А.О.
РОЛЬ ГЕНДЕРНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КРИЗ 176

Нерубасська А.О., Лопуга О.І., Бочарова Я.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТУ 181

Ніколаєв Л.О.
ІНТЕГРАЦІЯ КОУЧИНГОВОГО ПІДХОДУ В СУПЕРВІЗІЙНИЙ ПРОЦЕС ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ 187

Павловська-Кравчук В.А.
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ДОСТУПУ ДО НЕСВІДОМОГО ДОСВІДУ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РЕАГУВАННЯ 192

Потоцька І.С., Рисинець Т.П., Дика А.В.
БРЕЙНРОТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ВПЛИВ НИЗЬКОПРОБНОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ СТУДЕНТІВ 197

Хабайлюк В.В.
МОДА І СТИЛЬ ЯК ЗАСІБ ҐЕНДЕРНОГО САМОВИРАЖЕННЯ 202

Швець Д.В., Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В.В.
ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОСТРАЖДАЛИХ 207

Шмаленко Ю.І., Джежик О.В., Павзюк А.А.
ДИФЕРЕНЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ 212

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Асєєва Ю.О., Христофорова В.С.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНО-ПАНІЧНИХ РОЗЛАДІВ І ДЕРЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ 217

Ігнатович О.М.
ГІПНОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ 223

Кравченко Т.Ю., Копійка Г.К.
НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СЕНСОРНОЇ ГІПЕРЧУТЛИВОСТІ У ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 228

Марциняк-Дорош О.М., Ярощук М.В., Ляска О.П.
КПТ, АСТ, СХЕМАТЕРАПІЯ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗАЛЕЖНИМИ КЛІЄНТАМИ 234

CONTENTS

SECTION 1
PERSONALITY PSYCHOLOGY

Meloian A.E., Trubnykova Yu.O.
THE RELATIONSHIP BETWEEN JEALOUSY AND CODEPENDENT BEHAVIOR AT A YOUNG AGE 11

Mykolaichuk O.M., Pampukha I.V., Loza V.M.
PSYCHOMETRIC STUDY OF LEADERSHIP PREDICTORS AMONG CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND MILITARY TRAINING UNITS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS 17

Molochko Ya.A.
HISTORY OF REPRESENTATIONS OF NARCISSISTIC PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE: FROM PATHOLOGY TO NORM 27

Muliavka A.I.
PSYCHOEMOTIONAL AND COGNITIVE CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC: IMPACT ON THE STRESS RESILIENCE OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF WAR 34

Nauchytel O.D., Dolhopolova O.V., Favorova K.M.
SPECIFICITY OF THE COGNITIVE COMPONENT OF SELF-CONCEPT IN GIRLS WITH ANOREXIA AND BULIMIA NERVOSA 40

Paskhin H.I.
MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING WAR: STUDYING LEVELS OF ANXIETY AND DEPRESSION 45

Pomortseva S.P., Deputatov V.O.
RESILIENCE AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW 50

Rozov V.I.
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF APPLIED THEORIES OF THE GENERATION AND DETECTION OF LIES 54

Sytnik S.V.
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COPING WITH A LIFE CRISIS IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY 61

Skvorchevska Ye.L.
PERSONAL AND BEHAVIORAL CHANGES IN PERSONS WHO HAVE EXPERIENCED EXTREME SITUATIONS 66

Sokolova H.B., Kravets Yu.O.
THE IMPACT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER ON THE FUNCTIONING OF FAMILIES OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: POSSIBILITIES OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT 71

Tashmatov V.A., Papinian V.V., Shyshko V.S.
THE INFLUENCE OF ANIMAL INSTINCT ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF A VIOLENT CRIMINAL 76

Topchylo A.V.
COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF INJURIES IN RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE: COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF GROUPS WITH DIFFERENT DEGREES OF TRAUMATISATION **81**

Tuz L.H., Ustenko O.Yu.
WORK OF A PSYCHOLOGIST TO PREVENT THE DESTRUCTIVE EFFECTS OF SOCIAL NETWORKS ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' PERSONALITY **86**

Fedorenko A.F., Baranovska A.K.
MODEL OF PSYCHOPROPHYLAXIS FOR NEGATIVE STATES IN ADOLESCENTS **91**

Tsilmak O.M.
THE BASIC PROVISIONS OF COGNITIVE-EMOTIONAL REFLECTION **95**

Shevchenko N.F., Orel L.M., Orel O.V.
CAREER ORIENTATIONS AS PREDICTORS OF PERSONALITY'S LIFE CHOICES..... **100**

SECTION 2
PSYCHOLOGY OF WORK

Bulaitis A.V.
SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL RELIABILITY OF A SES SAPPER OF STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE IN WARTIME CONDITIONS..... **106**

Danylevych L.A.
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A COACH-MANAGER OF A COMMERCIAL ORGANIZATION..... **113**

Zadorozhna A.S.
CREATIVITY AS A FACTOR OF SELF-ACTUALISATION OF A MODERN MARKETER..... **118**

Kapatsyna A.O.
COACHING AS A WAY TO DEVELOP SELF-EFFICACY SKILLS IN MANAGERS..... **124**

Kovalenko T.D., Kupenko O.V., Tarasova T.B.
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN EMPLOYEES OF COMMERCIAL MEDICAL PROFILE ENTERPRISES..... **129**

Kravchenko O.M.
ORGANIZATIONAL IMAGO AS A METAPHOR OF ORGANIZATIONAL PERSONALITY: AN INTEGRATIVE MODEL FOR DIAGNOSING THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF ORGANIZATIONS..... **134**

Nezhynska O.O.
COACHING AS A TOOL FOR DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCES OF MANAGEMENT..... **139**

Platonov V.M., Kerdyvar V.V., Yevpak S.V.
REGULATORY FRAMEWORK FOR ACTIVITIES OF ENTITIES ENGAGED IN THE SES OF UKRAINE DURING MARTIAL LAW: PSYCHOLOGICAL ASPECT..... **144**

SECTION 3
SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Afonin D.S., Pavziuk A.A., Korol K.M.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMAGINARY MODELING METHOD IN CONDUCTING SITUATIONAL AND DIAGNOSTIC FORENSIC EXPERTISE 149

Hapon N.P.
PERSONAL PROJECTS: SPECIFICITY AND CHANGES DURING WAR 155

Hirniak A.N., Van Chen
THE CATEGORICAL AND CONCEPTUAL FIELD OF RESEARCH INTO THE PROBLEM OF DELINQUENT BEHAVIOR IN JUVENILES 160

Kravchuk S.L.
FEATURES OF FORGIVENESS IN INDIVIDUALISTIC AND COLLECTIVE CULTURES 169

Mitina S.V., Kuzmenko A.O.
THE ROLE OF GENDER SOCIALIZATION IN SHAPING COPING BEHAVIORS DURING CRISIS 176

Nerubasska A.O., Lopuha O.I., Bocharova Ya.V.
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE COMMUNICATIVE SPHERE OF INTERNET USERS 181

Nikolaiev L.O.
INTEGRATION OF COACHING APPROACH INTO THE SUPERVISION PROCESS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS SPECIALISTS 187

Pavlovska-Kravchuk V.A.
ART THERAPY AS A MEANS OF ACCESSING UNCONSCIOUS EXPERIENCE IN WORK WITH MILITARY PERSONNEL IN A STATE OF POST-TRAUMATIC RESPONSE 192

Pototska I.S., Rysynets T.P., Dyka A.V.
BRAINWORLD AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THE INFLUENCE OF LOW-PROBLEM MEDIA CONTENT ON THE EMOTIONAL STATE AND DEVELOPMENT OF INTRAPERSONAL CONFLICT OF STUDENTS 197

Khabailiuk V.V.
FASHION AND STYLE AS A MEANS OF GENDER EXPRESSION 202

Shvets D.V., Kisil Z.R., Kisil R.-V.V.
HUMAN TRAFFICKING DURING MARTIAL ARTS IN UKRAINE: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VICTIMS 207

Shmalenko Yu.I., Dzhezhyk O.V., Pavziuk A.A.
DIFFERENTIAL CHARACTERISTICS OF DEVIANT BEHAVIOUR IN THE CONTEXT OF INTERETHNIC CONFLICTS 212

SECTION 4
PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Asieieva Yu.O., Khrystoforova V.S.
THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF ANXIETY-PANIC DISORDERS AND DEREALIZATION IN THE CONTEXT OF WARFARE 217

Ihnatovych O.M.
HYPNOTHERAPEUTIC TECHNIQUES AS A TOOL FOR OVERCOMING COMPLEX POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER **223**

Kravchenko T.Yu., Kopiika H.K.
NEUROPHYSIOLOGICAL BASIS OF SENSORY HYPERSENSITIVITY IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISODERS **228**

Martsyniak-Dorosh O.M., Yaroshchuk M.V., Liaska O.P.
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT), ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT), SCHEMA THERAPY, AND PSYCHOLOGICAL METHODS OF WORKING WITH ADDICTED CLIENTS **234**

СЕКЦІЯ 1
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕВНОЩІВ ТА СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN JEALOUSY AND CODEPENDENT BEHAVIOR AT A YOUNG AGE

УДК 159.942.6:616.89.444.2-053.6-058.837
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.1
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мелоян А.Е.
к.психол.н., професор кафедри психології
Донбаський державний педагогічний університет

Трубникова Ю.О.
здобувач вищої освіти
Донбаський державний педагогічний університет

Метою статті є висвітлення результатів дослідження взаємозв'язку між ревнощами та співзалежної поведінки у молодому віці. У статті досліджено ревнощі як складне психологічне явище, що характеризується інтенсивними емоціями. Дослідження визначає співзалежність у стосунках як психологічний феномен, який характеризується сильним емоційним і психологічним злиттям одного партнера з іншим. Це стан, за якого один із партнерів прагне контролювати емоційний стан і поведінку іншого, часто жертвуючи своїми потребами та інтересами.

У процесі дослідження використано теоретичні, а також психодіагностичні методи, які забезпечили реалізацію експерименту: Багатовимірна шкала ревнощів С.М. Пфайфер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова та А.О. Вергейчик; методика «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера; Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI.

Проведено теоретичний аналіз проблем ревнощів та співзалежної поведінки, де ці феномени розглядаються як складні соціально-психологічні явища, які глибоко вкорінені у психологію і значно впливають на міжособистісні стосунки. Ревнощі можуть виступати як реакція на загрозу втрати уваги або прихильності з боку важливої людини, тоді як співзалежність характеризується перебільшеною емоційною або психологічною залежністю однієї особи від іншої, з якою вони перебувають у стосунках. Ці явища можуть деформувати особистісні кордони та сприяти розвитку дисфункційних взаємовідносин.

Отримані результати підтверджують існування статистично значущого зв'язку між рівнем ревнощів та схильністю до співзалежної поведінки. Ревнощі зумовлюють зміни в когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах міжособистісної взаємодії, сприяючи формуванню дисфункціональних моделей стосунків.

Гіпотеза про те, що ревнощі можуть слугувати каталізатором формування залежних стосунків у молодому віці, отримала емпіричне підтвердження. Дані свідчать, що особи, які проявляють високий рівень ревнощів, частіше демонструють схильність до співзалежності у міжособистісних стосунках. Цей зв'язок можна інтерпретувати через призму того, що ревнощі, породжені відчуттям невпевненості та страхом утрати, можуть стимулювати потребу в надмірному контролі та залежності від партнера, що є характерними ознаками співзалежної поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні компоненти ревнощів, такі як обсесивні думки та підозри, які посилюють прояви співзалежності.

Ключові слова: *ревнощі, співзалежна поведінка, тривожність, дратівливість, стосунки, невротичність.*

The purpose of the article is to present the results of a study of the relationship between jealousy and codependent behavior in young adulthood. The article examines jealousy as a complex psychological phenomenon characterized by intense emotions. The study defines codependency in relationships as a psychological phenomenon characterized by a strong emotional and psychological merger of one partner with another. This is a condition in which one partner seeks to control the emotional state and behavior of the other, often sacrificing their needs and interests.

In the course of the study, theoretical and psychodiagnostic methods were used, which ensured the implementation of the ascertaining experiment: The Multidimensional Jealousy Scale by S.M. Pfeifer and P.T. Wong in the adaptation of I.O. Furmanov, A.O. Vergeichik; the methodology «Scale for measuring the level of co-dependence» by L. Spann and D. Fisher; The Freiburg Personality Inventory FPI.

A theoretical analysis of the problems of jealousy and codependent behavior is carried out, where these phenomena are considered as complex socio-psychological phenomena that are deeply rooted in psychology and significantly affect interpersonal relationships. Jealousy can act as a reaction to the threat of losing attention or affection from an important person, while codependency is characterized by exaggerated emotional or psychological dependence of one person on another person with whom they are in a relationship. These phenomena can deform personal boundaries and contribute to the development of dysfunctional relationships.

The findings confirm the existence of a statistically significant relationship between the level of jealousy and the tendency to codependent behavior. Jealousy causes changes in the cognitive, emotional, and behavioral aspects of interpersonal interaction, contributing to the formation of dysfunctional relationship models.

The hypothesis that jealousy can serve as a catalyst for the formation of dependent relationships at a young age has been empirically confirmed. The data show that individuals who show high levels of jealousy are more likely to demonstrate a tendency to codependency in interpersonal relationships. This relationship can be interpreted through the prism of the fact that jealousy, caused by feelings of insecurity and fear of loss,

can stimulate the need for excessive control and dependence on a partner, which are characteristic features of codependent behavior. An important role in this process is played by the cognitive components of jealousy, such as obsessive thoughts and suspicions, which increase the manifestations of codependency.
Key words: *jealousy, codependent behavior, anxiety, irritability, relationships, neuroticism.*

Вступ. Сучасні дослідження підкреслюють значущість ревнощів у розвитку парних стосунків, оскільки вони можуть варіюватися від легкої тривоги до патологічних проявів. Актуальність роботи зумовлена необхідністю доповнення теоретичних знань про ревнощі як чинник формування залежності у стосунках. Дослідження ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях і спрямоване на виявлення впливу ревнощів на взаємини у молодому віці. Критичний аналіз існуючих підходів сприятиме глибшому розумінню цього явища в сучасному соціокультурному контексті. Новизна даного дослідження полягає у комплексному підході до аналізу ревнощів як чинника, що сприяє формуванню співзалежних стосунків. Хоча ревнощі широко досліджуються в психології, соціології та нейробіології, їх взаємозв'язок зі співзалежністю залишається недостатньо вивченим. У роботі пропонується розширення поняття про ревнощі через вивчення їхнього впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії партнерів. Також дослідження враховує сучасні соціокультурні зміни у міжособистісних відносинах, що дає змогу актуалізувати проблему в контексті відносин. Використання критичного аналізу підходів до трактування ревнощів та їхньої ролі у динаміці стосунків сприятиме уточненню механізмів формування співзалежної поведінки, що є важливим для подальшого розвитку практичних рекомендацій у сфері психологічного консультування та терапії.

Теоретичне обґрунтування проблеми. На основі теоретичного аналізу ревнощі можна визначити як складне психологічне явище, що характеризується інтенсивними емоціями, зумовленими уявленнями або реальними діями партнера, які можуть свідчити про невірність чи потенційну загрозу стабільності стосунків. Цей феномен має різні форми прояву, зокрема патологічні ревнощі (зумовлені ірраціональними або нав'язливими уявленнями), ситуативні ревнощі (які виникають у відповідь на конкретні події) та проєктивні ревнощі (коли індивід переносить на партнера власні приховані страхи чи думки про зраду). Особи, які переживають ревнощі, часто зазнають негативного впливу на психоемоційний стан, що включає підвищену тривожність, агресивну поведінку, дратівливість та загальну незадоволеність стосунками.

М. Тофтул описує ревнощі як негативне, вороже ставлення до успіхів чи популярності іншої особи. Своєю чергою, згідно з дослідженням В. Простомолотова та А. Простомолотової «Ревнощі як психологічний і психопатологічний феномен», патологічні ревнощі формуються, коли набувають стійкого характеру. Автори зазначають, що їх основа полягає в акцентуйованих рисах особистості або особистісних розладах, тоді як зовнішні обставини лише сприяють їх прояву [3, с. 101–108].

К. Харріс зазначає, що попри давнє існування поняття ревнощів емпіричні дослідження цього феномена були обмежені, хоча останні десятиліття характеризуються підвищеним науковим інтересом до цієї теми. Згідно з гіпотезою JSIM (Jealousy as a Specific Innate Module) у контексті еволюційної психології, ревнощі можуть бути вродженим механізмом захисту від потенційних конкурентів у стосунках, що розвинувся внаслідок природного відбору. Ця гіпотеза припускає, що у чоловіків і жінок існують різні «модулі ревнощів», активовані різними тригерами: сексуальною невірністю для чоловіків та емоційною прихильністю для жінок. Експериментальні результати частково підтвердили JSIM, продемонструвавши, що чоловіки у разі вимушеного вибору вважають сексуальну невірність більш травмуючою, тоді як жінки показали схильність до подібної реакції у разі емоційної прив'язаності [9].

Отже, концептуальні дослідження феномену ревнощів у молодому віці, як правило, спрямовані на розуміння природи, причин та наслідків ревнощів як емоційного стану і соціального явища.

Співзалежність у стосунках є психологічним феноменом, який характеризується сильним емоційним і психологічним злиттям одного партнера з іншим. Це стан, за якого один із партнерів прагне контролювати емоційний стан і поведінку іншого, часто жертвуючи своїми потребами та інтересами. Така динаміка веде до втрати індивідуальної ідентичності, коли людина перестає бачити себе як самостійну особистість і визначає своє існування через іншого. Співзалежні стосунки базуються на нездоровій потребі у визнанні, схваленні та безперервній увазі, яка зазвичай коріниться в низькій самооцінці та особистих травмах у партнерів.

Поняття «співзалежність» має різні трактування у існуючих теоріях: як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «адикція стосунків» (А. Шаеф), «комплекс особливих рис» (С. Вітілд) та «спосіб адаптації до внутрішнього конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Різноманітність підходів дає змогу розглядати співзалежність як порушення міжособистісної взаємодії, що провокує формування дисфункціональних відносин, у яких обидва партнери не здатні задовольнити потреби в самореалізації та розвитку через патологічну залежність, зумовлену низькою самооцінкою і негативним досвідом у минулому. Подолання почуттів самотності та відчуженості через злиття з партнером часто супроводжується втратою власної індивідуальності, що Е. Фромм пояснює як «стратегію втечі від свободи» шляхом

авторитаризму. Жінки, зокрема, частіше схильні до співзалежності через рольові очікування служіння сім'ї, що призводить до ігнорування власних потреб. Співзалежність також може стати причиною хронічних емоційних розладів, включаючи депресію та аутоагресивну поведінку, особливо якщо в дитинстві не було сформоване базове відчуття довіри до світу [1, с. 9].

Співзалежність у парі виникає тоді, коли дві психологічно залежні особи формують взаємини, у яких кожен забезпечує частину того, що необхідне для створення відчуття психологічної «безпеки». Через неможливість кожного партнера діяти автономно виникає тенденція до взаємного утримування та надмірної прив'язаності. Це спричиняє надмірну зосередженість одного партнера на іншому, що заважає зосередженню на власному розвитку та індивідуальності [2, с. 68–72].

Отже, співзалежність виникає, коли партнери стають емоційно залежними один від одного, що впливає на їхні самооцінку, емоційний стан і здатність приймати самостійні рішення. Основні ознаки співзалежності – це розмиті межі особистих просторів, труднощі з відокремленням емоцій від партнера, страх виражати власні потреби та прагнення задовольняти очікування партнера на шкоду собі. Така взаємозалежність має деструктивний вплив, часто потребуючи професійної психологічної підтримки для досягнення гармонійних стосунків.

Гіпотеза припускає, що схильність до проявів ревнощів серед молодих людей є багатофакторним феноменом, який залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості та пов'язаних із ними проявів співзалежної поведінки. Молоді люди з високим рівнем невротичності, які характеризуються емоційною нестабільністю та схильністю до тривожних станів, частіше демонструють інтенсивні прояви ревнощів та схильність до співзалежності. Високий рівень комунікативності, який включає відкритість та щирість у міжособистісних взаємодіях, може сприяти зменшенню інтенсивності ревнощів і співзалежності, створюючи більш гармонійні та здорові стосунки.

Методологія та методи. Для реалізації експериментального дослідження ми використали такі методики: методику «Багатовимірна шкала ревнощів» С.М. Пфайфер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова, А.О. Вергейчик; «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Фрайбургський особистісний опитувальник FPI.

Експериментальна група налічувала 50 осіб, які проживають у містах Київ, Харків та Тернопіль. Респонденти представляли різні сфери діяльності: юридичну, інформаційних технологій, гуманітарний сектор, медичну галузь, правоохоронні органи та сферу обслуговування.

Результати. На основі отриманих результатів за методикою «Багатовимірна шкала ревнощів» С.М. Пфайфер і П.Т. Вонга в адаптації І.О. Фурманова виявлено кілька ключових особливостей проявів ревнощів серед опитаних респондентів. Загальний компонент прояву ревнощів, а саме високий показник, виявлено у 18% респондентів, що свідчить про інтенсивне переживання цього емоційного стану. У 36% опитаних зафіксовано середній рівень ревнощів, що може вказувати на їхню помірну вираженість і контрольованість. Натомість у 46% учасників показник ревнощів був низьким, що може свідчити про їхню емоційну стійкість або відсутність значної схильності до проявів ревнощів.

Аналіз емоційного компоненту ревнощів засвідчив, що високий рівень емоційної реактивності, який характеризується інтенсивними переживаннями, підвищеною тривожністю та емоційним напруженням у ситуаціях, пов'язаних із ревнощами, виявлено у 17% респондентів. Середній рівень, зафіксований у 32% опитаних, свідчить про помірну емоційну залученість та відносний баланс між емоційним збудженням і когнітивним контролем. Натомість у 51% учасників дослідження встановлено низький рівень емоційного компонента ревнощів, що може вказувати на високу емоційну стійкість, знижену афективну чутливість до ревнощів або схильність до когнітивної регуляції емоційних реакцій.

Дослідження когнітивного компонента ревнощів показало, що у 16% респондентів зафіксовано високий рівень, що характеризується частим виникненням нав'язливих думок, сумнівів і підозр щодо партнера. Середній рівень, виявлений у 31% опитаних, може свідчити про помірну схильність до когнітивної обробки ситуацій, пов'язаних із ревнощами, з відносним балансом між довірою та підозрілістю. У 53% учасників дослідження спостерігається низький рівень когнітивного компонента, що може бути ознакою відсутності схильності до надмірного аналізу поведінки партнера, наявності високої довіри у стосунках або низької значущості ревнощів у системі особистісних цінностей.

Схильність до відкритих проявів ревнощів, таких як контроль, перевірки чи демонстрація невдоволення, характерна для осіб із високим рівнем поведінкового компонента. Подібні риси виявлено у 18% респондентів. Помірна вираженість зовнішніх реакцій, варіативна залежно від ситуацій і глибини емоційного залучення, властива 35% учасників дослідження. Натомість для 47% опитаних типовою є стриманість у поведінкових проявах ревнощів, що свідчить про високий рівень самоконтролю.

За результатами опитування за методикою «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера було отримано такі результати.

Схильність до емоційної залежності, надмірної самопожертви та труднощів у збереженні особистих меж є характерною ознакою високого рівня співзалежності у стосунках. Таку особливість виявлено у 25% респондентів. Помірне поєднання емоційної прив'язаності з відносною особистісною

автономією притаманне 66% опитаних, що свідчить про середній рівень співзалежності. Водночас 9% учасників демонструють низьку вираженість співзалежних тенденцій, що проявляється у збереженні внутрішньої незалежності, емоційній стійкості та здатності підтримувати здоровий баланс між близькістю й самостійністю у стосунках.

Результати проведеного дослідження за методикою FPI виявили високі та середні відсоткові показники за такими шкалами: відкритість, екстраверсія/інтроверсія та дратівливість виявлені на високому рівні. Інтерпретація отриманих результатів засвідчує наявність виражених особистісних рис, що відображають певні тенденції у поведінці та міжособистісній взаємодії респондентів. Високі показники за шкалою відкритості можуть свідчити про готовність до нових вражень, гнучкість мислення, а також про високу комунікабельність і щирість у вираженні емоцій та думок. Виражена екстраверсія вказує на соціальну активність, потребу у взаємодії з оточенням, енергійність і спрямованість назовні, що є типовими рисами екстравертованої особистості. Водночас підвищені значення за шкалою дратівливості свідчать про наявність тенденції до емоційної нестабільності, імпульсивності у реакціях та зниженої толерантності до фрустрацій, що може впливати на якість соціальних контактів. У сукупності ці характеристики окреслюють профіль особистості, схильної до активного соціального залучення, але з можливими труднощами у регуляції емоцій у напружених ситуаціях.

Емоційна лабільність, урівноваженість, депресивність, сором'язливість, товариськість, маскулінність/фемінність та невротичність виявлено на середньому рівні. Отримані середні показники за низкою шкал методики FPI свідчать про відносну емоційну стабільність респондентів та помірну вираженість особистісних характеристик. Середній рівень емоційної лабільності та врівноваженості вказує на здатність контролювати емоційні реакції у типових життєвих ситуаціях, хоча в умовах підвищеного стресу можливі коливання настрою. Показники за шкалою депресивності залишаються в межах норми, що може свідчити про відсутність стійких ознак пригніченого емоційного стану, водночас респонденти можуть періодично переживати епізоди емоційної втоми або зниженого настрою.

Середній рівень сором'язливості та товариськості свідчить про гнучкість у соціальній поведінці: здатність адаптуватися до різних ситуацій спілкування, утримуючи баланс між потребою в контакті з іншими та бажанням зберігати особистий простір. Показники за шкалою «маскулінність/фемінність» відображають помірне поєднання традиційно чоловічих та жіночих рис, що може свідчити про психологічну зрілість та гнучкість гендерної ідентичності. Нарешті, середній рівень невротичності свідчить про задовільну емоційну адаптацію, але за несприятливих обставин можливе зниження емоційної стійкості.

Аналіз кореляційних зв'язків за К. Пірсоном дає можливість визначити, які особистісні риси сприяють підвищенню або зниженню рівня ревнощів та співзалежності.

У процесі встановлення взаємозв'язку між рівнем ревнощів та співзалежністю були отримані статистично значущі результати. Зокрема, коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) вказує на наявність статистично значущого прямопропорційного зв'язку між загальним рівнем ревнощів та схильністю до співзалежної поведінки. Це означає, що зі зростанням рівня ревнощів спостерігається підвищення рівня емоційної та поведінкової залежності від партнера. Така співзалежність може проявлятися через надмірну самопожертву, розмиття особистісних меж, а також труднощі в підтриманні автономності у близьких стосунках. Отримані дані підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок між ревнощами та співзалежністю.

Коефіцієнт кореляції ($r = 0,38$ за $p \leq 0,05$) демонструє помірний прямопропорційний зв'язок між когнітивним компонентом ревнощів та рівнем співзалежності. Більш інтенсивні когнітивні реакції, такі як нав'язливі думки або підозри, асоційовані зі співзалежністю, проте цей зв'язок менш виражений порівняно із загальним рівнем ревнощів, що може свідчити про менший вплив когнітивного компонента на загальну схильність до співзалежної поведінки. Взаємозв'язок між емоційним компонентом ревнощів та співзалежністю ($r = 0,48$ за $p \leq 0,05$) вказує на прямо пропорційний зв'язок. Респонденти, які мають виражені емоційні реакції на ревнощі, такі як тривога чи страх втрати, схильні до співзалежної поведінки. Емоційний аспект ревнощів впливає на розвиток залежності від партнера, зокрема через підвищену емоційну вразливість та залежність від схвалення й підтримки в стосунках. Високе значення коефіцієнта кореляції ($r = 0,52$ за $p \leq 0,01$) демонструє позитивний зв'язок між поведінковим компонентом ревнощів та рівнем співзалежності, аналогічний загальному рівню. Поведінкові прояви ревнощів, такі як контрольні дії або прагнення перевіряти партнера, мають тісний зв'язок зі співзалежною поведінкою.

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність статистично значущого прямо пропорційного зв'язку між загальним рівнем ревнощів та невротичністю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), що вказує на тенденцію до інтенсивніших проявів ревнощів у осіб із підвищеною емоційною нестабільністю та тривожністю. Окрім того, установлено позитивні кореляційні зв'язки ревнощів зі спонтанною агресивністю ($r = 0,50$; $p \leq 0,01$), депресивністю ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$) та дратівливістю ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$). Ці результати вказують на взаємозв'язок між ревнощами та деструктивними емоційними станами: підвищення рівня ревнощів супроводжується зростанням агресивних реакцій, депресивних переживань і зниженням емоційної стійкості.

Водночас виявлено значущий обернено пропорційний зв'язок між ревнощами та товариськістю

($r = –0,58$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про схильність осіб із високим рівнем ревнощів до соціальної замкненості, труднощів у встановленні відкритих і довірливих взаємин та зниженої соціальної активності.

Результати та дискусії. Отримані результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що ревнощі як психоемоційне явище є поширеним серед молоді, проте здебільшого не набувають надмірної або патологічної інтенсивності. Помірний рівень ревнощів у значної частини респондентів указує на те, що цей феномен може виступати як адаптивна реакція у контексті міжособистісної взаємодії. Водночас наявність окремих випадків високого рівня ревнощів вимагає уваги до можливих чинників ризику, які сприяють ескалації даного емоційного стану.

Аналіз трьох основних компонентів ревнощів: емоційного, когнітивного та поведінкового показав, що дані компоненти здебільшого мають середню вираженість. При цьому найбільш інтенсивно проявляється саме поведінковий компонент. Такий результат може свідчити про схильність осіб до зовнішньо спрямованих реакцій у відповідь на переживання ревнощів.

У дослідженні також було виявлено значну поширеність елементів співзалежної поведінки, зокрема у вигляді труднощів із побудовою особистих кордонів, прагнення до самопожертви та залежності від зовнішнього схвалення.

Хоча високий рівень співзалежності зафіксовано лише у частини респондентів, домінування середнього рівня цього феномена свідчить про його приховану, але стабільну присутність у структурі міжособистісних стосунків молодих людей.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущого зв'язку між рівнем ревнощів і співзалежною поведінкою. Виявлений помірний позитивний зв'язок підтверджує гіпотезу про взаємозумовленість цих явищ. Зокрема, підвищення рівня ревнощів супроводжується зростанням проявів співзалежності, що проявляється у прагненні до контролю, страху втрати партнера та зниженні особистісної автономії. Найвищий зв'язок установлено між співзалежністю та поведінковим компонентом ревнощів, що вказує на важливість активних форм взаємодії у підтриманні деструктивних стосункових патернів.

Додатково виявлено кореляції між рівнем ревнощів та окремими особистісними характеристиками. Зокрема, позитивні зв'язки з такими змінними, як невротичність, агресивність, депресивність і дратівливість, засвідчують спільну афективну основу цих феноменів. Натомість негативний зв'язок ревнощів із товариськістю свідчить про схильність до соціального уникнення та труднощі у побудові відкритих і довірливих стосунків, що додатково підсилює тенденцію до ізоляції та неадаптивної міжособистісної поведінки.

Загалом результати дослідження підтверджують складну і багаторівневу природу ревнощів, які не лише функціонують як емоційна реакція, а й тісно пов'язані з особистісними характеристиками та стилями міжособистісної взаємодії. Виявлений взаємозв'язок зі співзалежністю дає змогу розглядати ревнощі як компонент ширшого патерну емоційної та поведінкової залежності, що формується в умовах нестабільних або амбівалентних стосунків.

Перспективним напрямом подальших досліджень є глибше вивчення ролі таких індивідуально-психологічних чинників, як самооцінка, рівень емоційної зрілості, схильність до тривожності та рівень емоційної регуляції. У практичному вимірі результати можуть бути використані для розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зменшення рівня співзалежності та деструктивних проявів ревнощів у стосунках. Також доцільним є вивчення довгострокових наслідків взаємодії ревнощів і співзалежності для психічного здоров'я, що дасть змогу формувати більш цілісні підходи до психологічної підтримки осіб у молодому віці.

Висновки. Таким чином, узагальнення результатів емпіричного дослідження дає змогу розглядати ревнощі як емоційний феномен, що має широку поширеність серед молодої аудиторії, однак переважно не виходить за межі адаптивних реакцій. У структурі ревнощів найбільш виразним виявився поведінковий компонент, що засвідчує тенденцію до зовнішньої активності в контексті міжособистісної взаємодії. Це, своєю чергою, відображає не лише емоційне переживання, а й прагнення до збереження контролю у стосунках, що може бути ознакою певної напруженості у сфері особистісних кордонів. Поряд із цим виявлено помітну присутність співзалежних установок, які хоча й не набувають критичних форм, проте формують основу для неадаптивних моделей близьких взаємин.

Співзалежність виявляється не як виняткова риса окремих індивідів, а як латентний чинник, що може модифікувати динаміку романтичної залученості. Додатково простежено зв'язок ревнощів із низкою емоційно забарвлених особистісних характеристик, які посилюють напруження у взаємодії та знижують здатність до відкритого соціального контакту. Усе це дає змогу трактувати ревнощі не як ізольовану реакцію, а як компонент складної системи міжособистісної поведінки, у якій переплітаються емоційна уразливість, потреба в безпеці та труднощі з автономністю.

Результати відкривають перспективи для розроблення превентивних стратегій і психоедукаційних програм, спрямованих на формування більш зрілих моделей емоційного реагування та стосункової поведінки серед молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боженко В. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. 2020. № 7. С. 9.

2. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія».* 2000. № 498. С. 68–72.

3. Простомолотов В., Простомолотова А. Ревнощі як психологічний та психопатологічний феномен. *Медична психологія/Medical psychology*. 2018. № 9. С. 101–108.

4. Галушко Л.Я., Амурова Я.В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2022. С. 14–21.

5. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.

6. Жидко М.Є. Особливості любовних та міжособистісних відносин у жінок та чоловіків у поліаморних стосунках. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 24–30.

7. Ковальова С. Соціально-психологічні особливості прояву ревнощів у молодих сім'ях, які перебувають у шлюбі. Студентський науковий вісник Інституту педагогіки і психології. 2016. № 40. С. 118–120.

8. Перель Е. Скок у гречку: Переосмислення подружніх зрад (ориг. The State of Affairs: Rethinking Infidelity by Esther Perel). Київ, 2018. 384 с.

9. Christine R. Harris. Factors Associated with Jealousy Over Real and Imagined Infidelity: An Examination of the Social-Cognitive and Evolutionary Psychology Perspectives. Article in Psychological Science.

ПСИХОМЕТРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ ЛІДЕРСТВА У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PSYCHOMETRIC STUDY OF LEADERSHIP PREDICTORS AMONG CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND MILITARY TRAINING UNITS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

УДК 159.923.33:355.48
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.2
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Миколайчук О.М.
заступник начальника науково-дослідного відділу
Науково-дослідного центру Військового інституту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Пампуха І.В.
к.техн.н., доцент,
начальник Науково-дослідного центру Військового інституту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Лоза В.М.
к.техн.н., старший дослідник
начальника науково-дослідного відділу
Науково-дослідного центру Військового інституту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті представлено результати психометричного дослідження, спрямованого на виявлення ключових психологічних предикторів лідерських якостей серед курсантів вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти. Дослідження ґрунтується на застосуванні тринадцяти психодіагностичних методик, що охоплюють близько шістдесяти компонентів, які характеризують особистість, мотивацію, стиль мислення, емоційну регуляцію та соціальну взаємодію. Вибір фасет було зумовлено прагненням до комплексного опису феномену лідерства у військовому контексті з мінімізацію когнітивного навантаження на курсантів під час проходження психодіагностики. Застосовано методи кореляційного, регресійного та факторного аналізу для ідентифікації найвагоміших предикторів. У результаті виявлено низку особистісних і мотиваційних характеристик, що статистично достовірно впливають на прояв лідерських якостей у курсантів. Проведене дослідження підтверджує актуальні теоретичні уявлення про природу військового лідерства, створює підґрунтя для практичного моделювання індивідуального психологічного профілю курсанта під час проведення професійного відбору, навчально-виховної та психопрофілактичної роботи у вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення для вдосконалення підготовки майбутніх офіцерів, зокрема у сфері кадрового менеджменту, психопрофілактики та формування ефективного командного середовища у Збройних силах України.
Ключові слова: *лідерство, курсанти, ВВНЗ та ВНП ЗВО, психометрія, предиктори, факторний аналіз, ЗСУ.*

This article presents the results of a psychometric study aimed at identifying key psychological predictors of leadership qualities among cadets of higher military educational institutions and military training units within institutions of higher education. The research employed thirteen psychodiagnostic methods encompassing approximately sixty components that assess personality traits, motivation, thinking style, emotional regulation, and social interaction. The selection of these facets was guided by the goal of providing a comprehensive understanding of the leadership phenomenon in a military context, while minimizing cognitive load on cadets during psychodiagnostic assessment. Correlation, regression, and factor analysis methods were used to identify the most significant predictors. The study revealed a range of personality and motivational characteristics that statistically significantly influence the manifestation of leadership qualities among cadets. The study confirms relevant theoretical ideas about the nature of military leadership and creates a basis for practical modelling of cadets' individual psychological profiles during professional selection, educational and psycho-preventive work in higher military educational institutions and military training units of higher education institutions. The results obtained have both theoretical and practical significance for improving the training of future officers, particularly in the areas of personnel management, preventive psychology, and the formation of an effective command environment in the Armed Forces of Ukraine.
Key words: *leadership, cadets, military higher educational institutions and military training units of higher educational institutions, psychometrics, predictors, factor analysis, Armed Forces of Ukraine.*

Постановка проблеми. Феномен лідерства традиційно привертає увагу науковців із різних галузей психології, однак особливого значення він набуває у військовому контексті, де ефективне керівництво часто є визначальним чинником виживання, стійкості та успішного виконання завдань. В умовах сучасних викликів для національної безпеки України особливої актуальності набуває питання формування та розвитку лідерських якостей у майбутніх офіцерів – курсантів вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти (ВВНЗ та ВНП ЗВО). Лідерські якості у військовому середовищі – це не лише здатність командувати, а й уміння приймати рішення в умовах невизначеності, мотивувати підлеглих, зберігати психологічну стійкість і відповідати високим морально-етичним нормам. Саме тому постає потреба у комплексному емпіричному вивченні тих психологічних чинників, що можуть слугувати предикторами ефективного лідерства у цієї категорії військовослужбовців Збройних сил України (ЗСУ).

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретичні основи феномена лідерства заклали у своїх фундаментальних працях А. Адлер, Д. Адаір, Р. Бейлз, У. Бенніс, Р. Джіннет, Г. Карфі, К. Колена, Т. Колдіц, Д. Крендалл, Г. Лебон, Д. Мелоун, М. Мерфі, Е. Пураєр, В. Розенбах, Р. Стогділл, Г. Тард, Ф. Фідлер, М. Хорнер, В. Агапов, О. Бойко, Є. Брижатий, А. Вітченко, В. Добринін, А. Доронін, О. Кокун,

Л. Кримець, Дж. Максвелл, У. Морроу, А. Оленников, Л. Олесик, І. Пішко, Р. Тейлор, В. Ткаченко, Л. Уманський, Є. Федорук, О. Хміляр, В. Чорний та ін. Однак питання вдосконалення сучасної теорії, практики підготовки та виявлення офіцера-лідера в них висвітлено недостатньо.

Формування лідерських якостей у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО є актуальним як у вітчизняному, так і зарубіжному педагогічному дискурсі. Зокрема, аналіз публікацій свідчить про послідовну трансформацію педагогічних моделей підготовки офіцерів у напрямі інтеграції поведінкових, емоційних та когнітивних компонентів лідерства. В. Карпенко (2020) у праці «Інноваційні підходи до підготовки офіцера-лідера» здійснив системний аналіз концептуальних засад лідерства в арміях НАТО, США та Канади, акцентуючи на важливості адаптації цих стандартів до українських реалій. Автор доводить, що розвиток лідерських компетентностей вимагає не лише змістового, а й методологічного оновлення вітчизняної системи підготовки офіцерів, зокрема впровадження принципів трансформаційного лідерства. У дослідженні О. Бойко (2017) акцентовано на значенні поведінкових компетенцій, таких як емпатія, командна взаємодія та ініціативність, що є невід'ємними складниками професійного стандарту підготовки курсантів, а систематичне формування цих навичок сприяє побудові ефективної командної структури [1]. Д. Гончарук (2024) зосереджується на адаптації освітнього процесу в контексті досвіду російсько-української війни. Автор наголошує, що формування лідерства в умовах гібридної війни потребує розвитку критичного мислення, ситуаційного аналізу та морально-вольових якостей, які досягаються шляхом модернізації навчальних програм та створення умов для симулятивного навчання [2]. А. Бабич і К. Яндола (2021) описали певні інструменти, зокрема кейс-методи та стандартизовані тести для визначення рівня розвитку лідерських якостей [3]. Bartone (2023) на основі лонгітюдного дослідження у West Point визначив, що трансформаційний стиль лідерства та харизматичні риси є предикторами високої ефективності лідерства у курсантів незалежно від статі [4]. При цьому в чоловіків відзначено вищу потребу в активному контролі за результатами підлеглих, що може бути зумовлено особливостями гендерної соціалізації.

Аналіз законодавчої бази показав, що доктринальною основою військового лідерства є «Стратегія розвитку військового лідерства у Збройних Силах України» [5] та «Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України», у яких окреслено підходи до формування, розвитку і реалізації лідерства в армії України, а також визначено систему атрибутів і компетенцій, які визначають ефективного військового лідера [6]. Атрибути військового лідера, його внутрішні характеристики формують мотивацію для дій і поведінки та визначають, як мислення впливає на рішення і взаємодію з іншими. Натомість компетентності задають зрозумілий та послідовний шлях розвитку військового лідера, окреслюють вимоги до його фахових умінь та навичок, особистісних рис на різних рівнях командування [6]. Оцінювання атрибутів та компетенцій військового лідера в ЗСУ проводиться відповідно до Інструкції з оцінювання лідерських якостей командирів (начальників) у Збройних силах України [7], яка, по суті, є так званим 360-градусним інструментом оцінки, що передбачає поєднання самооцінки лідера з оцінками, наданими колегами, підлеглими, вищими керівниками та іншими учасниками службової діяльності [8]. Досвід застосування [7] виявив низку недоліків (на кшталт упередженого ставлення командирів (начальників) по відношенню до оцінюваного, побоювання підлеглого особового складу оцінюваного командира, завищене самооцінювання тощо) та потребує удосконалення. На думку авторів, «методика 360» повинна бути доповнена психологічним та психофізіологічним компонентами, що дасть змогу об'єктивно та неупереджено здійснити оцінювання лідерських якостей військовослужбовців (командирів, начальників).

У методичному посібнику «Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців» [9] сконцетровано та систематизовано психологічні тести щодо оцінки атрибутів та компетентностей військового лідера. Застосування [9] обмежені достатньо великим часом тестування та обробки результатів і великим когнітивним навантаженням.

У даному дослідженні зроблено спробу відійти від одновимірного аналізу лідерських характеристик і застосувати комплексний підхід: вибрано 13 психодіагностичних методик, які дають змогу охопити широку палітру особистісних, мотиваційних, когнітивних і соціально-психологічних показників. Такий підхід дає змогу представити лідерство як багатовимірну конструкцію, що формується на перетині низки взаємопов'язаних характеристик, які описують психологічну модель сучасного лідера-військовослужбовця.

Метою дослідження є виявлення ключових психологічних предикторів лідерських якостей у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО на основі комплексного психометричного аналізу.

Завданнями дослідження є: здійснення теоретичного аналізу сучасних підходів до розуміння лідерства у військовому контексті; відбір психодіагностичних методик, релевантних до вивчення багатовимірної структури лідерських якостей; проведення емпіричного дослідження серед курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО із застосуванням обґрунтованого діагностичного комплексу; визначення зв'язків між різними фасетами (особистісними, мотиваційними, когнітивними тощо) та рівнем вираженості лідерських якостей.

Основною гіпотезою є те, що лідерські якості курсантів мають статистично значущі зв'язки з певними особистісними, мотиваційними та когнітивними характеристиками. Додаткові припущення: індивідуальні особливості за шкалами етнонаці-

ональності, екстраверсії та військово-професійної життєстійкості позитивно корелюють із рівнем лідерських якостей; висока внутрішня мотивація і наполегливість виступають позитивними предикторами, рівень емоційного інтелекту є вагомим чинником ефективного лідерства у військовому середовищі.

Для реалізації визначеної мети застосована система загальнонаукових **методів дослідження**, а саме: індукція, дедукція, синтез, порівняння – для узагальнення теоретичних положень та практичних результатів вітчизняних і зарубіжних науковців щодо понятійно-категоріального апарату феномену лідерства; емпіричні методи – для аналізу, класифікації діагностичних методик та обробки статистичних даних; системний підхід – для узагальнення результатів оцінки лідерства курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 140 курсантів серед яких: чоловіки – 86 (61,7%); жінки – 54 (38,3%). Вік респондентів – від 19 до 27 років (M = 20,70, SD = 0,157), із них представники рядового складу – 121 (86,42%), сержантського – 19 (13,57%). Досвід участі в бойових діях мають 23 (16,42%) військовослужбовця, без досвіду – 117 (83,57%).

У дослідженні було використано такий емпіричний інструментарій: методика «Психологічний вимір виявів етнонаціональної ідентичності» (В. Предко), шкала мілітарної ідентичності (WIS-6), шкала задоволеності базових психологічних потреб (BPNSFS), опитувальник TIPI (Ten Item Personality Inventory) для оцінки рис особистості за моделлю Big Five, методика вимірювання емоційного інтелекту за Н. Холлом, методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник військово-професійної життєстійкості (Кокун), методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. Реана), методика діагностики мотивації до досягнення успіху й уникнення невдач (Т. Елерс), опитувальник акцентуацій характеру (К. Леонгард, Х. Шмішек), методика визначення вираженості страхів у бойових умовах (Кокун, Лозінська), методика дослідження вольового самоконтролю (А. Звєрьков, Є. Ейдман). Демографічна анкета включає: вік, стать, тривалість перебування на військовій службі та участь у бойових діях.

Математична обробка результатів досліджень проводилася за допомогою програмного забезпечення пакетів Microsoft Excel 2010 та IBM SPSS Statistics 20 із використанням загальноприйнятих методів щодо статистичних узагальнень даних. Для характеристики досліджуваних показників обчислювали середню арифметичну величину вибіркової сукупності (M). Показниками варіювання отриманих результатів слугували середнє квадратичне відхилення (σ) і похибка репрезентативності (m) (генеральна середня). Перевірка на нормальність проводилася з використанням критерію Колмогорова – Смирнова. Під час установлення невідповідності отриманих результатів нормальному розподілу використовувалися розрахунки за методиками непараметричної статистики, які передбачали оцінку медіани (Me), яка відображає центральні тенденції вибірки та інтерквартильний розмах. Установлення зв'язку між певними змінними та індивідуально-типологічними характеристиками обстежуваних здійснювалося з використанням коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена. Статистично значущими в усіх випадках уважалися відмінності за $p < 0,05$.

Застосування непараметричних методів статистичного аналізу зумовлено відхиленням від нормального розподілу значної частини досліджуваних змінних, що підтверджено результатами одновибіркового критерію Колмогорова – Смірнова ($p \leq 0,05$). Описові характеристики досліджуваних показників подано в табл. 1.

Аналіз внутрішньої узгодженості шкал психометричного інструментарію за допомогою коефіцієнта α Кронбаха засвідчив високий рівень надійності (α = 0,895). За результатами обчислень показників більшість показників демонстрували достатні значення скоригованої кореляції «пункт – загальна шкала» (Corrected Item-Total Correlation > 0,3), що свідчить про їх релевантність і внутрішню узгодженість зі змістом шкали. Водночас окремі фасети (зокрема, «Дистимність», «Тривожність», «Загальні страхи», «Бойові страхи» тощо) мали негативні або близькі до нуля кореляції, що може вказувати на їх концептуальну відмінність або слабкий зв'язок із цілісною структурою вимірюваного конструкта. Видалення жодного з пунктів не призвело до суттєвого підвищення загального рівня надійності, що підтверджує збалансованість та достатню внутрішню узгодженість інструментів у цілому.

Під час проведення порівняльного аналізу з використанням робастних оцінювачів типу M (M-estimators: Huber's, Tukey's biweight, Hampel's та Andrews' wave) для перевірки надійності висновків було виявлено статистично значущі відмінності між результатами досліджень у військовослужбовців-чоловіків (група 1) та військовослужбовиць-жінок (група 2). Зокрема, у групі 1 зафіксовано вищі показники за шкалами емоційної стабільності (Huber's: 10,27 − група 1; 9,25 − група 2), саморегуляції (відповідно 38,88 та 37,13), інтегративного рівня емоційного інтелекту (відповідно 51,94 та 42,62), військово-професійного контролю (відповідно 22,98 та 20,75) та загального рівня військово-професійної життєстійкості (відповідно 2,471 та 1,990). Натомість у групі 2 переважають показники добросовісності (Tukey's: група 2 − 12,43; група 1 −12,22), емотивності (Huber's: група 2 − 14,35; група 1 − 8,84) та тривожності (Hampel's: група 2 − 8,69; група 1 − 3,40), що свідчить про вищу емоційну чутливість та орієнтацію на міжособистісну взаємодію жінок-військовослужбовиць. Таким чином, виявлені відмінності у структурі особистіс-

Таблиця 1

Фрагмент описової статистики досліджуваних змінних

Показник	Медіана (*Me*)	Мода (*Mo*)	1-й квартиль (*Q*1)	3-й квартиль (*Q*3)	Інтер квартильний розмах (*IQR*)
Автономність	5,200	5,2	4,400	5,600	1,200
Компетентність	5,3300	5,00[a]	4,6700	6,0000	1,330
Зв'язність з іншими	5,800	6,0	5,100	6,400	1,300
Екстраверсія	9,50	8	8,00	11,00	3,00
Дружелюбність	12,00	12	10,00	13,00	3,00
Добросовісність	12,00	14	11,00	13,00	2,00
Емоційна стабільність	10,00	12	8,00	12,00	4,00
Відкритість новому досвіду	11,00	12	9,00	13,00	4,00
Цінність – Саморегуляція	38,00	42	31,25	42,00	10,75
Цінність – Стимулювання	33,00	32[a]	29,00	38,00	9,00
Цінність – Влада	20,00	20	18,00	25,00	7,00
Цінність – Досягнення	33,00	36	29,00	36,00	7,00
Рівень військово-професійної включеності	20,50	16	16,25	24,00	7,75
Рівень військово-професійного контролю	22,00	20	20,00	25,00	5,00
Рівень військово-професійного прийняття виклику	22,00	22[a]	19,25	26,00	6,75
Внутрішня мотивація	5,000	5,0	4,000	5,000	1,000
Зовнішня позитивна мотивація	4,3300	5,00	4,0000	4,6700	0,670
Зовнішня негативна мотивація	3,750	5,0	3,000	4,500	1,500
Результат Леонгарда	116,50	103	101,00	137,75	36,75
Загальний бал по страхам	0,9950	1,00	0,6325	1,1625	0,530
Вольова саморегуляція	18,00	18[a]	14,00	21,00	7,00
Етнонаціональна ідентичність	163,00	168	155,00	169,00	14,00
Мілітарна ідентичність	82,00	82	77,00	87,00	10,00

них ресурсів обґрунтовують доцільність диференційованого підходу до вивчення та формування лідерських компетентностей у системі військової освіти [10; 11].

Аналіз коробкових діаграм (boxplot) дав змогу виявити певні відмінності у результатах психологічних характеристик військовослужбовців залежно від статі та військового звання, що має безпосереднє значення у контексті вивчення предикторів лідерського потенціалу. Зокрема, показники внутрішньої мотивації виявилися вищими у військовослужбовців-чоловіків. Мотиваційна структура цієї групи характеризується вищою центральною тенденцією за одночасної наявності викидів низького рівня, що може свідчити про групову гетерогенність та внутрішні демотиваційні чинники у окремих респондентів. Ці чинники можуть бути зумовлені як особистісними особливостями, так і ситуативними впливами середовища. Своєю чергою, жінки-військовослужбовиці продемонстрували ширший розкид значень за показником внутрішньої мотивації, що вказує на диференційовані підходи до професійного самовизначення, зростання та самореалізації, а також на варіативність особистісних мотиваційних установок у межах жіночої групи. Внутрішня мотивація, зокрема, може виступати як ключовий детермінант ініціативності, автономності та відповідальності – якостей, що безпосередньо пов'язані з ефективним лідерством у військовому середовищі. Водночас показники зовнішньої позитивної мотивації виявились однаковими у представників обох груп, що є показником стабільного впливу екзогенних чинників на формування загальної професійної настанови. До зовнішніх позитивних мотиваційних стимулів курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО можна віднести: соціальне схвалення з боку командирів, викладачів і родини; перспективу кар'єрного зростання у Збройних силах України; матеріальні заохочення (стипендії, премії, пільги); визнання досягнень у навчальній і службовій діяльності; мотивацію виконання обов'язку перед державою, що, незважаючи на свою нормативну природу, може виступати джерелом позитивного підкріплення ззовні (рис. 1).

За показником цінності «Влада» військовослужбовці-чоловіки мали вищі значення медіани, що вказує на більш виражену орієнтацію на вплив, домінування та контроль. У жінок-військовослужбовиць цей показник виявився нижчим і стабільнішим, що може свідчити про більш колегіальну або підтримуючу мотиваційну структуру, харак-

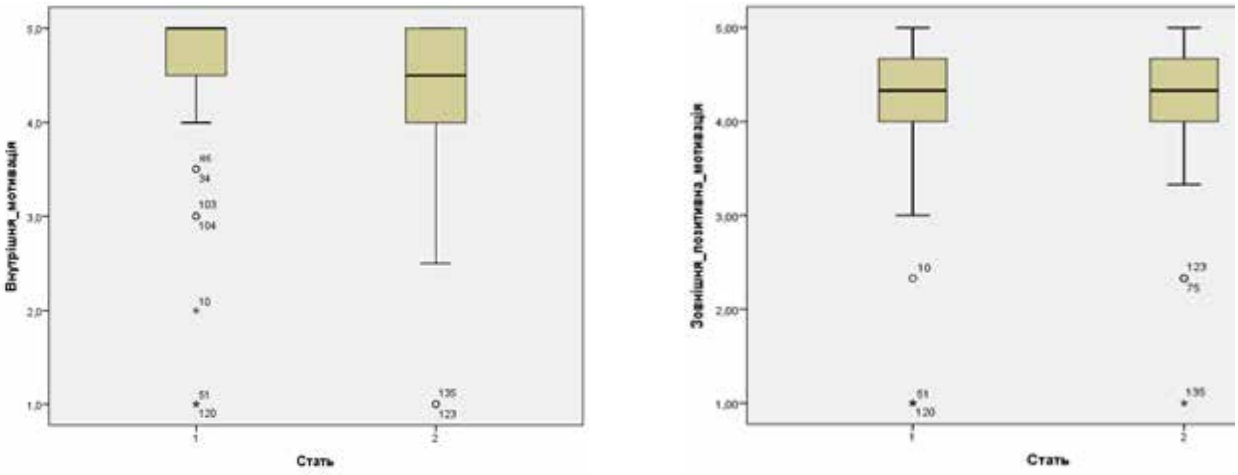

Рис. 1. Коробкові діаграми показників внутрішньої і зовнішньої позитивної мотивації у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

терну для представниць жіночої статі у військовому середовищі. Також вони демонструють нижчі показники емоційної стабільності, вищу екстравертованість та емпатію. Показник вольової саморегуляції майже не відрізняється у представників обох груп, така сама тенденція спостерігається і за показниками етнонаціональної та мілітарної ідентичності, що може свідчити про патріотизм, свідомий вибір майбутньої професії, спорідненість із військовою службою та готовність до випробувань, пов'язаних із військовою службою (рис. 3).

Під час розподілу за військовим званням виявлено, що курсанти сержантського складу за більшістю психологічних змінних (наприклад, «етнонаціональна ідентичність», «внутрішня мотивація», «військово-професійна життєстійкість») демонструють вужчий розподіл значень та вищі середні показники. Це, ймовірно, відображає вищу стабільність, упевненість у собі та більш глибоку включеність у професійну діяльність. Натомість рядовий склад характеризується вищою варіативністю результатів із наявністю як високих, так і критично низьких значень. Така неоднорідність може свідчити про нерівномірність сформованості базової мотиваційної та адаптаційної структур у межах цієї категорії військовослужбовців (рис. 4). Ці результати доцільно враховувати в освітньо-виховній, мотиваційній роботі та кадровому менеджменті у ВВНЗ та ВНП ЗВО.

У межах дослідження проведено непараметричний кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, що дав змогу виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між оцінкою лідерства курсантів та іншими психологічними змінними, які розглядалися як потенційні предиктори. Результати засвідчили наявність переважно прямого зв'язку між лідерським потенціалом і особистісними, мотиваційними та адаптаційними характеристи-

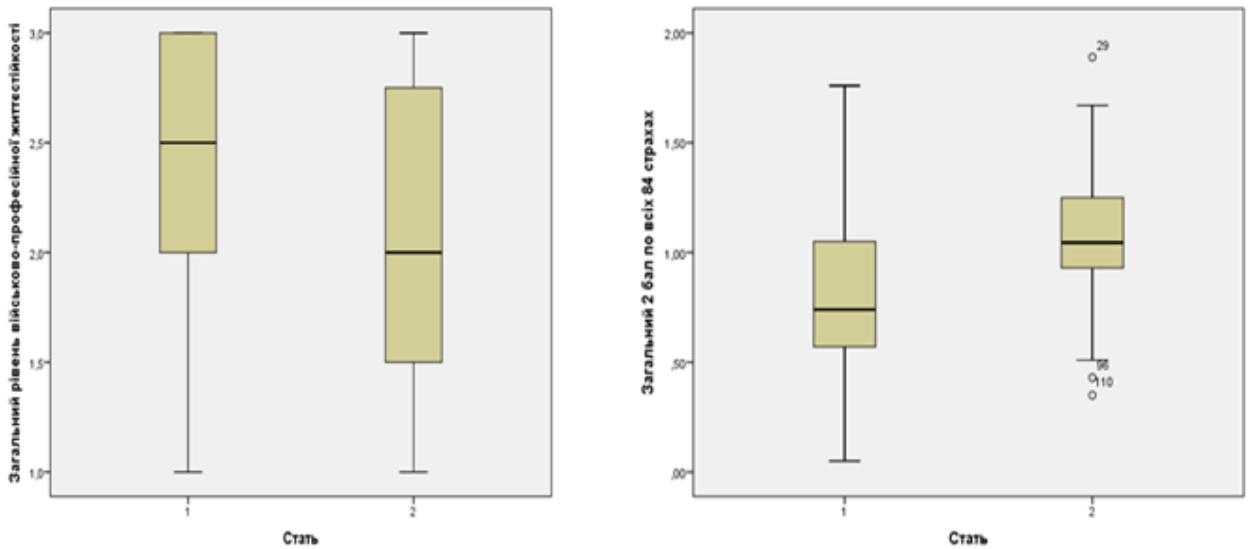

Рис. 2. Коробкові діаграми критеріїв військово-професійної життєстійкості та загальних страхів у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

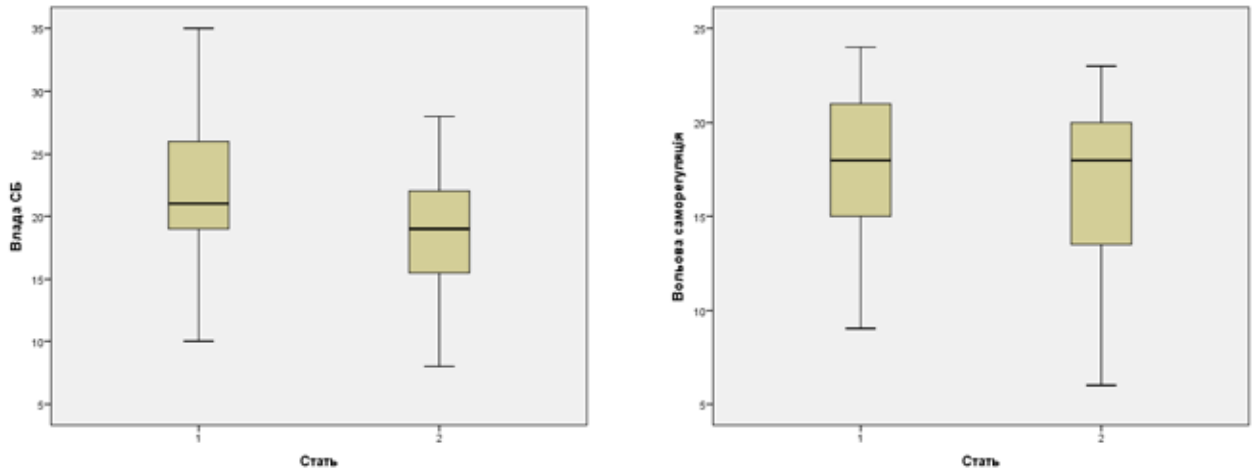

Рис. 3. Коробкові діаграми критеріїв влади та вольової саморегуляції у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

ками. Зокрема, виявлено статистично значущий помірний прямий зв'язок між оцінкою лідерства та такими показниками, як компетентність (r_s = 0,466; p < 0,001), інтегральний бал внутрішньої мотивації (r_s = 0,444; p < 0,001), зв'язність з іншими (r_s = 0,376; p < 0,001), добросовісність (r_s = 0,345; p < 0,001), автономність (r_s = 0,318; p < 0,001), а також із загальним рівнем військово-професійної життєстійкості (r_s = 0,363; p < 0,001) та її окремими компонентами: мотиваційним (r_s = 0,421; p < 0,001), емоційним (r_s = 0,295; p < 0,001), соціальним (r_s = 0,256; p = 0,004) та професійним (r_s = 0,254; p = 0,004). Суттєвими також виявилися кореляції між лідерським потенціалом та особистісними рисами з моделі «Великої п'ятірки», а саме: добросовісністю (r_s = 0,345; p < 0,001), емоційною стабільністю (r_s = 0,274; p = 0,001), відкритістю до нового досвіду (r_s = 0,276; p = 0,001) та дружелюбністю (r_s = 0,226; p = 0,008). Із соціоідентифікаційних змінних спостерігався статистично значущий зв'язок оцінки лідерства з національними почуттями (r_s = 0,32; p < 0,001), духовністю (r_s = 0,30; p < 0,001), етносамооцінкою (r_s = 0,28; p < 0,001), трансформованістю (r_s = 0,20; p = 0,02) та інтегративним рівнем емоційного інтелекту (r_s = 0,287; p = 0,001). Окрему групу змінних, що корелювали з лідерськими показниками, становили такі ціннісні орієнтації, як досягнення (r_s = 0,202; p = 0,022), влада (r_s = 0,324; p < 0,001), традиції (r_s = 0,289; p = 0,001) і конформність (r_s = 0,186; p = 0,035). Ці зв'язки підтверджують, що соціально нормативні та ієрархічно орієнтовані цінності можуть відігравати роль у формуванні лідерських якостей у військовому контексті. Серед адаптивних ресурсів зафіксовано позитивні кореляції з вольовою саморегуляцією (r_s = 0,265; p = 0,003), наполегливістю (r_s = 0,283; p = 0,002) та самовладанням (r_s = 0,196; p = 0,032). Водночас негативна кореляція між лідерством і рівнем тривожності (r_s = −0,245; p = 0,010), а також з деякими афективно-захисними параметрами (наприклад, екзальтованість: r_s = −0,190; p = 0,047; загальні страхи: r_s = −0,266;

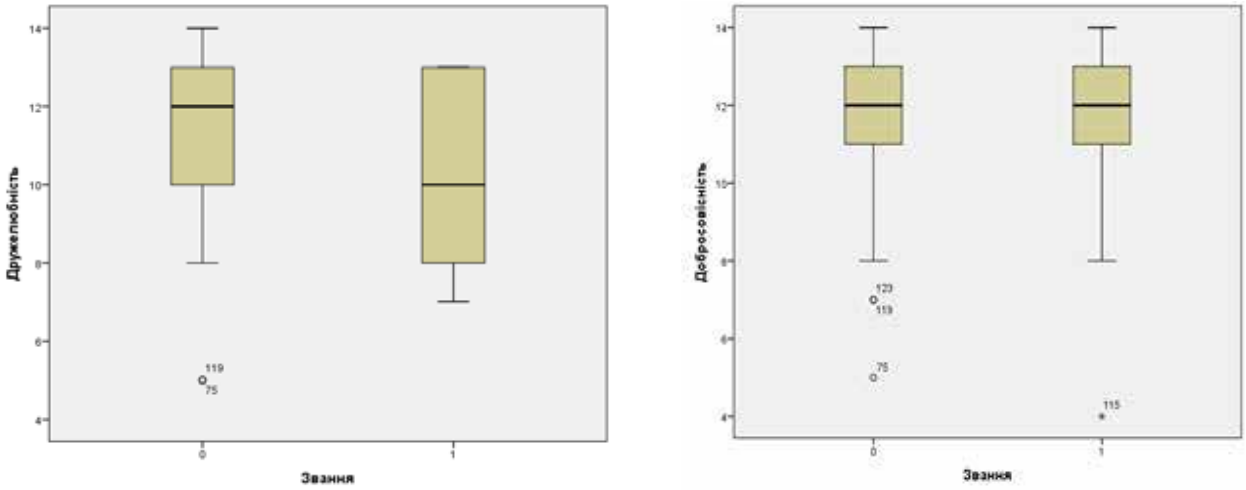

Рис. 4. Коробкові діаграми показників «дружелюбність» та «добросовісність» за військовим званням у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

p = 0,005) указує на значущість емоційної регуляції як інгібітора або модератора лідерського прояву. Інші змінні, такі як моральні страхи (r_s = −0,107; p = 0,270), страхи за здоров'я (r_s = −0,069; p = 0,479) чи бойові страхи (r_s = −0,147; p = 0,128), не показали статистично значущого зв'язку з лідерством, що свідчить про обмежений вплив цих показників на лідерський потенціал у межах досліджуваної вибірки.

У ході дослідження проведено факторний аналіз із метою виявлення латентної структури взаємопов'язаних психометричних показників, які потенційно виступають предикторами лідерського потенціалу курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО. З огляду на відхилення розподілів окремих змінних від нормального, як метод екстракції вибрано Principal Axis Factoring, що є стійкішим до непараметричних характеристик даних. На підставі критерію власного значення (eigenvalue > 1), а також аналізу кумулятивного внеску у загальну дисперсію виділено 13 факторів, які пояснюють 81,33% загальної дисперсії (табл. 2). Такий рівень узагальнення є статистично та інтерпретаційно прийнятним у психологічних дослідженнях із багатьма вимірювальними шкалами.

Перший фактор (Орієнтація на порядок і стабільність) має власне значення 23,10 і пояснює 29,25% дисперсії, що свідчить про його домінуючий вплив на структуру даних. Цей фактор характеризується високими навантаженнями таких змінних, як традиції (0,86), прихильність (0,84), конформність (0,75), безпека (0,53), а також стимулювання (0,77) і самоорієнтація (0,88). Таке поєднання інтерпретується як схильність до дотримання правил, внутрішньої організованості та дисциплінованості. У контексті військової діяльності ця структура може сприяти стабільному виконанню завдань, прогнозованості поведінки та повазі до ієрархії, що є базовими умовами ефективного військового лідерства.

Другий (Психоемоційна стабільність) та третій (Професійна життєстійкість) фактори (власні значення відповідно 9,53 та 7,95) пояснюють додатково 12,07% та 10,06% дисперсії, що також може вказувати на значущі латентні конструкти. Центральні навантаження у цих факторах мають змінні, пов'язані з життєстійкістю: резистентність (0,90), загальний рівень життєстійкості (0,80), емоційний (0,90), соціальний (0,80), професійний (0,80), мотиваційний (0,80) компоненти, а також усі шкали страхів, зокрема страх за здоров'я (−0,88), бойові страхи (−0,83), моральні й соціальні страхи (−0,73), а також загальні страхи (−0,95). Фактори демонструють інтегровані ресурси стресостійкості та адаптації до умов військової діяльності. Кумулятивна частка варіації після трьох факторів становила 51,38%, що вже забезпечує пояснення понад половини психологічної структури. Четвертий (Вольово-саморегуляторний ресурс) (власне значення 4,16; 5,27% дисперсії), п'ятий (Духовно-мотиваційний фундамент) (3,46; 4,37%) і шостий (Самоорієнтаційна цілеспрямованість) (3,05; 3,86%) фактори, незважаючи на те що мають дещо менший внесок, є духовним ядром військовослужбовця. Їх наявність свідчить про поліструктурний характер лідерського потенціалу, який зумовлюється поєднанням кількох автономних, але взаємопов'язаних психічних ресурсів. Сюди належать вольова саморегуляція (0,90), наполегливість (0,88), самовладання (0,80), а також частково змінні, що відображають досягнення і контроль, духовність (0,82), етносамооцінку (0,78), трансформованість (0,89) та національні почуття (0,69). Сильне навантаження мають шкали «самоорієнтація» (0,88), «досягнення» (0,63), «безпека» (0,72) та «саморегуляція» (0,65). Фактори інтерпретуються як ресурси вольового управління поведінкою та емоціями, важливі для ініціативного і відповідального лідерства, духовно-мотиваційний фундамент або етично-мотива-

Таблиця 2

Власні значення та відсоток поясненої дисперсії за результатами факторного аналізу предикторів лідерства у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

Компонент	Власне значення	% загальної дисперсії	Кумулятивне власне значення	Кумулятивна дисперсія %
1	23,10	29,25	23,10	29,25
2	9,53	12,07	32,64	41,31
3	7,95	10,06	40,59	51,38
4	4,16	5,27	44,75	56,64
5	3,46	4,37	48,20	61,01
6	3,05	3,86	51,25	64,88
7	2,51	3,17	53,76	68,05
8	2,32	2,94	56,08	70,99
9	1,93	2,45	58,02	73,44
10	1,76	2,23	59,78	75,67
11	1,69	2,14	61,47	77,81
12	1,46	1,85	62,92	79,65
13	1,33	1,68	64,25	81,33

ційна основа самосприйняття. Ці фактори є значущими в умовах патріотичного та ідентифікаційного самозміцнення особистості лідера та внутрішньої цілеспрямованості, автономії та прагнення до особистісного зростання. Загалом перші шість факторів пояснюють 64,88% загальної дисперсії, що дає змогу обґрунтовано розглядати модель із шістьма основними предикторними блоками. Сьомий, восьмий та дев'ятий фактори визначають соціальну інтеграцію і відкритість як міру соціальної ефективності, важливу для групового та ситуаційного лідерства і тенденцію до психологічної пластичності. В умовах військового лідерства це може як сприяти комунікації, так і створювати ризики емоційного перевантаження та ціннісну когерентність, позначати узгодженість особистісних ресурсів, цінностей та дій, що є структурною основою комунікаційної стабільності. Виділення решти факторів дає змогу врахувати тонкі нюанси структури, зокрема менш очевидні, але специфічні впливи на лідерську поведінку. Десятий фактор (Ієрархічна орієнтація) – високе навантаження мають гедонізм (0,75) та влада (0,69), що інтерпретується як орієнтація на статус, вплив, комфорт, проявляючись як конструктивне (лідерство), так і ризиковане (маніпуляція) вираження. Фактор одинадцятий (Інтегративна самодостатність) має навантаження на екстраверсію (0,63) та автономність (0,42), що дає змогу припустити індивідуальну впевненість у власному потенціалі і здатність до автономної дії у межах колективу. Фактори дванадцятий і тринадцятий мають слабші інтерпретаційні ядра, але включають додаткові мотиваційні, афективні та структурні змінні. Їх можна розглядати як резервні або модифікатори поведінки, що проявляються в окремих ситуаціях (рис. 5).

Результати порядкової логістичної регресії підтверджують статистичну адекватність побудованої моделі предикторів лідерських якостей у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО. Значення критерію *xi*- квадрат (χ^2 = 255,027, *df 111*, *p < 0,001*) є статистично значущим, що вказує на істотне покращення моделі порівняно з нульовою. Критерії відповідності моделі (Goodness-of-Fit), зокрема χ^2 Пірсона = 0,450 та χ^2 девіації = 0,895 (p = 1,000), свідчать про узгодженість моделі з емпіричними даними. Показники псевдокоефіцієнтів детермінації (Cox and Snell R^2 = 0,897; Nagelkerke R^2 = 1,000; McFadden R^2 = 1,000) також указують на високий рівень пояснювальної здатності моделі. Емоційна стабільність (β = 13,212; *p* = 0,048) та високий інтегративний рівень емоційного інтелекту виявилися значущими предикторами вищих оцінок лідерських якостей, що узгоджується із сучасними теоретичними уявленнями про роль саморегуляції в ефективному військовому лідерстві. Інші змінні, зокрема рівень добросовісності, задоволення базових потреб та окремі шкали емоційного

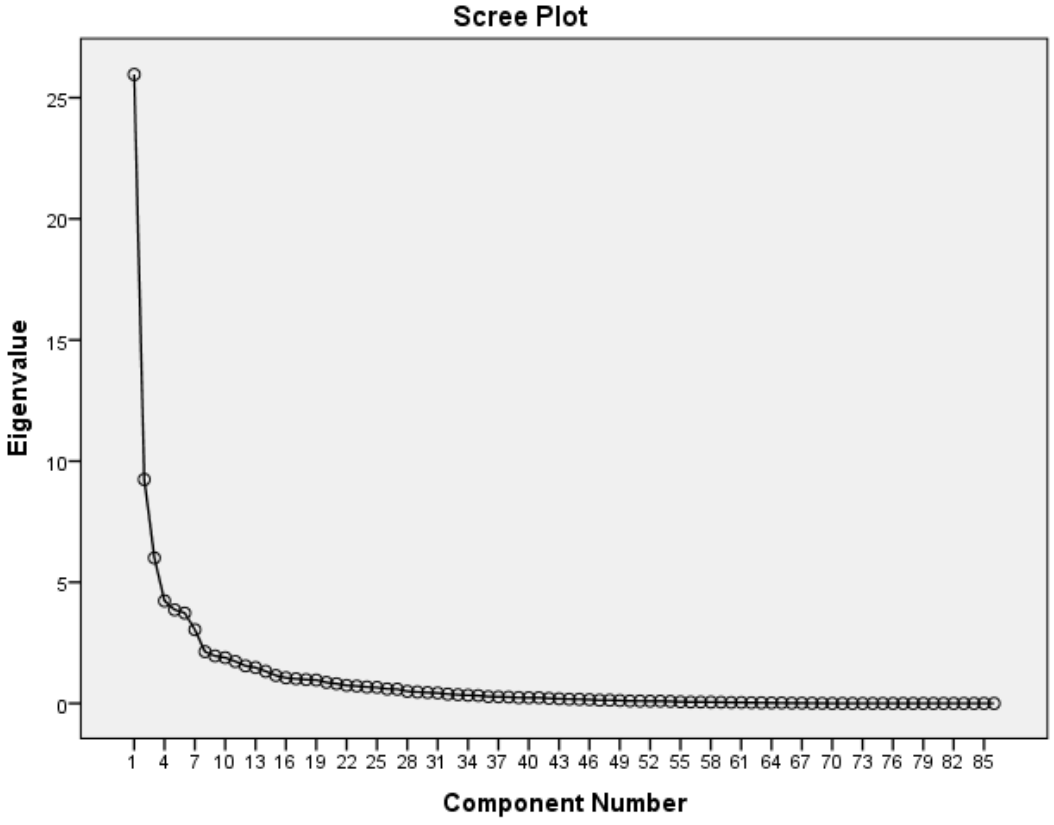

Рис. 5. Графік власних значень компонентів факторного аналізу предикторів лідерства у курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО

інтелекту, не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$), що може свідчити про наявність латентних взаємодій або потребу в модифікації моделі з урахуванням можливих модераторів. Побудована модель демонструє потенціал у прогнозуванні рівня лідерських якостей та дає змогу виокремити ключові чинники їх формування. До таких чинників, зокрема, належать компоненти саморегуляції та вольової організації (самовладання, наполегливість, емоційна стабільність), мотиваційно-ціннісні орієнтації (внутрішня мотивація, самоорієнтація, духовність), а також елементи військово-професійної життєстійкості, що відображають здатність до адаптації, відповідальності та професійного самовизначення.

Висновки. У результаті психометричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних предикторів лідерських якостей серед курсантів ВВНЗ та ВНП ЗВО, удалося емпірично підтвердити положення про те, що феномен лідерства є багатовимірним психологічним конструктом, який визначається складною інтеграцією особистісних, мотиваційних, когнітивних та адаптаційних характеристик. Застосування широкого комплексу валідних психодіагностичних методик, орієнтованих на вивчення етнонаціональної та мілітарної ідентичності, базових потреб, рис особистості, мотивації, емоційного інтелекту, вольової регуляції, ціннісних орієнтацій, резильєнтності та страхів, дало змогу не лише виявити окремі зв'язки між цими параметрами та рівнем лідерських проявів, а й здійснити структурний аналіз латентної організації предикторів лідерства у курсантів.

Гендерні відмінності у структурі особистісних характеристик курсантів виявлено як статистично значущі, так і функціонально релевантні. Військовослужбовці-чоловіки демонструють вищі середні показники за шкалами емоційної стабільності, саморегуляції, інтегрального емоційного інтелекту та військово-професійної життєстійкості, що відображає більш стійкий адаптаційний потенціал. Натомість військовослужбовиці-жінки мають підвищені рівні емотивності, тривожності та добросовісності, що може свідчити про орієнтацію на міжособистісну чутливість і соціальну відповідальність. Ці результати вказують на доцільність диференційованих підходів до формування лідерських програм для різних гендерних груп. Аналіз внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій дав змогу виявити внутрішньогрупову гетерогенність, особливо серед військовослужбовців-чоловіків, що проявляється у наявності демотивованих субгруп. Водночас у жінок спостерігається ширший розкид показників мотиваційних установок, що свідчить про різну значимість професійного самовизначення. При цьому зовнішня позитивна мотивація залишається стабільним чинником для обох груп, підтверджуючи роль інституційної підтримки, соціального схвалення та патріотичного обов'язку. Показники військово-професійної життєстійкості та страхів мають суттєві відмінності за статтю та званням. У військовослужбовців-чоловіків життєстійкість є вищою та стабільнішою, що, ймовірно, зумовлено досвідом служби або внутрішніми ресурсами. Жінки-військовослужбовиці виявили більш високий рівень страхів, що свідчить про емоційну напруженість у процесі адаптації до військового середовища. Представники сержантського складу демонструють вищу стабільність і зрілість адаптивних характеристик порівняно з рядовим складом, що підкреслює важливість досвіду та рівня включеності у військову діяльність. Виявлено низку статистично значущих зв'язків між лідерською оцінкою та такими змінними, як внутрішня мотивація ($r_s = 0,444$), добросовісність ($r_s = 0,345$), автономність ($r_s = 0,318$), резильєнтність, вольовий контроль, а також інтегральний рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про наявність цілісного ядра психологічних предикторів лідерства, серед яких виділяються особистісні якості, адаптаційні ресурси, мотиваційні установки та соціоідентифікаційні змінні. Наявність негативних кореляцій із тривожністю та екзальтованістю свідчить про значущість емоційного самоконтролю в ефективному лідерстві.

Логістична регресія продемонструвала високу прогностичну здатність моделі, що дає змогу ідентифікувати емоційну стабільність та інтегративний емоційний інтелект як ключові чинники формування лідерських якостей. Факторний аналіз дав змогу виявити 13 узгоджених факторів, що репрезентують орієнтацію на порядок і стабільність (конформність, традиції, безпека); психоемоційну життєстійкість (висока емоційна саморегуляція); вольово-саморегуляторний ресурс (самовладання, наполегливість); духовно-мотиваційний фундамент (духовність, самоорієнтація, етнічна ідентичність); соціальну інтеграцію та відкритість (дружелюбність, екстраверсія); ціннісну когерентність та ієрархічну орієнтацію (влада, досягнення, гедонізм). Вони пояснюють понад 81% загальної дисперсії, що свідчить про глибоку взаємозалежність психометричних змінних, які включені у модель дослідження. Водночас показники бойових страхів і мілітарної ідентичності не виявили статистично значущого впливу на оцінку лідерства, що зумовлено специфікою вибірки, де переважна більшість респондентів не мала досвіду безпосередньої участі в бойових діях. Цей результат підкреслює важливість подальших досліджень із залученням комбатантів і діючих військовослужбовців, для яких фактори бойової готовності, психотравматичного досвіду та екзистенційної ідентичності можуть набути визначального значення. Це підтверджує сучасну концепцію, згідно з якою лідерство у військовому середовищі ґрунтується не лише на особистісних характеристиках, а й на командній роботі, здатності до емоційного управління, саморегуляції та життєстійкості.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують актуальні теоретичні уявлення про

природу військового лідерства, а й створюють підґрунтя для практичного моделювання індивідуального лідерського профілю в межах професійного відбору, навчально-виховної та психопрофілактичної роботи у ВВНЗ та ВНП ЗВО.

Перспективою подальших досліджень є поглиблення розуміння атрибутів та компетентностей військового лідерства, використання обґрунтованих психологічних та психофізіологічних інструментів на різних категоріях військовослужбовців включно з комбатантами для розроблення нових методів та інструментів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко О.В. Сутність поведінкових компетенцій військового лідера у професійних стандартах підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2017. № 3. С. 119–126.

2. Гончарук Д.І. Організаційно-педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх офіцерів у ВВНЗ з урахуванням досвіду російсько-української війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. Вип. 5(178). С. 54–57.

3. Бабич А.А., Яндола К.О. Оцінювання лідерських якостей курсантів. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2021. № 49. С. 7–15.

4. Paul T. Bartone. Hardiness, leadership style and gender as predictors of leader performance in military academy cadets. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2023. № 65(2). P. 223–230.

5. Стратегія розвитку військового лідерства у Збройних Силах України : Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 17.11.2023 № 325.

6. Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України (ОП 1-296), затверджена Начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 01.2024.

7. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України «Про затвердження Інструкції з оцінювання лідерських якостей командирів (начальників) у Збройних Силах України» від 19.06.2024 № 262.

8. Миколайчук О.М., Сіроштан О.О., Пампуха І.В., Лоза В.М. Аналіз феномену та психометрія військового лідерства: закордонний досвід. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2025. № 3(63).

9. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2023. 171 с.

10. Bruce J. Avolio, Francis J. Yammarino. Transformational and Charismatic Leadership: The Road Ahead. Emerald Group Publishing. 2013. 503 p.

11. Bernard M. Bass, Ronald E. Riggio. Transformational Leadership. Psychology Press. 2006. 296 p.

ІСТОРІОГЕНЕЗ УЯВЛЕНЬ ПРО НАРЦИСИЧНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ВІД ПАТОЛОГІЇ ДО НОРМИ

HISTORY OF REPRESENTATIONS OF NARCISSISTIC PERSONALITY IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE: FROM PATHOLOGY TO NORM

УДК 159.923.2:159.964.2
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.3
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Молочко Я.А.
аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені М.П. Драгоманова

У статті проаналізовано історіогенез уявлень про нарцисичну спрямованість особистості у психологічній науці, простежено трансформацію цього поняття від давньогрецького міфу про Нарциса до сучасних психологічних моделей, які розглядають нарцисизм як багатовимірне явище на континуумі від норми до патології. Нарцисичність спочатку розумілась як притча – застереження про надмірну самозакоханість, проте вже в ранньому психоаналізі набула статусу ключового механізму розвитку. У роботі висвітлено погляди З. Фройда, який описав нарцисизм як проміжний етап між автоеротизмом та зрілою об'єктною любов'ю, а також як форму регресивного захисту. Показано, що подальші концепції психоаналізу деталізували ці ідеї. Г. Когут запропонував модель дефіциту, де патологічний нарцисизм розвивається через недостатню емпатію значущих дорослих. О. Кернберг трактував його як наслідок нездатності інтегрувати агресію та любов, що призводить до формування грандіозного, але крихкого Я.

Робота звертає увагу на включення нарцисизму до DSM-III (1980) як діагностичної категорії «нарцисичний розлад особистості», а також на еволюцію діагностичних критеріїв у DSM-IV (1994) та DSM-5 (2013), де тривалий час акцент залишався на грандіозних проявах та ігнорував уразливі. Важливим контекстом є також соціально-критичні погляди 1970-х років, зокрема «десятиліття Я» (Т. Вулф) та «культура нарцисизму» (К. Лаш), які підкреслили масовість явища в сучасному суспільстві та його культурну зумовленість.

Наведено дані сучасних досліджень, які підтверджують багатовимірність нарцисизму та його континуальність. B. Rossella та колеги, досліджуючи факторну структуру NPI-13, виокремили три кластери: грандіозність, уразливість і самооцінка. S. Grapsas та співавтори запропонували процесну модель нарцисизму як динамічної стратегії регуляції Я у соціальних ситуаціях, де поведінкові реакції залежать від інтерпретації соціальних викликів.

Зроблено висновок про те, що психологія сучасності дедалі більше визнає нарцисизм не лише патологічною рисою, а й адаптивним складником особистості, що забезпечує самоповагу, мотивацію, лідерські якості.

Ключові слова: *нарцисизм, історіогенез, нормальний нарцисизм, патологічний нарцисизм, грандіозність, самоставлення, самосприйняття, уразливість, самоповага, адаптація.*

The article analyzes the historiogenesis of ideas about narcissism in psychological science, tracing the transformation of this concept from the ancient Greek myth of Narcissus to modern psychological models that view narcissism as a multidimensional phenomenon on a continuum from normality to pathology. Narcissism was initially understood as a cautionary tale about excessive self-love, but in early psychoanalysis it acquired the status of a key mechanism of development. The paper highlights the views of Sigmund Freud, who described narcissism as an intermediate stage between autoeroticism and mature object love, as well as a form of regressive defense. It is shown that subsequent concepts of psychoanalysis elaborated on these ideas: G. Kogut proposed a deficit model, in which pathological narcissism develops due to a lack of empathy from significant adults, while O. Kernberg interpreted it as a consequence of the inability to integrate aggression and love, leading to the formation of a grandiose but fragile self.

The paper draws attention to the inclusion of narcissism in DSM-III (1980) as the diagnostic category «narcissistic personality disorder», as well as the evolution of diagnostic criteria in DSM-IV (1994) and DSM-5 (2013), where the emphasis remained on grandiose manifestations and ignored vulnerable ones for a long time. Another important context is the socially critical views of the 1970s, in particular the «decade of the self» (T. Wolfe) and the «culture of narcissism» (K. Lash), which emphasized the mass nature of the phenomenon in contemporary society and its cultural conditioning.

The article presents data from contemporary studies that confirm the multidimensionality of narcissism and its continuity. Bottaro and colleagues, studying the factor structure of NPI-13, identified three clusters: grandiosity, vulnerability, and self-esteem. S. Grapsas and co-authors proposed a process model of narcissism as a dynamic strategy for regulating the self in social situations where behavioral responses depend on the interpretation of social challenges.

It was concluded that contemporary psychology increasingly recognizes narcissism not only as a pathological trait but also as an adaptive component of personality that provides self-esteem, motivation, and leadership qualities.

Key words: *narcissism, historiogenesis, normal narcissism, pathological narcissism, grandiosity, self-esteem, self-perception, vulnerability, self-respect, adaptation.*

Постановка проблеми та її актуальність. Тема нарцисичності вже понад століття залишається однією з найбільш обговорюваних у психології, психоаналізі, соціології та культурології, оскільки вона торкається глибинних питань людської природи: самосприйняття, любові до себе, потреби у визнанні та побудові стосунків з іншими. Уявлення про нарцисичність мають складну історію, що починається ще з античної міфології та проходить крізь етапи філософського осмислення, психоаналітичних концепцій, клінічних діагнозів і сучасних багатовимірних моделей. Від

самого початку нарцисичність не мала однозначної оцінки. У міфі про Нарциса бачимо водночас захоплення красою та застереження від надмірної самозакоханості. У психоаналітичних працях З. Фройда – визнання її як природного, необхідного етапу розвитку поряд із описом потенційно патологічних форм.

Актуальність дослідження історіогенезу уявлень про нарцисичність визначається потребою глибше зрозуміти, як змінювалися наукові підходи до цього явища, які чинники впливали на зміну парадигм – від розуміння його як захисного механізму до класифікації як розладу й далі – до його реабілітації як елемента норми. Такий аналіз дає змогу не лише відстежити еволюцію концепту, а й краще зрозуміти його сучасну інтерпретацію і значення в психологічній науці та практиці.

Мета статті – проаналізувати історіогенез уявлень про нарцисичність у психологічній науці та простежити трансформацію цього поняття до сучасних психологічних моделей, що розглядають нарцисизм як багатовимірне явище на континуумі від норми до патології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті здійснено огляд сучасних досліджень та публікацій, присвячених проблемі нарцисичності, серед яких виокремлюються роботи класиків психоаналізу – З. Фройда, Г. Когута та О. Кернберга, котрі заклали підвалини розуміння феномену як патології та як важливого складника нормального розвитку особистості. Окрему увагу приділено сучасним емпіричним та теоретичним дослідженням таких авторів, як S. Grapsas та колеги, які запропонували нову інноваційну концепцію багатовимірності нарцисизму, а також R. Bottaro з колегами, які розвинули цю ідею, досліджуючи прояви нарцисизму в нормальній популяції. У контексті української психології згадано праці К. Справцевої та Г. Чуйко, що торкаються питань взаємозв'язку нарцисизму й самоактуалізації. Окрім того, наведено результати досліджень K. Levy, W. Ellison, присвячених клінічним аспектам і діагностичним критеріям нарцисизму, а також праць B. Rossella, C. Giuseppe, що досліджують його соціокультурні детермінанти.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології усе частіше звертають увагу на такі феномени особистості, як нарцисична спрямованість та нарцисичність, оскільки вони допомагають глибше зрозуміти мотиви поведінки людини, її ставлення до себе й оточення. Ці поняття пов'язані між собою, але не тотожні, і саме їх розрізнення дає змогу точніше описати як ситуативні, так і стійкі особливості особистості.

Нарцисична спрямованість – це психологічний орієнтир особистості на власне «Я», свої досягнення, зовнішність, статус, визнання та винятковість. Вона відображає тенденцію людини сприймати світ і взаємодіяти з ним, виходячи, насамперед, із власних інтересів, вражень і потреб, розглядаючи себе як головну цінність. Така установка проявляється у формі прагнення до захоплення й уваги, чутливості до критики, демонстративності, егоцентризму, самозосередженості та орієнтації на самопрезентацію. У синонімічному ряді до поняття «нарцисична спрямованість» можна навести такі характеристики, як егоцентричність, самозакоханість, самолюбство, потреба у визнанні, демонстративність, самоставлення, самозосередженість, самоповага, прагнення до винятковості. Усі ці слова підкреслюють сутність явища – внутрішню налаштованість людини на себе, свої значення й особливість.

Разом із тим варто розмежовувати нарцисичну спрямованість і нарцисичність, адже друге поняття має ширший і глибший зміст. Нарцисичність – це більш стабільна характеристика особистості, що відображає рівень любові до себе, почуття власної значущості, віру у власну винятковість, а також потребу в позитивному ставленні й схваленні з боку інших. На відміну від нарцисичної спрямованості, яка описує, насамперед, ситуативну орієнтацію, тобто вектор поведінки й мотивів у певний момент чи в конкретних умовах, нарцисичність є інтегрованою властивістю особистості й частиною її характеру. Вона визначає не лише зовнішні прояви, а й глибинне ставлення людини до себе та інших, її самооцінку і стиль міжособистісних стосунків.

Нарцисичність як психологічний концепт має надзвичайно глибоке й багатошарове коріння, що простягається від міфологічних витоків античності до складних наукових теорій XX–XXI ст.

У класичній праці «Про нарцисизм: вступ» З. Фройд уперше систематично концептуалізував нарцисичність як ключовий етап у формуванні людської психіки, який розташовується між первинним самозосередженим станом дитини та зрілою здатністю любити інших. Він описав нарцисизм не просто як рису характеру, а як особливу форму лібідозної інвестиції, тобто спрямування психічної енергії любові й потягу (лібідо) на власне Я на відміну від спрямування цієї енергії на зовнішні об'єкти, наприклад на іншу людину, що стає об'єктом любові. З. Фройд розрізняв дві форми нарцисизму: первинний та вторинний. Первинний нарцисизм, за його твердженням, є універсальним і необхідним для виживання немовляти, адже у цей період дитина ще не здатна усвідомлювати й розрізняти себе та інших, усі її потреби зосереджені на власному тілі й задоволенні власних бажань, і вона сприймає світ крізь призму свого Я. На цій стадії її лібідо залишається інвестованим у власну особу [3].

У міру розвитку дитини та появи перших важливих об'єктів любові – матері, батька, інших людей – частина її лібідо переміщується на зовнішні об'єкти, і вона вчиться любити когось іншого, розуміти відмінність між собою й іншими, формувати стосунки. Однак за певних обставин людина може «відкликати» лібідо від цих об'єктів і знову спрямувати його на себе – це явище З. Фройд

назвав вторинним нарцисизмом. Саме у цьому контексті він підкреслював, що нарцисичність завжди перебуває у діалектичному напруженні між любов'ю до себе та любов'ю до інших. Він писав, що неможливо одночасно у максимальному ступені любити себе й інших, оскільки чим більше лібідо інвестоване у власне Я, тим менше його залишається для об'єктів зовнішнього світу, і навпаки, якщо вся любов віддана іншим, особистість може втратити відчуття власної цінності [3].

З. Фройд розглядав нарцисизм як проміжний етап між автоеротизмом немовляти, коли лібідо розсіяне й зосереджене лише на задоволенні окремих тілесних потреб, і справжньою об'єктною любов'ю дорослого, коли людина спрямовує значну частину своєї психічної енергії на іншого, одночасно зберігаючи частину любові до себе. Самозакоханість, тобто нарцисична інвестиція, у цьому контексті протиставляється об'єктній любові, і між ними відбувається постійна боротьба за розподіл лібідо. З. Фройд підкреслював, що для здорового функціонування особистості необхідний баланс між цими двома полюсами: надмірна самозакоханість може призвести до відчуження й замкнутості, тоді як повна відмова від любові до себе на користь інших загрожує втратами ідентичності та почуття власної гідності. У своїй теорії він також звертав увагу на те, що нарцисизм може виконувати захисну функцію. Коли об'єкти любові виявляються ворожими або недоступними, людина відмовляється від них і повертає лібідо на себе, щоб уникнути болю втрати чи відкидання [3].

Продовжуючи розгляд історіогенезу уявлень про нарцисичність, варто зазначити, що на зміну фройдівській концепції прийшли нові підходи, що пояснювали його як наслідок порушеного розвитку особистості. Одним із найяскравіших і найвпливовіших таких підходів стала модель дефіциту, запропонована Г. Когутом у 1970–1980-х роках. Його концепція кардинально змінила уявлення про нарцисизм у психоаналітичному дискурсі та започаткувала новий напрям – психологію Я (Self Psychology), у межах якої нарцисизм перестав розглядатися винятково як вираження конфлікту чи ворожості, а став трактуватися як ознака травматизованого й уразливого Я, що не отримало належної підтримки в дитинстві [6].

За Г. Когутом нарцисизм є природною і необхідною фазою розвитку дитини, протягом якої формується структура Я й самоповаги. У цьому віці дитина потребує не лише базового піклування і турботи, а й того, що він назвав емпатійною відповіддю значущих дорослих – здатності батьків помічати, визнавати та відображати її емоції, прагнення і досягнення. У його теорії батьки виконують функції так званих selfobject, тобто об'єктів, що підтримують формування стабільного Я, підживлюють грандіозні фантазії дитини, дають їй можливість відчути свою цінність і здатність впливати на світ. На ранньому етапі розвитку дитина природно вважає себе «центром всесвіту» й потребує, щоб її грандіозність визнавали та підкріплювали [6].

Якщо ж батьки не надають достатньої емпатії: ігнорують почуття дитини, принижують її, відкидають чи занадто рано вимагають від неї відмови від грандіозних фантазій, формується глибинний дефіцит Я. Такий дефіцит виявляється у тому, що особистість не здатна розвинути стійке почуття власної гідності й позитивну самооцінку, не відчуває внутрішньої цілісності та стабільності. У дорослому віці людина з таким травмованим Я намагається компенсувати цей дефіцит за рахунок постійного зовнішнього підтвердження своєї значущості, домагання надмірної уваги, захоплення й схвалення. За зовнішньою грандіозністю та демонстративною самовпевненістю ховається крихке, уразливе Я, яке не витримує критики, відчуває глибокий сором і відчай від найменшої утрати статусу чи уваги з боку інших.

Також слід детально зупинитися на підході О. Кернберга, який розробив так звану конфліктну модель. На відміну від Г. Когута, котрий бачив витоки патологічного нарцисизму переважно в дефіциті емпатійної підтримки з боку батьків і формуванні травмованого, крихкого Я, О. Кернберг розглядав нарцисизм як результат внутрішнього конфлікту особистості та нездатності інтегрувати власні суперечливі почуття: любов, агресію, заздрість, сором, провину. Цей підхід був тісно пов'язаний із його загальною теорією розвитку особистості та концепцією пограничної організації особистості, у рамках якої патологічний нарцисизм уважався одним із варіантів пограничного функціонування [5].

О. Кернберг виходив із припущення, що нарцисизм у своїй патологічній формі є захисною конструкцією, що виникає на тлі неінтегрованих внутрішніх об'єктних відносин, де любов і ненависть до батьківських фігур (і до себе) залишаються розщепленими і не можуть бути поєднані у цілісний образ. За його спостереженнями, дитина, яка зіштовхується з надмірною фрустрацією, відчуває велику кількість агресії та заздрості, які вона ще не здатна конструктивно переробити. Ці деструктивні почуття можуть набути такої сили, що починають загрожувати цілісності її внутрішнього світу й здатності відчувати любов і прихильність до інших людей. Щоб упоратися із цією внутрішньою напругою, дитина створює грандіозне, всемогутнє «я», яке покликане захистити її від відчуття власної слабкості, вразливості та недолугості [5].

Це грандіозне «я», на думку О. Кернберга, – не просто форма любові до себе чи самооцінки, а радше захисна ілюзія, що приховує глибинну порожнечу й ненависть до себе. У його моделі агресія й заздрість не просто супроводжують нарцисизм, а є його живильним середовищем. Вони підживлюють фантазії про велич, винятковість і всемогутність, одночасно не даючи змоги особистості інтегрувати свою крихкість і потребу в інших. Таке грандіозне «я» служить своєрідною бронею

проти відчуттів безпорадності й сорому, які лежать в основі особистості та залишаються поза усвідомленням. Однак через таку захисну природу це «я» виявляється нестабільним, крихким і потребує постійного підкріплення – хвалебними відгуками, домінуванням над іншими, приниженням суперників, демонстрацією успіхів [5].

О. Кернберг також підкреслював, що патологічний нарцисизм характеризується не лише підвищеною грандіозністю, а й глибокими проблемами в міжособистісних стосунках, бо інші люди сприймаються не як рівні партнери, а як джерела заздрості та загрози чи як інструменти для підтримання власної величі. Він уважав, що саме хронічна неможливість інтегрувати амбівалентні почуття любові й ненависті до значущих об'єктів та до самого себе лежить в основі формування нарцисичних захисних механізмів [5].

Із появою DSM-III у 1980 р. нарцисичність уперше отримала офіційний статус діагностичної категорії у вигляді нарцисичного розладу особистості (НРО), що стало важливим етапом у розвитку наукових уявлень про це явище. Ця подія закріпила його місце не лише в теоретичній, а й у клінічній психології та психіатрії. Включення НРО до DSM-III мало значення як для дослідників, так і для практиків, оскільки дало змогу уніфікувати критерії діагностики та спрямувати увагу на його клінічні прояви й наслідки. Однак уже тоді формулювання діагнозу відображало обмежене розуміння нарцисизму, фокусуючись переважно на його демонстративному, грандіозному, домінантному боці – таких рисах, як завищене почуття власної важливості, потреба в захопленні, відчуття своєї винятковості й зневажливе ставлення до інших. Це відповідало поширеним у той час поглядам, зокрема поглядам О. Кернберга, який підкреслював грандіозність як захисну маску підсвідомих конфліктів [1].

Згодом у DSM-IV (1994 р.) діагноз було збережено й частково уточнено, проте загальна концепція залишалася тією ж. Головний наголос продовжували робити на зовнішніх, помітних ознаках нарцисизму, які легко впізнати в міжособистісній поведінці. Основні діагностичні критерії включали демонстрацію переваги, вимогу захоплення, відсутність емпатії та експлуатаційне ставлення до інших, що відповідало образу яскраво вираженої, «всесильної» особистості, яка нехтує почуттями і потребами оточення.

Однак накопичення клінічних спостережень та наукових даних протягом 1990–2000-х років поступово показало, що такий однобічний підхід не відображає всієї складності нарцисичних розладів. Багато пацієнтів із клінічно значущими проблемами не демонстрували відкритої грандіозності, а, навпаки, виявляли сильну уразливість, сором'язливість, підвищену чутливість до критики, приховані фантазії про велич і страхи відкидання. Вони могли уникати соціальних контактів або намагатися непомітно домогтися визнання, що часто залишалося поза увагою діагностів через відсутність зовнішньо очевидних проявів грандіозності [2].

У сучасній психологічній науці, особливо починаючи з 2010-х років і особливо в роботах останніх п'яти років, дедалі більшої уваги набуває ієрархічна модель патологічного нарцисизму, яка пропонує розуміти цей феномен не як єдине, монолітне явище, а як багаторівневу, багатовимірну структуру, що складається з різних взаємопов'язаних рис особистості. Такий підхід дає змогу інтегрувати різні прояви нарцисизму, пояснювати його зв'язок як із клінічними, так і з субклінічними формами та вивчати його у взаємозв'язку з іншими фундаментальними вимірами особистості.

Суть цієї моделі полягає у тому, що патологічний нарцисизм розглядається на трьох основних рівнях:

- базові міжособистісні стратегії;
- більш загальні риси особистості;
- глобальні фактори темпераменту чи афективності.

На верхівці цієї ієрархії виділяються два ключові полюси нарцисизму: грандіозний і уразливий, кожен із яких характеризується власною комбінацією рис і поведінкових стратегій [2].

На наступному рівні ці полюси пояснюються через три великі виміри особистості, що добре відомі в психології та емпірично перевірені в численних дослідженнях. Це [1]:

– антигонізм (antagonism) – центральна характеристика патологічного нарцисизму, що відображає схильність до змагальності, ворожості, маніпуляцій, знецінення інших, брак емпатії й експлуатаційних відносин. Саме антигонізм уважають ядром патологічного нарцисизму, оскільки він найбільше відрізняє його від здорового, адаптивного нарцисизму;

– екстраверсія (extraversion) – другий важливий вимір, що часто асоціюється з грандіозним нарцисизмом. Він пов'язаний із соціальною активністю, упевненістю в собі, схильністю домінувати й прагнути уваги, що виявляється у демонстративній поведінці та пошуку схвалення. Висока екстраверсія відрізняє грандіозні форми від уразливих, оскільки останні, як правило, демонструють низьку екстраверсію й уникання соціальних контактів;

– нейротизм (neuroticism) – вимір, що сильніше асоціюється з уразливим нарцисизмом. Він відображає емоційну нестабільність, тривожність, сором'язливість, підвищену чутливість до критики й страх відторгнення, що маскується за зовнішньою холодністю чи униканням.

Таким чином, ієрархічна модель дає змогу розмістити патологічний нарцисизм у ширшому контексті індивідуальних відмінностей, показавши, що його грандіозні й уразливі аспекти виникають із різних поєднань антигонізму, екстраверсії та нейротизму. Наприклад, високий антигонізм у поєднанні з високою екстраверсією формує класичний грандіозний нарцисизм – демонстративний, зухва-

лий, домінантний. Натомість високий антигонізм у поєднанні з високим нейротизмом та низькою екстраверсією формує уразливий нарцисизм – замкнутий, чутливий до критики, але з прихованим почуттям винятковості й ворожістю до інших.

У 2013 р. разом із публікацією DSM-5 було запропоновано так звану альтернативну модель розладів особистості (Alternative Model for Personality Disorders, AMPD), яка стала справжнім проривом у діагностиці нарцисичного розладу особистості й значно розширила уявлення про його природу. На відміну від традиційної категоріальної системи, яка акцентувалася переважно на помітних зовнішніх проявах грандіозності, AMPD запропонувала оцінювати нарцисизм як континуум, що включає й грандіозні, й уразливі варіанти, інтегруючи як внутрішні, так і міжособистісні чинники [10].

Ця модель відмовляється від жорсткого поділу на «є розлад – немає розладу» і передбачає, що патологічні риси особистості можуть бути виражені в різному ступені, залежно від поєднання двох основних складників (порушень особистісного функціонування й наявності патологічних рис). Вона чітко розмежовує два рівні, на яких проявляється нарцисизм [1]:

по-перше, внутрішній рівень – функціонування Я, що включає:

– самоідентичність (наскільки цілісно й стабільно людина сприймає себе, наскільки її самооцінка залежить від зовнішнього схвалення);

– самоспрямованість (здатність ставити й досягати власних цілей, керуючись власними цінностями, а не виключно потребою справити враження чи перевершити інших);

по-друге, міжособистісний рівень, що відображає:

– емпатію (здатність розуміти й ураховувати почуття та потреби інших, що у випадку патологічного нарцисизму часто знижена або відсутня);

– близькість (здатність до побудови глибоких, довірливих і стабільних стосунків, що у нарцисичних особистостей зазвичай порушена).

AMPD також пропонує описувати патологічні риси через п'ять доменів (антисоціальність (антигонізм), негативну емоційність (нейротизм), відчуження, розгальмованість та психотизм). Для нарцисизму ключовими є високий рівень антигонізму (егоцентризм, маніпулятивність, знецінення інших) та комбінація з негативною емоційністю або відчуженням, що дає змогу розрізняти його два основні варіанти [2]:

– грандіозний нарцисизм, що характеризується домінантною, демонстративною поведінкою, потребою в захопленні, зневажанням інших, завищеним почуттям власної значущості, стабільною (хоча й поверхневою) самооцінкою, низьким рівнем сорому й страху;

– уразливий нарцисизм, що проявляється прихованими фантазіями про власну велич, але супроводжується соромом, тривожністю, страхом відторгнення, нестійкою самооцінкою, пасивно-агресивною поведінкою, прагненням до визнання, але одночасно – страхом близькості й критики.

У сучасній психології спостерігається чітка тенденція до перегляду традиційно вузького й патологізуючого розуміння нарцисизму на користь більш комплексного і континуального підходу, у якому він розглядається як вимір нормальної особистості. Це означає, що нарцисизм перестав сприйматися виключно як ознака психопатології й дедалі більше визнається як універсальна характеристика, притаманна кожній людині, але виражена в різному ступені й у різних формах – від здорових і адаптивних до хворобливих та руйнівних.

На одному полюсі цього континууму знаходяться здорові прояви нарцисизму, які є важливим складником самоповаги, здатності відстоювати власні кордони, прагнення до досягнень, амбіційності й лідерських якостей. У такому вигляді нарцисизм сприяє адаптації, допомагає людині впевнено почуватися у соціумі, реалізовувати свій потенціал, керувати іншими й водночас підтримувати стосунки на основі взаємної поваги. Здоровий рівень нарцисизму забезпечує баланс між задоволенням власних потреб та врахуванням потреб інших, дає змогу будувати стабільну й реалістичну самооцінку, яка не руйнується від критики чи невдач [10].

На іншому полюсі континууму знаходиться патологічний нарцисизм, який асоціюється з фрагментацією «Я», глибинною уразливістю, емоційною нестабільністю, схильністю до агресії, маніпуляцій і знецінення інших. Тут нарцисизм набуває характеру захисного механізму, що маскує глибинну крихкість і невпевненість у собі за фасадом демонстративної грандіозності або, навпаки, – за прихованою уразливістю й уникненням. Такий рівень уже не сприяє адаптації, а, навпаки, призводить до руйнування стосунків, самосаботажу й емоційних криз [1].

У 2020 р. S. Grapsas та колеги запропонували одну з найцікавіших та інноваційних концепцій у сучасному розумінні нарцисизму – так звану процесну модель нарцисизму, яка змістила фокус із фіксованих рис особистості на динамічні процеси регуляції Я у соціальних ситуаціях. Це дослідження стало важливим кроком до розкриття того, як нарцисизм проявляється й підтримується не лише як набір стабільних характеристик, а й як спосіб взаємодії людини з оточенням, що змінюється залежно від контексту [4].

Автори підкреслили, що нарцисизм – це не просто «бути завжди грандіозним» чи «бути завжди уразливим», а радше певна стратегія саморегуляції, яка активується й проявляється в реальному часі, коли особистість стикається з викликами для своєї самооцінки. У цьому підході центральним є поняття мотиваційно-афективної регуляції Я, тобто того, як людина реагує на загрози та можливості, які надходять від соціального середовища, і як ці реакції допомагають (або заважають) їй підтримувати почуття власної гідності та значущості [4].

Процесна модель описує кілька ключових етапів, які відбуваються, коли нарцисична особистість взаємодіє з іншими [4]:

– соціальна оцінка ситуації (людина сканує соціальне оточення на предмет можливих загроз чи можливостей для свого Я). Це може бути сприйняття критики, конкуренції чи, навпаки, шансу проявити себе, здобути визнання;

– афективна реакція на ситуацію (на цьому етапі з'являються почуття, характерні для нарцисизму: сором, гнів, заздрість або тріумф і піднесення – залежно від того, як інтерпретується ситуація);

– поведінкова стратегія регуляції Я (тут вступають у дію ті форми поведінки, що допомагають відновити чи підвищити самооцінку: демонстрація впевненості й домінування, приниження інших, маніпуляції, або ж у разі уразливого нарцисизму – уникання, закритість, відмова від контактів).

S. Grapsas та колеги підкреслюють, що ці процеси мають циклічний характер. Реакції на соціальні події не лише відображають рівень нарцисизму, а й підсилюють його, укріплюючи відповідні схеми поведінки і сприйняття себе та інших. Наприклад, гнівна й принизлива відповідь на критику може призвести до короткочасного підняття самооцінки, але водночас посилює ворожість та ізоляцію, що в довгостроковій перспективі підтримує відчуття відкинутості й потребу в нових компенсаціях [4].

Ця модель також добре пояснює, чому нарцисизм може виявлятися настільки гнучко й суперечливо. В одних ситуаціях людина демонструє грандіозність і домінування, в інших – сором'язливість і уразливість. Це залежить від того, який варіант регуляції Я виявляється найбільш ефективним для збереження почуття власної значущості в даному контексті.

У найновішому емпіричному дослідженні B. Rossella та колег (2025) було зроблено вагомий внесок у розуміння багатовимірної структури нарцисизму, зокрема його проявів у нормальній популяції. Вони зосередили увагу на аналізі NPI-13 (Narcissistic Personality Inventory – коротка версія з 13 пунктів) – одного з найпопулярніших інструментів для вимірювання нарцисичних рис, що традиційно асоціювався, насамперед, із грандіозністю [8].

Мета їхнього дослідження полягала в тому, щоб перевірити, чи справді NPI-13 відображає лише один вимір нарцисизму – грандіозний, як уважалося раніше, чи у його структурі можна виокремити більш складні й багатовимірні компоненти, що відповідають сучасному уявленню про нарцисизм як континуум із різними полюсами.

За допомогою методів факторного аналізу й моделювання структурних рівнянь автори проаналізували дані великої вибірки учасників із різних вікових і соціальних груп. Результати показали, що найкраще емпірично описати нарцисизм, зафіксований NPI-13, не єдиним фактором, а трьома взаємопов'язаними кластерами, які разом відображають більш комплексну картину цього феномена.

Перший кластер отримав назву «грандіозність» і об'єднував такі риси, як демонстративність, домінантність, упевненість у власній винятковості й прагнення до статусу та визнання. Цей компонент відповідає класичному уявленню про нарцисизм як яскраву, маніфестну самозакоханість, що підкріплюється поведінкою, спрямованою на отримання уваги й захоплення з боку інших [8].

Другий кластер дослідники позначили як «уразливість», що відображає прихований бік нарцисизму, менш помітний, але не менш значущий –підвищену чутливість до критики, сором, страх відкидання, невпевненість у власній цінності та тривожність щодо соціальної оцінки. Це узгоджується із сучасними теоретичними моделями, які визнають існування не лише грандіозного, а й уразливого нарцисизму.

Третій кластер дослідники описали як «самооцінка», що відображає загальний рівень задоволеності собою, стабільність Я-образу та почуття власної гідності. Цей компонент є ключовим для розуміння того, як грандіозність і уразливість можуть співіснувати в одній особистості, часто маскуючи нестійку, крихку самооцінку під фасадом демонстративної упевненості [8].

Аналіз літературних джерел показав, що хоча терміна «нарцисична спрямованість особистості» як такого немає у класичних словниках, багато сучасних дослідників фактично описують цей феномен під різними назвами: «оптимальний нарцисизм», «нормативний нарцисизм дорослого», «нарцисичний стиль», «субклінічний нарцисизм» тощо. Це свідчить про науковий інтерес до позитивного переосмислення нарцисизму. Наше завдання – дати узагальнене робоче визначення:

Нарцисична спрямованість особистості – це особливий варіант Я-концепції, що характеризується підвищеною увагою до власного Я, високою самооцінкою та потребою в особливому визнанні, які сформувалися як адаптивна стратегія особистості. На відміну від патологічного нарцисизму нарцисична спрямованість не призводить до глибокої дезадаптації, а виступає відносно стійкою системою уявлень про себе (свої здібності, права, ідеали), яка забезпечує особистості відчуття цілісності, впевненості та мотивації досягнень, проте може супроводжуватися труднощами в емпатії та встановленні близьких стосунків.

Висновки. Початкові психоаналітичні уявлення про нарцисизм, сформульовані на початку XX ст., розглядали його як нормальний і навіть необхідний етап розвитку особистості. У працях З. Фройда нарцисизм описувався як природна фаза, що передує зрілій об'єктній любові, а також як важливий захисний механізм, який дає змогу особистості підтримувати свою цілісність під час фрустрацій. Подальші психоаналітичні концепції, зокрема теорії Г. Когута й О. Кернберга, почали трактувати патологічні форми нарцисизму як результат роз-

витку, що пішов хибним шляхом через конфлікти чи дефіцити в дитинстві. Водночас здоровий рівень нарцисизму залишався важливою умовою формування впевненої, стійкої особистості. Проте в другій половині XX ст. із появою DSM-III (1980) ці ідеї було стандартизовано у вигляді діагнозу – нарцисичний розлад особистості (НРЛ).

Протягом наступних десятиліть сучасна наука дедалі більше усвідомлювала, що нарцисизм існує не лише у вигляді клінічного розладу, а й як властивість, яка розташовується на континуумі – від нормального й адаптивного до хворобливого та руйнівного. Ця кінетика досвіду – від нормального спектру до патологічного – нині визнається відразу кількома напрямами: психодинамікою, що бачить у нарцисизмі як ресурс, так і небезпеку; соціологією, яка розглядає його як культурний феномен доби індивідуалізму; психометрією, що вимірює його кількісно як безперервну змінну. Важливим кроком у цьому переосмисленні стало емпіричне підтвердження багатовимірності нарцисизму, яке з'явилося завдяки дослідженням останніх років.

Зокрема, наукові моделі, створені в період 2020–2025 рр., демонструють, що нарцисизм не можна зводити лише до грандіозності, у ньому поєднуються два полюси – грандіозний і уразливий.

У перспективі подальший розвиток досліджень і практики у цій сфері виглядає дуже багатопланово. Серед найважливіших напрямів – розроблення точних психологічних та нейропсихіатричних індикаторів, що дадуть змогу краще діагностувати й відслідковувати баланс між грандіозними та уразливими полюсами нарцисизму. Також очікується інтеграція Alternative Model for Personality Disorders (AMPD) із нейрофізіологічними дослідженнями самості й ідентичності, що може дати змогу зрозуміти, як біологічні та психологічні чинники взаємодіють у розвитку нарцисизму. Нарешті, зберігає актуальність ідея про те, що такі людські якості, як емпатія та лідерство, потребують тонкого балансу грандіозності – настільки, щоб підтримувати впевненість та ініціативність, але не переходити в патологічну самозакоханість. Саме пошук цього балансу й надалі залишатиметься головною метою як дослідників, так і практиків, які прагнуть допомогти людині інтегрувати здорові та потенційно дезадаптивні аспекти свого Я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Справцева К.С. Цифровий нарцисизм: психоаналітичні механізми прояву особистості в соціальних медіа та їхній вплив на психологічне благополуччя. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. *Серія «Педагогіка та психологія».* 2025. Т. 11. № 1. С. 104–112. DOI: 10.52534/msu-pp1.2025.104.

2. Чуйко Г. Нарцисизм і самоактуалізація особистості. *Міжнародний науковий вісник Чернівецького університету*. 2021. Вип. 8. Ч. 2. С. 61–101. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12343/670-1171-1-PB%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Freud S. Jokes and their relation to the unconscious. New York: Norton, 1960

4. Grapsas S., Brummelman E., Back M.D., Denissen J J. A. The «Why» and «How» of Narcissism: A Process Model of Narcissistic Status Pursuit. *Perspectives on Psychological Science*. 2020. Vol. 15. № 1. P. 150–172. DOI: 10.1177/1745691619873350.

5. Kernberg O.F. Borderline conditions and pathological narcissism. Lanham: Rowman-Littlefield, 1975.

6. Kohut H. Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 1966. Vol. 14(2). P. 243–272. DOI: 10.1177/000306516601400201.

7. Levy K., Ellison W.D., Reynoso J.S. A Historical Review of Narcissism and Narcissistic Personality. *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*: Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments. 2012. P. 1–13. DOI: 10.1002/9781118093108.ch1.

8. Rossella B., Giuseppe C., Palmira F. An Exploratory Structural Equation Modeling Approach for the Narcissistic Personality Inventory: Support for the NPI-13 Brief Version and Evidence Based on Relations to Other Variables. *Clinical Neuropsychiatry*. 2025 Apr; 22(2): 125–140. DOI: 10.36131/cnfioritieditore20250203.

9. Schalkwijk F., Luyten P., Ingenhoven T., Dekker J. Narcissistic Personality Disorder: Are Psychodynamic Theories and the Alternative DSM-5 Model for Personality Disorders Finally Going to Meet? *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.676733.

10. Yakeley J. Current understanding of narcissism and narcissistic personality disorder. *BJPsych Advances*. 2018. Vol. 24(5). P. 305–315. DOI: 10.1192/bja.2018.20.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19: ВПЛИВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

PSYCHOEMOTIONAL AND COGNITIVE CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC: IMPACT ON THE STRESS RESILIENCE OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF WAR

УДК 159.923:159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.4
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мулявка А.І.
аспірант кафедри прикладної психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Стаття має на меті проаналізувати вплив пандемії COVID-19 на психоемоційний і когнітивний стан особистості людини, зокрема в контексті українського досвіду подвійної кризи – пандемії та війни. Пандемія COVID-19, безсумнівно, є глобальним викликом, який охопив абсолютно всі сфери життя: медицину, економіку, соціальні структури, психічне здоров'я. Масштабна криза, яка була спричинена вірусом SARS-CoV-2, супроводжувалася емоційною інформаційною напругою через соціальну ізоляцію, невизначеність, порушення звичного стилю життя та хибної інформації, що розповсюджувалося у засобах масової інформації. Звісно, люди в усьому світі зіштовхнулися із цими складнощами та так чи інакше піддалися їхньому впливу. Однак якщо брати до уваги населення та громадян України, то можна зазначити, що пандемія була лише першим етапом потрясіння, стресу та адаптації, оскільки початок повномасштабної війни у 2022 р. відбувався під час кризи, що була викликана вірусом SARS-CoV-2, а відповідно, посилив наслідки цієї кризи та створив нові ризики для психоемоційного стану особистості.

Ключовими наслідками пандемії є зміни у психоемоційній сфері особистості: підвищення рівня тривожності, розвиток та посилення депресивних станів, соціальна дезадаптація. Когнітивна сфера також піддалася впливу, в саме: зниження рівня концентрації уваги, погіршення функцій пам'яті, виникнення хронічної втоми. Усі ці зміни особливо помітні серед людей, що належать до уразливої категорії населення, тобто серед дітей, молоді, осіб похилого віку, соціально уразливих груп, осіб із хронічними захворюваннями та розладами.

Українське суспільство демонструє високий рівень стійкості до криз. На тлі незавершеної пандемії населення України зіштовхнулося з початком війни, що посилило емоційно-стресові переживання. Однак завдяки мобілізації соціального ресурсу, культурним особливостям, розвитку волонтерських ініціатив українці проявляють стійкість та спроможність адаптуватися до змін, що викликані масштабними кризами. Феномен стресостійкості українського народу заслуговує на окрему увагу, оскільки він свідчить про гнучкість адаптації у складних соціальних обставинах.

У статті використано міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз психологічної, соціологічної та медичної літератури, а також емпіричні дані, отримані в результаті соціологічних опитувань, звітів МОЗ України, ВООЗ, Європейської комісії з питань охорони психічного здоров'я, наукові публікації в українських та міжнародних фахових виданнях.

Ключові слова: *COVID-19, психоемоційний стан, когнітивні функції, стресостійкість, війна, глобальні кризи.*

This article aims to analyze the impact of the COVID-19 pandemic on the psychoemotional and cognitive state of an individual, particularly in the context of the Ukrainian experience of a dual crisis – pandemic and war. The COVID-19 pandemic is undoubtedly a global challenge that has affected all spheres of life, including medicine, the economy, social structures, and mental health. The large-scale crisis caused by the SARS-CoV-2 virus was accompanied by emotional and informational tension due to social isolation, uncertainty, disruption of habitual lifestyles, and the spread of misinformation in the media. People around the world faced these difficulties and were, to varying degrees, affected by them. However, in the case of Ukraine, it is important to note that the COVID-19 pandemic represented only the first stage of shock, stress, and adaptation. The onset of full-scale war in 2022 occurred amid an ongoing crisis caused by SARS-CoV-2, which intensified the psychological consequences of the pandemic and generated new risks for individuals' psychoemotional well-being.

Key consequences of the pandemic include significant changes in the psychoemotional domain: increased anxiety levels, the development and worsening of depressive states, and social maladaptation. The cognitive domain was also affected, particularly in terms of decreased attention span, memory impairments, and the emergence of chronic fatigue. These changes are especially evident among vulnerable population groups, including children, youth, the elderly, socially disadvantaged individuals, and people with chronic illnesses or disorders.

Ukrainian society demonstrates a high level of resilience in the face of crises. Amid an ongoing pandemic, the beginning of the war further exacerbated emotional and stress-related experiences. Nevertheless, through the mobilization of social resources, cultural features, and the growth of volunteer initiatives, Ukrainians have shown resilience and the capacity to adapt to large-scale crises. The phenomenon of stress resilience in the Ukrainian population deserves special attention, as it reflects the flexibility of adaptation under complex social conditions.

The article employs an interdisciplinary approach that integrates the analysis of psychological, sociological, and medical literature, along with empirical data obtained through sociological surveys, reports from the Ministry of Health of Ukraine, the WHO, the European Commission on Mental Health, and scientific publications from both Ukrainian and international peer-reviewed journals.

Key words: *COVID-19, psychoemotional state, cognitive functions, stress resilience, war, global crises.*

Пандемія COVID-19 належитьдо масивних дистресорів (за класифікацією стресових факторів), оскільки вона впливала на великі групи населення одночасно, викликала при цьому фізичні, психологічні, культурні та економічні зміни. Пандемія несла загрозу не лише фізичному здоров'ю людей, вона вплинула на значні зміни у соціальних відносинах, звичному стилі життя та психічному здоров'ї населення у всьому світі [13].

Дж. Енгель запропонував біопсихосоціальну модель, вона є корисною для того, аби мати змогу розглянути пандемію у прояві комплексного стресового явища. Отже, на біологічному рівні вплив вірусу SARS-CoV-2 завдав шкоди здоров'ю мільйонів людей через викликані фізичні страждання, ускладнення й у деяких випадках смерть. На психологічному рівні – підвищений рівень тривожності, страх, депресія, порушення сну та розлади адаптації [12]. На соціальному рівні – ізоляція, втрата роботи, розрив соціальних зв'язків, що спровокувало підвищення дестабілізації, особливо в уразливих групах [1].

Також варто зазначити, що COVID-19 отримав визначення травматичного стресору з відкладеним ефектом. Це проявлялося у тому, що тривалий час люди не усвідомлювали масштабу пандемії та її можливі наслідки, через це у них була знижена здатність адаптуватися на початку цього періоду [6]. До формування хронічного стресу, який є небезпечним для психоемоційного здоров'я, додавалися змінність інформації, дезінформація, що транслювалася у ЗМІ, та виникнення нових штамів [9].

Інформаційне перевантаження можна виділити як окремий чинник формування стресу в населення. На початку пандемії не відслідковувалася жодна стратегія реагування, ЗМІ та соціальні мережі формували панічні настрої серед людей через те, що їхня інформація була неперевіреною та протилежною. Це все підкріплювало страхи та тривогу людей і формувало хронічний стрес. Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), запропонувала термін «інфодемія» для опису цього явища. Цей термін описує поширення надлишкової та часто недостовірної інформації, яка ускладнює адекватну оцінку реальності та підвищує тривожність [10].

Згідно з дослідженням Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2021), понад 60% опитаних українців повідомили про тривалий психологічний дискомфорт через постійну зміну інформаційного порядку денного [8]. Особливу небезпеку становили фейки, пов'язані з вакцинацією та лікуванням, а також новини з яскравими заголовками та інформацією з непідтверджених джерел.

Обмеження пересування, перехід на дистанційну форму навчання та роботи, ізоляція, закриття соціальних просторів – усі ці зміни у повсякденному житті людей завдали психологічне навантаження на людей [4]. Незважаючи на те що досить швидко такі обмеження, викликані пандемією, стали нормою для більшості населення, це мало наслідки у вигляді дезадаптації, емоційного вигорання та фрустрації через різку зміну та порушення структури часу і простору, що проявлялося у людей, які мали дистанційну форму діяльності та втрачали розмежування між робочим та особистим життям.

Як було зазначено вище, усі ці зміни не були однаковими для всіх груп населення. Найбільше впливу піддалися [7]:

1) молодь та діти – через перехід на дистанційну форму, втрату роботи, соціальну ізоляцію;

2) літні люди, оскільки вони піддавалися інформаційним неточностям, страху через хворобу та можливий летальний результат, а також через самотність, що викликана соціальною ізоляцією;

3) люди з психічними та хронічними розладами – через неможливість отримати вчасно допомогу та планову госпіталізацію їхній стан міг погіршуватися.

Якщо порівнювати з деякими країнами Європи, то Україна увійшла в пандемію з низьким рівнем довіри до інституцій, інформаційною фрагментованістю та без доступної якісної психологічної допомоги. Здебільшого населення справлялося самостійно зі стресом, що воно проживала [11]. Однак завдяки цій кризі були локалізовані різні форми підтримки, такі як волонтерські групи, платформи психологічного онлайн-консультування та сусідські ініціативи. Це було підґрунтям для формування механізмів стійкості, що згодом стали основою для резилієнтності українців у воєнних умовах [3].

Отже, пандемія COVID-19 виявилася тригером масштабних змін у психоемоційному стані людей незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Соціальна ізоляція, страх зараження, утрата близьких, економічна нестабільність та інформаційна перевантаженість стали сильними емоційними подразниками, які зумовили зростання психоемоційної напруги в суспільстві [13]. Особливо загрозливими ці наслідки стали в умовах тривалого впливу: понад два роки пандемії посилили ефекти дистресу й хронічної тривоги.

Дослідження, що були проведені у різних країнах світу, підтверджують значне збільшення проявів тривожних та депресивних розладів під час пандемії. Відповідно до дослідження Ланцетської психіатричної комісії, рівень симптомів депресії зріс на 27%, а тривожності – на 25% порівняно з допандемічним періодом [12]. Також були зафіксовані панічні атаки, прояви дезадаптації, обсесивно-компульсивна симптоматика (зокрема, нав'язливе миття рук, перевірка симптомів, гіперуважність до тілесного стану).

Згідно з результатами опитування, проведеного в 2021 р. Київським міжнародним інститутом соціології, близько 40% респондентів повідомили про постійне відчуття тривоги, а 26% – про симптоми депресії [1]. Страх за здоров'я своє та рід-

них, фінансові труднощі, зменшення соціальної підтримки стали причинами апатії, втрати сенсу життя, зниження мотивації.

Соціальна ізоляція є одним із ключових чинників погіршення психоемоційного стану населення, оскільки така вимушена міра позбавила людей можливості взаємодіяти та підтримувати соціальні контакти. Це значно відобразилося на уразливих категоріях населення, а саме: людях похилого віку, що були ізольовані від рідних та підтримки і залишилися на самоті; підлітках та молоді, для яких комунікація, підтримка і розвиток соціальних контактів є однією з ключових потреб [6].

Як відомо, самотність може впливати на розвиток прояву депресивних станів, суїцидальних думок та посилення когнітивного сприйняття загрозливих ситуацій [9]. Люди, що дотримувалися ізоляції та карантину, також відчували фрустрацію, агресію, відчай, що були викликані також низькою фізичною активністю.

Відповідно до звітів, що надавали українські соціальні служби, домашнє насильство та його прояви збільшилися. Значно зросла кількість звернень на гарячі лінії стосовно запиту, що пов'язане з домашнім насильством у різних його проявах. Це може свідчити про психоемоційне напруження, яке зростало під час пандемії та не знаходило конструктивного виходу [10].

Вік та соціальний статус населення також мали значення у психоемоційному відреагуванні на пандемію. Діти та підлітки переживали відчуття самотності через ізоляцію від однолітків, порушення режиму навчання. Це все підвищувало також рівень тривоги. У дослідженні UNICEF (2021) зазначено, що кожна третя дитина в Україні стикалася з ознаками тривожного розладу [8]. Молодь проживала екзистанційну кризу, тривожність стосовно майбутнього та втрату мотивації у навчанні через тривогу щодо професійного розвитку. Доросла категорія населення відчувала емоційне виснаження через необхідність поєднувати дистанційну роботу та сім'ю, особливо якщо вони були переведені на дистанційну форму роботи і з часом утрачали розмежування особистого та професійного простору. Особи похилого віку проживали підвищений рівень тривоги та безпорадності, оскільки вони були ізольовані, були на самоті та відчували страх за себе і своїх рідних.

Важливо зазначити, що жінки частіше повідомляли про емоційні труднощі порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з тим, що вони мають різні соціальні ролі, гормональні та поведінкові особливості реагування на кризові ситуації та стресові події [4].

Окрім психоемоційних складнощів, люди відчували також зміни у когнітивній сфері. У значної кількості осіб, включаючи тих, хто перехворів та не хворів, але піддався впливу карантинним обмеженням і соціальним змінам, були зафіксовані симптоми, відомі як «туман у голові» чи «мозковий туман» (brain fog), а також порушення уваги, пам'яті, мислення та швидкості реакцій [13].

Термін «мозковий туман» описує комплекс симптомів, на які мають скарги населення. До цих симптомів належать:

- утрата концентрації;
- погіршення короткочасної пам'яті;
- складнощі з прийняттям рішень;
- погіршення мовлення;
- загальмованість мислення.

Зазначені симптоми та синдром загалом проявляються у осіб, які мали досвід захворювання на COVID-19 незалежно від тяжкості перебігу хвороби [12]. За даними британського когнітивного дослідження (Hampshire et al., 2021), понад 30% респондентів після COVID-19 мали відчутне зниження когнітивної продуктивності, зокрема у завданнях, пов'язаних із робочою пам'яттю, увагою й мовленням [1]. Подібні дані були зафіксовані й в Україні. Зокрема, дослідження Української асоціації нейропсихології (2022) вказало, що до 45% перехворілих скаржилися на труднощі з пам'яттю та концентрацією навіть через шість місяців після хвороби [6].

Варто зазначити, що порушення когнітивних здібностей відзначали навіть ті особи, які не мали досвіду перенесення вірусу SARS-CoV-2. Хронічний стрес, ізоляція, утрата соціальних орієнтирів впливають на нейрохімічні зміни у мозку, а саме на рівень кортизолу, який може знижувати ефективність префронтальної кори, яка, своєю чергою, відповідає за складні розумові операції [9]. У результаті таких змін у головному мозку може знижуватися когнітивна гнучкість. Особливо це було помітно в умовах постійних змін та потреби адаптуватися до режиму карантину [10].

Спілкування віч-на-віч, нові знайомства, відвідування нових місць – це ті інтелектуальні стимули, які підтримували когнітивну гнучкість та які перестали мати такий вплив в умовах дотримання карантинних заходів. Натомість люди почали відчувати цифрову перевтому (digital fatigue) – новий феномену, який з'явився у пандемічний період, що проявляється у швидкій когнітивній втомлюваності та зменшенні здатності концентрувати увагу тривалий час [8].

Зміна у структурі навчального та робочого процесу, тобто перехід на дистанційний формат, вплинула на зниження запам'ятовування, продуктивності, ініціативності, когнітивного тонусу та мотивації, оскільки необхідні дані були завжди поруч і їх можна було відкривати у додатковому вікні на робочому столі свого гаджету [4].

Певні когнітивній порушення також мали неврологічну природу. SARS-CoV-2 може проникати у центральну нервову систему та викликати цитоковідний шторм, що характеризується масштабною запальною реакцією, яка може спричинити ураження клітин мозку та порушення судинної проникності. Деякі пацієнти мали діагностований

постковідний нейрокогнітивний синдром, який може тривати місяцями [7].

Важливо зазначити, що нейрокогнітивні розлади найчастіше були помічені у людей, які мали супутні психічні чи неврологічні захворювання. До таких захворювань належать тривожні розлади, депресія, деменція та черепно-мозкові травми [11].

Вторгнення Російської Федерації в Україну в 2022 р. під час незавершеної пандемії стало стресогенним чинником, що мав вплив на індивідуальну та колективну психіку. Кожен із цих процесів має власну психотравмувальну динаміку. Така комплементарна суть значно вплинула на психоемоційний стан українського суспільства [13].

Пандемія, викликана поширенням вірусу SARS-CoV-2, стала підґрунтям яке спровокувало загальне ослаблення психологічної стабільності населення. Значна кількість людей не встигла відновити свій психоемоційний та когнітивний стан після тривалої ізоляції, соціокультурних змін та змін, які відбулися на економічному рівні. Війна, своєю чергою, активувала накопичений стресовий потенціал та спричинила загострення вже наявних станів, наприклад депресії, тривожного розладу та ПТСР [12].

Відповідно до даних дослідження, що було проведене Національним університетом «Києво-Могилянська академія», близько 70% опитаних українців у перші місяці війни відчували сильний або дуже сильний страх, тоді як значна частина вже перебувала в пригніченому стані через попередню кризу пандемії [1]. Отже, можна стверджувати, що війна не була окремим новим стресовим чинником для населення, вона стала активатором уразливості, що була накопичена під час пандемії та зробила суспільство більш чутливим до психологічного тиску.

Стрес, що викликаний війною та воєнним станом, є безпосередньо загрозливим та екзистанційним, оскільки пов'язаний із ризиком утрати майна, оселі, рідних та власного життя. Він передбачає відчуття безпорадності, шокові реакції та навіть розвиток гострої стресової реакції чи ПТСР [6].

Відповідно до дослідження, що було проведене в 2023 р. Університетом Джонса Гопкінса у співпраці з українськими колегами, серед внутрішньо переміщених осіб близько 57% мали ознаки ПТСР, серед військових та волонтерів цей показник перевищив 60% [9].

Війна має безпосередній вплив на когнітивну та психоемоційну сфери особистості людини, адже люди відчувають загрозу своїй безпеці, зміну уявлень стосовно довіри, моралі чи справедливості, це все провокує тривале емоційне виснаження. Тож можна спостерігати серед населення багаторівневу травму внаслідок пережитої пандемії та військового часу [10].

Утім, значна частина українців проявила здатність до мобілізації психоемоційних ресурсів та змогу адаптуватися до змін. Такий процес став можливим завдяки колективній резилієнтності, що була сформована ще під час пандемії. Тобто українці розвинули солідарність, самоорганізацію та взаємодопомогу [8]. Умови карантину підготували та адаптували українців до можливості обмеженого пересування і дистанційних форм діяльності, які продовжують залишатися актуальними в умовах війни. Уміння перебудовувати свій побут відповідно до нових умов, відшуковувати та підтримувати різні форми комунікації – основа адаптивної поведінки населення в нових кризових умовах [4].

Важливо зазначити, що українці, які мали успішний досвід подолання труднощів під час пандемії, проявили підвищену стресостійкість та психоемоційну гнучкість у період війни. Вони швидше адаптувалися та були готові діяти задля допомоги країні чи населенню. Це відповідає концепції «травми зростання» (post-traumatic growth), яка передбачає можливість позитивних змін у результаті глибоких потрясінь. Тож саме така здатність протистояти критичним обставинам та масштабними стресовим чинникам має назву резилієнтності чи колективної резилієнтності [13]. Резильєнтність – це про здатність людини (чи групи людей, якщо ми говоримо про колективну резильєнтність) швидко адаптуватися та відновлюватися після впливу стресових ситуацій, при цьому зберігати та посилювати функціональність [12; 1]. Резильєнтність включає у себе: емоційну регуляцію, що допомагає контролювати тривогу чи страх; когнітивну гнучкість, яка проявляється у зміні мислення та адаптації, відповідно до нових реалій; соціальний капітал, що проявляється у взаємодопомозі та довірі; мотиваційні чинники, такі як віра у цінності, сенс, національну ідентичність [6].

Відповідно до дослідження Центру Разумкова, що було проведене в 2023 р., понад 75% українців уважають себе здатними долати труднощі і понад 80% – готовими допомагати іншим у кризових ситуаціях, що свідчить про високий рівень суспільної емпатії й солідарності [10].

Також важливою є роль родинних і близьких зв'язків, які стали основою емоційної підтримки під час пандемії й війни. В умовах порушеної системи державної підтримки саме родина стала ключовим осередком виживання та адаптації.

Психологи зазначають, що резильєнтність не є вродженою якістю, вона формується через попередній досвід подолання труднощів. Пандемія COVID-19 хоча й була травматичною для більшості населення, однак стала певною підготовкою та розвитком навиків виживання серед населення. У такому контексті українське суспільство демонструє ознаки «накопичувальної резилієнтності», тобто здатності зміцнювати психологічну витривалість завдяки послідовному подоланню криз [4]. Важливо також відзначити, що масове залучення українців до взаємодопомоги: волонтерства, підтримки армії, допомоги переселенцям, психологічного консультування не лише зменшувало відчуття безпорадності, а й сприяло психологічному відновленню через дію [7].

Масовий вплив на психоемоційний стан населення зумовив необхідність створення нових та розвитку вже існуючих систем психосоціальної підтримки, що може задовольнити запити окремих осіб та спільнот. В умовах впливу масштабних криз важливо не лише підтримувати та реагувати на вже наявні порушення, а й проводити профілактичні заходи задля формування навичок подолання стресу та відновлення [13].

Психосоціальна підтримка у кризових ситуаціях включає широкий спектр утручань, що охоплюють індивідуальний, груповий та громадський рівні. ВООЗ визначає такі базові напрями: інформаційна підтримка та просвіта, що проявляється у розвіюванні міфів, пояснення реакцій на стрес; емоційна підтримка шляхом консультування та кризових утручань; відновлення соціальних зв'язків і почуття контролю; залучення до спільних дій, таких як волонтерство чи участь у спільнотах [12].

У контексті стану в Україні ці принципи є адаптованими до бойових дій, внутрішнього переміщення, невизначеності та втрат. Важливо підкреслити, що всі ці елементи повинні працювати не лише у фаховому полі, через соціальні служби та психологів, важливо, щоб це впроваджувалося у соціум загалом, через родину, друзів та громаду [1].

Пандемія прискорила впровадження цифрових форм психоемоційної підтримки: онлайн-консультування, мобільні додатки, платформи самодопомоги. Ці ресурси стали критично важливими в умовах локдаунів, а пізніше – в умовах війни, коли багато людей утратили доступ до традиційної підтримки [6; 2]. У 2022–2023 рр. в Україні були реалізовані масштабні проєкти, серед яких:

– платформа «Розкажи мені» від МОЗ;
– гаряча лінія «Розумію»;
– мобільні додатки з вправами для саморегуляції (наприклад, Mental Balance);
– навчальні програми для психологів та волонтерів у межах ініціативи «Безпечне середовище» та «Ти як?» [5].

Також почали масово застосовуватися методики психологічної першої допомоги (PFA), адаптовані для вчителів, медиків, волонтерів, тобто людей, які не є фаховими психотерапевтами, але можуть надавати базову емоційну підтримку [10]. Одним із найефективніших підходів в умовах колективної травми є групові методи психосоціальної підтримки: тренінги, групи самодопомоги, арттерапія, тілесні практики. Ці форми роботи особливо актуальні для переселенців, військових, дітей, волонтерів, тобто категорій, що зазнали підвищеного навантаження [8].

Позитивний ефект демонстрували також ініціативи на рівні громад: спільні акції, культурні події, волонтерські заходи, відкриті простори для обміну досвідом. Усе це відновлювало почуття приналежності, довіри та надії – ключових елементів посткризового відновлення [4].

У психологічній науці це описується як «соціальна реконструкція після травми», де головне не лише подолання симптомів, а й відновлення зв'язків, сенсів і особистісного зростання [7]. Важливо також забезпечити психологічну освіту для населення – формування навичок саморегуляції, розпізнавання симптомів та підтримки одне одного.

Висновки. Аналіз психоемоційного та когнітивного стану особистості в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні дає змогу зробити низку ключових висновків. Передусім обидва явища виступили потужними стресогенними чинниками, які взаємно посилювали негативний вплив на психіку людини. Пандемія спричинила глибокі зміни у сфері психоемоційного реагування, викликавши зростання тривожності, депресивних розладів, соціальної ізоляції, а також порушень когнітивного функціонування. При цьому когнітивні труднощі проявлялися як унаслідок самого вірусу, так і в результаті хронічного стресу, тривалого інформаційного навантаження та зміни ритму життя.

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалась одразу після пандемічної хвилі, активувала і поглибила наявну психоемоційну уразливість. Особливу загрозу вона становила для осіб, які вже зазнали психологічного виснаження. Водночас саме в умовах подвійної кризи виявилася надзвичайна здатність українців до адаптації, згуртованості та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Феномен колективної резилієнтності в Україні проявився у здатності спільно долати труднощі, підтримувати одне одного, організовувати волонтерські ініціативи, відновлювати функціонування громад та інституцій. Така стресостійкість є результатом як культурно-історичних особливостей українського суспільства, так і попереднього досвіду переживання пандемії. Психологічна травма, своєю чергою, виступила не лише як руйнівний чинник, а й як потенціал для зростання, формування нових форм суб'єктності, солідарності й ідентичності.

Розвиток системи психосоціальної підтримки, зокрема в умовах цифровізації, міжнародної допомоги й громадської ініціативності, відкриває перспективи для подальшого відновлення та психологічної реабілітації населення. Проте ефективне реагування на довготривалі наслідки кризи потребує скоординованих дій держави, наукової спільноти, громадських структур та самих громадян.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психічне здоров'я українців під час пандемії COVID-19. Київ : КМІС, 2021. URL: https://kiis.com.ua

2. Національна платформа психічного здоров'я «Розкажи мені». Київ : МОЗ України, 2023. URL: https://moz.gov.ua

3. Соціально-психологічна ситуація в Україні під час війни : аналітична записка. Київ : Києво-Могилянська академія, 2022. URL: https://www.ukma.edu.ua

4. Когнітивні наслідки COVID-19 в Україні. Київ, 2022. URL: https://uanp.org.ua

5. Соціальні настрої в умовах війни: аналітичний звіт. Київ : Центр Разумкова, 2023. URL: https://razumkov.org.ua

6. Вплив COVID-19 на психічне здоров'я дітей і підлітків в Україні. Київ : ЮНІСЕФ, 2021. URL: https://www.unicef.org/ukraine

7. Boldrini M., Canoll P.D., Klein R.S. How COVID-19 affects the brain. Biological Psychiatry, 2021, Vol. 89(4), pp. 416–417. DOI: 10.1016/j.biopsych.2020.10.002

8. Hampshire A., Trender W., Chamberlain S.R., et al. Cognitive deficits in people who have recovered from COVID-19. Nature, 2021, Vol. 598, pp. 427–433. DOI: 10.1038/s41586-021-03707-9

9. Killgore W.D.S., Cloonan S.A., Taylor E.C., Dailey N.S. Loneliness during the COVID-19 pandemic: A predictive role of psychological factors. Psychiatry Research, 2020, Vol. 290, 113117. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113117

10. LaMotte S. Domestic violence and COVID-19: An increase in abuse. CNN Health, 2021. URL: https://edition.cnn.com/2021/03/01/health/domestic-violence-covid-19-wellness/index.html

11. National Institute of Mental Health. Post-COVID conditions and mental health. Bethesda, MD: NIMH, 2022. URL: https://www.nimh.nih.gov

12. The Lancet. Global prevalence of depressive and anxiety disorders in 2020 due to the COVID-19 pandemic. The Lancet, 2021, Vol. 398, Issue 10312, pp. 1700–1712. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)02143-7

13. World Health Organization. Mental health and COVID-19: Scientific brief, 2 March 2022. Geneva: WHO, 2021. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240020591

СПЕЦИФІКА КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ДІВЧАТ З АНОРЕКСІЄЮ ТА БУЛІМІЄЮ

SPECIFICITY OF THE COGNITIVE COMPONENT OF SELF-CONCEPT IN GIRLS WITH ANOREXIA AND BULIMIA NERVOSA

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.5
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Научитель О.Д.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Долгополова О.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Фаворова К.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

У статті представлено дослідження когнітивного компонента «Я-концепції» у дівчат, які мають розлади харчової поведінки, зокрема нервову анорексію та булімію. Особливу увагу приділено соціокультурному контексту, який формує уявлення про еталонну зовнішність та провокує порушення образу власного «Я». Автори обґрунтовують, що інтерналізація ідеалізованих тілесних образів через медіа, очікування родинного та соціального середовища є тригером формування девіантних харчових патернів, які часто супроводжуються глибокими інтрапсихічними наслідками: фрустрацією, самознеціненням та емоційною нестабільністю. Результати емпіричного дослідження показали, що незалежно від типу розладу харчової поведінки когнітивна структура «Я-концепції» характеризується низьким рівнем диференційованості. У дівчат з анорексією структуру «Я» доповнюють компоненти «діяльнісного Я» і «рефлексивного Я», що демонструють ототожнення з поняттями самоконтролю, дисципліни та сили волі – важливими маркерами самоствердження. У репрезентаціях часто фігурують висловлювання: «я – та, що голодує», «я – сила волі», що свідчить про внутрішню ідентифікацію з тілесною трансформацією як шляхом до морального ідеалу. У дівчат із булімією спостерігається звуження когнітивної структури «Я» – превалюють «фізичне», «соціальне» та «перспективне Я» з яскраво вираженою амбівалентністю: поряд із прагненням до відповідності зовнішнім стандартам – почуття провини, страх і бажання приховати наявність захворювання. Мотиваційні тенденції також мають специфіку: при анорексії переважають нормативна, моральна та альтруїстична мотивації, тоді як при булімії – гедоністична, комунікативна та губристична, орієнтована на досягнення зовнішньої переваги. Автори наголошують на необхідності розроблення комплексних психокорекційних програм, що поєднують когнітивні, емоційні та міжособистісні компоненти. Такі програми мають бути спрямовані на гармонізацію «образу Я», розвиток рефлексивних навичок і зниження впливу зовнішніх ідеалів, що сприятиме відновленню цілісності ідентичності у дівчат юнацького віку.

Ключові слова: *«Я-концепція», когнітивний компонент «Я-концепції», когнітивне викривлення, анорексія, булімія, самосприйняття.*

The article presents a study of the cognitive component of the self-concept in girls with eating behavior syndromes, specifically anorexia nervosa and bulimia nervosa. Special attention is given to the sociocultural context that shapes perceptions of ideal physical appearance and triggers distortions in self-image. The authors substantiate that the internalization of idealized bodily representations – transmitted through media, familial expectations, and social pressures – serves as a catalyst in the development of deviant eating behavior. These patterns are frequently accompanied by profound intrapsychic consequences, including frustration, self-depreciation, and emotional instability.

Empirical research findings revealed that regardless of the specific type of eating syndrome, the cognitive structure of the self-concept is marked by a low degree of differentiation. In girls with anorexia, the self-structure includes components such as the «active self» and the «reflective self.» These suggest a strong identification with concepts like self-control, discipline, and willpower– traits perceived as core markers of personal affirmation. Common self-representations are expressed in statements like "I am the one who starves" or "I am willpower," indicating internal identification with bodily transformation as a pathway toward moral idealization. In contrast, girls with bulimia demonstrate a narrowed cognitive structure of the self, dominated by the "physical," "social," and "future-oriented self." These are marked by pronounced ambivalence: alongside the desire to conform to external beauty standards, there exists an underlying sense of guilt, fear, and a tendency to conceal their condition. Motivational tendencies also differ notably: girls with anorexia predominantly exhibit normative, moral, and altruistic motivations, whereas those with bulimia are more prone to hedonistic, communicative, and hubristic motives, aimed at achieving external superiority. The authors consider the need for comprehensive psychocorrectional programs integrating cognitive, emotional, and interpersonal elements. Such interventions should aim at harmonizing the self-image, fostering reflective skills, and reducing the influence of external ideals – facilitating the restoration of a coherent sense of identity among adolescent girls.

Key words: *self-concept, cognitive component of self-concept, cognitive distortion, anorexia, bulimia, self-perception.*

Вступ. У сучасному соціокультурному просторі стандарти краси відіграють значну роль у формуванні уявлень про ідеальну зовнішність. Цей тиск особливо відчутний серед дівчат юнацького віку, які перебувають у періоді активного психосоціального становлення та пошуку ідентичності. Медійна трансляція ідеалізованих тілесних образів, очікування з боку родинного та міжособистісного оточення створюють атмосферу нормативного тиску, що зумовлює постійне порівняння себе з певним еталоном. Надмірна зосередженість на зовнішності як індикаторі соціальної прийнятності формує ґрунт для розвитку розладів харчової поведінки (РХП), які мають не лише соматичні, а й глибокі психічні наслідки. Одним із центральних психологічних конструктів, що опосередковує ставлення

особистості до себе, є «Я-концепція». Її когнітивний компонент, представлений системою уявлень про власні риси, здібності, цінності та тілесність, значною мірою визначає способи інтерпретації досвіду, вибір поведінкових стратегій і рівень інтрапсихічної адаптації. У дівчат із РХП нерідко виявляються стійкі когнітивні викривлення, що підтримують дисфункціональне самосприйняття та створюють умови для підтримки патологічного харчового патерну. Ці викривлення, серед яких найбільш поширеними є дихотомічне мислення, катастрофізація, фільтрація й надгенералізація, виконують роль когнітивних схем, що закріплюють негативний образ себе.

Попри наявність емпіричних і теоретичних спроб осмислення феномену РХП когнітивний зміст «Я-концепції» у цьому контексті досліджено недостатньо повно. Актуальності набуває комплексний аналіз того, як саме когнітивні механізми самосприйняття дівчат з анорексією та булімією впливають на формування внутрішньої конфліктності, самооцінку та інтрапсихічну рівновагу. Таке дослідження відкриває перспективи для побудови цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних стратегій, здатних гармонізувати «Я-образ» і підвищити стресостійкість особистості в умовах зростаючого соціального тиску.

Виклад основного матеріалу. Формування «Я-концепції» у дівчат із РХП є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки торкається не лише індивідуальних особливостей самосприйняття, а й соціокультурних впливів, що формують уявлення особистості про себе. Під РХП зазвичай маються на увазі психологічно зумовлені порушення поведінки, пов'язаної з прийомом їжі. Це широка група синдромів, що значно відрізняються за проявами – від нервової анорексії, яка нерідко загрожує життю, до переїдання, котре іноді проходить самостійно. Точні причини анорексії залишаються невизначеними, однак дослідники вказують на поєднання таких рис, як перфекціонізм, тривожність, орієнтація на недосяжний ідеал і потреба у контролі. При булімії характерні напади неконтрольованого переїдання, після яких настають почуття провини, сорому, самознецінення та вживаються компенсаторні дії: блювання, діуретики, проносні, суворі дієти і фізичні перевантаження [6].

Так, Л.М. Абсалямова у своїх роботах обґрунтовує центральну роль образу тіла у структурі «Я-концепції», наголошуючи, що саме викривлене сприйняття «тілесного Я» під впливом медіа та соціальних норм стає тригером формування девіантних харчових патернів, зокрема анорексії, булімії [1]. Хоча це дослідження має вагомий внесок у теоретичне осмислення тілесного аспекту «Я-концепції», воно не дає повної відповіді на питання про механізми когнітивних викривлень, що лежать в основі формування негативного образу себе. А.М. Сідельникова акцентує увагу на порушенні узгодженості між реальним та ідеальним «Я» у дівчат з обмежувальним типом харчової поведінки [3]. Авторка зазначає, що дисбаланс між бажаним і дійсним образом себе викликає фрустрацію, зниження самооцінки та спроби контролювати масу тіла як спосіб утвердження над собою. Проте глибинний аналіз когнітивних схем, які лежать в основі цих переживань, у дослідженні не висвітлено.

У роботах Л.А. Терещенко та О.М. Мойзріста підкреслено емоційно-афективний компонент розладів харчової поведінки. Автори доводять, що психологічний стрес, емоційна лабільність та схильність до самозвинувачення у дівчат із розладами харчування безпосередньо корелюють із негативним «образом Я» та зниженим рівнем самоприйняття [4]. Однак хоча роботи і фіксують емоційну динаміку переживання «Я», когнітивна сфера, зокрема особливості мислення та сприйняття себе, досліджуються недостатньо глибоко. У дослідженні Т.М. Кочубинської «Я-концепція» розглядається як багатовимірна динамічна аутоустановча система, яка регулює самосприйняття та соціальну поведінку особистості [2]. Її структура охоплює фізичні, соціальні, інтелектуальні та духовні компоненти, що формуються у взаємодії із соціальним середовищем. Авторка підкреслює, що ціннісне ставлення до себе: самоприйняття, самоповага, внутрішній локус контролю є центральним чинником адаптації індивіда. Водночас готовність до соціальної взаємодії базується на інтеграції образу «Я» та навичок соціальної рефлексії. Такий підхід дає змогу розглядати «Я-концепцію» як ключовий інструмент формування і підтримки особистісної ідентичності [2].

Значний інтерес становить дослідження С.Р. Шеремета, у якому доведено, що соціальні мережі виступають як чинник інтерналізації ідеалізованих образів зовнішності [5]. Це впливає не лише на самооцінку, а й на специфіку когнітивного сприйняття «тілесного Я», породжуючи потребу в його корекції через харчову поведінку. Попри актуальність цієї теми дослідження не деталізує способи, у який саме медіаконтент трансформує структуру «когнітивного Я».

Аналіз наукових джерел свідчить про значну зацікавленість дослідників проблематикою РХП у дівчат юнацького віку. Проте переважна частина робіт фокусується здебільшого на загальних психологічних чинниках, тоді як когнітивний компонент «Я-концепції» як системоутворювальний механізм досліджується опосередковано або фрагментарно, що й зумовлює необхідність подальших емпіричних і теоретичних пошуків.

Мета. Визначити особливості ідентифікаційних характеристик у структурі когнітивного компонента «Я-концепції» залежно від РХП.

Методологія. Методи збору: техніка «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд), опитувальник полімотиваційних тенденцій (С. Петрова), контент-аналіз. Методи аналізу: кількісний аналіз (t-критерій).

Вибірка. 70 дівчат віком 16–18 років. Тривалість захворювання: від кількох місяців до року (анорексія), до шести років (булімія).

Результати дослідження. На першому етапі дослідження перевірялася гіпотеза про вплив різновидів порушень харчового режиму на прояви когнітивного компонента «Я-концепції». У цей критичний для самоусвідомлення система уявлень про себе набуває завершеного вигляду. Незалежно від того, наскільки ці уявлення відповідають дійсності, вони мають власну психологічну реальність і значно впливають як на поведінку, так і на емоційний стан та реакції особистості. У цьому контексті надзвичайно важливо враховувати роль соціокультурних чинників, зокрема впливу медіа, соціальних мереж і популярних культурних ідеалів, які формують і підтримують образ «ідеального» тіла. Молодь особливо уразлива до зовнішніх очікувань, що нерідко призводить до зіткнення між реальним та ідеалізованим «образом Я».

З урахуванням потенційного впливу відкритих формулювань на появу ідеалізованих або компенсаційних відповідей у процесі аналізу первинних даних було здійснено попередню їх фільтрацію. Відповіді, зміст яких викликав сумніви щодо їх автентичності, було вилучено з подальшого аналізу з метою забезпечення об'єктивності результатів дослідження.

Аналіз емпіричних результатів показав, що для «Я-концепції» дівчат із нервовою анорексією характерний низький рівень диференційованості особистості. Концептуальна структура уявлень про себе у цій групі обмежується п'ятьма компонентами: «соціальне Я», «перспективне Я», «діяльнісне Я», «фізичне Я» та «рефлексивне Я». Варто зазначити, що всі ці елементи, окрім «фізичного Я», представлено у спрощеній формі: «соціальне Я» зводиться до приналежності до певної соціальної групи, «діяльнісне Я» – до оцінки власних здібностей, «перспективне Я» – до опису фізичних цілей, «рефлексивне Я» – до загальної ідентифікації. У деяких випадках дівчата ототожнювали свою ідентичність не лише з тілесними характеристиками, а й із символами контролю та дисципліни. Такі репрезентації містили фрази «я – сила волі», «я – контроль над собою», що свідчить про міцну психологічну зв'язку між сприйняттям тіла та самоконтролем як моральним ідеалом.

На етапі вивчення репрезентативного матеріалу особливу увагу було приділено динаміці становлення самооцінки, що безпосередньо впливає на спосіб осмислення ідентифікаційних змістів та формує психологічну основу їх інтерпретації. Зокрема, інтеграція контролю над тілом з етичними уявленнями розглядалася як показник перетину когнітивних схем «фізичного Я» та «рефлексивного Я», що може свідчити про недостатню цілісність самосприйняття та підвищений ризик генералізації поведінкових стереотипів на інші сфери життя. Натомість саме «фізичне Я» має найповніше й найдетальніше представлення: включає як суб'єктивний образ тіла, так і об'єктивні характеристики (вага, індекс маси тіла – ІМТ), а також згадки про харчову поведінку, яка нерідко інтерпретується як «шкідлива звичка» (наприклад, «голод», «уміння не їсти»).

Усі учасниці дослідження з анорексією зазначили свою вагу й ІМТ, при цьому ідентифікація «анорексичка» у більшості випадків з'являлася на початку опису себе та мала позитивну оцінку. Важливим є й те, що «фізичне Я» у таких дівчат не лише найповніше, а й домінує: поширюється на інші компоненти ідентичності. Наприклад, під час опису «перспективного Я» часто вживаються висловлювання типу «я та, яка скине ще десять кілограмів» або «я – така, що худне» як варіант «діяльнісного Я». У розділі про «соціальне Я» переважає самоідентифікація за приналежністю до спільноти людей з анорексією. Аналогічно, у відповідях на запитання «Хто Я?» фіксувалися формули на кшталт «Я – 16,5» (ІМТ), «Я – 50 кг», що демонструє ототожнення себе з конкретною тілесною характеристикою.

У дівчат, які мають нервову булімію, також фіксується низький рівень диференційованості «Я-концепції», але представлення її елементів є ще вужчим. У когнітивному компоненті виявлено лише три елементи: «соціальне Я», «перспективне Я» та «фізичне Я», причому й вони мають усічене представлення. Так, «соціальне Я» репрезентується позначенням статі, статусом студентки або майбутнього фахівця, «фізичне Я» – описами зовнішності, які можуть мати як позитивну, так і негативну тональність, «перспективне Я» – через шлюбні чи особисті плани, що нерідко пов'язані з фізичною трансформацією: «вийду заміж, коли стану красивішою». Водночас значна частина учасниць із булімією висловлювала внутрішню боротьбу між прагненням до відповідності соціальним стандартам і відчуттям провини чи сорому. Це вказує на амбівалентність когнітивних уявлень про себе і потенційно може бути чинником під час побудови терапевтичних стратегій.

Таким чином, у когнітивному компоненті «Я-концепції» дівчат з обома типами розладів харчової поведінки домінують «фізичне Я», «соціальне Я» та «перспективне Я». Можна припустити, що такий акцент на тілесних характеристиках свідчить про виняткову значущість зовнішності, яка виступає базовим критерієм самоприйняття та впливає на сприйняття інших складників особистості. Водночас у дівчат з анорексією спектр компонентів ширший, аніж у дівчат із булімією. Відзначається й різниця у ставленні до синдрому: особи з анорексією демонструють позитивну ідентифікацію з хворобою, тоді як у досліджуваних із булімією переважають сором і прагнення уникати згадування про свою проблему.

Наступним кроком дослідження стало вивчення полімотиваційних тенденцій «Я-концепції». У дівчат із нервовою анорексією виявлено сім полімотиваційних тенденцій: акізитивну,

трудову, нормативну, моральну, губристичну (у формі прагнення до досконалості й до переваги), еґоцентричну та альтруїстичну. Особливої уваги заслуговує альтруїстична тенденція, яка виявляється у турботі про інших членів родини, приготуванні їжі для них – попри власне добровільне голодування. Це можна розглядати як приклад символічного заміщення органічної потреби – квазізадоволення. У такому разідопомога іншим, навіть на шкоду собі, стає формою задоволення власної базової потреби. Також слід зазначити, що деякі учасниці демонстрували парадоксальне поєднання еґоцентризму з високим рівнем соціального функціонування: вони активно брали участь у волонтерських чи навчальних проєктах, що давало змогу одночасно підтримувати соціальну визнаність і зберігати контроль над харчовими звичками. Ці спостереження вказують на необхідність додаткових досліджень щодо взаємодії внутрішньої мотивації та зовнішніх соціальних ролей. Зокрема, важливо вивчити, як участь у соціальних ініціативах впливає на динаміку кризових станів при різних формах розладів харчової поведінки.

У дівчат із нервовою булімією ідентифіковано інші полімотиваційні тенденції: акізитивну, гедоністичну, оптимістичну, комунікативну, губристичну (в обох формах), а також уникнення неприємностей і негативне ставлення до людей. Звертає на себе увагу, що у цій групі мотивація до переваги над іншими домінує над потребою в задоволенні. У цьому контексті стрункість розглядається як інструмент досягнення контролю, самоповаги чи визнання.

Ще один суттєвий аспект полягає у типових стратегіях копінгу, які учасниці застосовують у відповідь на стрес, зокрема дівчата з анорексією вдаються до внутрішньої ретроспекції, самоаналізу та емоційного утримання, тоді, як їхні однолітки з булімією частіше демонструють більш імпульсивні реакції та тяжіють до зовнішньо спрямованих форм зняття напруги, а саме переїдання з подальшою компенсацією. Такі стратегічні відмінності відображають різні механізми формування та підтримки «Я-концепції».

Характерно, що в окремих випадках учасниці ототожнювали свою ідентичність не лише з тілесними характеристиками, а й із символами контролю та дисципліни. Такі репрезентації містили фрази на кшталт «я – сила волі», «я – контроль над собою», що свідчить про міцну психологічну зв'язку між сприйняттям тіла та самоконтролем як моральною чеснотою.

Водночас у дівчат з анорексією спектр компонентів ширший, аніж у дівчат із булімією. Відзначається й різниця у ставленні до синдромів: особистості з анорексією демонструють позитивну ідентифікацію, тоді як у досліджуваних із булімією переважають сором і прагнення уникати згадування про свою проблему.

Також слід урахувати роль міжособистісних взаємодій. У дівчат з анорексією простежується орієнтація на соціальне схвалення через досягнення еталонної зовнішності, що водночас поєднується з потребою зберігати автономію й контроль. Натомість їхні однолітки з булімією описують труднощі в побудові довірливих стосунків, що може бути пов'язано з коливанням самооцінки та чутливістю до зовнішніх чинників.

Ми вважаємо, що психологічно орієнтовані програми підтримки здатні гармонізувати самосприйняття та відновити цілісність «Я-концепції» у дівчат із розладами харчової поведінки. Доцільною є інтеграція когнітивних практик, емоційної саморегуляції (зокрема, сорому) та групових інтервенцій, що допомагають подолати тиск соціальних очікувань.

Висновки. Аналіз отриманих результатів підтвердив висунуті гіпотези та показав, що РХП чинять складний вплив на когнітивний компонент «Я-концепції». Домінування «фізичного», «соціального» та «перспективного Я» свідчить про недостатню диференційованість ідентичності та схильність до ототожнення себе із зовнішніми ознаками. У випадку анорексії структура «Я-образу» є розширеною: вона включає компоненти «діяльнісного Я» та «рефлексивного Я», а також супроводжується позитивною ідентифікацією із синдромом. Булімія, навпаки, характеризується фрагментарною побудовою «Я-концепції», емоційною нестабільністю та суперечливим самосприйняттям. Полімотиваційні тенденції також мають типологічну специфіку. У дівчат з анорексією переважають моральні, нормативні та альтруїстичні орієнтації, які нерідко набувають компенсаторного характеру. При булімії відзначаються гедоністичні, комунікативні та губристичні налаштування, що свідчить про іншу систему особистісних домінант та способів реалізації. Копінг-стратегії демонструють контрастні способи реагування на стрес: анорексичний тип – ретроспективний, емоційно стриманий; булімічний – імпульсивний і компенсаторний. Формування «Я-концепції» в умовах РХП має інтраперсональний і соціально-психологічний характер. Взаємодія когнітивних схем, афективних реакцій та соціальних впливів здатна дестабілізувати его-ідентичність, знижувати рівень самоприйняття та посилювати внутрішні конфлікти. Це обґрунтовує необхідність подальших досліджень, спрямованих на вивчення когнітивних механізмів самосприйняття та створення адаптивних психологічних інтервенцій. Така відмінність свідчить про необхідність індивідуалізованого та типологічно чутливого підходу до побудови психокорекційних програм. Інтеграція когнітивно-поведінкових технік, методів емоційної саморегуляції та групових психотерапевтичних практик може стати ефективною моделлю відновлення цілісності «Я-образу», посилення особистісної стійкості та гармонізації ідентичності в умовах соціального тиску.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 476 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/read/1949

2. Кочубинська Т.М. Психологічні теорії формування «Я-концепції» особистості. The Scientific Heritage. 2019. № 57. С. 11–17.

3. Сідельникова А.М. Психологічні особливості проявів порушень харчової поведінки серед молодих жінок. *Психологічний часопис*. 2023. № 2. С. 45–52.

4. Терещенко Л.А., Мойзріст О.М. Психологічні особливості дівчат підліткового віку з розладами харчової поведінки. *Психологія і суспільство*. 2024. № 5. С. 112–119.

5. Шеремета С.Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. 2023. № 47. С. 209–214.

6. Cass K. Personality as a Risk Factor for Eating Disorders: How Therapy Can Help. ACUTE Center for Eating Disorders, 2025. URL: https://www.acute.org/resources/eating-disorder-personality

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИВЧЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ Й ДЕПРЕСІЇ

MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING WAR: STUDYING LEVELS OF ANXIETY AND DEPRESSION

УДК 159.9:616.89-008.441.1-053.6(477)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.6
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Пасхін Г.І.
аспірант кафедри педагогіки
та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного напруження серед молоді України в умовах повномасштабної війни, що створює серйозні ризики для збереження психічного здоров'я покоління, яке формує майбутнє країни. Утрата безпеки, соціальна нестабільність і невизначене майбутнє істотно підвищують ризики виникнення тривожних і депресивних станів. Юнацький вік є чутливим періодом розвитку, коли особистість зазнає інтенсивних внутрішніх і зовнішніх трансформацій, а тривалий стресовий вплив війни, утрата базового відчуття безпеки й невизначеність майбутнього значно посилюють ризики розвитку тривожних і депресивних розладів. Метою статті є визначення рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, а також виявлення гендерних відмінностей у прояві цих станів. Методи дослідження включали як теоретичні, так й емпіричні (аналіз, синтез, статистично-математичні).

Результати засвідчили, що субклінічні прояви тривоги виявлено в 43,51% чоловіків і 46,52% дівчат, а клінічні – у 29,17% чоловіків і 35,15% дівчат. Щодо вираженості депресії також установлено високі показники прояву субклінічних ознак у 37,48% чоловіків і 51,27% жінок, а клінічні прояви мають 18,26% хлопців і 24,48% дівчат. Отримані дані свідчать про вищу емоційну вразливість дівчат у період війни й потребу в розробленні диференційованих психопрофілактичних заходів.

Результати підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки молоді в умовах війни з урахуванням міждисциплінарного підходу до збереження ментального благополуччя. Загострюється потреба в системному впровадженні програм психологічної підтримки, зниженні тривожності, розвитку емоційної стійкості й забезпеченні доступу до психологічної допомоги в освітньому середовищі. Необхідно також враховувати гендерні відмінності під час планування інтервенцій, аби ефективно реагувати на виклики сучасної кризи.

Ключові слова: *особи юнацького віку, молодь, тривога, депресія, ментальне здоров'я, воєнний стан, благополуччя, психічні розлади, особистість, індивідуально-психологічні особливості.*

The relevance of this study stems from the increasing psychological strain among Ukrainian youth amid the full-scale war, which poses serious risks to the mental health of the generation shaping the country's future. The loss of safety, social instability, and uncertainty about the future significantly elevate the risks of developing anxiety and depressive disorders. Adolescence is a sensitive period of development, during which the individual undergoes intensive internal and external transformations. Prolonged exposure to war-related stress, the loss of a basic sense of security, and an unpredictable future greatly exacerbate vulnerability to mental health issues.

The purpose of this article is to identify the levels of anxiety and depression among young people under martial law, as well as to reveal gender differences in the manifestation of these states. The research methodology included both theoretical and empirical approaches (analysis, synthesis, and statistical methods).

The results showed subclinical manifestations of anxiety in 43.51% of male and 46.52% of female respondents, while clinical levels were identified in 29.17% of males and 35.15% of females. In terms of depression, subclinical symptoms were found in 37.48% of males and 51.27% of females, while clinical depression was reported in 18.26% of male and 24.48% of female participants. These findings highlight a higher emotional vulnerability among young women during wartime and the need for differentiated psycho-preventive interventions.

The results emphasize the urgent need for systematic psychological support for youth during wartime, taking into account an interdisciplinary approach to maintaining mental well-being. There is an increasing demand for comprehensive psychological support programs, anxiety reduction strategies, the development of emotional resilience, and ensuring access to mental health services within the educational environment. It is also essential to consider gender-specific differences when designing interventions to respond effectively to the challenges of the current crisis.

Key words: *adolescents, youth, anxiety, depression, mental health, martial law, well-being, psychological disorders, personality, individual psychological traits.*

Повномасштабна війна, що триває на території України, стала потужним дестабілізуючим чинником, який глибоко вплинув на всі аспекти суспільного життя, включаючи психічне здоров'я населення. Особливо вразливою до впливу воєнних дій виявилася молодь – генерація, яка ще перебуває в процесі становлення ідентичності, формування світогляду, системи цінностей і соціальних орієнтирів. Юнацький вік, що охоплює період від 18 до 25 років, є критично чутливим до психотравмувальних факторів, зокрема до тривалого стресу, утрати безпеки, соціальної ізоляції, невизначеності майбутнього та загроз життю і здоров'ю.

У наукових дослідженнях останніх років усе частіше акцентується увага на зростанні рівнів тривожності, депресії, соматизації, емоційного вигорання й інших психоемоційних порушень серед молоді в умовах кризових подій, зокрема в умовах війни. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 20% молодих людей у світі переживають психічні розлади, а війна лише поглиблює цю проблему, підвищу-

ючи ризики для ментального благополуччя. Зростає кількість звернень по психологічну допомогу, а також виявляються латентні або субклінічні форми тривожних і депресивних розладів, які можуть прогресувати за відсутності належного контролю [4; 11].

Незважаючи на це, в українському науковому просторі все ще недостатньо системних емпіричних досліджень, присвячених вивченню психічного та психологічного стану здоров'я саме юнацької вікової групи у воєнних умовах. Особливо актуальним є вивчення рівнів тривожності й депресії з урахуванням гендерних відмінностей, адже психологічне реагування на стресові події в хлопців і дівчат має свої особливості й механізми. Це дає змогу глибше зрозуміти психоемоційні потреби молоді, розробити диференційовані профілактичні програми та підвищити ефективність психосоціальних інтервенцій.

У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в емпіричному вивченні рівнів тривожності й депресії в осіб юнацького віку, які проживають в умовах воєнного стану. Виявлення характеру цих проявів, їх частотності та глибини є ключовим для розроблення комплексних стратегій підтримки ментального здоров'я молоді в умовах затяжної воєнної кризи.

Метою статті є визначення рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, а також виявлення гендерних відмінностей у прояві цих станів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз включає огляд наукових публікацій, для емпіричного дослідження обрано психодіагностичну методику – госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS), яка дає змогу оцінити ступінь вираженості тривожних і депресивних симптомів у респондентів [5].

Вибірку дослідження становили 207 осіб у віці 18–25 років, із яких 83 особи чоловічої статі (ГП1) та 124 особи жіночої статі (ГП2).

У контексті глобальних воєнних конфліктів і соціальних потрясінь вивчення ментального здоров'я молоді набуло особливої актуальності, оскільки саме ця вікова група є водночас найвразливішою та найбільш динамічною в психосоціальному розвитку. Юнацький вік супроводжується активною формо-будовою ідентичності, становленням самосвідомості, формуванням життєвих орієнтирів і соціальних стратегій. Наявність хронічного стресу, характерного для умов воєнного стану, ускладнює ці процеси, посилюючи ризик виникнення афективних розладів і порушень психоемоційного функціонування.

Упродовж останніх десятиліть ця проблематика психологічної стійкості, тривожності, депресивних станів у молодіжному середовищі активно досліджувалася в працях багатьох зарубіжних науковців. Так, В. Франкл наголошував на важливості пошуку смисложиттєвих орієнтирів у подоланні екзистенційної кризи в умовах страждання як умови збереження психічної рівноваги; А. Антонівський, автор концепції «salutogenesis», розглядав «смислову узгодженість» як провідний механізм опору стресу та збереження психологічної інтегрованості; Дж. Бонанно досліджував феномен резилієнтності й здатності особистості до психологічного відновлення після травматичних подій, зберігаючи функціональність; М. Селігман підкреслював значення позитивної психології та навченої оптимістичності в умовах невизначеності як противаги депресогенним когнітивним схемам. Значну увагу психічним наслідкам війни серед молоді в контексті збройних конфліктів, вивчаючи вплив бойових дій, утрат, переміщення й соціальної нестабільності на формування тривожних і депресивних симптомокомплексів, приділяли також К. Ворд, Д. Лопез, Т. Нортон та інші дослідники [1; 3; 7; 10].

В українській науковій традиції питання збереження ментального здоров'я в умовах соціальної нестабільності й збройного конфлікту розглядалися в працях Ю. Асєєвої, Н. Дубровіної, С. Діхтяренко, І. Звєрєвої, Л. Мороз, Н. Пилипенко, Т. Титаренко, С. Максименка, Л. Сохань, Н. Суполкіної, С. Уварової, які акцентували увагу на психотравмувальних чинниках, що впливають на молодь, а також на ролі соціальної підтримки, когнітивних установок та особистісної зрілості в подоланні стресу. У центрі цих напрацювань – психотравмувальні чинники війни, утрата базової безпеки, наслідки вимушеної міграції, а також механізми психологічного захисту, роль соціальної підтримки, особистісна зрілість і когнітивні установки у формуванні адаптаційної відповіді молоді на кризові ситуації [2; 6; 8; 9].

Однак, незважаючи на все більший інтерес до тематики ментального здоров'я в умовах війни, систематизованих емпіричних даних щодо рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в українському соціокультурному контексті все ще недостатньо. Особливо брак таких досліджень спостерігається щодо порівняльного аналізу за гендерною ознакою, вивчення глибини клінічних і субклінічних проявів емоційних розладів у молодіжному середовищі.

З огляду на вищезазначене, у дослідженні здійснена спроба емпірично оцінити психоемоційний стан молоді в умовах воєнного стану в Україні, зокрема виявити рівні тривожності й депресії серед юнаків і дівчат. Такий підхід дав змогу не лише зафіксувати фактичні показники психічної дезадаптації, а й визначити особливості емоційної вразливості молоді в умовах затяжної воєнної кризи.

Подальший аналіз зосереджується на порівняльному розгляді отриманих емпіричних даних, що відображають актуальний стан психоемоційного благополуччя молоді в умовах воєнного стану.

Результати дослідження ступенів прояву тривоги й депресії серед юнацької молоді у двох групах порівняння (ГП1 – юнаки, ГП2 – дівчата) наведено на рис. 1 і 2.

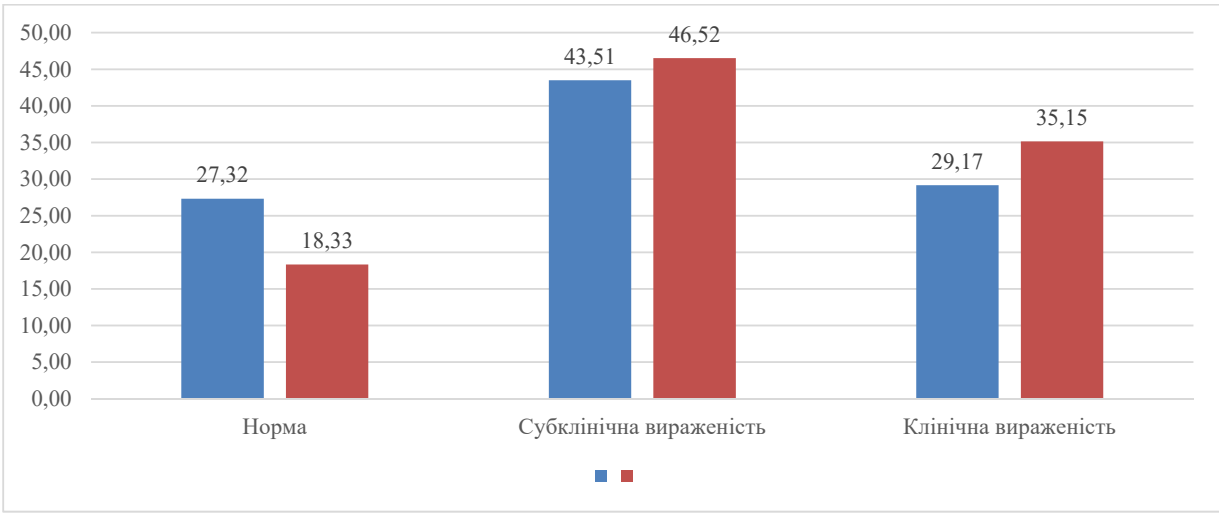

Рис. 1. Прояви тривоги серед молоді

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень тривожності в межах норми (0–7 балів) спостерігається у 27,32% юнаків (ГП1) та лише у 18,33% дівчат (ГП2). Цей факт свідчить про те, що чоловіки юнацького віку в умовах війни демонструють відносно нижчий рівень тривожності порівняно з жінками. Таке співвідношення може пояснюватися особливостями гендерної соціалізації, адаптивними механізмами або зовнішньою поведінковою стриманістю.

Субклінічна вираженість тривожності (8–10 балів), яка є індикатором підвищеного, але ще неклінічного рівня емоційного напруження, виявлена в 43,51% юнаків і 46,52% дівчат. Такий майже розподіл між групами підтверджує припущення, що помірна тривожність є типовою реакцією юнацького віку на хронічну нестабільність, утрати й загрозу майбутньому, незалежно від статі.

Водночас клінічно виражена тривожність (11 і більше балів) частіше виявляється серед дівчат – 35,15% проти 29,17% у групі юнаків, це узгоджується з результатами попередніх досліджень, які свідчать про вищу емоційну чутливість жінок до травматичних подій, зокрема в ситуаціях невизначеності, утрати й соціального навантаження. Еволюційно зумовлена більша емпатійність, гормональні зміни та соціальні очікування (включаючи турботу про сім'ю) можуть посилювати тривожні реакції в жінок.

Узагальнюючи, варто зазначити, що лише кожен четвертий юнак і приблизно кожна шоста дівчина мають нормальний рівень тривожності, тоді як більшість молоді демонструє субклінічні або клінічні ознаки підвищеної тривоги, що є вагомим індикатором психоемоційного навантаження на молоде покоління в умовах воєнного стану.

Проводячи емпіричне дослідження рівня депресії в осіб юнацького віку, ми встановили такі прояви депресії (рис. 2).

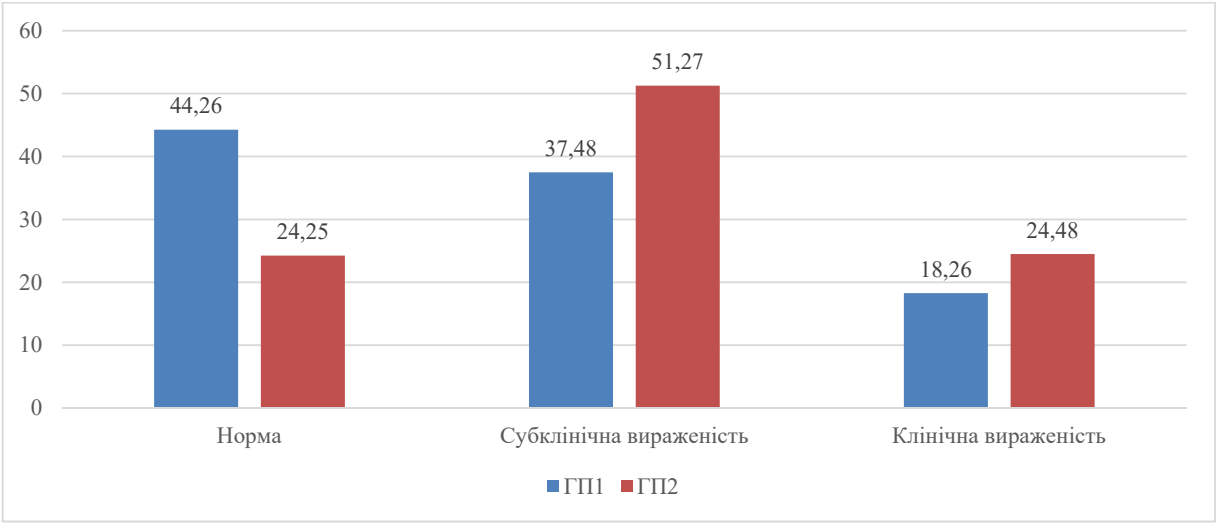

Рис. 2. Прояви депресивних симптомів у молоді

Продовжуючи аналіз результатів емпіричного дослідження, доцільно звернути увагу на проявлений високий рівень субклінічних депресивних симптомів, що виявлено більше ніж у половини дівчат (51,27%) і понад третини юнаків (37,48%). Цей рівень не завжди супроводжується очевидними клінічними проявами, однак характеризується хронічною втомою, емоційним виснаженням, зниженням енергії, мотиваційною апатією та відчуттям безнадії. У динаміці такі стани можуть трансформуватися в повноцінні депресивні розлади, особливо за відсутності психологічної підтримки або в умовах збереження чинників хронічного стресу.

Суттєвим є й співвідношення клінічно вираженої депресії: 18,26% у юнаків і 24,48% у дівчат. Ці дані дають змогу говорити про серйозний ризик формування глибоких афективних розладів, які вже на цьому етапі можуть супроводжуватися характерними симптомами: дезорганізацією сну, розладами харчування, емоційною «знебарвленістю», порушенням уваги, ідеями марності життя. Особливо загрозливо виглядає ситуація в групі дівчат, де рівень клінічно значущих проявів майже на третину перевищує показник хлопців.

Ще один важливий аналітичний акцент полягає в тому, що тільки 24,25% дівчат і 44,26% юнаків мають рівень депресії в межах норми. Це означає, що більшість опитаних респондентів тією чи іншою мірою переживають симптоми депресивного спектра, що не лише негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя, а й може ускладнювати адаптаційні процеси, знижувати рівень академічної, соціальної та міжособистісної активності.

Варто враховувати й соціально-культурні детермінанти цих проявів. У структурі чоловічої ідентичності домінує установка на стриманість, емоційну витримку і самоконтроль. Через це хлопці можуть недооцінювати або ігнорувати свої симптоми, що ускладнює їхнє своєчасне виявлення й корекцію. Водночас дівчата, як правило, мають вищу здатність до саморефлексії та емоційної експресії, що сприяє більш відкритому прояву дистресу, але й указує на вищу психоемоційну вразливість.

Отже, психоемоційна картина юнацтва в умовах воєнного стану характеризується переважанням депресивних тенденцій різного ступеня вираженості. З огляду на складну політичну й соціальну ситуацію, ці стани можуть мати кумулятивний характер, поглиблюючись із кожною новою хвилею стресових подій: утратою близьких, переселенням, перериванням навчання, невизначеністю майбутнього.

Отже, близько 45–50% респондентів обох груп перебувають на межі психоемоційного виснаження, що вже впливає на їхню здатність до ефективної адаптації та може провокувати вторинні психічні стани. Клінічна тривожність і депресія, зафіксовані в понад третини дівчат і чверті хлопців, вимагає цілеспрямованого втручання: організації психопрофілактичної допомоги, програм стрес-менеджменту, розвитку емоційної регуляції та навичок подолання тривожних і депресивних станів.

Важливо враховувати також вплив гендерних норм: юнаки можуть бути не схильними до відкритого прояву емоцій чи звернення по допомогу через очікування соціальної витривалості й сили, тоді як дівчата легше виражають тривогу й депресивні стани, що може підвищувати об'єктивність діагностичних результатів, але й указує на потребу в чутливих підходах до обох статевих груп.

Результати дослідження потребують подальшого міждисциплінарного осмислення, а також розроблення адресних програм превенції, орієнтованих на виявлення та подолання депресивних симптомів, з урахуванням гендерної специфіки, індивідуального рівня стресостійкості, соціального середовища й доступності допомоги. Водночас необхідним є впровадження психоосвітніх кампаній, які зменшують стигматизацію психічних труднощів і заохочують молодь звертатися по кваліфіковану психологічну підтримку.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють нагальну потребу розвитку системи психосоціальної підтримки молоді в умовах війни з урахуванням гендерних відмінностей, особистісної вразливості й рівня емоційного напруження, що стане підґрунтям для формування адаптивного потенціалу та збереження ментального здоров'я покоління, яке постає перед історичним викликом.

З огляду на отримані дані, визначаємо такі перспективні напрями подальшого дослідження:

Розроблення та впровадження диференційованих програм психопрофілактики з урахуванням гендерних відмінностей у переживанні й вираженні емоцій. Особливої уваги потребують дівчата, які виявили вищу схильність до клінічних проявів депресії та тривожності.

Інтеграція психологічної підтримки в систему освіти через створення кризових психологічних служб у навчальних закладах, які надаватимуть своєчасну допомогу, проводитимуть регулярний моніторинг психічного здоров'я й організовуватимуть просвітницькі заходи.

Формування навичок емоційної регуляції та стресостійкості шляхом упровадження тренінгових програм, груп підтримки й психоедукаційних курсів для молоді. Актуальними є теми: робота з тривогою, розвиток позитивного мислення, подолання апатії та мобілізація внутрішніх ресурсів.

Створення національної програми ментального здоров'я молоді, адаптованої до умов війни, яка б об'єднала зусилля освітніх, медичних, соціальних і волонтерських структур і була б спрямована на запобігання ескалації емоційних розладів у юнацькому віці.

Посилення наукових досліджень у сфері ментального здоров'я молоді з акцентом на вивчення динаміки психологічної адаптації в післявоєнний період, взаємозв'язку психоемоційних розладів

з особистісними рисами й соціальними детермінантами.

Урахування культурно-ціннісного контексту під час створення програм допомоги: важливо базувати інтервенції на засадах гуманістичної психології, ідеї смислу, підтримки духовних орієнтирів, які зміцнюють психологічну витривалість у кризові періоди.

Налагодження міжнародної співпраці з метою обміну досвідом, залучення доказових іноземних практик підтримки молоді в зонах конфлікту та адаптації їх до українських реалій.

У довгостроковій перспективі саме системна робота в напрямі формування психологічної культури, доступності допомоги й соціальної згуртованості створює підґрунтя для стійкого відновлення та розвитку молодого покоління в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонівський А. Пережити кризу та залишитися здоровим. Як справлятися зі стресом. Київ : Укрмедкнига, 2020. 264 с.

2. Асєєва Ю.О., Возний Д.В., Тарасенко Н.С. Прояви посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення півдня. *Наукові перспективи. Серія «Психологія».* 2024. № 11(53). С. 1197–1207. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1197-1207.

3. Бонанно Дж. Потужність психологічної стійкості. Як долати втрати, травми, трагедії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 320 с.

4. Звіт ЮНІСЕФ: Mental Health of Young People in Conflict Settings. UNICEF, 2023. URL: https://www.unicef.org/reports/mental-health-conflict-youth-2023.

5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

6. Мороз Л.І., Діхтяренко С.Ю. Психологічний супровід постраждалих від війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни :* матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. / ред. кол. : О.О. Андрусик та ін. Умань, 2023. С. 11–15.

7. Селігман М. Учитись оптимізму. Київ : Наш формат, 2018. 312 с.

8. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: сучасний соціально-психологічний контекст. *Практична психологія та соціальна робота.* 2014. № 12. С. 2–10.

9. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.Н. Психологічна допомога в кризових ситуаціях : практичний посібник / за заг. ред. С.Г. Уварової, Н. Пилипенко, Н. Суполкіної. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.

10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.

11. WHO. Mental health in emergencies. World Health Organization, 2022. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESILIENCE AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

УДК 159.942:355.48
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.7
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Поморцева С.П.
здобувач вищої освіти
Державний університет економіки та технологій

Депутатов В.О.
доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри психології
Державний університет економіки та технологій

У статті здійснено теоретичне осмислення й аналіз особливостей феномена стресостійкості як провідного адаптаційного ресурсу особистості в умовах військового конфлікту й соціальної нестабільності в Україні. Показано, що війна спричиняє масштабну психоемоційну дестабілізацію, підвищення тривожності населення, загострення афективних станів особистості, формування хронічної емоційного напруження. Стресостійкість у такому контексті постає не лише як здатність опановувати негативні емоційні реакції, а і як складне інтегративне утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні компоненти. Обґрунтовано, що стресостійкість формується поступово – у процесі життєвого досвіду, професійного становлення особистості, набуття нею навичок саморегуляції та рефлексії. Визначено ключові функції стресостійкості, серед яких можна виділити адаптаційну (забезпечує гнучке реагування на змінені обставини), регулятивну (сприяє контролю над емоційними реакціями), мотиваційну (стимулює активність в умовах кризи) і захисну (запобігає виникненню дезадаптивних проявів, таких як емоційне вигорання або тривала депресія) функції. Також підкреслено роль стресостійкості в збереженні психофізіологічної цілісності особистості, підтримці працездатності, а у формуванні внутрішньої опори особистості, здатної мобілізувати ресурси для подолання наслідків психотравмувальних подій. Окрему увагу приділено структурним компонентам стресостійкості та їх взаємозв'язку з механізмами адаптації в умовах соціальної турбулентності. У підсумку підкреслено, що дослідження феномена стресостійкості має ключове значення для подальшого розроблення психопрофілактичних стратегій у сфері охорони психічного здоров'я в кризовому суспільстві.
Ключові слова: *стресостійкість, психічне здоров'я, війна, адаптація, емоційна регуляція, дезадаптація, особистість.*

The proposed article presents a theoretical reflection and analysis of the phenomenon of resilience as a key adaptive resource of personality in the context of armed conflict and social instability in Ukraine. It is shown that war leads to large-scale psycho-emotional destabilization, increased anxiety among the population, intensification of affective states, and the development of chronic emotional tension. In this context, resilience emerges not only as the ability to manage negative emotional reactions but also as a complex integrative formation that includes cognitive, emotional, motivational, behavioral, and social components. The article substantiates that resilience is formed gradually – through life experience, professional development, and the acquisition of self-regulation and reflective skills. The paper identifies the key functions of resilience, including: the adaptive function (ensures flexible responses to changing circumstances), the regulatory function (facilitates control over emotional reactions), the motivational function (stimulates activity during crisis), and the protective function (prevents the emergence of maladaptive manifestations such as emotional burnout or prolonged depression). The role of resilience in preserving the psychophysiological integrity of the individual, maintaining work capacity, and forming internal personal support capable of mobilizing resources to overcome the consequences of traumatic events is emphasized. Special attention is given to the structural components of resilience and their interrelation with adaptive mechanisms in conditions of social turbulence. In conclusion, it is emphasized that the study of the phenomenon of resilience is crucial for the further development of psychoprophylactic strategies in the field of mental health in a crisis society.
Key words: *resilience, mental health, war, adaptation, emotional regulation, maladaptation, personality.*

Сучасна війна в Україні, яка бере свій початок із 2013 року й отримала подальшу ескалацію у 2022 році, спричинила масштабну соціально-психологічну кризу. Ця криза гостро актуалізувала проблему психологічного здоров'я населення нашої країни. Щоденні виклики, пов'язані з небезпекою для життя людей, утратою близьких, вимушеним переміщенням населення, економічною нестабільністю й інформаційним тиском, створюють надзвичайно високий рівень стресу як для військових, так і для цивільних. У таких умовах сьогодення ключового значення набуває здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нової реальності й не втрачати цілісності, тобто проявляти психологічну стійкість.

Необхідність поглибленого вивчення факторів, що забезпечують безпечне психологічне функціонування особистості в різноманітних екстремальних умовах, зумовлюється важливістю розвитку здатності до стресостійкості. Вона виступає не лише як особистісна характеристика, а і як ключовий адаптивний ресурс, що сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню соціальної активності, конструктивної поведінки та гармонійних міжособистісних стосунків, що й зумовлює актуальність роботи.

Метою статті є викласти результати теоретичного дослідження стресостійкості як адаптаційного ресурсу особистості в умовах воєнного стану.

Дослідження поняття стресостійкості посідає важливе місце для вивчення як вітчизняними, так

і зарубіжними психологами-науковцями. Стресостійкість особистості активно досліджувалася в межах різних психологічних напрямів, зокрема в контексті теорій психології стресу, які розробляли Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та інші. Водночас важливим теоретичним підґрунтям для вивчення цього феномена стали концепції емоційної стійкості, які відображено в роботах Л. Аболіна, І. Аршави, М. Дьяченка, Л. Котової, В. Марищука, К. Пилипенка, В. Писаренка, О. Реви, Ю. Тептюк, О. Чебикіна й інших дослідників.

У науковому дискурсі можна помітити тенденцію до певного ототожнення понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Проаналізувавши наукові дослідження з теми, можемо говорити, що В. Писаренко, аналізуючи поведінку спортсменів в умовах стресу, розглядає емоційну стійкість як здатність особистості зберігати або навіть підвищувати працездатність у напружених ситуаціях. Також В. Марищук трактує емоційну стійкість як уміння контролювати надмірне емоційне збудження під час виконання складних фізичних або рухових завдань, що потребують високої зосередженості. В. Аболін оцінює рівень емоційної стійкості через досягнення цілей, які ставить перед собою індивід, уважаючи результативність індикатором внутрішньої зібраності [16].

Стресостійкість як окремий аспект адаптаційного потенціалу розглядали М. Корольчук [10; 11; 12] та В. Крайнюк [14]. На думку дослідників, стресостійкість виявляється в здатності індивіда підтримувати власну життєву активність і зберігати психофізіологічне здоров'я в умовах тривалого впливу несприятливих обставин. Особливо цінними вони визначають навички збереження внутрішньої рівноваги, контроль рівня стресу без перевантаження психіки людини, стабілізацію емоційного стану та свободу вибору в контексті своєї поведінки навіть у критичних життєвих ситуаціях, які сьогодні примножуються в умовах військової агресії проти України.

Однією з основних функцій стресостійкості є адаптаційна, яка виявляється в здатності людини конструктивно долати життєві труднощі, зберігаючи емоційну рівновагу й ефективність власної діяльності. Завдяки цій функції людина може пристосовуватися до несприятливих умов без утрати базових психологічних орієнтирів і внутрішньої цілісності. Адаптаційна функція нерозривно пов'язана з регулятивною, що забезпечує контроль над емоційними реакціями та поведінкою в умовах стресу. Не менш важливою є також мотиваційна функція стресостійкості. Вона полягає в тому, що стресостійка людина здатна трансформувати кризову ситуацію в стимул до саморозвитку, досягнення цілей і формування нових життєвих смислів. Така особистість не лише долає напруження, а й використовує її як поштовх до реалізації власного потенціалу. Це свідчить про інтегративну природу стресостійкості, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють для досягнення психологічної стабільності й ефективності. Крім того, стресостійкість виконує захисну функцію, що запобігає виникненню негативних психологічних наслідків стресу, таких як хронічна тривожність, депресивні стани або емоційне вигорання. Вона сприяє збереженню психофізіологічної цілісності особистості, зменшуючи рівень вразливості до впливу зовнішніх загроз і кризових подій. Ця функція особливо важлива в умовах соціальної турбулентності, коли індивіду необхідно зберігати внутрішню рівновагу попри зовнішню нестабільність [5, с. 34].

Отже, можемо говорити про те, що функції стресостійкості охоплюють широкий спектр механізмів адаптації, регуляції, мотивації та захисту, що робить її критично важливим чинником збереження психологічного благополуччя. В умовах соціальних потрясінь розвиток стресостійкості є не лише необхідністю, а й передумовою ефективного особистісного функціонування.

У межах теоретичного аналізу психологічних засад стресостійкості В. Корольчук пропонує розглядати це явище як багатокомпонентну інтегративну характеристику особистості, яка виконує як структурні, так і функціональні завдання. На думку дослідниці, стресостійкість є динамічною властивістю, яка виникає внаслідок транзакційної взаємодії між індивідом і зовнішнім стресогенним впливом. Ця характеристика охоплює когнітивну інтерпретацію подій, об'єктивні параметри стресової ситуації, а також ті вимоги, які вона висуває до особистості. Науковиця підкреслює, що здатність до опанування стресу не є вродженою, а формується поступово в процесі особистісного розвитку, життєвого досвіду та професійного становлення індивіда [10, с. 187].

Варто також звернути увагу на дослідження Н. Бамбурак, у яких науковиця розглядає активізацію внутрішнього потенціалу особистості як провідну передумову формування стресостійкості. Саме цей внутрішній ресурс, на її переконання, забезпечує ефективну саморегуляцію в умовах підвищеного психоемоційного напруження [4].

У дослідженнях Ю. Тептюк, які присвячені вивченню психологічних передумов формування стресостійкості у фахівців соціальної сфери різного віку, зроблено висновок, що стресостійкість – це цілісна й динамічна особистісна характеристика. На думку дослідниці, ця властивість проявляється в здатності людини усвідомлювати природу стресової ситуації, оцінювати власні ресурси для її подолання, адекватно переживати емоційні реакції на зовнішні подразники, а також демонструвати активну поведінкову позицію щодо трансформації умов, що викликають напруження. Крім того, «стресостійка особистість» зберігає свою внутрішню стабільність і результативність у професійній діяльності навіть у складних і психоемоційно насичених обставинах [18].

Розглянувши наукові підходи до вивчення стресостійкості в роботах дослідників, які охоплюють

як її феноменологічні прояви, так і механізми формування, необхідно звернути увагу й на аналіз структурної організації цього явища. Важливість такого аналізу зумовлена необхідністю систематизації наукових знань про компонентний склад стресостійкості, що особливо актуально в умовах сучасних подій, із якими стикається українське суспільство. Як демонструють останні дослідження, саме комплексне розуміння структури стресостійкості дає змогу розробити ефективні механізми підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого стресу.

Аналіз наукових джерел, які присвячені вивченню стресостійкості, свідчить про збереження актуальності питання щодо її структури та взаємозв'язків між певними складниками стресостійкості. В. Корольчук пропонує підхід щодо вивчення структури стресостійкості, виділяючи чотири структурні елементи: особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий. Такий диференційований підхід дає змогу не лише аналізувати рівневу організацію стресостійкості, а й осмислювати функціональні ролі її компонентів у процесі адаптації до стресогенних впливів [9, с. 215].

Модель стресостійкості, розроблена М. Кудіновою, базується на розподілі ресурсів на внутрішні (особистісного походження) та зовнішні (соціального походження). Внутрішні ресурси, які забезпечують основу стресостійкої поведінки, дослідниця класифікує за трьома рівнями: біологічним, особистісним і поведінковим. Зовнішні ж ресурси, що формуються в соціальному середовищі, допомагають особистості протистояти стресу завдяки підтримці різного характеру – соціальній, інформаційній, матеріальній, а також за рахунок таких чинників, як безпечні умови життя, соціальна включеність і державна підтримка. На особистісному рівні, за М. Кудіновою, виділяються також додаткові внутрішні компоненти: емоційний, когнітивний, мотиваційний і безпосередньо особистісний [15].

Розглядаючи критерії розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк підкреслює значущість таких психологічних утворень, як рефлексивність, емоційна компетентність і здатність до моральної саморегуляції. Виходячи із цього, вона визначає структуру стресостійкості як поєднання когнітивно-рефлексивного, емоційно-мотиваційного та поведінково-регулятивного компонентів [18].

Отже, стресостійкість розглядається як динамічна інтегративна характеристика особистості, що забезпечує адаптацію до екстремальних умов, збереження психологічного здоров'я особистості та її ефективне функціонування в суспільстві.

Узагальнення підходів дослідників (В. Корольчук, М. Кудінова, Ю. Тептюк та ін.) свідчить про багаторівневу структуру цього феномена, до якої входять когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові й соціальні компоненти. Формування стресостійкості відбувається в процесі життєвого досвіду, рефлексії, професійної діяльності й соціальної взаємодії. Таким чином, осмислення структури, особливостей стресостійкості дає змогу глибше зрозуміти, як саме людина може адаптуватися до дії сильних стресових факторів у кризових умовах. У контексті воєнної агресії проти України це є дуже важливим, адже саме війна є одним із найбільш інтенсивних і тривалих стресогенних факторів, які комплексно впливають на психічне здоров'я та поведінку людини.

Війна є досить різким стресогенним чинником, який значною мірою впливає на психічне здоров'я особистості. Під впливом воєнних подій, таких як обстріли, руйнування інфраструктури, загроза життю людей, утрата рідних, людина стикається з психоемоційним навантаженням, яке може викликати порушення в її емоційній сфері, зокрема розвиток станів тривожності, страху, пригнічення й депресії [2; 3]. Зазначимо, що дослідження свідчать, що згадані психоемоційні стани спостерігалися в населення України й у довоєнний час (у т. ч. через пандемію COVID [2]). Проте з початком повномасштабної агресії їхня поширеність серед українців значно зросла. Дестабілізація звичного соціального середовища, що є фундаментом психологічної безпеки індивіда, призводить до масових порушень емоційної регуляції. Хоча людська психіка має адаптаційний потенціал для подолання афективних станів (таких як тривожність, страх або депресивні переживання), процес психологічного відновлення потребує індивідуально визначених часових проміжків і мобілізації внутрішніх компенсаторних механізмів особистості, які суттєво відрізняються за своєю ефективністю в різних людей [17].

Серед основних стресогенних чинників війни дослідники виокремлюють такі: постійну загрозу фізичному виживанню, руйнування інфраструктури, утрату житла чи близьких, зміну звичного способу життя, інформаційний тиск, а також вимушену міграцію. Усе це призводить до глибоких емоційних переживань і формування негативного світоглядного досвіду, що залишає слід у психіці, навіть за відсутності безпосередньої участі в бойових діях [12]. Негативні емоції, попри притаманний їм деструктивний потенціал, виконують сигнальну функцію для особистості, тобто «повідомляють» про певну загрозу та спонукають людину до мобілізації власних ресурсів і/або активацію адаптаційних механізмів. До останніх зараховують механізми психологічного захисту й копінг-стратегії: перші діють несвідомо та неінтенційно; другі – свідомо й інтенційно, однак мета в обох одна – знизити негативний вплив стресорів [7]. Водночас надмірна інтенсивність або тривалість дії стресогенних чинників роблять неможливою адаптацію й можуть спричинити хронічну емоційну дезорганізацію [6].

Особливо небезпечним є тривалий стан тривожності, готовності до переживання страху, що проявляється в підвищеному сенсорному напруженні, емоційній збудженості людини та різних соматичних реакціях. Така тривожність, за визна-

ченням В. Шапара [20, с. 551], є ознакою внутрішнього неблагополуччя й за умови відсутності підтримки здатна трансформуватися в депресивні або деструктивні форми поведінки особистості [20].

Крім тривоги, серед поширених емоційних станів у період війни виокремлюють страх, гнів, смуток, вину, емоційну спустошеність. Згадані емоції можуть проявлятись у формі короткочасних афективних спалахів або затяжних емоційних станів, що впливають на поведінку, міжособистісну взаємодію, рівень мотивації [1]. Таким чином, війна створює умови, за яких базові емоційні механізми особистості зазнають істотного перевантаження. Нестабільність життєвого середовища, відсутність передбачуваності, утрати – усе це є досить важливими стресогенними факторами, які потребують глибокого психологічного осмислення людиною та впровадження систем підтримки для зниження шкоди від психотравмувальних впливів.

Отже, стресостійкість постає як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до екстремальних умов, збереження психічного здоров'я та стабільне функціонування особистості в умовах тривалої соціальної й воєнної кризи. Її значення зростає в контексті сучасних реалій, де війна є потужним психотравмувальним чинником, що порушує психологічну рівновагу. Стресостійкість, як інтегративна характеристика, сформована на основі когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів, відіграє центральну роль у зниженні деструктивного впливу стресу, регуляції емоційного стану й підтримці внутрішньої мотивації до подолання труднощів. Теоретичне осмислення її структури та функцій створює наукове підґрунтя для розроблення ефективних психопрофілактичних, освітніх і соціальних стратегій підтримки особистості в умовах війни й посткризового відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Damasio A. Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*. 1998. № 26 (2–3). P. 83–86.

2. Velykodna M., Deputatov V., Horbachova O., Miroshnyk Z., Mishaka N. Providing Inclusive Primary School Education for Children with Special Educational Needs in Wartime Ukraine: Challenges and Current Solutions. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. № 11. P. 109–123.

3. Velykodna M., Mishaka N., Miroshnyk Z., Deputatov V. Primary Education in Wartime: How the Russian Invasion Affected Ukrainian Teachers and the Educational Process in Kryvyi Rih. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. V. 15. № 1. P. 285–309.

4. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С. 143–151.

5. Бублик Н.В. Стресостійкість як особистісний ресурс в умовах соціальної нестабільності. *Габітус*. 2021. № 30. С. 30–35.

6. Веракіс А.І., Завалевський Ю.І., Левківський К.М. Основи психології : навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ : Либідь, 2005. 416 с.

7. Депутатов В.О. Захисні механізми психіки як об`єкт новітніх досліджень у англомовних виданнях (з 2000 року). Частина 1. *Теоретичні і прикладні проблеми психології :* збірник наукових праць. 2017. № 3 (44). С. 204–215.

8. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

9. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

10. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 183–192.

11. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. … докт. психол. наук / Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.

12. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

13. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 7 (36). С. 98–117.

14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка Центр, 2007. 432 с.

15. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

16. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 4. С. 113–117.

17. Сургунд Н. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *PsychologyTravelogs*. 2023. № 1. С. 87–96.

18. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

19. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. Частина 1. 144 с.

20. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИКЛАДНИХ ТЕОРІЙ ПОРОДЖЕННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ БРЕХНІ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF APPLIED THEORIES OF THE GENERATION AND DETECTION OF LIES

УДК 159.9:159.98
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.8
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Розов В.І.
к.психол.н., доцент,
професор кафедри професійної психології
Національна академія Служби безпеки України

У статті здійснено психологічний аналіз прикладних теорій породження та виявлення брехні. Показано, що теоретичні обґрунтування інструментальної й неінструментальної оцінки брехні, які ґрунтуються на підходах щодо її породження, розроблялися в основному в дослідженнях закордонних учених.

Виокремлено декілька основних прикладних теорій, серед них – теорія емоційного обману «емоційно-еволюційна модель»; теорія когнітивного навантаження; теорія міжособистісного обману; теорія обману як маніпуляції інформацією; нейробіологічні теорії брехні; психолінгвістичні теорії виявлення брехні.

Теорія емоційного обману ґрунтується на дослідженнях невербальної поведінки, мікровиразів обличчя й емоцій. Основні положення теорії когнітивного навантаження полягають у тому, що брехня потребує активного використання когнітивних ресурсів, ніж правда, тому особі, яка бреше, складніше підтримувати свою історію й не виявляти при цьому певних ознак. Основна ідея теорії міжособистісного обману полягає в тому, що обман – це не просто дія однієї особи, а динамічний, інтерактивний процес між двома (або більше) людьми. Теорія обману як маніпуляції інформацією розглядає обман як стратегію, яку люди використовують для досягнення соціальних цілей, збереження гармонії або уникнення конфліктів. Сутність нейробіологічних теорій брехні зводиться до того, що брехня має нейрофізіологічну основу: вона активує певні зони мозку, активність яких значно вища під час брехні. Основний механізм брехні полягає не стільки у створенні нової інформації, скільки в придушенні автоматичної, правдивої реакції. Основні ідеї психолінгвістичних теорій виявлення брехні полягають у тому, що психічний стан людини, який відображається в мовленні, можна вимірювати за допомогою систематизованих психолінгвістичних критеріїв.

Показано, що теорії брехні пояснюють обман з різних поглядів: психологічного, когнітивного, комунікативного та нейробіологічного. Аргументована необхідність подальших комплексних досліджень для підвищення оптимізації, точності й надійності методів детекції брехні.

Ключові слова: *емоційна теорія брехні, теорія когнітивного навантаження, маніпуляційна теорія брехні, психолінгвістична теорія, нейробіологічна теорія.*

The article presents a psychological analysis of applied theories of deception generation and detection. It is shown that the theoretical foundations of both instrumental and non-instrumental lie detection, based on different approaches to the generation of deception – have been developed primarily in the studies of foreign researchers.

Several key applied theories have been identified, including: the emotional deception theory (the "emotional-evolutionary model"), the cognitive load theory, the interpersonal deception theory, the theory of deception as information manipulation, neurobiological theories of lying, and psycholinguistic theories of lie detection.

The emotional deception theory is based on research into nonverbal behavior, facial micro expressions, and emotions. The core idea of the cognitive load theory is that lying requires more active use of cognitive resources than telling the truth, making it harder for the liar to maintain their story without revealing certain cues. The interpersonal deception theory emphasizes that deception is not merely an action by one person but a dynamic, interactive process between two (or more) individuals. The theory of deception as information manipulation views deception as a strategy people use to achieve social goals, maintain harmony, or avoid conflict. The essence of neurobiological theories lies in the claim that deception has a neurophysiological basis – it activates specific brain areas, the activity of which is significantly heightened during lying. The primary mechanism of lying is not so much the creation of new information as the suppression of an automatic, truthful response. The main premise of psycholinguistic theories of lie detection is that a person's mental state, which manifests in speech, can be measured using systematized psycholinguistic criteria.

It is demonstrated that theories of deception explain lying from different perspectives: psychological, cognitive, communicative, and neurobiological. The need for further comprehensive research is substantiated to enhance the optimization, accuracy, and reliability of lie detection methods.

Key words: *emotional deception theory, cognitive load theory, manipulative theory of deception, psycholinguistic theory, neurobiological theory.*

У практичній роботі фахівців, чия діяльність здійснюється в системі «людина-людина», особливо співробітників правоохоронних органів, юристів, поліграфологів, психологів тощо, є вкрай актуальним і важливим уміти оцінити достовірність інформації та людину, якій можна чи не можна довіряти. Тут актуальним залишаються питання щодо визнання інформації достовірною або недостовірною, такою, що відповідає чи не відповідає дійсності.

На цей час існує велика кількість наукових теорій і концепцій інструментальної та неінструментальної оцінки брехні. Надійність оцінки брехні залежить від наявності надійної теорії й результатів практичної діяльності.

Теоретичні обґрунтування інструментальної та неінструментальної оцінки брехні розроблялися в основному в дослідженнях закордонних учених. Але серед вітчизняних дослідників також можна

відмітити фахівців, які приділяли певну увагу науковому обґрунтуванню виявленню брехні або прихованої інформації. Ця проблема висвітлювалася в роботах таких українських фахівців, як Ю. Александров, О. Баришполець, Т. Дехтярьова, Л. Дроздова, О. Дубровський, І. Зубач, Н. Калька, Н. Майорчак, Т. Мартинова, Т. Морозова, О. Мотлях, Ю. Руль, І. Топоркова, М. Цивінська, В. Шаповалов, Р. Яремчук та інші.

Більше уваги до проблеми теоретичного обґрунтування приділялося в дослідженнях закордонних авторів, таких як Н. Абе, Г. Бланк, Д. Буллер, Дж. Бурґун, Д. Кантер, П. Екман, Р. Фішер, Г. Ґлісер, Л. Ґоттшалк, П. Ґрангаг, Д. Ленглебен, Т. Левін, С. МакКорнак, Дж. Моріарті, М. О'Салліван, Дж. Пеннебейкер, С. Портер, С. Спенс, А. Фрей та інші.

Але варто підкреслити, що в наш час не існує теорії, яка б повною мірою пояснювала всі механізми й процеси, що відбуваються з людиною, коли вона бреше. Ця тематика потребує системного, широкого та багатобічного теоретичного аналізу.

Тому метою статті є психологічний аналіз прикладних закордонних теорій породження та виявлення брехні на основі системного, комплексного підходу.

Теорії брехні охоплюють різні підходи до розуміння причин, механізмів, цілей і способів викривлення інформації. Існує декілька теоретичних моделей оцінки брехні. Звернемося до аналізу цих моделей.

Емоційно-еволюційна модель Пола Екмана (1985) «теорія емоційного обману». Сутність теорії полягає в тому, що брехня викликає емоційні реакції, які можуть проявлятися через мікровирази (миттєві, несвідомі вирази обличчя). Автор виділив три типи емоційні реакцій під час брехні:

– емоція страху бути викритим;

– почуття провини, коли людина відчуває емоційний дискомфорт у зв'язку зі своєю брехнею;

– емоція радості як глибоке задоволення від своєї брехні, коли вона є успішною [1].

Основні положення теорії брехні Пола Екмана базуються на його дослідженнях невербальної поведінки, мікровиразів обличчя й емоцій. Його теорія полягає в тому, що брехня майже завжди супроводжується певними «витоками» – дрібними, короткотривалими проявами емоцій, які важко контролювати. У контексті цієї теорії доведено, що базові емоції мають однакові вирази в усіх культурах світу [2; 3].

Ключовими ідеями теорії Пола Екмана є такі. Під час брехні людина напружується й намагається контролювати власні емоції, що проявляється в мікровиразах обличчя. Одночасно на брехню можуть указувати невербальні сигнали, такі як мимовільні рухи або зміни в голосових характеристиках. Високе когнітивне навантаження й напруження викликає неконгруентність, тобто невідповідність між словами та невербальною поведінкою (мовою тіла). Під час брехні виникає емоційний конфлікт, стрес або страх бути викритим. Це призводить до фізіологічного реагування: виникає м'язове напруження, змінюється частота дихання, виникають реакції з боку потовиділення, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень тощо.

Надійним індикатором приховуваних емоцій є мікровирази обличчя. Мікровирази – це дуже швидкі (0,04–0,2 секунди) мимовільні вирази обличчя, що є критерієм справжніх (щирих) емоцій, які людина намагається приховати. Мікровирази виникають автоматично і практично не контролюються свідомістю.

Варто зазначити, що не всі мікровирази обличчя вказують на брехню, вони можуть бути наслідком стресу або проявом інших емоційних станів, які не пов'язані з брехнею.

Ще одним важливим моментом теорії є те, що надмірна увага до невербальних сигналів може призвести до помилкових висновків стосовно оцінки інформації.

Для виявлення мікровиразів обличчя (за П. Екман) необхідна спеціальна підготовка. Щоб виявити брехню в контексті емоційно-еволюційної парадигми, треба звертати увагу на кілька ключових ознак. Брехня проявляється не в чомусь одному, а в комплексі сигналів: міміка, жести, мова, емоції. Тому необхідно уважно спостерігати за мікровиразами обличчя, які не збігаються зі словами. Людина може казати «Я радий тебе бачити», але на частку секунди з'являється мікровираз зневаги або страху. Слова можуть не збігатися також із тоном голосу, жестами, рухами. Треба підмічати затримки відповіді, тому що під час брехні часто людина «підбирає слова», говорить неприродно повільно, робить паузи, що суттєво відрізняється від надання правдивої інформації. Як правило, брехуни часто плутаються в деталях, тому варто ставити питання саме по деталях події, яка цікавить [1; 4].

Теорія когнітивного навантаження (А. Фрей, 2008). Сутність теорії полягає в тому, що брехня вимагає активного використання когнітивних ресурсів, ніж правда, тому особі, яка бреше, складніше підтримувати свою історію й не виявляти при цьому певних ознак. Під час брехні увага таких осіб більше зосереджена на формулюванні правдоподібної інформації, ніж на природній автентичності в спілкуванні. Відповідно, високе когнітивне навантаження призводить до довших пауз, обмежених рухів тіла та меншої спонтанності.

Відповідно до цієї теорії, людський мозок має обмежені ресурси для обробки інформації. Брехуну потрібно вигадати неправдиву історію, стежити за тим, щоб вона була логічною й відповідала фактам, контролювати невербальну поведінку, приховувати правду та реагувати на запитання. Усе це створює високе когнітивне навантаження [5].

Для полегшення викриття брехні автор пропонує збільшити когнітивне навантаження в так званому «cognitive load approach» [6]. Тобто навмисно

ускладнювати завдання брехуну, щоб виявити розбіжності. Наприклад, попросити розповісти історію у зворотному порядку, поставити неочікувані уточнювальні запитання, попросити розповісти історію, водночас запам'ятовуючи певні числа (Dual-Task і мультитаскінг). Рекомендується також залучати малюнки (Sketching Technique) та використовувати методи перехресного опитування (Verbal Inconsistency) [5; 7].

Емпіричні дослідження довели, що брехуни частіше заплутуються в деталях при когнітивному навантаженні. Під час надання правдивої інформації людина краще справляється з навантаженням, бо їй не потрібно нічого вигадувати.

Алгоритм виявлення брехні за теорією когнітивного навантаження включає декілька способів. З метою підвищення когнітивного навантаження на пам'ять використовується спосіб відтворення інформації у зворотному порядку. Досліджуваного просять «розповісти подію від кінця до початку». Ознаками брехні тут є запинання, паузи та зменшення деталей.

Якщо дослідник має зламати підготовлений брехуном сценарій, рекомендовано спосіб несподіваних питань. Тут ставляться питання про запахи, звуки, освітлення, деталі події тощо. За ознаки брехні приймаються уникання відповідей, використання загальних фраз, акцент на тому, що людина «не пам'ятає» подій.

Перевантаження мозку під час брехні припускає використання способу «подвійного завдання» (Dual-task). Досліджуваного просять, наприклад, одночасно з відповіддю на питання рахувати певні цифри (від десяти до одиниці). Якщо досліджуваний надмірно сповільнюється порівняно з попереднім, припускає багато помилок або в його повідомленні наявна нестача суттєвих деталей, то його відповідь уважається нещирою.

Для виявлення суперечностей у повідомленні використовується спосіб перехресного опитування. Здійснюється повторне опитування, але з іншого ракурсу (час, місце, емоції). Зміна деталей у повідомленні, певні невідповідності з попереднім опитуванням розглядаються як ознака брехні.

І, насамкінець, якщо треба візуалізувати спогади, у концепції когнітивного навантаження використовують спосіб «малюнок події». Досліджуваного просять намалювати місце або ситуацію, яка пов'язана з подією. За ознаки брехні вважається абстрактний малюнок, відсутність або мінімальна кількість у малюнку людей чи предметів [5].

Отже, теорія когнітивного навантаження – це концептуальна модель виявлення обману, яка базується на принципах когнітивної психології й передбачає, що брехуни під час брехні є когнітивно перевантажені, і саме це дає змогу виявляти обман через спеціально сконструйовані завдання.

Теорія міжособистісного обману «Interpersonal Deception Theory» (IDT) (Д. Буллер, Дж. Бурґун, 1996). Теорія міжособистісного обману, яка запропонована Девідом Буллером і Джудіт Бурґун у 1996 році, є однією з найвпливовіших концепцій у сфері комунікації, що досліджує, як обман проявляється та сприймається в міжособистісній взаємодії. Основна ідея теорії полягає в тому, що обман – це не просто дія однієї особи, а динамічний, інтерактивний процес між двома (або більше) людьми [8; 9].

Сутність цієї теорії полягає в тому, що брехня розглядається як соціальний процес, що змінюється залежно від комунікативної ситуації та взаємодії між співрозмовниками. Брехуни, як правило, адаптуються до реакцій слухача, на що їм потрібен певний час. Чим більше часу, тим краще відбувається адаптація до співбесідника. Важливою ідеєю є те, що деякі люди можуть розпізнавати брехню інтуїтивно, на основі підсвідомого аналізу мови тіла й невербальних сигналів. Коли брехуни підмічають, що їх підозрюють, вони можуть корегувати своє спілкування, що може ускладнити процес виявлення брехні [9].

Обман є інтерактивним і динамічним процесом комунікації. У рамках цієї теорії виділяють кілька типів обману:

– фабрикація (falsification) – свідоме створення неправдивої інформації;

– утаювання (concealment) – приховування правди або відмова від розкриття значущих фактів;

– викривлення (equivocation) – ухиляння від прямої відповіді, «викручування», двозначні відповіді.

Обман проявляється у вербальній, невербальній поведінці й у фізіологічних ознаках. Однак, як зазначають автори, не існує «універсальних ознак» брехні: поведінка варіюється залежно від ситуації, контексту й міжособистісних стосунків. Брехуни намагаються контролювати реакції інших людей, щоб оцінювати, як вони їх сприймають. Вони використовують комунікативні стратегії, аби здаватися чесними, щирими, природними. Це вимагає когнітивного ресурсу, тому обман часто супроводжується напруженням, яка може «видавати» брехуна. Обман може змінювати поведінкові маркери під час спілкування [8].

Відповідно до теорії, розпізнати ймовірну брехню можна таким шляхом: підмічати неузгодженість між вербальною й невербальною поведінкою; звертати увагу на наявність психічного напруження й надмірного контролю за поведінкою; підмічати ухиляння від конкретики та надмірну самовпевненість, енергійність і зацікавленість; бути уважними до виникнення несподіваних пауз і затримок; зауважувати різку зміну стилю спілкування; оцінювати захисну, відволікальну чи агресивну реакцію на зворотний зв'язок або уточнювальні запитання. При цьому важливо не робити висновків лише за одним показником і покладатися виключно на власну інтуїцію або контакт очима. Варто ставити більше відкритих запитань, які стимулюють розкриття інформації [9].

Таким чином, теорія міжособистісного обману (IDT) може допомогти краще зрозуміти, як, чому та в яких формах проявляється обман під час спілкування. У складних взаємодіях брехню не завжди легко виявити, оскільки певні ознаки брехні можуть не працювати, тому що люди активно регулюють комунікацію, щоб приховати правду.

Теорія обману як маніпуляції інформацією «Information Manipulation Theory» (С. МакКорнак, 1992) (далі – IMT) розглядає обман як стратегію, яку люди використовують для досягнення соціальних цілей, збереження гармонії або уникнення конфліктів. Обман – це не абсолютна брехня, а маніпуляція різними аспектами інформації, яка передається під час комунікації [10; 11].

Теорія базується на припущенні, що учасники взаємодії дотримуються принципу кооперації (Г. Грейс, 1975), тобто готовності партнерів до співпраці, яка передбачає основні правила спілкування, що визначаються як максими. Відповідно до цього, співбесідники прагнуть бути зрозумілими та чесними. Брехуни навмисно відхиляються від цих максим, викривляють або приховують інформацію [10].

Існують чотири типи маніпуляцій інформацією, які порушують максими. Порушення максими кількості (Quantity Violation) пов'язане з наданням недостатньої або надлишкової інформації, приховуванням суттєвих фактів і відволіканням несуттєвими деталями. Порушення максими якості (Quality Violation) передбачає надання неправдивої або хибної інформації (пряма брехня), вигадування фактів і відвертої брехні. Порушення максими відношення (Relation Violation) включає уникання правдивих відповідей (ухиляння), зміну теми, надання відповідей «не по суті». Порушення максими способу висловлення (Manner Violation) містить заплутану, незрозумілу подачу інформації, її невизначеність, вагання, сумніви, неконкретність [11].

Брехня розглядається як комбінація декількох типів маніпулювання інформацією одночасно. При цьому люди часто не усвідомлюють, що вони говорять неправду. Це може бути інтуїтивна стратегія уникнення правди. Брехня спрацьовує, коли брехун приховує факт порушення максим.

Відповідно до IMT, брехню важко виявити, бо вона маскується під нормальну правдиву комунікацію. Для ефективного виявлення брехні варто аналізувати не лише зміст, а й структуру повідомлення.

Теорія IMT відрізняється від інших теорій міжособистісного обману тим, що фокусується безпосередньо на повідомленнях, а не на взаємодії. Вона є односпрямованою, коли один говорить, а інший слухає. В IDT, наприклад, використовується полідинамічна модель, що передбачає взаємний вплив і взаємну адаптацію. IMT основана на максимах Г. Грейс, акцент у ній робиться на маніпуляціях, тоді як в IDT увагу акцентують на поведінці й стратегіях самоподання й управління враженням.

В IMT стверджується, що деякі типи брехні (наприклад, «соціально прийнятна брехня») можуть бути корисними для взаємодії між людьми. Засновник теорії переконаний, що брехня й обман можуть бути виправданими з погляду збереження стосунків і є невіддільною частиною людської комунікації, а не просто відхиленням від норми [10; 11]. У дослідженнях встановлено, що люди регулярно використовують «маленьку брехню» в повсякденних життєвих ситуаціях.

Отже, С. МакКорнак показав, що обман – це гнучка й багатовимірна стратегія, яка не зводиться до прямої брехні, а частіше реалізується шляхом тонкої маніпуляції інформацією через порушення правил (максим) кооперації в спілкуванні.

Нейробіологічні теорії брехні – це моделі того, як мозок генерує, контролює та супроводжує процес свідомого викривлення інформації з метою введення іншої людини в оману, тобто брехню.

Сутність теорій зводиться до того, що брехня має нейрофізіологічну основу – вона активує певні зони мозку, зокрема префронтальну кору. Дослідження показали, що активність префронтальної кори значно вища під час брехні, яка вимагає її активації, що пов'язано з плануванням, гальмуванням правдивих відповідей і підтриманням неправдивих тверджень [12; 13; 14].

Виявити брехню може такий метод, як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ). Але доведено, що досвідчені брехуни можуть змінювати свою нейронну активність і можуть брехати більш ефективно.

Відповідно до нейробіологічних теорій, брехня зазвичай потребує більше ментальних ресурсів, ніж правда, тому що суб'єкт обману повинен для цього створити неправдиву інформацію, пригадати достовірні факти, щоб не суперечити їм, контролювати власну поведінку, щоб уникнути проявів брехні, постійно моніторити реакцію співрозмовника. Це викликає підвищену активацію тих ділянок мозку, які відповідають за виконавчі функції. Активуються таки ділянки мозку, як префронтальна кора (dorsolateral PFC), яка відповідає за планування й контроль імпульсів; вентролатеральна префронтальна кора (VLPFC) – відповідає за придушення правди; передня поясна кора (ACC) – відповідає за когнітивний контроль; острівець (insula) – відповідає за емоційні реакції, переживання провини; скроневі ділянки – відповідають за соціальні когніції [12].

Основний механізм брехні, відповідно до нейробіологічної теорії, полягає не стільки у створенні нової інформації, скільки в придушенні автоматичної, правдивої реакції. Це ще більше залучає префронтальну й передню поясну кору. Брехня часто супроводжується такими емоціями, як страх викриття (активація амігдали), почуття провини (активація острівця та префронтальної кори), задоволення від успішної брехні (активація структур кортико-базально-ганглієво-таламічної петлі). fMRI-дослідження виявили, що брехня викликає

більшу активацію, ніж під час говоріння правди (особливо в префронтальній корі й передній поясній корі).

Отже, можна говорити про нейробіологічний механізм породження брехні, який включає таке: обдумування, планування брехні (префронтальна кора «dorsolateral PFC»); пригнічення правди шляхом гальмування автоматичної реакції (вентролатеральна кора «ventrolateral PFC» і передня поясна кора «ACC»); моніторинг реакції співбесідника й аналіз успішності брехні, рефлексія того, як сприймає брехню співбесідник (медіальна кора «medial PFC»); емоційна реакція страху, вини, задоволення (острівець «insula» та мигдалини «amygdala») [13].

Так само можна виділити нейробіологічний механізм виявлення брехні. Тут ключовими маркерами є підвищене когнітивне навантаження, що викликає активацію префронтальної та передньої поясної кори (виявляється методами магнітно-резонансної діагностики й енцефалографії); загальний рівень фізіологічного збудження, що активує симпатичну вегетативну нервову систему (виявляється за допомогою поліграфа); зміна мікровиразів обличчя й поведінки, що зумовлюється нерегульованими емоціями та активацією амігдали й острівця (виявляється за допомогою спостереження та поведінкового аналізу); аномальна затримка реакції, яка пов'язана з підвищеним самоконтролем реакцій (виявляється шляхом аналізу затримок відповідей) [14].

Відповідно до нейробіологічного підходу, поліграф виявляє стресову реакцію, а не брехню напряму, fMRI виявляє підвищену активацію когнітивного контролю, що є однією з ознак брехні, EEG показує зміни в P300, які свідчать про приховану інформацію, поведінкові методи дають змогу знайти несумісність вербальних і невербальних сигналів. Тобто мішенню для виявлення брехні, відповідно до нейробіологічної теорії, є когнітивна й емоційна активація та фізіологічні реакції.

Психолінгвістичні теорії виявлення брехні. Серед психолінгвістичних теорій брехні на особливу увагу заслуговують дослідження Г. Ґлісер, Л. Ґоттшалк [15; 16], Дж. Пеннебейкер [17], Д. Кантер [18; 19]. Ці вчені заклали основу для сучасних методів психолінгвістичного аналізу брехні, які використовуються в психології, криміналістиці, маркетингу та нейронауках.

Контент-аналіз Г. Ґлісер, Л. Ґоттшалк. Г. Ґлісер та Л. Ґоттшалк розробили систему аналізу мовлення для оцінки психічного стану, емоційних особливостей і когнітивних процесів особистості (Gottschalk-Gleser Content Analysis Scales). Їх система аналізу мовлення – це клініко-психологічний метод, що ґрунтується на кількісному та якісному аналізі мовлення пацієнта з метою оцінки його психічного стану, зокрема емоційної сфери, наявності тривожності, депресії, ворожості тощо [15; 16].

Сутність методу Г. Ґлісер та Л. Ґоттшалк полягає у вивченні вербального продукту людини (усного або писемного мовлення) з подальшим психолінгвістичним аналізом. Основна ідея полягає в тому, що психічний стан людини відображається в мовленні, тому його можна вимірювати за допомогою систематизованих лінгвістичних критеріїв. Метод не є детектором брехні в прямому сенсі, але дає змогу виявити психологічні маркери, які опосередковано свідчать про можливу неправдивість, зокрема підвищену тривожність, захисні мовленнєві стратегії, агресивні чи ухильні формулювання тощо.

У мовленні, як правило, оцінюються ознаки тривоги за такими маркерами: невизначеність («ну, власне», «здається», «може»); перевантаження мовлення заповнювачами («ну», «тобто», «та»); зниження точності в описі подій та уникнення конкретики.

Так само предметом оцінки брехні може бути ворожість і вербальна агресивність як захисні реакції. Про ворожість можуть свідчити такі психолінгвістичні маркери: відкрита агресія/ворожість до співрозмовника; зміна теми розмови; випади на адресу того, хто проводить дослідження/розслідування.

Ще одним аспектом оцінки брехні є психолінгвістичний аналіз явища парадоксальної щирості (надмірної деталізації). У цьому контексті аналізуються такі маркери, як надмірна деталізація, що не є релевантною до ситуації, гіперкорекція (прагнення здаватися надто щирим), можлива невідповідність між емоційним фоном і змістом мовлення.

Отже, метод Г. Ґлісер та Л. Ґоттшалк допомагає виявити брехню за психолінгвістичними ознаками, які свідчать про підвищену тривогу, захисні механізми, надмірний контроль висловлювань і внутрішній конфлікт. Цей метод можна використовувати як допоміжний у поліграфології, психофізіології або кримінальній психології, комбінуючи з аналізом невербальних сигналів.

Психолінгвістичний аналіз Джеймса Пеннебейкера. Психолінгвістичний аналіз Дж. Пеннебейкера – це обчислювальний метод вивчення мовлення, що дає змогу виявити глибокі психологічні й соціальні патерни через аналіз функціональних слів. У контексті виявлення брехні цей підхід дає змогу виявити неочевидні маркери обману на основі мовних патернів, які важко контролювати свідомо [17].

Дж. Пеннебейкер розробив автоматизовану систему аналізу тексту (Linguistic Inquiry and Word Count «LIWS»), яка здатна аналізувати тексти за категоріями слів: займенники, прислівники, заперечення, слова емоцій, когнітивних процесів тощо.

Основна ідея автора в контексті виявлення брехні полягає в тому, що людина, яка бреше, прагне контролювати власне мовлення, щоб здаватися щирою, більше рефлексує (підвищена когнітивна активність), відсторонюється від ситуації та пригнічує емоції, які іноді «прориваються» в мовленні.

Типовими мовленнєвими маркерами брехні (за Пеннебейкером) є зменшення використання осо-

бових займенників «я», часте використання заперечень («не», «ні»), збільшення слів, які означають негативні емоції, зменшення мовних з'єднувачів («але, «бо»), зменшення вживання сенсорних дієслів («бачу», «чую», «відчуваю») [17].

Переваги методу Дж. Пеннебейкера для виявлення брехні полягають у тому, що цей метод є автоматизованим, чутливим до тонких зрушень у психічному стані й непомітним для брехуна, який не може підлаштуватися під нього. Переваги методу збільшуються в разі, коли він поєднаний з іншими методами виявлення брехні (поліграф, аналіз невербальної поведінки, метод Глісер-Готтшалк тощо).

Концепція лінгвістичного профайлінгу Девіда Кантера є важливою частиною інвестигативної психології (investigative psychology), яка спрямована на виявлення зв'язку між мовленням людини та її особистістю, поведінкою та мотивами, зокрема в контексті брехні й розслідування злочинної діяльності [18; 19].

Сутність лінгвістичного профайлінгу полягає в систематичному аналізі мовлення особистості, що дає змогу зробити висновки про її психологічні характеристики: когнітивний стиль; емоційний стан; ступінь контролю мовлення; намір (чесність чи обман); соціальні ролі або статус; можливий ступінь причетності до правопорушення. Метод також ефективний під час аналізу анонімних текстів, погроз, листів злочинців, показань свідків тощо.

Мовленнєвими маркерами обману, за Д. Кантером, є наявність пасивних конструкцій, невизначеність, зайве уточнення несуттєвих деталей, неемоційно організована мова, зміна стилів мовлення в різних комунікативних ситуаціях, різкі переходи між формальним і неформальним тоном, невідповідність між мовленням та очікуваною поведінкою [18; 19].

Переваги методу Д. Кантера полягають у можливості застосування до будь-якого виду текстів, неінвазійно оцінювати правдивість мовлення й успішно ідентифікувати анонімних авторів.

Отже, лінгвістичний профайлінг Кантера – це інструментальна модель, яка дає змогу виявити приховані психологічні та поведінкові характеристики особи через мовлення, у тому числі лінгвістичні маркерні ознаки брехні. У поєднанні з іншими психолінгвістичними методами цей метод може забезпечити глибокий багаторівневий аналіз мовлення.

Отже, теорії брехні пояснюють обман з різних концептуальних поглядів: психологічного, когнітивного, комунікативного та нейробіологічного. Вони допомагають зрозуміти, чому люди брешуть, як це проявляється в поведінці й фізіологічному реагуванні та як це можна розпізнати.

Усе це підкреслює, що оцінка брехні є складною та багатогранною галуззю, що поєднує різні підходи й методи. Проте жодна з теорій не дає універсального способу виявлення брехні, оскільки вона залежить від контексту, особистості брехуна та навичок профайлера чи верифікатора.

Попри значний прогрес у вивченні вербальних, невербальних і психофізіологічних ознак обману, а також у розробленні автоматизованих систем діагностики, багато аспектів цієї проблеми залишаються недостатньо вивченими. Украй необхідними є подальші дослідження для підвищення оптимізації, точності й надійності методів детекції брехні, що враховують контекстуальні чинники та індивідуально-психологічні й індивідуально-психофізіологічні особливості дослідника та досліджуваного.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ekman P. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage. WW Norton & Company, 2009. 400 p.

2. Ekman P., O'Sullivan M. Who Can Catch a Liar? *American psychologist,* 1991. № 46 (9). P. 913–920. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.9.913 (дата звернення: 10.04.2025).

3. Ekman P. Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. *Times Books/Henry Holt & Co*. 2003. 285 p. URL: https://zscalarts.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/emotions-revealed-by-paul-ekman1.pdf (дата звернення: 15.04.2025).

4. Ekman P. Nonverbal Messages: Cracking the Code: My Life's Pursuit. Paul Ekman Group, 2016. 320 p.

5. Vrij A. Detecting lies and deceit: Pitfalls and opportunities (2nd ed.). Chichester : John Wiley & Sons Ltd, 2008. 504 p.

6. Vrij A., Fisher R., Blank H. A cognitive approach to lie detection: A meta-analysis. *Legal and Criminological Psychology,* 2017. № 22(1). P. 1–21.

7. Vrij A., Granhag P., Porter S. Pitfalls and opportunities in nonverbal and verbal lie detection. *Psychological Science in the Public Interest.* 2010. № 11(3). P. 89–121.

8. Buller D., Burgoon J. Interpersonal deception theory. *Communication Theory,* 1996. № 6(3). P. 203–242. https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1996.tb00127.x (дата звернення: 24.04.2025).

9. Burgoon J., Buller D. Interpersonal Deception Theory: Reflections on the Nature of Theory Building and the Theoretical Status of Interpersonal Deception Theory. *Communication Theory.* 1996. № 6(3). P. 311–328. https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1996.tb00132.x (дата звернення: 10.05.2025).

10. McCornack S., Levine T. When lies are uncovered: Emotional and relational outcomes of discovered deception. *Communication Monographs.* 1990. № 57(2). P.119–138.https://doi.org/10.1080/03637759009376190 (дата звернення: 19.05.2025).

11. McCornack S. Information manipulation theory. *Communication Monographs.* 1992. № 59(1). P. 1–16. https://doi.org/10.1080/03637759209376245 (дата звернення: 27.05.2025).

12. Abe N. The neurobiology of deception: evidence from neuroimaging and loss-of-function studies. *Current Opinion in Neurology.* 2009. № 22 (6). P. 594–600. https://doi.org/10.1097/WCO.0b013e328332c3cf (дата звернення: 02.06.2025).

13. Langleben D., Moriarty J. Using brain imaging for lie detection. Psychology, *Public Policy, and Law.* 2013. № 19(2). P. 222–234. https://doi.org/10.1037/a0028841 (дата звернення: 10.06.2025).

14. Spence S. et al. Behavioral and functional anatomical correlates of deception in humans. *Neuroreport.* 2001. № 12(13). P. 2849–2853. https://doi.org/10.1097/00001756-200109170-00019 (дата звернення: 12.06.2025).

15. Gottschalk L., Gleser G. The Measurement of Psychological States through the Content Analysis of Verbal Behavior. Berkeley : University of California Press, 2023. 340 p.

16. Gottschalk L. Content Analysis of Verbal Behavior: New Findings & Clinical Applications. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1995. 228 p.

17. Pennebaker J. The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us. New York : Bloomsbury Press, 2011. 352 p.

18. Canter D. Psychology of Criminal Behaviour: A Typology of Offenders. Dartmouth Publishing, 2000. 299 p.

19. Canter D. Offender profiling and investigative psychology. Journal of *Investigative Psychology and Offender Profiling,* 2004. № 1(1). P. 1–15. https://doi.org/10.1002/jip.7 (дата звернення: 25.06.2025).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COPING WITH A LIFE CRISIS IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTABILITY

УДК 159.922:159.944
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.9
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ситнік С.В.
д.психол.н., професор,
завідувач кафедри теорії та методики практичної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

У статті подано результати дослідження психологічних особливостей подолання життєвої кризи в осіб з різним рівнем адаптивності. Адаптивність розглядалася як інтегральна характеристика, що визначає здатність особистості до регуляції емоційного стану, ефективного реагування на критичні ситуації та вибору копінг-стратегій. Перевірялася гіпотеза, що рівень адаптивності детермінує інтенсивність переживання кризи й специфіку її подолання. За допомогою методики А.Г. Малкова та С.В. Чермяніна, шкали суб'єктивного сприйняття стресу Ш. Коена, самооцінки емоційних станів А. Уессмана й Д. Рікса, скороченої форми опитувальника копінг-стратегій К. Едісона й оцінювання впливу травматичної події М. Горовіца показано, що в психологічному портреті пересічних жителів України наявні значні труднощі в процесі адаптації до життєвих змін, як-то: знижений рівень адаптаційного потенціалу, підвищена емоційна вразливість, тенденції до затяжного переживання кризових подій. Виявлено, що низька адаптивність супроводжується емоційною нестійкістю, утомою, пригніченістю, зниженням самоконтролю й високим рівнем суб'єктивного стресу. Люди з таким рівнем адаптивності переважно вдавалися до емоційно-орієнтованих способів подолання. Висока адаптивність пов'язана зі стабільнішим емоційним фоном, упевненістю в собі, кращою регуляцією стресу, а також більш активними та конструктивними копінг-стратегіями. Дослідження підтвердило, що адаптивність зумовлює рівень суб'єктивного стресу, характер емоційних реакцій і способи подолання. Зроблено висновок, що адаптивність виконує регулятивну функцію в кризовій ситуації, посилюючи здатність особистості зберігати емоційну рівновагу й використовувати ефективні засоби стабілізації внутрішнього стану.
Ключові слова: *адаптивність, криза, стрес, емоційний стан, копінг-стратегії.*

The article presents the results of a study on the psychological characteristics of coping with a life crisis in individuals with different levels of adaptability. Adaptability was considered as an integral characteristic that determines a person's ability to regulate emotional states, respond effectively to critical situations, and choose appropriate coping strategies. The hypothesis tested was that the level of adaptability determines the intensity of experiencing a crisis and the specifics of coping with it. Using the methods of A.G. Malkov and S.V. Chermyanin, the Perceived Stress Scale by S. Cohen, the Self-Assessment of Emotional States by A. Wessman and D. Ricks, the short version of the Coping Strategies Inventory by K. Edison, and the Impact of Event Scale by M. Horowitz, it was found that the psychological profile of average Ukrainian citizens reveals significant difficulties in adapting to life changes. These include a reduced level of adaptive potential, increased emotional vulnerability, and tendencies toward prolonged crisis experiences. It was revealed that low adaptability is associated with emotional instability, fatigue, depressive symptoms, reduced self-control, and high levels of subjective stress. Individuals with such a level of adaptability mainly used emotion-focused coping strategies. High adaptability, in contrast, was linked to a more stable emotional background, self-confidence, better stress regulation, and the use of more active and constructive coping strategies. The study confirmed that adaptability determines the level of subjective stress, the nature of emotional reactions, and coping mechanisms. It was concluded that adaptability plays a regulatory role in crisis situations by enhancing an individual's ability to maintain emotional balance and apply effective means of internal stabilization.
Key words: *adaptability, crisis, stress, emotional state, coping strategies.*

Останніми роками проблема подолання життєвих криз в Україні набуває особливої значущості. Криза дедалі частіше постає як універсальна форма реагування на ситуації втрати, невизначеності чи радикальної зміни [1, с. 15], супроводжується особистісною трансформацією [3, с. 32], функціональною дезорганізацією [9, с. 269], вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів [10, с. 251]. У цьому контексті адаптивність розглядається як регулятивний чинник, що забезпечує збереження психічної рівноваги й життєвої цілісності особистості [2, с. 13].

Попри зростання інтересу до феномена життєвої кризи, у теоретичному полі досі не існує однозначного розуміння її природи. В одних підходах вона тлумачиться як загроза, що розбалансовує функціональні системи особистості [14, с. 227], в інших – як потенційний ресурс трансформації та розвитку [12, с. 2]. Така теоретична невизначеність змушує зосередити увагу не лише на змісті самої кризи, а й на особистісних проявах, що опосередковують її перебіг. Одним із таких проявів, на думку багатьох дослідників [8, с. 72; 11, с. 30], є адаптивність як здатність особистості зберігати функціональну цілісність у мінливих чи травматичних обставинах.

На цей час питання щодо опосередкованого впливу адаптивності на перебіг кризи є не вирішеним. Такий влив пояснюється через регуляцію емоцій [7, с. 159], стресостійкість [13, с. 160]

або через вибір копінг-стратегій [6, с. 68]. Із цього логічно випливає необхідність дослідження адаптивності як такої, що системно інтегрує реагування на кризу. Водночас дослідження подолання криз здебільшого зосереджені або на копінг-стратегіях [5, с. 253], або на дезадаптації [4, с. 211], залишаючи поза увагою взаємозв'язки між адаптаційним потенціалом, емоційним станом і конкретними формами поведінкового реагування на стрес. Це обмежує можливість комплексного розуміння, які саме психологічні характеристики визначають ефективність подолання криз.

Тому постає потреба дослідити адаптивність у зв'язку з виникненням певних емоційних станів (тривожністю, утомою, пригніченістю, відчуттям безпорадності), а також із суб'єктивним відчуттям стресу, посттравматичними проявами й репертуаром копінг-стратегій. Отже, виникає гіпотеза, що рівень адаптивності детермінує інтенсивність переживання кризи та специфіку її подолання.

Метою статті є вивчення психологічних особливостей подолання життєвої кризи особами з різним рівнем адаптивності.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 45 років. Для оцінювання адаптивності застосовано методику А.Г. Малкова й С.В. Чермяніна. Дослідження життєвої кризи й особливостей її подолання проводили за допомогою шкали суб'єктивного сприйняття стресу Ш. Коена, методики самооцінювання емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса, опитувальника копінг-стратегій (скороченої форми) К. Едісона, шкали оцінювання впливу травматичної події М. Горовіца. Для статистичної обробки застосовано описову статистику, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз.

Дані, отримані в дослідженні, представлені на рівні середніх значень (M) і стандартних відхилень (SD). Вони показали, що його учасникам притаманна низька нервово-психічна стійкість, підвищена емоційна вразливість, швидке виснаження та схильність до затяжного переживання стресових ситуацій, які ускладнюють ефективне реагування на зміни (M=38,5; SD=16,64). Комунікативні ресурси досліджуваних були помірними (M=12,83; SD=5,41). Вони здатні підтримувати взаємодію, однак не завжди проявляють ініціативу чи впевненість у нових ситуаціях. Більшості із цих людей властива орієнтація на соціальні норми й етичні правила (моральна нормативність: M=9,42; SD=3,98), що сприяє збереженню стабільної поведінки навіть за умови емоційного напруження. Рівень адаптаційного потенціалу у вибірці є зниженим (M=58,08; SD=19,27). У його межах емоційну регуляцію та стресостійкість можна вважати вразливими сторонами особистості наших досліджуваних, а відповідальність і моральну орієнтацію – певним ресурсом у подоланні життєвих криз.

У багатьох виявлено помірно нестабільний емоційний фон, який виражався в деяких ознаках тривожності, утоми, емоційного пригнічення та відчуття безпорадності. Так, за шкалою спокій-тривожність середнє значення становило 5,75 бала (SD=1,41), що свідчить про певне внутрішнє напруження та неспокій, характерний для адаптаційного напруження в умовах кризи. Показники за шкалою енергійність-утома перебувають у середньому діапазоні (M=5,25; SD=1,1), тобто енергетичний ресурс не мав виражених ознак астенії. Ознаки емоційного спаду були помітні за шкалою піднесеність-пригніченість, де середній бал становив M=6,12 (SD=1,07), який указував на переважання пригніченого емоційного стану. Особливо високими були результати за шкалою впевненість у собі – безпорадність (M=6,62; SD=0,87), що свідчить про наявність почуття безсилля, утрати контролю над подіями та знижену віру у власні можливості. У сукупності ці показники дають змогу охарактеризувати емоційний стан досліджуваних як такий, що має тенденцією до емоційного виснаження, зниження адаптивної енергії та порушення регуляцій у кризових умовах.

Аналіз показників за шкалами сприйнятого стресу та впливу травматичної події показав наявність у досліджуваних стійкого емоційного напруження й посттравматичних проявів. Більшість переживали помірне суб'єктивне напруження, пов'язане з почуттям браку контролю над життєвими подіями і труднощами в емоційному саморегулюванні (рівень сприйнятого стресу: M=18,17; SD=5,63). Виражені симптоми вторгнення, нав'язливі спогади, емоційно забарвлені флешбеки (M=17,67; SD=12,03) свідчили про недостатню інтеграцію травматичного досвіду. Прояви емоційного уникнення (M=15,5; SD=11,29) і збудливості (M=13,75; SD=10,24) говорили про залишкове психоемоційне напруження й труднощі з адаптацією до повсякденного функціонування після стресових подій.

Характерними копінг-стратегіями, до яких найчастіше зверталися учасники, були вираження емоцій (M=10,58; SD=3,55) і когнітивне реструктурування (M=9,75; SD=3,93), що свідчить про схильність учасників активно переживати й переосмислювати стресові події. Досить поширеним є й залучення до соціального контакту (M=9,42; SD=4,11), тобто тенденції шукати підтримки в оточення.

Дещо нижчі середні значення спостерігалися за шкалами вирішення (M=9,33; SD=4,23) та уникнення проблем (M=6,67; SD=2,98), що демонструє помірний рівень орієнтації на практичне подолання труднощів порівняно з переважаючим фокусом на емоційну регуляцію. Такі результати можуть указувати на потребу розвитку більшої гнучкості у виборі копінг-стратегій, зокрема підвищення частоти конструктивного проблемно-орієнтованого реагування на життєві виклики.

Отримані результати дали змогу встановити, що в психологічному портреті досліджуваних знижений рівень адаптаційного потенціалу, підвищена емоційна вразливість, тенденції до

затяжного переживання кризових подій, а також переважання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій свідчать про наявність значних труднощів у процесі адаптації до життєвих змін і подолання стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу дали змогу виявити, що адаптивність значно знижується за умов емоційного дистресу. Емоційні стани підвищеної тривожності (r=0,837; p<0,01), пригніченості (r=0,544; p<0,01) і почуття безпорадності (r=0,472; p<0,01) корелювали з адаптаційним потенціалом, що вказує на те, що регуляція емоцій, імовірно, є вкрай важливим компонентом стійкості до стресу та адаптації в умовах кризи.

Крім того, зафіксовано взаємозв'язки між адаптивністю й посттравматичними симптомами. Зокрема, сильні позитивні кореляції виявлені з такими характеристиками, як симптоми вторгнення (r=0,727; p<0,01), уникнення (r=0,827; p<0,01), збудливість (r=0,402; p<0,01) і суб'єктивно сприйнятий рівень стресу (r=0,667; p<0,01), що свідчить про уразливість менш адаптованих осіб до наслідків психотравмувальних подій.

Адаптивність також пов'язана як із конструктивними формами подолання труднощів, так і з тенденцією до уникнення. Значущі негативні кореляції встановлені з такими стратегіями, як вирішення проблем (r=-.551; p<.01), соціальний контакт (r=-0,352; p<0,01), уникнення проблем (r=-0,564; p<0,01), прийняття бажаного за дійсне (r=-0,536; p<0,01) і соціальне уникнення (r=-0,449; p<0,01). Отримані результати поглиблюють розуміння функціональних зв'язків між емоційною сферою, стресовою чутливістю й поведінковими реакціями особистості, а також забезпечують підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу груп з високою та низькою адаптивністю.

З метою виявлення відмінностей у подоланні життєвих криз проведено порівняльний аналіз між респондентами з найбільш високим (n=15) і низьким (n=15) проявом адаптивності. Результати такого аналізу із залученням t-критерію Стьюдента для оцінювання достовірності виявлених відмінностей дають підстави говорити про суттєві особливості їх емоційного реагування, переживання кризи й уподобань щодо копінг-стратегій.

Так, порівнюючи емоційні стани (рис. 1), звернемо увагу на те, що досліджувані з низькою адаптивністю виявили більш високий рівень тривожності (t=4,38; p<0,001), пригніченості (t=3,21; p<0,01) і безпорадності (t=3,96; p<0,001).

Такі дані свідчать про наявність сильнішого емоційного виснаження та знижену емоційну регуляцію в кризових ситуаціях. У групі з високою адаптивністю емоційний фон був стабільнішим, а отже, вони були більш стресостійкими.

Симптоми посттравматичного стресу (рис. 2) у групі осіб з низькою адаптивністю також були набагато вищими за симптомами вторгнення (t=3.66; p<0,01), за показниками уникнення (t=2,82; p<0,01) і збудливості (t=2,57; p<0,05).

Указані відомості дають змогу констатувати складність психоемоційної інтеграції травматичного досвіду в осіб з менш розвиненими адаптаційними можливостями. Також ця група продемонструвала значно вищий рівень сприйнятого стресу (t=3,84; p<0,001), що вказує на емоційне перенапруження та відчуття браку контролю над ситуацією.

Стратегії подолання в досліджуваних з високою та низькою адаптивністю відрізнялися за характером і функціональністю (рис. 3). У тих, хто вирізнявся високою адаптивністю, частіше застосовувалися конструктивні стратегії вирішення проблем (t=2,71; p<0,05), соціального контакту (t=2,42; p<0,05), що свідчить про орієнтацію на зміни. На відміну від них, в осіб з низькою адаптивністю переважали неадаптивні стратегії уник-

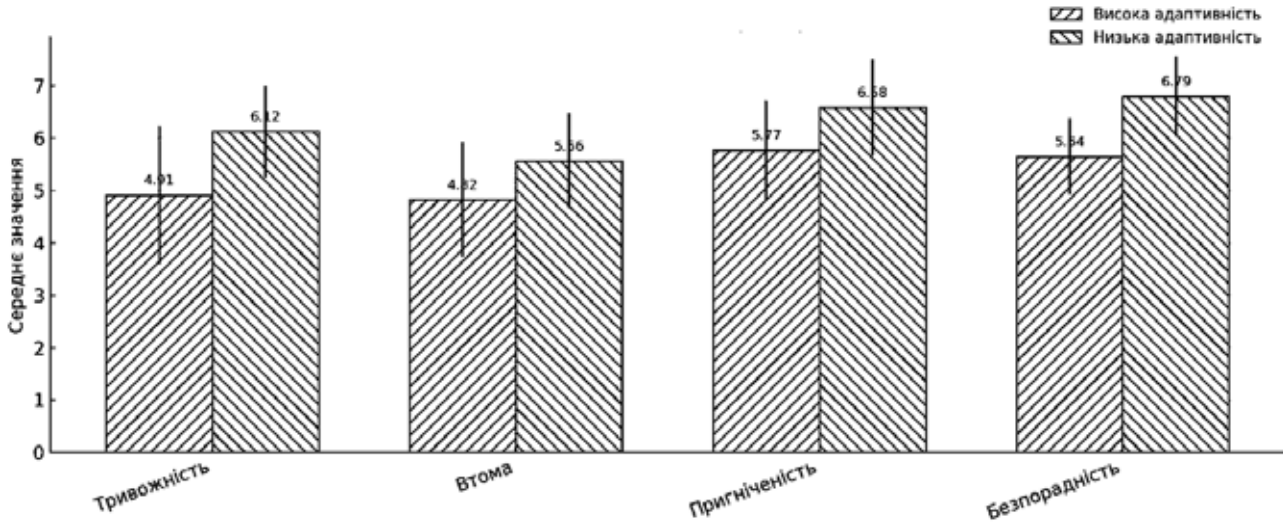

Рис. 1. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують емоційний стан осіб з високою (n=15) і низькою адаптивністю (n=15)

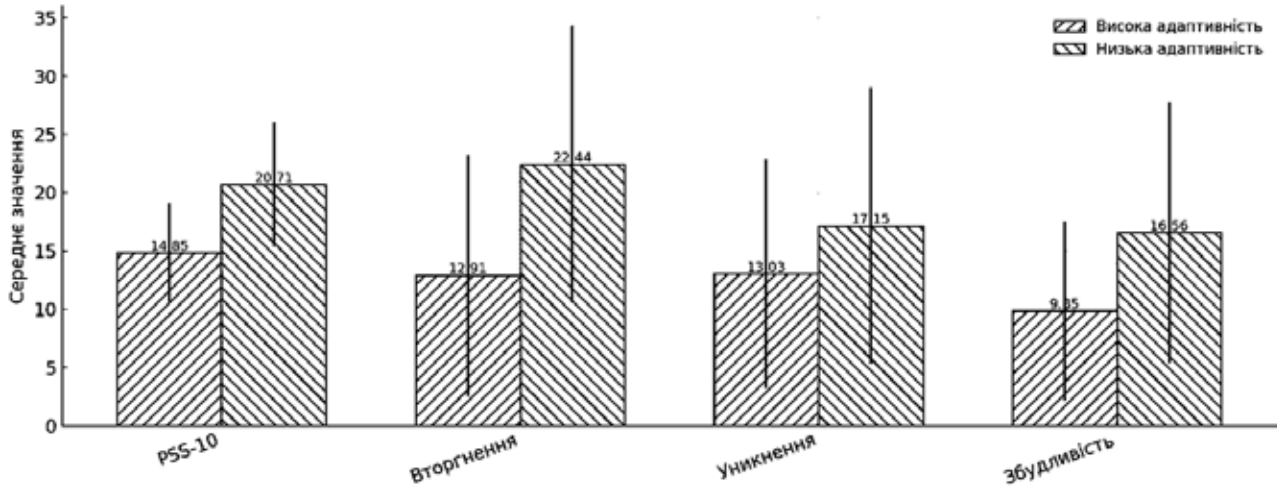

Рис. 2. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують вираженість сприйнятого стресу та посттравматичних симптомів в осіб з високою (n=15) і низькою адаптивністю (n=15)

нення проблем (t=2,72; p<0,05) і соціального уникнення (t=2,11; p<0,05). Це відображає схильність до уникання складних ситуацій замість активного впливу на них.

Отже, порівняння двох груп засвідчує, що висока адаптивність є чинником ефективного подолання життєвих криз. Учасники з високим рівнем адаптивності демонструють більше ознак внутрішньої регуляції, конструктивного мислення й поведінкової активності. Особи з низькою адаптивністю схильні до посиленої емоційної вразливості, уникнення проблем і відповідальності за їх вирішення, що ускладнює їхній вихід із життєвої кризи.

Виходячи із цих даних, ми можемо стверджувати, що особи з високим рівнем адаптивності мали більш стійкі психологічні ресурси, які дають змогу ефективно реагувати на кризові обставини. Їм властивий відносно стабільний емоційний фон, краще збереження впевненості й енергійності, що свідчить про достатній рівень емоційної регуляції та самоконтролю в складних ситуаціях. Такі люди відчувають нижчий рівень суб'єктивного напруження, зберігають контроль над життєвими подіями, менше проявляють симптоми посттравматичного стресу. Їхня поведінка в кризових ситуаціях характеризується адаптивними копінг-стратегіями. Найчастіше вони вдаються до вирішення проблем, залучення до соціального контакту, виявляють більшу гнучкість у виборі засобів подолання стресу.

Люди з низьким рівнем адаптивності характеризується високим рівнем емоційної вразливості, що виявляється в підвищеній тривожності, утомі, пригніченості й почутті безпорадності. Рівень сприйнятого стресу був значно вищим, що свідчить про суб'єктивне переживання труднощів, утрати контролю та емоційної дестабілізації. Вони

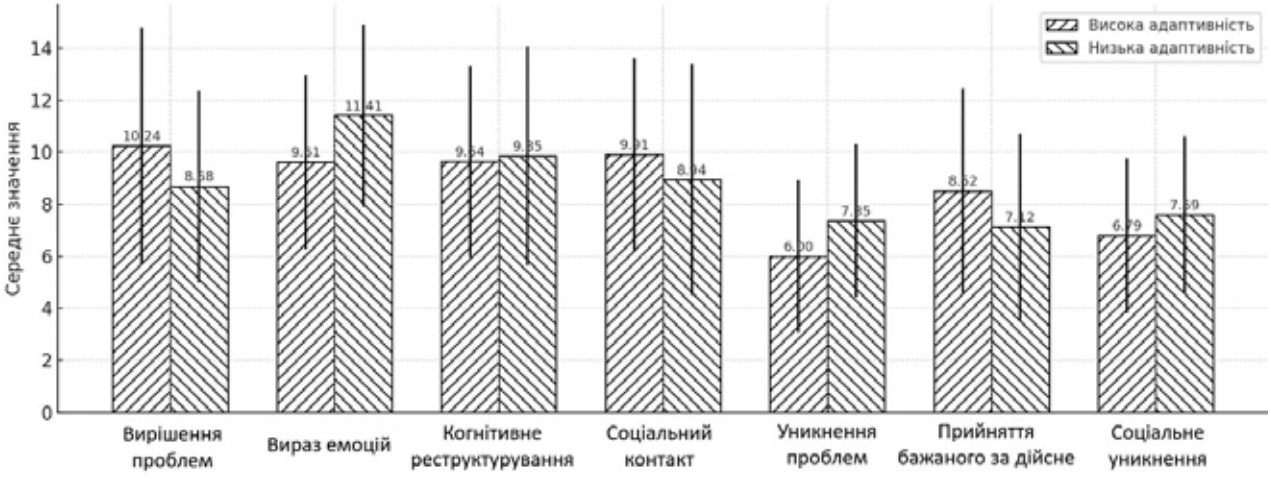

Рис. 3. Середні значення й стандартні відхилення показників, що характеризують копінг-стратегії осіб з високою (n=15) і низькою адаптивністю (n=15)

також частіше переживають нав'язливі спогади, уникнення емоцій і підвищену збудливість, що вказує на труднощі з адаптацією до реальності після стресової події. Особи з низькою адаптивністю виявляють тенденцію до менш конструктивних копінг-стратегій, хоча звертаються до емоційного вираження, у них частіше фіксуються реакції уникнення проблем, що свідчить про обмежену здатність до цілеспрямованого вирішення життєвих труднощів.

Отже, з огляду на викладене вище, можемо резюмувати таке:

1. Показано, що адаптивність уважається інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує її здатність до психічної саморегуляції, гнучкого реагування на зовнішні виклики, збереження цілісності в умовах стресу.

2. Виявлено в емпіричному дослідженні, що в досліджуваних переважає знижений рівень адаптаційного потенціалу, який виявлявся в низькій нервово-психічній стійкості, емоційній вразливості та слабко вираженій саморегуляції. Також наявні ознаки емоційного виснаження, внутрішньої тривоги, пригніченості й безпорадності, які ускладнювали адаптацію до життєвих змін. Показники сприйнятого стресу та посттравматичних симптомів свідчили про психоемоційне напруження й недостатню інтеграцію травматичного досвіду.

3. Установлено в кореляційному дослідженні, що адаптивність пов'язана з емоційними, стресогенними та поведінковими проявами. Так, знижена адаптивність корелювала з вищим рівнем тривожності, емоційного пригнічення, безпорадності, стресу й симптомів вторгнення й уникнення, що свідчить про виконання адаптивністю ролі регулятора психоемоційного стану в кризі.

4. Шляхом порівняння груп осіб з високим і низьким рівнем адаптивності визначено, що люди з високою адаптивністю частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, а ті, хто вирізняється низькою адаптивністю, – емоційну експресію та уникнення проблем.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу, що адаптивність може бути тим психологічним чинником, що визначає характер переживання, глибину впливу стресових подій і вибір стратегій подолання життєвих криз. А якщо це так, то підвищення адаптивного ресурсу може бути стратегічним напрямом психологічної підтримки осіб у кризових станах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології:* збірник наукових праць. 2019. № 45. С. 11–39. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-45.11-39.

2. Адамова О. До питання про подолання кризи в особистісних відносинах. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. № 7. С. 12–16. DOI: 10.30970/ps.2020.7.2.

3. Гура Г.Н. Використання когнітивних стилів керівниками бізнесу в умовах невизначеності: пізнання, планування, креативність. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності :* матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2023 року / за ред. В.О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 25–33. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735589/1/Матеріали%20конференції_2023.pdf (дата звернення: 22.06.2025).

4. Козира П.В. Патогенетичні механізми формування постстресової психологічної дезадаптації у співробітників МВС України після участі в АТО. *Психологічний часопис*. 2016. Т. 4. № 2. С. 211–221. DOI: 10.31108/1.2016.2.4.16.

5. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1. С. 253–260. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-253-260.

6. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія».* 2022. Т. 33(72). № 2. С. 64–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_2_13 (дата звернення: 24.06.2025).

7. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. № 35. С. 159–163. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.35.23.

8. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2021. Т. 1. С. 72–79. DOI: 10.31494/2412-9208-2021-1-1-72-79.

9. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.

10. Goldwurm G.F. Coping with Stress through Social Skills Training. *Perspectives on Research in Emotional Stress.* Routledge, 2022. P. 251–264.

11. Grof C., Grof S. Spiritual Emergency: The Understanding and Treatment of Transpersonal Crises. *International Journal of Transpersonal Studies*. 2017. Vol. 36, № 2. P. 30–43. DOI: 10.24972/ijts.2017.36.2.30.

12. Hasyim F., Setyowibowo H., Purba F. Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology research and behavior management*. 2024. Vol. 17. P. 1–12. DOI: 10.2147/prbm.s438866.

13. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168. DOI: 10.1080/17439760600619609.

14. Peacock E.J., Wong P.T.P. The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*. 1990. Vol. 6, № 3. P. 227–236. DOI: 10.1002/smi.2460060308.

ОСОБИСТІСНІ Й ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ В ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

PERSONAL AND BEHAVIORAL CHANGES IN PERSONS WHO HAVE EXPERIENCED EXTREME SITUATIONS

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.10
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Скворчевська Є.Л.
к.психол.н., доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

У статті розглядається проблема особистісних і поведінкових змін у осіб, які пережили екстремальні ситуації. Поняття «екстремальні ситуації» стосується ситуацій або подій, які становлять значну загрозу для життя, здоров'я або благополуччя індивіда чи інших людей. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет і може призводити до низки серйозних захворювань. Після війни в багатьох людей виникає підвищена тривожність і посттравматичний стресовий синдром (ПТСС). Люди, які пережили війну, стають менш емоційно реактивними або, навпаки, більше схильні до емоційних спалахів через накопичений стрес. Війна призводить до втрати довіри до інших людей і світу загалом через пережиті травми й утрати. Війна може призвести до перегляду цінностей і переконань людини, вони більше цінують мир і сім'ю. Деякі люди можуть розвивати високий рівень резилієнтності й справлятися з труднощами відновлення після війни. Установлено, що у волонтерів переважає високий рівень стресостійкості, що вказує на вміння ефективно керувати стресом у різних ситуаціях. Аналіз самооцінки емоційних станів волонтерів виявив, що більшість є енергійними, виявляють бажання працювати й допомагати іншим людям. Дослідження загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що вони вміють відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси, необхідні для ефективної волонтерської діяльності. Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів засвідчив, що вони схильні до переживання почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою або інтенсивністю, ніж інші люди. Вивчення рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів показало, що в більшості переважає низький рівень ситуативної тривожності, середній – особистісної тривожності.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, тривожність, емоційні стани, екстремальні ситуації.*

The article considers the problem of personality and behavioral changes in people who have experienced extreme situations. The concept of "extreme situations" refers to situations or events that pose a significant threat to the life, health, or well-being of an individual or other people. Stress affects all areas of a person's life, feeling it, changing their life activities, often interfering with normal existence. It reduces performance, worsens concentration, causes a feeling of exhaustion, accelerates fatigue, reduces immunity and can lead to a number of serious diseases. After the war, many people experience increased anxiety and post-traumatic stress syndrome (PTSS). People who have experienced war become less emotionally reactive or, conversely, more susceptible to emotional outbursts due to accumulated stress. War leads to a loss of trust in other people and the world as a whole due to the trauma and loss experienced. War can lead to a revision of a person's values and beliefs, they value peace and family more. Some people can develop a high level of resilience and cope with the difficulties of renewal after the war. It has been established that volunteers have a high level of stress resistance, which indicates the ability to effectively manage stress in different situations. Analysis of self-assessment of volunteers' emotional states revealed that most are energetic, express a desire to work and help other people. A study of the general indicator of self-assessment of volunteers' emotional states showed that they know how to rest, restore physical and emotional resources necessary for effective volunteer activity. Analysis of the tendency to unmotivated anxiety of volunteers revealed that they are prone to experience feelings of anxiety, worry or nervousness with increased frequency or intensity than other people. A study of the level of personal and situational anxiety of volunteers showed that most have a low level of situational anxiety and an average level of personal anxiety.

Key words: *stress, stress resistance, anxiety, emotional states, extreme situations.*

Вивчення особливостей особистості й поведінкових змін у людей, які пережили екстремальні події, такі як: війна, військовий конфлікт, є актуальним і важливим для розуміння людської психології та розроблення ефективних методів допомоги й підтримки.

Війна – це не лише фізичний конфлікт, а й екстремальна психологічна ситуація, у якій люди стикаються зі стресом, утратами, травмами та загрозою для свого життя. Україна, перебуваючи в умовах військового конфлікту, стикається з викликами психологічної адаптації та подолання стресу для населення. Вивчення того, як ці події впливають на особистість і поведінку, допомагає не лише в розумінні того, як людина адаптується до таких важких умов, а й у розробленні програм допомоги та реабілітації для постраждалих. Переживання війни впливає на особистість і її поведінку, призводячи до різних змін, як тимчасових, так і довгострокових.

Надзвичайна ситуація пов'язана з небезпекою для життя та здоров'я людини. Вона викликає почуття страху, розгубленості, сприяє виникненню неадекватної поведінки. Емоційні реакції, які виникають у зв'язку з побоюваннями за своє життя й життя навколишніх, є результатом впливу сильних подразників, що неминуче з'являються під час екстремальних подій.

Мета статті – визначити особистісні та поведінкові зміни в осіб, що пережили екстремальні ситуації.

Особистісні й поведінкові зміни особистості вивчали такі вітчизняні вчені: І. Ващенко, Б. Іваненко, В. Тюріна, Л. Солохіна й ін.

Вплив стресу на організм досліджували І. Головська, М. Березюк, Л. Мороз, С. Кондратюк, Т. Кононенко, М. Любицький, Д. Почепцова, В. Предко, О. Сомова, Ю. Тептюк, М. Шпак, І. Шутяк та ін.

Екстремальної ситуації являють собою складний стан умов діяльності, що загрожує здоров'ю і самому життю людини.

В. Тюріна, Л. Солохіна на основі аналізу зарубіжного досвіду війни зробили висновок, що вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини свідчить про негативний довготривалий вплив на особистість. Показано, що в жертв війни найчастіше проявляються симптоми депресії та тривоги, психосоматики, постравматичного стресового розладу, спостерігаються схильність до насильства, а в підлітків діагностуються суїцидальні думки й наміри [9].

Згідно з І. Ващенко, Б. Іваненко, особистісний адаптаційний потенціал (як сукупність психологічних особливостей людини, здатність до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку) визначається як підґрунтя формування психологічних ресурсів. Він включає такі характеристики:

– нервово-психічну стійкість (толерантність до стресу);

– самооцінку особистості (адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей);

– відчуття соціальної підтримки (обумовлює почуття власної значущості); соціальне спілкування.

Життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, відображає життєві установки й визначає формування конструктивних психологічних ресурсів [1].

Отже, поняття «екстремальні ситуації» стосується ситуацій або подій, які становлять значну загрозу для життя, здоров'я або благополуччя індивіда чи інших людей. Екстремальні ситуації можуть викликати сильні емоційні та фізіологічні реакції, вимагати швидкого прийняття рішень і дій, а також можуть залишити довгострокові сліди на психічному здоров'ї людини.

Як зазначає Т. Кононенко, стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану й напружену ситуацію. Це фізіологічна реакція, яка мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стресова реакція має різні прояви в людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується [3].

Л. Мороз, М. Березюк зауважують, що психотравмувальний досвід – це подія чи серія подій, які можуть завдати серйозного емоційного та психологічного впливу на людину. Ці події часто викликають почуття загрози для життя, фізичної та емоційної цілісності й можуть призвести до тривалих психологічних наслідків. Військові дії належать до цієї категорії подій. Участь у військових діях або зіткнення з терористичними актами може завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю людини [6].

На думку В. Предко, О. Сомової, війна – це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергії задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин, це, у свою чергу, викликає стрес. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет і може призводити до низки серйозних захворювань [7].

Переживання війни може вплинути на особистість і поведінку людей, призводячи до різних змін, як тимчасових, так і довгострокових. Після війни в багатьох людей виникає підвищена тривожність і посттравматичний стресовий синдром (ПТСС). Це може виявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, безсоння, спалахів паніки та тривожних думок. Люди, які пережили війну, стають менш емоційно реактивними або, навпаки, більше схильні до емоційних спалахів через накопичений стрес. Війна призводить до втрати довіри до інших людей і світу загалом через пережиті травми й утрати. Війна може призвести до перегляду цінностей і переконань людини, вони більше цінують мир і сім'ю. Деякі люди можуть розвивати високий рівень резилієнтності і справлятися з труднощами відновлення після війни успішніше [2].

Таким чином, особистості, які пережили екстремальні ситуації, можуть зазнати різних особистісних і поведінкових змін у результаті цих дослідів.

Вибірка досліджуваних: волонтерська організація 40 респондентів від 25 до 50 років, чоловіки і жінки.

Відповідно до мети дослідження, ми обрали такі методики.

1. Методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге). Мета методики – виявлення стресостійкості й соціальної адаптації.

2. Методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс). Мета методики – самооцінка емоційних станів.

3. Методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко). Мета методики – діагностика схильності до немотивованої тривожності.

4. Методика «Визначення рівня особистісної й ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін). Мета методики – виявлення рівня особистісної й ситуативної тривожності.

Діагностику стресостійкості й соціальної адаптації осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Визначення стре-

состійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге). Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз стресостійкості та соціальної адаптації волонтерів

Рівень стресостійкості	Кіл-ть досл.	%
Низький	4	10
Середній	9	22,5
Високий	27	67,5

Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації волонтерів показало, що в більшості досліджуваних переважає високий рівень стресостійкості (67,5%). Отримані результати свідчать про вміння ефективно керувати стресом у різних ситуаціях. Волонтери з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати спокій і ясність мислення навіть у складних і непередбачуваних обставинах. Вони мають навички саморегуляції, уміють швидко адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення проблем.

На другому місці – середній рівень стресостійкості (22,5%). Отримані дані вказують на вміння справлятися зі стресом у більшості звичайних ситуацій, але іноді волонтери можуть відчувати труднощі в керуванні своїми емоціями й реакціями в складніших чи несподіваних обставинах. Це нормально й природно, оскільки кожна людина має свої межі стресостійкості, які можуть змінюватися залежно від ситуації, настрою та інших чинників.

На останньому місці – низький рівень стресостійкості (10%). Отримані дані говорять про низький рівень стресостійкості, волонтери мають значні труднощі в керуванні стресом. Вони переживають сильні емоційні реакції на стресові ситуації, відчувають тривогу, паніку чи депресію. Можуть мати труднощі із зосередженням уваги, прийняттям рішень і реагуванням на проблеми.

Таким чином, стресостійкість – це навичка, яку можна розвивати й покращувати. Це може включати використання методів релаксації, вправ із саморегуляції, усвідомленості й практику пошуку конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Поступово, з досвідом і тренуванням, особистість може підвищити свій рівень стресостійкості.

Дослідження самооцінки емоційних станів осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс). Результати представлені в таблицях 2 та 3.

Дослідження самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що в більшості волонтерів переважає показник «енергійність-утомленість» (40%). Отримані результати свідчать про енергійність волонтерів, бажання працювати й допомагати іншим людям упоратися зі стресом під час екстремальних подій.

Таблиця 2

Вивчення самооцінки емоційних станів волонтерів

Показник	Панівний показник	
	кіл-ть досл.	%
I1	8	20
I2	16	40
I3	10	25
I4	6	15

Примітка: I1 – спокій – тривога; I2 – енергійність – утомленість; I3 – піднесеність – пригніченість; I4 – упевненість у собі – безпорадність.

Таблиця 3

Аналіз загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів

Рівень	Загальний показник самооцінки емоційних станів	
	кіл-ть досл.	%
Низький	–	–
Середній	22	55
Високий	18	45

На другому місці показник «піднесеність – пригніченість» (25%). Отримані результати вказують на піднесений настрій волонтерів під час виконання професійних обов'язків.

На третьому місці – показник «спокій – тривога» (20%). Отримані результати говорять, що в більшості випадків волонтери мають гарний настрій, який допомагає їм справлятися із життєвими труднощами та впливом стресу на організм.

На останньому місці показник «упевненість у собі – безпорадність» (15%). Отримані результати говорять про відчуття безпорадності в деяких ситуаціях, коли волонтери емоційно та фізично виснажені, але їм потрібно надавати допомогу іншим людям.

Таким чином, енергійність характеризується високим рівнем енергії, активності й жвавості. Волонтери з вираженою енергійністю зазвичай відчувають внутрішню мотивацію до дії, вони динамічні, прагнуть досягнення своїх цілей і беруть активну участь у житті.

Аналіз загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявив, що переважає середній рівень самооцінки емоційних станів (55%). Отримані результати говорять про вміння волонтерів відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси для ефективної волонтерської діяльності та збереження власного здоров'я.

На другому місці – високий рівень самооцінки емоційних станів (45%). Отримані результати вказують на заклопотаність волонтерами волонтерською діяльністю, проблемами інших людей. У цих випадках їм важко знаходити час на себе й відпочинок, що негативно впливає на взаємодію з навколишніми людьми.

Таким чином, турбота про свій емоційний стан – це важливий аспект загального добробуту та здоров'я. Волонтери, які приділяють увагу своїм емоціям і прагнуть підтримки емоційної рівноваги, здатні ефективно справлятися зі стресом і викликами життя.

Діагностику схильності до немотивованої тривожності осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко). Результати представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Діагностика схильності до немотивованої тривожності волонтерів

Показник	Кіл-ть досл.	%
Безпричинна тривога	8	20
Схильність до тривоги	21	52,5
Немає тривоги	11	27,5

Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів виявив, що переважає показник «схильність до тривоги» (52,5%). Отримані результати свідчать про тенденцію волонтерів переживати почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою чи інтенсивністю, ніж інші люди. Люди з такою схильністю можуть часто переживати тривожні думки чи фізичні симптоми тривоги, навіть коли немає реальної загрози чи причини занепокоєння.

На другому місці – показник «немає тривоги» (27,5%). Отримані дані вказують на здоровий і природний стан, який деякі люди можуть відчувати і певні моменти свого життя або навіть протягом тривалого часу. Волонтери почуваються спокійно, упевнено та без страхів чи занепокоєння щодо майбутнього. Відсутність тривоги може бути результатом різних чинників, таких як психологічна стійкість, стабільні умови життя, добрі стосунки з навколишніми, а також турбота про власне здоров'я та добробут.

На останньому місці – показник «безпричинна тривога» (20%). Отримані результати свідчать про стан, коли волонтери відчувають тривогу, занепокоєння або напруження без явної причини або у відповідь на ситуації, які для інших людей можуть здатися несуттєвими або безпечними. Це може виявлятися у вигляді постійного відчуття напруженості, необґрунтованих страхів чи панічних атак. Безпричинна тривога може бути викликана різними чинниками, включаючи генетичну схильність, хімічний дисбаланс у мозку, стресові ситуації, попередні травми або негативний досвід.

Таким чином, більшість волонтерів має схильність до тривоги, ця риса особистості допомагає в роботі волонтера, оскільки він краще розуміє психологічний стан інших людей.

Виявлення рівня особистісної й ситуативної тривожності осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Визначення рівня особистісної й ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін). Результати представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Аналіз рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів

Рівень	Ситуативна тривожність (СТ)		Особистісна тривожність (ОТ)	
	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%
Низький	23	57,5	16	40
Середній	16	40	21	52,5
Високий	1	2,5	3	7,5

Дослідження рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів показало, що в більшості волонтерів переважає низький рівень ситуативної тривожності (57,5%). Отримані результати свідчать про спокійну реакцію на стресові події. Волонтери з низьким рівнем ситуативної тривожності можуть легко адаптуватися до змін і вирішувати проблеми без надмірного напруження. Цей рівень тривожності є результатом особистісних рис, таких як оптимізм, упевненість і здатність до саморегуляції емоцій. Також можуть впливати минулий досвід успішного подолання стресових ситуацій, підтримка з боку навколишніх та ефективні методи управління стресом. Хоча низький рівень ситуативної тривожності може бути корисним у багатьох ситуаціях, важливо пам'ятати, що невеликий рівень тривожності може іноді слугувати сигналом про можливу небезпеку й мобілізувати наші ресурси для дій. Завжди корисно мати баланс між почуттям безпеки та готовністю до ощадливої обережності в несподіваних ситуаціях.

За показником особистісної тривожності переважає середній рівень (52,5%). Отримані результати свідчать про адекватний рівень тривожності. Волонтери час від часу відчувають деяку тривогу чи занепокоєння, але це не є панівною рисою особистості. Волонтери з таким рівнем тривожності схильні до переживання стресів у деяких ситуаціях, але вони здатні справлятися із цим і відновлювати емоційну рівновагу. Для керування середнім рівнем особистісної тривожності можуть бути корисними різні стратегії, такі як практика методів релаксації, усвідомленість, установлення здорових кордонів, звернення за підтримкою до друзів або професіоналів і розвиток навичок емоційного регулювання.

Таким чином, ситуативна й особистісна тривожність допомагають волонтерам ефективно справлятися із життєвими викликами.

Отже, можемо підсумувати таке:

1. Вивчення стресостійкості й соціальної адаптації волонтерів показало, що переважає високий рівень стресостійкості. Отримані результати свідчать про вміння ефективно керувати стресом

у різних ситуаціях. Волонтери з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати спокій і ясність мислення навіть у складних і непередбачуваних обставинах. Вони мають навички саморегуляції, уміють швидко адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення проблем.

2. Аналіз самооцінки емоційних станів волонтерів засвідчив, що більшість волонтерів є енергійними, виявляють бажання працювати й допомагати іншим людям, а також можуть упоратися зі стресом під час екстремальних подій.

3. Дослідження загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що переважає середній рівень самооцінки емоційних станів. Волонтери вміють відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси для ефективної волонтерської діяльності та збереження власного здоров'я.

4. Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів показав, що переважає показник «схильність до тривоги». Волонтери схильні до переживання почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою чи інтенсивністю, ніж інші люди.

5. Вивчення рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів виявило, що в більшості волонтерів переважає низький рівень ситуативної тривожності, середній – особистісної тривожності. Волонтери мають спокійну реакцію на стресові події. Вони час від часу відчувають деяку тривогу чи занепокоєння, але це не є панівною рисою особистості, що свідчить про адекватний рівень особистісної тривожності.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати цю проблему, можливо, це буде гендерне дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 40. С. 33–49.

2. Головська І.Г., Почепцова Д.О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. *Габітус.* 2022. № 38. С. 54–58. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.9.

3. Кононенко Т.П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. *Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляд у майбутнє (1994–2019рр.).* Харків, 2019. С. 238–240.

4. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус.* 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29.

5. Любицький М.О., Шутяк І.А. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. *Modern engineering and innovative technologies.* 2024. № 29. С. 51–56.

6. Мороз Л.І., Березюк М.О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–15 травня 2023 року). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33–35.

7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* 2022. Том 33 (72). № 4. С. 89–98.

8. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки»*. 2019. № 1(38). С. 44–47.

9. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна.* Харків, 2022. С. 116–118.

10. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус.* 2022. №3 9. С. 199–203. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.39.36.

ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ РОДИН ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ: МОЖЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

THE IMPACT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER ON THE FUNCTIONING OF FAMILIES OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS: POSSIBILITIES OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT

УДК 376-053.2-056.2/.3:159.922.2:159.944.4-055.52:364.628(045)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.11
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»

Кравець Ю.О.
доктор філософії з психології,
викладач кафедри соціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

У статті розглядається проблема впливу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на функціонування родин, які виховують дітей з особливими потребами, в умовах сучасних соціальних і військових викликів. Підкреслено, що батьки дітей з особливими потребами перебувають у стані постійного стресу, який значно ускладнюється впливом травматичних подій, таких як війна, переселення, утрата близьких або житла. Зазначається, що наявність ПТСР в одного з батьків негативно позначається на психоемоційному стані всієї родини, порушує сімейну взаємодію, знижує ефективність виховання й розвитку дитини, а також призводить до соціальної ізоляції, емоційного вигорання й утрати ресурсності. У межах емпіричного дослідження, проведеного з участю 120 родин, проаналізовано рівень прояву симптомів ПТСР у батьків, їх вплив на емоційний клімат у родині та функціонування дитини з особливими потребами. Результати дослідження засвідчили високий рівень тривожності, депресивних станів і вигоряння в батьків, що прямо корелює з підвищенням поведінкових та емоційних труднощів у дітей. Зафіксовано, що брак підтримки, соціальних контактів і психологічної допомоги поглиблює кризові явища в родині. Дослідження акцентує на потребі міждисциплінарного підходу в організації психосоціальної підтримки таких родин. Запропоновано шляхи підвищення стресостійкості батьків через групову терапію, індивідуальне консультування, освітні тренінги й залучення до мережі взаємодопомоги. Увагу приділено також ролі фахівців інклюзивно-ресурсних центрів у виявленні й супроводі родин, які перебувають у кризовому стані. Перспективами подальших досліджень визначено розроблення довготривалих моделей допомоги, вивчення гендерних особливостей переживання ПТСР у батьків та оцінювання ефективності різних форм психологічної інтервенції.
Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, родина, діти з особливими потребами, батьки дітей з особливими потребами, психологічний супровід, емоційне вигорання, психосоціальна підтримка, сімейне функціонування, особистість, тривожність, депресія, якість життя.*

The article considers the problem of the impact of post-traumatic stress disorder (PTSD) on the functioning of families raising children with special needs in the context of modern social and military challenges. It is emphasized that parents of children with special needs are in a state of constant stress, which is significantly complicated by the influence of traumatic events, such as war, resettlement, loss of loved ones or housing. The article notes that the presence of PTSD in one of the parents negatively affects the psycho-emotional state of the entire family, disrupts family interaction, reduces the effectiveness of the upbringing and development of the child, and also leads to social isolation, emotional burnout and loss of resourcefulness. As part of an empirical study conducted with the participation of 120 families, the level of manifestation of PTSD symptoms in parents, their impact on the emotional climate in the family and the functioning of a child with special needs were analyzed. The results of the study showed a high level of anxiety, depression and burnout in parents, which directly correlates with an increase in behavioral and emotional difficulties in children. It was noted that the lack of support, social contacts and psychological assistance deepens crisis phenomena in the family. The study emphasizes the need for an interdisciplinary approach in organizing psychosocial support for such families. Ways to increase the stress resistance of parents through group therapy, individual counseling, educational training and involvement in a mutual aid network are proposed. Attention is also paid to the role of specialists from inclusive resource centers in identifying and supporting families in crisis. Prospects for further research include the development of long-term models of assistance, studying the gender characteristics of PTSD experiences in parents and assessing the effectiveness of various forms of psychological intervention.
Key words: *post-traumatic stress disorder, family, children with special needs, parents of children with special needs, psychological support, emotional burnout, psychosocial support, family functioning, personality, anxiety, depression, quality of life.*

У сучасних умовах війни, соціальних криз і нестабільності значно зростає кількість осіб, які страждають на посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Особливо вразливою категорією населення є батьки та члени родин дітей з особливими потребами, які й без того перебувають у стані тривалого емоційного напруження. Наявність ПТСР у батьків значною мірою впливає на їхню здатність забезпечувати ефективну підтримку й догляд за дитиною. Психологічне виснаження, тривожність, депресія, почуття провини та безнадії погіршують функціонування родинної системи. Це може призводити до порушення сімейної взаємодії, комунікаційних бар'єрів, емоційного вигорання, конфліктів і зниження якості життя всієї родини.

Родини дітей з особливими потребами потребують комплексного психосоціального

супроводу, який ураховує не лише особливості дитини, а й психоемоційний стан батьків. Проблема полягає в недостатній увазі до впливу ПТСР на батьків дітей з особливими потребами в межах практик психологічної допомоги. У науковому та практичному полі бракує системних підходів до підтримки таких родин з урахуванням травматичного досвіду. Більшість наявних програм орієнтовані або на допомогу дітям, або на роботу з військовими і переселенцями, тоді як родини, які поєднують обидва фактори вразливості, залишаються недостатньо дослідженими. Потребує уваги також проблема вторинної травматизації, яка виникає в матерів, що постійно піклуються про дитину з особливими потребами в умовах власної психічної нестабільності. Ефективна система психосоціальної підтримки має включати ранню діагностику ПТСР, психологічну допомогу, соціальне консультування й підтримку в громаді.

У зв'язку з цим, актуальним є дослідження впливу ПТСР на функціонування родин дітей з особливими потребами з метою розроблення дієвих моделей підтримки. Розуміння особливостей травматизації батьків таких дітей дасть змогу покращити якість життя сімей і забезпечити кращу адаптацію дитини. Ця проблема набуває особливої ваги в умовах сучасних українських реалій, де травматичний досвід є масовим і поширеним. Отже, постає потреба у створенні ефективних психосоціальних механізмів, що дадуть змогу підтримати родини в умовах кризи.

Упродовж останніх десятиліть питання психічного здоров'я набуло особливого значення в умовах зростання соціальних, економічних і військових криз. В Україні, унаслідок повномасштабної війни та масового переміщення населення, дедалі більшої актуальності набуває проблема ПТСР серед цивільного населення. Особливу занепокоєність викликає стан психічного здоров'я родин, у яких виховуються діти з особливими потребами, адже в таких сім'ях і без зовнішніх стрес-факторів рівень емоційного навантаження традиційно високий (Л. Прохоренко, О. Орлов, Н. Ярмола, Т. Костенко). Наявність ПТСР в одного або обох батьків може значною мірою впливати на функціонування родини загалом і розвиток дитини з особливими потребами зокрема.

ПТСР – це психічний стан, який виникає як відповідь на надзвичайно травматичні події. У контексті війни це можуть бути бойові дії, обстріли, утрата житла, поранення, загибель близьких, перебування в окупації або вимушене переміщення. ПТСР супроводжується симптомами тривоги, пригніченості, порушеннями сну, спалахами агресії, соціальної ізоляції, а також труднощами в підтриманні міжособистісних стосунків [1]. У батьків, які мають дітей з особливими потребами, розвиток ПТСР може поєднуватися з уже наявним хронічним стресом, який супроводжує процес виховання дитини, що потребує постійної уваги, догляду, супроводу та часто медичного чи педагогічного втручання [5].

Дослідження вчених В. Кобильченко й І. Омельченко свідчать про значний зв'язок між психоемоційним станом батьків та адаптаційним потенціалом дитини з особливими потребами. Так, стабільне функціонування родини, її емоційна цілісність, здатність забезпечити підтримку й розвиток – важливі умови успішної соціалізації дитини. У ситуаціях, коли один із батьків страждає на ПТСР, спостерігається порушення емоційного зв'язку з дитиною, зростає ризик емоційного вигорання, апатії або, навпаки, гіперопіки, що є деструктивним для формування автономії та соціальних навичок дитини [3].

На особливу увагу заслуговує аналіз функціонування сімейних ролей в умовах ПТСР. Традиційно в родинах дітей з особливими потребами спостерігається так звана «криза ролей», коли один із батьків (частіше мати) виконує одночасно функції доглядача, учителя, реабілітолога та соціального працівника. При цьому емоційна й фізична перевтома часто супроводжується почуттям провини, сорому, безпорадності [1]. За даними В. Грандт, у стані ПТСР ці почуття набувають патологічного характеру, що негативно впливає на здатність виконувати навіть базові функції батьківства. Батьки можуть уникати контакту з дитиною, відчувати внутрішнє емоційне «вигорання» або роздратування, що знижує якість виховного процесу [8].

Також важливо зазначити, що ПТСР має тенденцію до «поширення» в межах родини: навіть за відсутності клінічних симптомів в інших членів сім'ї відбувається порушення емоційного клімату, послаблення внутрішньосімейних зв'язків, зростання конфліктності. Діти можуть почуватися відкинутими, неуваженими або навіть винними в поганому емоційному стані батьків. Це сприяє формуванню тривожних або депресивних розладів у самих дітей, зниженню самооцінки, шкільної мотивації, погіршенню міжособистісних контактів [5].

У випадках, коли родина є повною, а обоє батьків залучені у виховання дитини, ПТСР одного з них створює додаткове навантаження на іншого, що нерідко призводить до емоційного та фізичного виснаження обох. Якщо ж родина неповна (наприклад, мати сама виховує дитину), то вплив ПТСР може мати ще більш виражені негативні наслідки – аж до соціальної ізоляції, зловживання психоактивними речовинами або втрати працездатності.

За даними Г. Соколової, надзвичайно важливим є аспект доступу до психологічної допомоги для таких родин [7]. На жаль, в українських реаліях система психосоціальної підтримки перебуває в процесі становлення. У більшості випадків увага спеціалістів зосереджена на наданні допомоги військовим, переселенцям або безпосередньо дітям з особливими потребами. Водночас батьки цих дітей часто залишаються «невидимими» в системі надання психологічної допомоги.

Такий підхід потребує перегляду. Саме дорослий, який постійно взаємодіє з дитиною, повинен бути емоційно стабільним і ресурсним, щоб забезпечити належну підтримку й розвиток [6].

У зв'язку з цим важливим є розроблення комплексних програм психосоціальної підтримки, які враховують не лише особливості дитини, а й психоемоційний стан батьків. Доцільно впроваджувати інтервенції, спрямовані на ранню діагностику ПТСР у батьків, психоедукацію, навчання стрес-менеджменту, розвиток навичок емоційного саморегулювання, а також формування підтримувальних соціальних мереж. Надзвичайно ефективними можуть бути групи взаємодопомоги для батьків, які мають схожий досвід, адже вони знижують рівень соціальної ізоляції та створюють атмосферу підтримки й прийняття.

Сучасні міжнародні дослідження підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії, елементів майндфулнес-практик, психоедукації та сімейної терапії в роботі з родинами, що пережили травматичний досвід. Особливу увагу варто приділяти культурно обумовленим чинникам: у багатьох сім'ях існує стигматизація психічних розладів, недовіра до психологів, страх бути осудженими. Як зазначає Ж. Новікова, важливою частиною підтримки має бути інформування населення, зниження рівня стигми й популяризація ідеї психічного здоров'я як складника добробуту родини [6].

Окремо варто наголосити на важливості міждисциплінарного підходу в роботі з такими сім'ями. Співпраця психологів, соціальних працівників, педагогів, логопедів, лікарів дає змогу формувати цілісне бачення проблем родини та забезпечити комплексну підтримку. Важливим є також створення регіональних центрів підтримки сімей, які виховують дітей з особливими потребами, із залученням фахівців різного профілю. Саме в таких центрах можливе проведення діагностики ПТСР, надання консультацій, організація груп підтримки, а також здійснення реабілітаційних заходів [3; 5; 7; 8].

На думку О. Льошенко, ефективна психосоціальна підтримка має бути етапною. На першому етапі важливо виявити родини з ризиком ПТСР і забезпечити первинну психологічну діагностику. Наступним етапом має бути психоосвіта батьків: інформування про симптоми ПТСР, способи самодопомоги, ресурси громади. Третій етап – це індивідуальні або групові психологічні інтервенції, спрямовані на зниження симптоматики ПТСР, покращення емоційного стану й формування позитивних моделей взаємодії з дитиною. Четвертий етап передбачає створення сталого середовища підтримки: залучення родини до спільнот, об'єднань, які забезпечують соціальні зв'язки, інклюзивне середовище та можливості відпочинку й розвитку [4].

Таким чином, вплив ПТСР на функціонування родини дитини з особливими потребами є багатовимірним, охоплює як психологічний, так і соціальний, педагогічний і медичний аспекти. Психоемоційний стан батьків, які пережили травматичні події, безпосередньо впливає на ефективність їхньої взаємодії з дитиною, здатність підтримувати її розвиток і забезпечувати повноцінну участь у суспільному житті. Водночас наявні практики психологічного супроводу потребують удосконалення з урахуванням викликів часу й потреб конкретної цільової групи.

Подолання наслідків ПТСР у батьків – це не лише шлях до покращення якості їхнього життя, а й вагомий внесок у розвиток дитини з особливими потребами. Саме тому держава, фахова спільнота та громадськість повинні консолідувати зусилля для розроблення й упровадження ефективної системи психосоціальної підтримки, що дасть змогу зберегти ресурс родин і забезпечити їхню стійкість в умовах кризи.

У межах дослідження, спрямованого на вивчення впливу ПТСР на функціонування родин, які виховують дітей з особливими потребами, реалізовано комплексну емпіричну програму з використанням кількісних і якісних методів дослідження. Загальна вибірка становила 120 родин, які проживають у різних регіонах України, значна частина з яких зазнала впливу війни (вимушене переміщення, утрата майна, загибель рідних, проживання в зоні бойових дій тощо). У дослідженні брали участь родини, у яких діти мають діагнози з переліку: розлади аутистичного спектра, тяжкі порушення мовлення, синдром Дауна, дитячий церебральний параліч, глухота, порушення зору, порушення інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів. Дослідження відбувалося в три етапи: діагностичний, аналітичний та етап розроблення рекомендацій.

На першому етапі за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик проведено скринінг симптомів ПТСР у батьків (використовували шкалу Impact of Event Scale-Revised, шкалу депресії Бека, опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна), а також аналіз загального психоемоційного стану, особливостей емоційного реагування, рівня емоційного вигорання та сімейного функціонування. Виявлено, що 64% батьків (переважно матерів) мають високий рівень вираженості симптомів ПТСР, при цьому 37% із них демонструють клінічно значущий рівень депресивної симптоматики. У 48% респондентів зафіксовано високий рівень тривожності, а також низький рівень здатності до емоційної саморегуляції.

Аналіз даних засвідчив, що в родинах, де наявний виражений ПТСР в одного з батьків, спостерігається суттєве зниження рівня функціонування сімейної системи. Порушується емоційний контакт між батьками, частішають конфлікти, знижується рівень батьківської компетентності й підтримки дитини. Також у цих родинах фіксується вищий рівень ізоляції, соціального відчуження, утрати підтримуючих зв'язків з іншими родинами, зниження участі в шкільному чи дошкільному житті

дитини, відмова від участі в громадських заходах або терапевтичних програмах. Це свідчить про системну дестабілізацію родинного функціонування під впливом ПТСР.

Значна частина батьків (54%) повідомила про труднощі в спілкуванні з дитиною, що виникли саме після пережитих травматичних подій. Зафіксовано збільшення кількості агресивних, дратівливих або, навпаки, емоційно відсторонених реакцій з боку дорослих у відповідь на типові поведінкові прояви дитини з особливими потребами. Також спостерігалася тенденція до підвищення кількості конфліктів між батьками з приводу догляду за дитиною, а в неповних родинах – загального зниження функціональної стійкості матері як основного вихователя. У 19% родин зафіксовано ознаки ризику емоційного вигорання, включаючи симптоми психосоматичних порушень, розлади сну, утому, апатію, зниження мотивації до піклування про себе й дитину.

На другому етапі дослідження проведено глибинні інтерв'ю з 25 матерями дітей з особливими потребами, які вказали на наявність симптомів ПТСР. Метою інтерв'ю було виявлення суб'єктивного досвіду травматизації, особливостей переживання щоденного життя й очікувань щодо психологічної підтримки. Результати інтерв'ювання дали змогу виявити основні теми, які домінують у свідомості матерів: тривале почуття небезпеки, безнадії, провини, страху за майбутнє дитини, відчуття втрати контролю, самотності, браку підтримки, відсутності ресурсів для відновлення. Більшість респонденток не зверталася за фаховою психологічною допомогою, оскільки не вважала свої стани «досить важкими» або не мали змоги залишити дитину навіть на короткий час. Це свідчить про високий рівень невидимої психологічної вразливості, що не охоплюється системами офіційної допомоги.

Також на підставі аналізу кейсів виявлено типові патерни реагування родин на травматичний досвід: гостру дезадаптацію (втрату побутової організованості, зниження функцій батьківства); гіперфункціонування (перехід у стан гіперконтролю, емоційне виснаження); уникнення (емоційне дистанціювання від дитини, уникнення її потреб); фіксацію на майбутніх загрозах (підвищена тривожність, прагнення тотального захисту дитини від будь-яких факторів ризику).

Окремим напрямом аналізу стала взаємозалежність між рівнем симптомів ПТСР у батьків та емоційно-поведінковими проявами в дитини. Установлено, що в родинах із високим рівнем батьківського стресу діти демонструють підвищену тривожність, труднощі у формуванні соціальних зв'язків, низьку самооцінку, дратівливість, регрес у набутому функціонуванні (утрата мовлення, навичок самообслуговування тощо). Це дає змогу припустити, що психологічний стан дорослих у сім'ї є критично важливим чинником у збереженні динаміки розвитку дитини з особливими потребами.

На третьому етапі дослідження апробовано програму короткотривалого психосоціального супроводу для 30 родин із вираженими симптомами ПТСР. Програма тривала 6 тижнів і включала групові онлайн-сесії з психологом, психоедукаційні матеріали, вправи із саморегуляції, майндфулнес-практики, а також індивідуальні консультації. Результати посттестування свідчать про позитивну динаміку: у 78% учасників спостерігалося зниження тривожності, у 62% – зниження симптомів ПТСР, у 71% – покращення якості сну й самооцінки власного стану. Батьки відзначили зростання почуття підтримки, зниження почуття самотності, а також покращення у взаємодії з дитиною.

У результаті аналізу зібраних даних сформовано узагальнений портрет родини з підвищеним ризиком дезадаптації в умовах ПТСР:

– мати є основним вихователем, має обмежений доступ до ресурсів підтримки;

– батько відсторонений від процесів догляду або відсутній;

– дитина має виражені порушення розвитку, потребує щоденної реабілітації або медичних процедур;

– родина втратила житло або була вимушено переміщена;

– у родині немає стабільного соціального середовища;

– батьки не мають досвіду взаємодії з психологами або побоюються «засудження».

На підставі результатів дослідження також виявлено основні бар'єри для ефективної психосоціальної підтримки родин із ПТСР:

– відсутність міжвідомчої координації між медичними, освітніми й соціальними структурами;

– недостатній рівень інформованості батьків про ознаки ПТСР і способи самодопомоги;

– обмежений доступ до безкоштовних або мобільних форм психологічної допомоги;

– недостатня кількість фахівців, які мають досвід роботи з родинами дітей з особливими потребами в умовах травматичного досвіду.

Загалом отримані результати свідчать про системний негативний вплив ПТСР на всі рівні функціонування родин із дітьми з особливими потребами: психологічний, соціальний, комунікативний і педагогічний. Водночас апробація короткотривалої програми підтримки демонструє, що навіть обмежені втручання можуть суттєво покращити емоційний стан батьків, зменшити симптоматику ПТСР і позитивно вплинути на якість взаємодії з дитиною.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність інтеграції компонентів психосоціальної підтримки до системи супроводу родин, які виховують дітей з особливими потребами. Важливо забезпечити раннє виявлення симптомів ПТСР, доступ до адаптованих програм підтримки, зниження стигматизації психічних розладів і створення умов для соціальної інтеграції таких родин. Ефективна допомога батькам у подо-

ланні наслідків травматичного досвіду – це ключ до збереження функціонування родинної системи й оптимального розвитку дитини з особливими потребами.

Дослідження підтверджує, що ПТСР у батьків дітей з особливими потребами суттєво впливає на функціонування родини, знижуючи її адаптаційні можливості. Виявлено високий рівень тривожності, емоційного вигорання й соціальної ізоляції серед батьків, що негативно позначається на емоційному стані й розвитку дитини. Результати свідчать про необхідність цілісного підходу до психосоціальної підтримки таких родин із залученням міждисциплінарної команди фахівців. Апробація короткотривалої програми підтримки продемонструвала позитивну динаміку зниження симптомів ПТСР. Однією з головних проблем залишається відсутність системної допомоги для батьків у межах чинних реабілітаційних практик. Перспективами подальших досліджень є розроблення довготривалих програм психосоціального супроводу та вивчення їх ефективності. Також доцільно дослідити вплив ПТСР на інші аспекти родинного життя, зокрема економічну стабільність і батьківську самореалізацію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грандт В.В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів вищ. освіти другого магістер. рівня за освіт.-проф. програмою «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 254 с.

2. Грінців М., Думич О. Робота соціального педагога із сім'єю, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика роботи фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти в умовах суспільних викликів :* збірник матеріалів регіон. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті багаторічного організатора навч.-наук. тренінгів, спеціаліста реабілітац. центру Zevenbergen Франка Ван ден Ейндена / ред. Т.О. Логвиненко. Дрогобич, 2023. С. 33–37.

3. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Консультування родин дітей з особливими потребами як провідний напрям їх психолого-педагогічного супроводу. *Освіта осіб з особливими потребами: виклики воєнного часу :* матеріали VIII Міжнар. конгресу зі спец. педагогіки та психології. Київ, 2022. С. 166–171.

4. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2021. Вип. 10. С. 105–112.

5. На допомогу батькам: діти з особливими потребами під час криз : навч.-метод. посіб. / Л. Прохоренко, О. Орлов, Н. Ярмола, Т. Костенко ; за ред. Л. Прохоренко. Київ : Наша друкарня, 2021. 160 с.

6. Новікова Ж.М. Теоретичні аспекти психологічного супроводження функціонування особистості. *Молодий вчений.* 2018. № 5 (57). С. 459–463.

7. Соколова Г.Б. Актуальні питання психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. *Актуальні питання корекційної освіти. Серія «Педагогічні науки» :* збірник наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 6. С. 123–129.

8. Соколова Г.Б. Особливості психологічного супроводу батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (47). Т. 2. С. 152–157.

ВПЛИВ ТВАРИННОГО ІНСТИНКТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗЛОЧИНЦЯ НАСИЛЬНИЦЬКОГО ТИПУ

THE INFLUENCE OF ANIMAL INSTINCT ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF A VIOLENT CRIMINAL

УДК 159.922.8-055.52
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.12
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Папінян В.В.
асистент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Шишко В.С.
здобувач вищої освіти
Національний університет «Одеська юридична академія»

У статті здійснено міждисциплінарний аналіз ролі тваринного інстинкту в механізмах формування особистості злочинця насильницького типу з урахуванням еволюційно-психологічних, біологічних і соціально-поведінкових чинників. В основі дослідження лежить припущення, що агресія, як вроджена властивість людини, є адаптивним механізмом виживання, який за певних умов може призводити до девіантної або злочинної поведінки. Обґрунтовується, що агресія має генетично закріплену природу, підтверджену експериментальними спостереженнями як у тварин, так і в людей.

Увагу зосереджено на нейробіологічних механізмах, що регулюють агресивність, зокрема порушення балансу між гіперактивністю мигдалини та зниженою активністю префронтальної кори пов'язано з порушенням контролю над імпульсами, що є характерним для осіб, схильних до насильницької поведінки. Визначено вплив гормонального статусу, зокрема високого рівня тестостерону, на агресивну поведінку й домінування, а також роль серотоніну як інгібітора імпульсивності. Акцентовано, що зниження рівня серотоніну асоціюється з підвищеною ймовірністю фізичного насильства.

Також розглянуто взаємодію генетичних і середовищних чинників: низька активність гена, що регулює розщеплення нейромедіаторів, у поєднанні з дитячими травмами підвищує ризик формування антисоціального типу поведінки. Зазначено, що алкоголь посилює агресивні реакції через пригнічення функцій префронтальної кори та зниження чутливості до соціальних обмежень. Показано, що фактори фрустрації, страху, болю, перегрівання або несправедливості, які супроводжуються високим фізіологічним збудженням, сприяють виникненню насильницької поведінки.

Наголошено, що злочинна поведінка не є наслідком виключно соціальних умов чи патології, а формується на ґрунті складної взаємодії вроджених і набутих характеристик. У статті обґрунтовано важливість раннього виявлення біоповедінкових маркерів ризику, соціальної корекції та розвитку механізмів самоконтролю для ефективної профілактики злочинів агресивного характеру. Матеріал має прикладне значення для юридичної психології, кримінології та судової психіатрії, зокрема в питаннях експертної оцінки особистості правопорушника й прогнозування рецидиву.

Ключові слова: *тваринний інстинкт, злочинність, злочинець, насильницький тип злочинця, злочин, агресія.*

The article presents an interdisciplinary analysis of the role of animal instinct in the mechanisms of personality formation of a violent criminal, taking into account evolutionary-psychological, biological and socio-behavioral factors. The study is based on the assumption that aggression, as an innate human trait, is an adaptive survival mechanism that, under certain conditions, can lead to deviant or criminal behavior. It is argued that aggression has a genetically fixed nature, confirmed by experimental observations in both animals and humans.

Attention is focused on neurobiological mechanisms that regulate aggressiveness: in particular, a violation of the balance between hyperactivity of the amygdala and reduced activity of the prefrontal cortex is associated with impaired impulse control, which is characteristic of individuals prone to violent behavior. The influence of hormonal status, in particular high testosterone levels, on aggressive behavior and dominance, as well as the role of serotonin as an inhibitor of impulsivity, is determined. It is emphasized that a decrease in serotonin levels is associated with an increased likelihood of physical violence.

The interaction of genetic and environmental factors is also considered: low activity of the gene that regulates the breakdown of neurotransmitters, in combination with childhood trauma, increases the risk of developing antisocial behavior. It is noted that alcohol enhances aggressive reactions by suppressing the functions of the prefrontal cortex and reducing sensitivity to social restrictions. It is shown that factors of frustration, fear, pain, overheating or injustice, which are accompanied by high physiological arousal, contribute to the emergence of violent behavior.

It is emphasized that criminal behavior is not a consequence of exclusively social conditions or pathology, but is formed on the basis of a complex interaction of innate and acquired characteristics. The article substantiates the importance of early detection of biobehavioral risk markers, social correction and the development of self-control mechanisms for effective prevention of aggressive crimes. The material has applied significance for legal psychology, criminology, and forensic psychiatry, in particular in matters of expert assessment of the offender's personality and prediction of recidivism.

Key words: *animal instinct, crime, criminal, violent type of criminal, crime, aggression.*

Коли ми щодня бачимо навколо себе стільки насильства, ми можемо зробити висновок, що люди мають вроджену схильність або навіть інстинкт до агресії. Деякі відомі філософи та психологи стверджували, що це так. Наприклад, філософ Томас Гоббс дотримувався цієї точки зору, стверджуючи, що люди від природи злі, що лише суспільство може стримувати їхні агресивні схильності. З іншого боку, філософ Жан-Жак Руссо був більш позитивним. Він уважав, що люди – це від природи добрі істоти, які агресивні лише тому, що нас цього вчить наше суспільство. Впливовий психолог Зигмунд Фрейд, який пережив катастрофу Першої світової війни, у якій мільйони його співвітчизників були вбиті, стверджував, що, хоча люди мають «інстинкт життя», вони також мають

«інстинкт смерті» – імпульс до знищення себе й інших.

Метою дослідження є аналіз впливу тваринного інстинкту на формування особистості злочинця насильницького типу.

Питанням формування злочинної поведінки займалися багато вітчизняних науковців, серед яких – В.В. Бедь, А.Б. Блага, В.М. Бурлаков, А.П. Закалюк, І.І. Карпець, А.М. Корягіна, Н.П. Краснова, М.Д. Левітов, В.О. Меркулова, В.П. Салтиков, О.Л. Старко, В.В. Федусик та інші. Однак питання впливу тваринного інстинкту на формування злочинця насильницького типу залишається недостатньо дослідженим у соціальній і юридичній психології.

Віра у вроджені агресивні схильності людей – що здатність бути агресивними щодо інших принаймні за певних обставин є частиною нашої фундаментальної людської природи – узгоджується з принципами еволюційної психології. Зрештою, мета підтримки й удосконалення власного «я» в деяких випадках вимагатиме, щоб ми запобігали заподіянню шкоди нам і тим, хто нам небайдужий. Ми можемо проявляти агресію проти інших, тому що це дає нам змогу отримати доступ до цінних ресурсів, таких як їжа та бажані партнери, або захистити себе від прямих нападів з боку інших. Окрім цього, ми можемо проявляти агресію, коли відчуваємо, що наш соціальний статус під загрозою. Тому якщо агресія допомагає або нашому індивідуальному виживанню, або виживанню наших генів, то процес природного відбору цілком може призвести до того, що люди, як і будь-яка інша тварина, будуть агресивними. Люди повинні мати можливість агресувати в певних ситуаціях, і природа надала їм ці навички [1, с. 78].

Майже кожен індивід здатен до агресії за відповідних умов, однак ця здатність активується нерівномірно – залежно від генетичних, нейробіологічних і соціальних факторів. Агресивна поведінка не є виключною рисою якоїсь окремої категорії осіб, вона потенційно притаманна будь-якій людині, але її реалізація залежить від конкретного контексту – як зовнішнього, так і внутрішнього. Внутрішні передумови, зокрема спадкові механізми та нейрофізіологічна організація, визначають базовий рівень агресивної реактивності індивіда, тоді як соціальне оточення, рівень стресу, життєві обставини або наявність провокаційних подразників можуть бути тригерами прояву агресії.

Злочинці насильницького типу, які вдаються до прямого фізичного насильства, нерідко демонструють посилене реагування саме в таких ситуаціях, коли тваринний інстинкт боротьби за виживання, домінування або ревність стає пусковим механізмом. У цих випадках імпульс до агресії є не усвідомленим рішенням, а швидше автоматичною реакцією, яка ґрунтується на глибоко закорінених еволюційних шаблонах поведінки. У структурі особистості таких індивідів домінують характеристики, що знижують рівень саморегуляції: підвищена імпульсивність, низький рівень емпатії, труднощі з когнітивною оцінкою наслідків своїх дій.

У класичних дослідженнях [2, с. 248], проведених на тваринах, показано, що агресивна поведінка має спадкову основу: мишей можна штучно виводити за ступенем агресивності шляхом селективного схрещування, і подібні спостереження відтворюються й у людей. Це свідчить про те, що агресія як форма поведінки може передаватися генетично та проявлятися ще змалку. У людській популяції аналогічні результати виявлені в дослідженнях, які підтверджують спадкову зумовленість агресивних тенденцій, зокрема в парах монозиготних близнюків, які демонструють вищий рівень схожості в рівні ворожості та правопорушень, ніж дизиготні. Таким чином, генетично обумовлена підвищена чутливість до загроз і знижена толерантність до фрустрації можуть бути важливими маркерами ризику формування насильницької поведінки в конкретних соціальних умовах.

Біологічні детермінанти злочинної поведінки пов'язані з активністю ключових мозкових структур, зокрема мигдалин і префронтальної кори, які спільно формують нейрональні контури, що відповідають за емоційне реагування, прийняття рішень і контроль імпульсів. Мигдалина, як частина лімбічної системи, активується у відповідь на сигнали небезпеки й ініціює захисну реакцію організму, відому як «бий або тікай». Це реакція еволюційного походження, яка має на меті забезпечити виживання особи в умовах загрози. При цьому мигдалина не просто детектує загрозу, а й передає сигнал до інших частин мозку, активуючи вегетативні та гормональні реакції, що готують тіло до швидких дій.

Водночас важливу роль у стримуванні первинних агресивних імпульсів відіграє префронтальна кора, яка відповідальна за когнітивну оцінку ситуації, прогнозування наслідків, моральне осмислення й вольову регуляцію поведінки. В умовах достатнього функціонування цієї зони мозку, навіть за наявності зовнішніх чи внутрішніх подразників, що провокують агресію, індивід здатен свідомо пригнічувати реакцію, керуючись раціональними міркуваннями, соціальними нормами або страхом перед покаранням. Таким чином, префронтальна кора виконує роль нейрофізіологічного «гальма», що забезпечує стриманість і самоконтроль. Однак численні дослідження злочинців, зокрема осіб, які вчинили умисні вбивства або інші тяжкі злочини з використанням насильства, демонструють стійке зниження активності саме цієї ділянки мозку. Згідно з результатами нейровізуалізаційних досліджень, у таких осіб спостерігається дефіцит кортикальної регуляції, що виявляється в зниженій здатності до контролю емоційних поривів, імпульсивності, зниженні рівня емпатії та підвищеній чутливості до провокацій [3, с. 901]. У поєднанні з гіперактивністю лімбічної системи це створює нейрофізіологічні умови для агресивної поведінки, яка втрачає свідомий контроль і набуває інстинктивного характеру.

Особливе місце посідає гормональний фон, зокрема рівень тестостерону, який достовірно корелює з агресивною поведінкою. Дослідження [4, с. 161] показали, що представники братств з високим рівнем тестостерону демонстрували підвищену схильність до домінування, порушень правил, бійок. Аналогічні дані отримано в дослідженнях серед неповнолітніх злочинців, де найвищі рівні тестостерону фіксувалися в тих, хто скоював насильницькі злочини. При цьому високий рівень цього гормону сприяє не лише психологічній агресивності, а й морфологічним характеристикам, які забезпечують перевагу в агресивному конфлікті: більша м'язова маса, фізична сила, рішучість.

Регуляція агресії також пов'язана з рівнем серотоніну – нейромедіатором, що пригнічує імпульсивну поведінку. Особи з низьким рівнем серотоніну мають більший ризик імпульсивних дій, зокрема фізичного насильства. Інші вчені [5, с. 720] експериментально довели, що введення препаратів, які підвищують рівень серотоніну, знижує рівень реактивної агресії навіть в осіб з високим базовим рівнем насильницьких проявів. Таким чином, недостатність серотонінергічної активності може бути біологічним маркером високого ризику насильницької поведінки.

Варто окремо зазначити вплив генетики в поєднанні із середовищем, адже саме їх взаємодія формує ключовий механізм детермінації насильницької поведінки. Науковці [6, с. 855] описали ефект взаємодії між наявністю низькоактивної форми гена MAOA, що часто називається «геном воїна», і дитячим жорстоким поводженням, лише за умови комбінації цих факторів ризик розвитку антисоціальної поведінки зростає експоненційно. Сам по собі ген або психотравмувальний досвід не гарантують виникнення злочинної поведінки, однак у сукупності вони формують особливо небезпечний профіль особистості.

MAOA-гена кодує фермент моноамінооксидазу-А, який бере участь у метаболізмі ключових нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну й норадреналіну. При низькій активності цього ферменту відбувається накопичення агоністів емоційного збудження, що сприяє появі імпульсивності, емоційної нестабільності й агресії. Зниження рівня серотоніну, зокрема, пов'язане з ослабленням здатності до інгібування поведінки у відповідь на стрес чи провокацію, що підвищує схильність до насильницьких реакцій у конфліктних ситуаціях.

У дітей, які мають генетично зумовлену низьку MAOA-активність, але виховуються в стабільному, підтримувальному середовищі, ризик формування антисоціальної поведінки залишається мінімальним. Натомість ті, хто пережив хронічне фізичне або психологічне насильство в дитинстві, розвивають патерни реактивної агресії значно частіше, особливо за наявності генетичної схильності. Таким чином, MAOA-варіант є своєрідним посилювачем впливу середовища, а не незалежним фактором ризику.

Ці дані підтверджують необхідність міждисциплінарного підходу до аналізу насильницької поведінки: юридична оцінка особистості злочинця має враховувати як нейробіологічні характеристики, так і життєвий досвід індивіда. Таке розуміння дає змогу не тільки глибше пояснити патогенез девіантної поведінки, а й вибудовувати ефективні моделі раннього втручання, спрямовані на корекцію ризикових траєкторій розвитку.

З погляду еволюції, агресія в людей має адаптивне коріння. Це універсальний інструмент виживання, що давав змогу нашим предкам захищати себе від хижаків, конкурувати за харчові ресурси й територію, забезпечувати успішне парування та захист потомства. У тваринному світі агресивна поведінка часто виконує функцію сигналу: демонстрація сили дає змогу уникнути прямого конфлікту. Подібні механізми закріпилися й у людській поведінці, де інстинкти боротьби за домінування або за соціальний статус залишаються активними, особливо в ситуаціях загрози або приниження. Проте в умовах сучасного суспільства, де діють складні моральні, правові й етичні регулятори, еволюційно сформовані патерни можуть набувати патологічних рис. Агресивні реакції, які колись були доцільними з погляду виживання, сьогодні можуть проявлятися як порушення закону або соціальної норми. Особливо показовими є випадки, коли особа інтерпретує вербальні образи, зневагу або соціальне приниження як еквівалентні фізичній загрозі. У таких ситуаціях індивід реагує нераціонально, підкоряючись автоматизованим, інстинктивним імпульсам, що можуть призводити до тяжких злочинів, зокрема до насильства з мотивів помсти, захисту честі або демонстрації сили.

Алкоголь також активує тваринний рівень реагування, знижуючи активність префронтальної кори – ділянки мозку, відповідальної за контроль імпульсів, моральне оцінювання та соціальне передбачення. Під впливом алкоголю зменшується здатність особи аналізувати наслідки власної поведінки, знижується чутливість до соціальних сигналів і послаблюється здатність до стриманості. Науковці [7, с. 354] довели, що навіть особи без виражених схильностей до агресії можуть проявити насильство під дією алкоголю. Це узгоджується з концепцією alcohol myopia, згідно з якою сп'яніння спричиняє звуження когнітивного фокусу: індивід концентрується на провокуючому стимулі (наприклад, словесному конфлікті), але втрачає здатність ураховувати контекст, норми поведінки й можливі наслідки. Таким чином, алкоголь не лише знижує загальний самоконтроль, а й змінює сам спосіб обробки інформації: замість складного соціального аналізу, активується примітивна система виживання, де домінують миттєві імпульси. Це створює особливо небезпечне поєднання в тих осіб, які вже мають підвищену біологічну чи психологічну схильність до насильства. У таких випадках алкоголь є тригером, що знімає бар'єри

між внутрішнім інстинктивним потенціалом до агресії та його зовнішньою реалізацією.

Агресивна поведінка також підсилюється через негативний емоційний фон. Стан фрустрації, страху чи болю підвищує рівень фізіологічного збудження, а при високому збудженні ймовірність агресивної реакції зростає [8, с. 90]. Більше того, високі температури, стреси, соціальна несправедливість – усе це підвищує базовий рівень агресії в популяції, що підтверджено численними епідеміологічними дослідженнями [9, с. 67].

У деяких випадках злочинець не усвідомлює або не контролює власної поведінки – це стає продуктом емоційного перенапруження, інстинкту самозахисту, патологічної імпульсивності або неусвідомлених автоматичних реакцій, які запускаються під впливом загрози, провокації чи стресу. Такі імпульсивні дії часто мають характер рефлекторної відповіді організму, у якому домінують найпримітивніші механізми виживання, сформовані ще на ранніх етапах еволюції людини. У цьому контексті агресія виступає не лише як поведінковий прояв, а як спосіб негайного реагування на подразник, який мозок помилково або надмірно інтерпретує як небезпеку.

Формування насильницької особистості – це завжди сукупність чинників, у якій біологічні задатки, спадкові схильності, нейрофізіологічні особливості й середовищні провокації взаємодіють і підсилюють один одного. З одного боку, мають значення вроджені особливості центральної нервової системи – знижена активність гальмівних зон кори головного мозку, порушення регуляції нейромедіаторів, висока збудливість лімбічної системи, а також гормональний дисбаланс. З іншого боку, вплив соціального середовища – дитячі травми, брак емоційного контакту з дорослими, фізичне або психологічне насильство, маргіналізація, систематичні приниження – створює сприятливий ґрунт для реалізації агресивних імпульсів у патологічній формі.

У цьому сенсі інстинкти, закладені в еволюційному минулому, відіграють вирішальну роль у формуванні злочинної поведінки, якщо не отримують належної соціальної корекції чи нейрофізіологічного гальмування. Відсутність або недосконалість механізмів соціального контролю, таких як виховання, нормативна поведінка, емоційне саморегулювання, сприяє тому, що особа не вчиться адекватно керувати своїми імпульсами. У результаті навіть незначні подразники можуть провокувати вибухову агресивну реакцію, яка не піддається контролю й реалізується у формі насильства. Таким чином, поведінка насильницького злочинця є не просто відхиленням, а крайнім виявом неврегульованої еволюційної програми, яка за відсутності противаги з боку свідомості й соціуму, стає деструктивною.

Отже, узагальнюючи результати дослідження, можемо констатувати, що тваринний інстинкт агресії є еволюційно закріпленим механізмом, який забезпечує виживання виду, однак у сучасному соціальному середовищі його неконтрольований прояв здатен трансформуватися в насильницьку злочинну поведінку. Агресивність як феномен має багаторівневу природу: вона формується на перетині генетичних задатків, нейробіологічних регуляторів (особливо діяльності префронтальної кори й мигдалини), гормонального статусу, рівня нейромедіаторів і впливу середовищних чинників. Особи, схильні до насильницьких злочинів, часто мають біологічні передумови до зниженого самоконтролю, імпульсивності, інтенсивного реагування на загрозу чи провокацію, що на нейрофізіологічному рівні виражається через дисбаланс між збудженням лімбічної системи та гальмуванням префронтальної кори.

Особливе значення має феномен взаємодії між генетичними особливостями, зокрема активністю MAOA-гена, і травматичним досвідом у дитинстві. Ця взаємодія формує високу ймовірність розвитку антисоціальної поведінки. Важливими тригерами насильницьких вчинків є також зовнішні обставини: уживання алкоголю, стан фрустрації, стрес, перегрівання, емоційна провокація. За відсутності ефективної соціальної корекції або нейропсихологічної регуляції індивід, який уже має певні вроджені чи набуті особливості, схиляється до застосування сили як до інстинктивно закріпленого засобу вирішення конфліктів, захисту статусу або реалізації домінування.

Таким чином, злочинець насильницького типу не є виключно продуктом соціального середовища або патології – його особистість формується на ґрунті еволюційно успадкованих патернів, які за певних умов виходять з-під контролю раціональної свідомості. Усвідомлення ролі тваринного інстинкту в поведінковій детермінації таких осіб дає змогу не лише глибше розуміти природу насильства, а й обґрунтовувати необхідність раннього втручання, біоповедінкової профілактики й індивідуалізованого підходу до оцінювання ризику вчинення тяжких злочинів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Еволюція агресії / ред. Д.М. Басс, Дж.Д. Дантлі. Madison (CT) : Psychosocial Press, 2006.

2. Лагерспец К.М., Лагерспец К.Й. Зміни в агресивності мишей в результаті селекційного розведення, навчання та соціальної ізоляції. *Скандинавський журнал психології.* 1971. Вип. 12, № 4. С. 241–248.

3. Девідсон Р.Дж., Джексон Д.К., Келін Н.Х. Емоції, пластичність, контекст і регуляція: перспективи афективної нейронауки. *Психологічний вісник*. 2000. Вип. 126, № 6. С. 890–909.

4. Даббс Дж.М., молодший, Харгроув М.Ф., Хойзел К. Різниця в тестостероні серед студентських братств: добре поводиться проти буйного. *Особистість та індивідуальні відмінності.* 1996. Вип. 20, № 2. С. 157–161.

5. Берман М.Е., Макклоскі М.С., Фаннінг Дж.Р., Шумахер Дж.А., Коккаро Е.Ф. Підвищення рівня серо-

тоніну знижує реакцію на напад у агресивних осіб. *Психологічна наука*. 2009. Вип. 20, № 6. С. 714–720.

6. Каспі А., Макклей Дж., Моффітт Т.Е., Мілл Дж., Мартін Дж., Крейг І. В., … Пултон Р. Роль генотипу в циклі насильства у дітей, які зазнали поганого поводження. *Наука.* 2002. Вип. 297, № 5582. С. 851–854.

7. Бушмен Б.Дж., Купер Х.М. Вплив алкоголю на людську агресію: інтегративний огляд досліджень. *Психологічний вісник*. 1990. Вип. 107, № 3. С. 341–354.

8. Берковіц Л. Агресія: її причини, наслідки та контроль. Нью-Йорк : McGraw-Hill, 1993. 485 с.

9. Андерсон К.А., Андерсон К.Б., Дорр Н., ДеНів К.М., Фланаган М. Температура і агресія. *Досягнення експериментальної соціальної психології.* 2000. Вип. 32. С. 63–133.

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПОРАНЕНЬ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУП ІЗ РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF INJURIES IN RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE: COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF GROUPS WITH DIFFERENT DEGREES OF TRAUMATISATION

УДК 159.9:614.8(477)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.13
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Топчило А.В.
провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-науковий інститут управління та безпеки населення

У статті представлені результати дослідження психологічних наслідків у рятувальників ДСНС України, які зазнали поранень під час виконання завдань за призначенням в умовах повномасштабної війни. Метою статті є висвітлення особливостей психологічного стану рятувальників, які внаслідок отриманих поранень мають ампутації, і тих, хто їх не має. Наголошено, що зростання кількості поранених серед особового складу зумовлено участю рятувальників у ліквідації наслідків ракетних і дронових атак із частим потраплянням під повторні обстріли ворога. Підкреслено важливість розрізнення поняття «поранення» як фізичного ушкодження, яке виникає внаслідок механічного впливу зовнішнього чинника й має чітке медичне та юридичне визначення в офіційних документах, від поняття «травма», що є більш ширшим та охоплює як фізичну, так і психічну травматизацію, що спричинені стресовою або небезпечною подією. Проаналізовано нормативно-правову базу України, за якою встановлюється факт отримання поранення під час виконання бойових або службових завдань. Подано результати пілотажного дослідження, проведеного у 2025 році. До вибірки досліджуваних увійшли 44 рятувальники ДСНС України, які зазнали поранень протягом останніх двох років і мають різний ступінь тілесного ушкодження й ампутацію. Така вибірка зумовлена поставленим завданням порівняти рівень прояву посттравматичних симптомів, депресії, якості сну, емоційних станів і психосоматичних проявів. З отриманих результатів установлено таке: наявність ампутацій значно підвищує ризики розвитку симптомів ПТСР, поглиблює тривожно-депресивні емоційні стани, ускладнює адаптацію та знижує якість сну. Водночас у всіх учасників виявлено підвищене психоемоційне напруження незалежно від тяжкості поранення. Таким чином, підтверджено необхідність використання диференційованих підходів до психологічного супроводу поранених рятувальників з урахуванням особливостей і тяжкості ушкодження, специфіки служби в ДСНС. Відзначено актуальність мультидисциплінарного підходу до вибору психологічних заходів відновлення й реабілітації загалом. Отримані результати доцільно використовувати в розробленні ефективних моделей і програм із психологічного відновлення, а надалі сформувати систему цільової підтримки для персоналу ДСНС, який зазнав поранень.

Ключові слова: *поранення, психологічне відновлення, психологічна підтримка рятувальників, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психосоматика, якість сну, депресія, емоційний стан.*

The article presents the results of a study on the psychological consequences among rescuers of the State Emergency Service of Ukraine (SESU) who sustained injuries during the performance of their duties in the context of full-scale war. The purpose of the article is to highlight the psychological condition of SESU rescuers who, as a result of their injuries, underwent amputations and those who did not. The paper emphasizes that the increase in the number of wounded personnel is due to their participation in the aftermath of missile and drone attacks, often under repeated enemy shelling. The importance of differentiating the term "injury" as a physical damage caused by an external mechanical factor (with a clear medical and legal definition and documentation) from the broader concept of "trauma" is underlined. Trauma encompasses both physical and psychological harm caused by a stressful or dangerous event. Ukrainian legal regulations determining the official recognition of combat or service-related injuries are reviewed. The article presents the results of a pilot study conducted in 2025, involving 44 SESU rescuers who sustained injuries within the last two years and have varying degrees of bodily damage and amputation. This sample was formed to compare the severity of post-traumatic symptoms, depression, sleep quality, emotional states, and psychosomatic manifestations. Findings show that the presence of amputations significantly increases the risk of PTSD symptoms, intensifies anxiety-depressive emotional states, complicates adaptation, and reduces sleep quality. At the same time, all participants demonstrated elevated psycho-emotional tension regardless of injury severity. Thus, the necessity of applying differentiated approaches to the psychological support of wounded rescuers based on the type and severity of injury and the specifics of SESU service is confirmed. The study also highlights the relevance of a multidisciplinary appro ach in planning psychological recovery and rehabilitation. The obtained results can be applied in developing effective psychological recovery programs and establishing a targeted support system for SESU personnel who have sustained injuries.

Key words: *injury, psychological recovery, psychological support for rescuers, psychological trauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychosomatic disorders, sleep quality, depression, emotional state.*

По території України вже три роки широкомасштабного вторгнення завдаються масовані ракетно-дронові атаки, наслідками яких є надзвичайні ситуацій, через що зупиняється промисловість і гинуть люди. Персонал Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України) одним із перших прибуває на місця ракетно-дронових ударів і здійснює ліквідацію наслідків військової агресії, рятувально-пошукові операції та евакуацію постраждалих. І все це попри повторні цілеспрямовані обстріли, які завдаються безпосередньо по рятувальниках у момент виконання завдань за призначенням. У таких екстремальних умовах зростає кількість випадків поранення особового складу.

Після отримання поранення рятувальники зазнають, окрім фізичних травм і болю, низку глибоких психічних змін, які впливають на їхній емоційний стан, поведінку, соціальну адаптацію, ставлення до себе, до колег і до служби загалом. Поранення, особливо ті, що отримані в екстремальних умовах під час виконання завдань за призначенням, часто супроводжується посттравматичними реакціями: тривожністю, депресивними станами, порушеннями сну, розладами адаптації, розвитком посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Ці наслідки можуть мати як короткостроковий, так і тривалий вплив на психічний стан співробітника.

Станом на 1 квітня 2025 року 351 співробітник ДСНС зазнав поранень з початку повномасштабного вторгнення, і ця цифра постійно зростає [11]. На жаль, у вітчизняній науковій літературі питання психологічних наслідків поранення для рятувальників, їх подальшого психологічного відновлення й профілактики повторних кризових станів залишається недостатньо дослідженим, чим і зумовлено актуальність дослідження.

З огляду на це, вивчення психологічних наслідків після поранення в рятувальників ДСНС України має не лише теоретичне, а й практичне значення. Такий аналіз дасть змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний портрет постраждалого рятувальника, визначити основні чинники ризику розвитку психічних порушень, а також розробити ефективні алгоритми психологічної підтримки й відновлення.

Дослідження, представлене в статті, спрямовано на виявлення специфіки психотравмувального досвіду в рятувальників, які працюють у зонах підвищеного ризику, й обґрунтування застосування практичних підходів у психологічному супроводі, стабілізації, відновленні й реабілітації поранених співробітників ДСНС України.

Проблема психологічних наслідків, що виникають унаслідок отримання поранень, є предметом закордонних наукових досліджень у галузі медицини та психології.

Так, чітку динаміку розвитку психотравмувальних симптомів у віддаленій перспективі висвітлює дослідження S. Southwick (1995), яке охопило 62 ветеранів Національної гвардії США, учасників операції «Буря в пустелі». Протягом двох років спостереження виявлено тенденцію до наростання симптомів ПТСР в досліджуваній вибірці, що свідчило про пролонговану можливість накопичення психологічних наслідків у разі несвоєчасного або недостатнього втручання [4, с. 1150–1155].

A. Greenspan та A. Kellermann (2002) провели низку системних досліджень з метою виявлення негативних психологічних станів у людей, які зазнали вогнепальних поранень. Дослідники визначали рівень психологічного дистресу через 8 місяців після їх виписки з медичного закладу. Результати вказували на те, що більшість госпіталізованих осіб мають довготривале порушення психічного здоров'я, і цей показник суттєво залежить від тяжкості тілесного ушкодження [1, с. 709–716].

У дослідженні, проведеному доктором медичних наук T. Grieger і колегами в період з березня 2003 року до вересня 2004 року, обстежено 613 американських військовослужбовців, які зазнали тяжких бойових поранень. Для оцінювання психічного стану використовували валідизовані інструменти скринінгу: рівень ПТСР визначався за допомогою PTSD Checklist (PCL), а наявність симптомів депресії – за шкалою Patient Health Questionnaire (PHQ). Оцінювання здійснювалося в кілька етапів – через 1, 4 та 7 місяців після травмування. Результати дослідження підтвердили чіткий зв'язок між рівнем фізичної тяжкості отриманого поранення й подальшим розвитком посттравматичних психічних розладів, зокрема ПТСР і депресії [2, с. 1777–1783].

У відповідь на виклики, пов'язані з масштабною війною та зростанням кількості поранених серед військовослужбовців, поліцейських і рятувальників, українські дослідники зосередили свою увагу на поглибленому вивченні психологічних наслідків бойових травм, зокрема в контексті роботи з особами, які зазнали фізичних ушкоджень, ампутацій і супутніх психотравмувальних факторів.

Зокрема, у наукових працях Т.В. Карамушки, Л.Ю. Полівко й О.Ю. Вісіч (2023) докладно розглянуто досвід психологічного супроводу військовослужбовців, які перенесли ампутації внаслідок бойових дій. Автори акцентують увагу на тому, що поранення з утратою частини тіла формують не лише фізичну інвалідність, а й глибоку психологічну травму, яка включає синдром «утрати цілісності», психоемоційне спустошення, кризи ідентичності, гнів, сором і страх ізоляції. У роботі також висвітлюються етапи адаптації після ампутації, потреба в стабілізації емоційного стану, важливість роботи з почуттям провини, а також надано рекомендації щодо побудови довіри в терапевтичних взаєминах [10, с. 17–42].

Поглиблений підхід до роботи з пораненими розкривається в науковій роботі О.М. Кокуна, І.О. Пішко, Н.С. Лозінської та ін. (2023), де розглядається надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх

родин. Одним із центральних аспектів є залучення цивільних психологів до роботи з травмованими учасниками бойових дій з акцентом на розуміння психологічного портрета пораненого – людини, яка переживає біль, страх, утрату автономії, приниження або втрату соціального статусу. Автори наголошують, що негативні психологічні стани поранених часто супроводжуються емоційною нестабільністю, дратівливістю, внутрішнім конфліктом між «я-до травми» та «я-тепер», а також зниженням мотивації до відновлення [5, с. 89–108].

Оскільки обґрунтованість наукового дослідження значною мірою залежить від точності тлумачення базових категорій, у контексті дослідження психологічних наслідків поранень надзвичайно важливим є чітке визначення змісту основних і супутніх понять, зокрема «поранення» і «травма», адже вони хоч і тісно пов'язані, але не є тотожними за психологічною сутністю. Це дає змогу відмежувати фізичне ушкодження (поранення), яке є медико-біологічним фактом, від психологічної травми, що відображає індивідуальну психоемоційну реакцію особи на подію. Саме така термінологічна чіткість дає змогу коректно дослідити глибину психічної травми й моделювати ефективні підходи до подальшої психологічної допомоги.

У дослідженні ми розглядаємо поранення як механічне ушкодження м'яких тканин, шкіри, кісток або внутрішніх органів, спричинене дією зовнішнього травмувального чинника (зокрема зброї, осколків, куль, вибухової хвилі тощо). Термін «травма» є міждисциплінарним і вживається в медицині, психології, психіатрії, але його інтерпретація ширша й менш формалізована юридично.

Слушно відмітити, що у військовому або службовому контексті поранення набуває юридичного статусу лише за умови, якщо воно отримане під час виконання службових завдань за призначенням або бойових завдань, має документальне підтвердження (висновок ВЛК, акт службового розслідування) та є підставою для надання статусу пораненого (особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника бойових дій тощо).

У нормативно-правовій базі України, зокрема в наказах Міністерства охорони здоров'я України (далі – МОЗ України), Міністерства внутрішніх справ України (далі – МВС України), Міністерства оборони України (далі – МО України), поняття «поранення» чітко прив'язане до службових обставин і використовується для призначення виплат і встановлення статусу.

Перший необхідний офіційний документ – це довідка про обставини поранення (додаток 5 до Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних силах України, затверджений Наказом МО України від 14.08.2008 № 402), що містить відомості про обставини поранення та є підставою для надання соціальних гарантій [6]. Він має ключове значення для підтвердження факту отриманого поранення у зв'язку з виконанням військових обов'язків або службових завдань за призначенням. У ньому зазначаються точні обставини події: час, місце та ситуація, за яких завдано ушкодження. Довідка оформлюється на підставі результатів службового розслідування, яке проводить командир військової частини або керівник відповідного підрозділу.

Після завершення лікування військовослужбовець або співробітник проходить військово-лікарську комісію (далі – ВЛК), яка визначає, чи є поранення наслідком проходження служби, оцінює стан здоров'я, ступінь придатності до подальшої служби, необхідність у додатковому лікуванні, реабілітації чи протезуванні. Висновок ВЛК слугує офіційною підставою для нарахування грошових виплат, отримання соціальних пільг та інших форм державної підтримки.

Необхідною передумовою для отримання грошових виплат під час перебування у відпустці на лікування після поранення є офіційне підтвердження того, що отримане поранення класифікується як «тяжке». Така кваліфікація здійснюється відповідно до класифікатора ступенів тяжкості травм і поранень, затвердженого Наказом МОЗ України від 04.07.2007 № 307 [7].

Аналогічно статус пораненого після службового розслідування встановлюється й у системі ДСНС України, а подальший супровід здійснюється відповідно до Методичних рекомендацій з організації соціального супроводу поранених та родин загиблих, полонених і зниклих безвісти співробітників ДСНС України під час збройної агресії російської федерації проти України до окремого доручення ДСНС від 22.11.2024 № В-1209 [9].

Психологічний супровід персоналу, який зазнав поранень висвітлює Наказ МВС України «Про затвердження Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor)» від 15.01.2024 № 27 [8]. У ньому запроваджена програма професійної психологічної підтримки співробітників сектору безпеки й оборони психологами свого відомства.

На основі аналізу нормативно-правових актів і наукових джерел як вітчизняних, так і закордонних авторів можна стверджувати, що проблема психологічних наслідків поранення ґрунтовно досліджена переважно стосовно військовослужбовців. Натомість психоемоційні особливості поранених рятувальників, які виконують службові завдання в умовах постійної бойової загрози й обстрілів, залишаються недостатньо висвітленими як у науковій літературі, так і в нормативних документах.

У зв'язку з вищезазначеним, метою пілотажного дослідження, яке проводилося з квітня по липень 2025 року, стало визначення психологічних наслід-

ків, які виникають після отримання поранень у персоналу ДСНС України. Вибірку дослідження становили 44 співробітники підрозділів ДСНС України (Дніпропетровської, Запорізької, Миколаївської та Одеської областей), які зазнали поранень протягом останніх двох років під час виконання завдань за призначенням. Респонденти були поділені на дві групи: група N-1 – 22 рятувальники, які внаслідок поранення зазнали ампутації, та N-2 група – 22 рятувальники, які не зазнали ампутацій унаслідок поранення.

Таке формування груп досліджуваних пояснюється необхідністю порівняти характер і глибину психоемоційних змін у рятувальників залежно від тяжкості отриманого поранення, зокрема наявність або відсутність ампутацій. З огляду на те що ампутація є не лише фізичною втратою, а й глибокою психологічною подією, яка супроводжується кризою ідентичності, утратою відчуття цілісності, тривожністю, почуттям провини й ізоляції, передбачено виокремлення цієї підгрупи з метою глибшого розуміння особливостей їхнього психологічного реагування.

Для дослідження прояву психічних станів використовували такі українськомовні й адаптовані психодіагностичні інструменти: анкету здоров'я пацієнта (PHQ-9) (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) R.L. Spitzer, K. Kroenke, J.B. Williams; опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР О.А. Блінова); опитувальник рівня агресивності А. Басса – М. Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ); пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI) – (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI); анкету для виявлення психосоматичних розладів О.С. Чабан, О.О. Хаустова; шкалу диференціальних емоцій К. Ізарда.

Порівняльний аналіз двох груп респондентів – рятувальників ДСНС України, які зазнали поранень під час виконання службових обов'язків без ампутацій, і тих, хто має ампутації, дав змогу виявити як спільні, так і диференційовані психологічні наслідки залежно від характеру отриманого ушкодження.

У представників обох груп фіксувалися типові ознаки психологічного реагування на травматичну подію: підвищена тривожність, фонове напруження, епізоди порушення сну, відчуття виснаження й соматичні прояви стресу. Спільною характеристикою для більшості респондентів стало відчуття вразливості, зниження психоемоційної стабільності й загострення реакцій на повторний вплив тригерів, пов'язаних із травматичною ситуацією.

Для вивчення рівня посттравматичних розладів використано опитувальник ОС ПТСР (О.А. Блінова). У групі, до якої увійшли рятувальники з ампутаціями, результати розподілилися таким чином: 50,01% учасників демонструють усі характерні ознаки ПТСР (виражена симптоматика); 33,29% мають часткові прояви, що дає підстави говорити про високу ймовірність наявності ПТСР; лише 16,67% не виявили клінічно значущих симптомів ПТСР за цією шкалою. У групі рятувальників без ампутацій розподіл виглядає дещо іншим: 33,87% мали виражену симптоматику ПТСР; у 16,87% зафіксовано ймовірність наявності окремих симптомів; 50,49% не проявляли ознак посттравматичного синдрому. Такий розподіл демонструє, що наявність складного тілесного ушкодження (ампутації) значно підвищує ризик розвитку ПТСР. Це підтверджує тезу, що ступінь фізичної травми є фактором тяжкості психічної реакції.

Для оцінювання стану сну в групах досліджуваних використано методику індексу якості сну Піттсбурзького університету (Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI). Отримані результати вказують на наявність виражених розладів сну в респондентів обох досліджуваних груп, що зумовлено високим рівнем загального психоемоційного напруження та зниженої відновлюваності нервової системи. У групі рятувальників з ампутаціями 66,67% опитаних показали клінічно значущі порушення сну (загальний бал PSQI > 5), що свідчить про наявність труднощів із засинанням, часті пробудження вночі, знижену якість відпочинку, відчуття втоми після пробудження та зменшення загальної тривалості сну. У групі рятувальників без ампутацій аналогічні порушення сну спостерігалися в 41,67% учасників дослідження, що також є суттєвим, але статистично нижчим показником порівняно з групою, яка перенесла ампутації. Порушення сну в обох групах можна розглядати як вторинні симптоми ПТСР, тривожних розладів, підвищеного рівня збудження, а також постійного психологічного напруження.

За результатами методики «Анкета виявлення психосоматичних розладів» О.С. Чабан та О.О. Хаустової визначено, що в групі з ампутаціями 83,23% респондентів відзначено наявність виражених психосоматичних скарг, що свідчить про високе напруження емоційної сфери й недостатню адаптацію до нових життєвих умов. У групі рятувальників без ампутацій лише 8,33% опитаних указали на подібні проблеми, решта респондентів не повідомляли про психосоматичні симптоми клінічного рівня.

За результатами методики «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда, у групі рятувальників, які мають ампутації, у 83,47% випадків виявлено високі показники гострого негативного емоційного реагування й такий самий показник тривожно-депресивних емоцій. Дані свідчать про переважання таких емоцій, як страх, горе, гнів, відраза, провина та сором. Це вказує на наявність тривалого внутрішнього напруження, емоційного спустошення та переживання втрати особистісної цілісності, що супроводжує складне тілесне ушкодження. У групі рятувальників без ампутацій індекс вираженості тривожно-депресивних емоцій спостерігається в 41,67% респондентів, а гострих негативних – у 33,33%. Хоча ці показники є статистично нижчими, вони

також демонструють наявність емоційного дистресу, що потребує відповідної психологічної підтримки.

Додатковий блок дослідження стосувався аналізу агресивних тенденцій, які можуть виникати як захисна або компенсаторна реакція на психотравмувальну ситуацію. Для цього використано опитувальник рівня агресивності А. Басса – М. Перрі. У жодного респондента з обох груп не зафіксовано високого рівня агресивності, що свідчить про адаптивний тип емоційного реагування, а також про відсутність тенденцій до зовнішньої деструкції як форми подолання психотравми. Цей факт особливо важливий для прогнозу соціальної інтеграції поранених рятувальників після стабілізації стану.

За результатами анкети здоров'я пацієнта PHQ-9, у групі рятувальників з ампутаціями 52,38% опитаних показали помірний або високий рівень депресивних симптомів, що включають зниження інтересу до діяльності, відчуття безнадії, труднощі зі сном, пригніченість, зниження енергії. У групі без ампутацій цей показник становив 25,33%, що є суттєво нижчим, однак усе ж вимагає уваги з боку фахівців з психічного здоров'я.

Таким чином, за результатами дослідження визначено, що отримання поранення під час виконання службових обов'язків рятувальниками ДСНС України суттєво впливає на їхній психоемоційний стан, незалежно від ступеня тілесного ушкодження, проте в рятувальників, які зазнали ампутацію, спостерігається значно вищий рівень посттравматичних симптомів, психосоматичних розладів, тривожно-депресивних емоцій і порушень сну, на відміну від рятувальників без ампутацій. Такі результати лише підтверджують необхідність розроблення диференційованих програм психологічного відновлення з урахуванням тяжкості поранення й раннього залучення фахівців з психічного здоров'я з упровадження мультидисциплінарного підходу для відновлення поранених рятувальників.

Доцільним напрямом для подальших досліджень є поглиблене вивчення впливу типу отриманого поранення на психологічний стан, мотивацію до служби та якість реінтеграції в професійне середовище. Окрему увагу варто приділити чинним програмам психологічного відновлення, визначенню ролі командної підтримки, сімейного оточення, а також упровадженню мультидисциплінарних моделей психологічного супроводу з урахуванням особливостей діяльності ДСНС України в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Greenspan A., Kellermann A. Physical and psychological outcomes 8 months after serious gunshot injury. *Journal of Trauma and Acute Care Surgery.* 2002. V. 53. № 4. P. 709–716.

2. Grieger T. et al. Posttraumatic stress disorder and depression in battle-injured soldiers. *American journal of psychiatry*. 2006. V. 163. № 10. P. 1777–1783.

3. 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.* 2024. № 212 (5). P. 270–277. DOI: 10.1097/NMD.0000000000001768.

4. Southwick S. et al. Trauma-related symptoms in veterans of Operation Desert Storm: a 2-year follow-up. *The American Journal of Psychiatry*. 1995. V. 152. № 8. P. 1150–1155.

5. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник / О.М. Кокун та інші. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

6. Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 14.08.2008 № 402. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text (дата звернення: 14.07.2025).

7. Про затвердження Класифікатора розподілу травм за ступенем тяжкості : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 04.07.2007 № 307. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0902-07#Text (дата звернення: 14.07.2025).

8. Про затвердження Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor) : Наказ МВС України від 15.01.2024 № 27.

9. Методичні рекомендації з організації соціального супроводу поранених та родин загиблих, полонених і зниклих безвісти співробітників ДСНС України під час збройної агресії російської федерації проти України : Окреме доручення ДСНС України від 22.11.2024 № В-1209.

10. Психологічний супровід незламних : методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій / Т.В. Карамушка та ін. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.

11. Суспільство. Новини України. URL: https://topnews.volyn.ua/society/2024/04/15/98318.html (дата звернення: 14.07.2025).

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ВПЛИВІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

WORK OF A PSYCHOLOGIST TO PREVENT THE DESTRUCTIVE EFFECTS OF SOCIAL NETWORKS ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' PERSONALITY

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.14
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Туз Л.Г.
к.психол.н., доцент
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Устенко О.Ю.
здобувач вищої освіти
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

У статті розроблено засадничі основи роботи психолога з попередження деструктивних впливів соціальних мереж на розвиток особистості підлітків. Розглянуто проблему впливу соціальних мереж на розвиток підлітків, зокрема на їхній психоемоційний стан, соціальну адаптацію та формування особистості. Вказано, що соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації і самовираження для підлітків, але водночас вони несуть низку загроз, таких як кібербулінг, порівняння з ідеалізованими образами та залежність від віртуального схвалення. Виділено особливості підліткового віку, такі як активний пошук ідентичності та потреба у соціальному схваленні, які роблять підлітків вразливими до негативного впливу соціальних мереж. Звернуто увагу також на те, що відсутність життєвого досвіду та критичного мислення погіршують ситуацію, що створює виклики для психологів. Зазначено, що традиційні методи роботи можуть бути малоефективними, тому необхідно впроваджувати нові підходи, що враховують цифрові реалії. Наведено особливості, на які варто звертати увагу психологам, працюючи з підлітками, зокрема, індивідуальні особливості підлітків, причини їх залученості до соцмереж, вплив соцмереж на їхню самооцінку, соціальні навички та комунікацію, наявність небезпечного контенту та ризикованої поведінки, баланс між онлайн- та офлайн-життям, взаємодія з батьками. Наголошено на важливості підготовки психологів до роботи з підлітками. Визначено, що психологу у роботі з дітьми підліткового віку важливо вміти створювати довірливе середовище, бути гнучким у методах роботи, розуміти особливості віку, бути сучасним, застосовувати цифрові ресурси для спільної роботи. Виділено основні психологічні напрями роботи з підлітками щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток, а саме: освітньо-просвітницький, психолого-педагогічний, соціально-комунікативний, профілактично-захисний, альтернативно-дозвіллєвий напрями та робота з батьками й педагогами. Стаття пропонує комплексний підхід, що включає освітні, психологічні, соціально-культурні та профілактичні заходи. Це дозволить підліткам розвивати здорові стосунки із соціальними мережами, формувати впевненість у собі та критичне ставлення до інформації в Інтернеті.
Ключові слова: *підлітки, діти підліткового віку, соціальні мережі, деструктивний вплив, психолог, особистісний розвиток.*

The article develops the fundamental principles of psychologist's work on prevention of destructive influences of social networks on the development of adolescents' personality. The problem of the influence of social networks on the development of adolescents, in particular on their psycho-emotional state, social adaptation and personality formation, is considered. It is noted that social networks have become an important tool for communication and self-expression for adolescents, but at the same time they pose a number of threats, such as cyberbullying, comparison with idealised images and dependence on virtual approval. The article highlights the peculiarities of adolescence, such as the active search for identity and the need for social approval, which make adolescents vulnerable to the negative impact of social media. Attention is also drawn to the fact that the lack of life experience and critical thinking worsen the situation, which creates challenges for psychologists. It is noted that traditional methods of work may be ineffective, so it is necessary to introduce new approaches that take into account digital realities. The article presents the features that psychologists should pay attention to when working with adolescents, in particular, individual characteristics of adolescents, reasons for their involvement in social networks, the impact of social networks on their self-esteem, social skills and communication, the presence of dangerous content and risky behaviour, the balance between online and offline life, interaction with parents. The importance of training psychologists to work with adolescents is emphasised. It is determined that a psychologist in working with adolescent children should be able to create a trusting environment, be flexible in working methods, understand the peculiarities of age, be modern, and use digital resources for collaboration. The main psychological directions of work with adolescents to prevent the destructive effects of social networks on their personal development are highlighted, namely: educational, psychological and pedagogical, social and communicative, preventive and protective, alternative and leisure directions, as well as work with parents and teachers. The article proposes a comprehensive approach that includes educational, psychological, socio-cultural and preventive measures. This will allow adolescents to develop healthy relationships with social networks, build self-confidence and a critical attitude to information on the Internet.
Key words: *adolescents, adolescent children, social networks, destructive influence, psychologist, personal development.*

Постановка проблеми та її актуальність. У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, виконуючи важливі функції комунікації, самовираження та інформаційного обміну. Проте поряд із позитивними можливостями вони також несуть потенційні загрози, які можуть впливати на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та формування особистості. Деструктивні фактори, такі як кібербулінг, порівняння себе з ідеалізованими образами,

залежність від віртуального схвалення та інформаційні маніпуляції, можуть спричиняти тривожність, депресивні стани та труднощі у реальній соціалізації. Це підкреслює необхідність глибокого аналізу впливу соцмереж на розвиток підлітків та розробки ефективних психологічних підходів до попередження їхніх негативних наслідків.

Особливість підліткового віку полягає у процесі формування «Я-концепції», коли індивід активно шукає власну ідентичність, порівнює себе з іншими, прагне соціального схвалення. Відсутність життєвого досвіду та критичного мислення робить підлітків вразливими до маніпуляцій, негативного контенту та соціального тиску. Психологи стикаються з викликами у роботі з підлітками, адже традиційні підходи профілактики можуть виявитися малоефективними у цифровому середовищі. Це вимагає нових методів роботи, що враховують особливості віртуального простору та поведінкові особливості сучасних підлітків.

Таким чином, дослідження роботи психолога щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж є надзвичайно актуальними. Вони дозволять визначити ефективні стратегії психологічного супроводу, формування інформаційної грамотності, розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення у підлітків. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості, підвищенню її стійкості до негативних впливів і збереженню психічного здоров'я в умовах цифрової епохи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика спілкування підлітків у віртуальному середовищі широко висвітлена у працях таких науковців, як А. Гудімова, О. Камінська, Л. Котлова, О. Кучер, Г. Лемко, Р. Малиношевський, О. Матвійчук, Г. Олійник, О. Чала, Л. Чорна, та інших дослідників. Вони аналізують особливості взаємодії підлітків у соціальних мережах та їхній вплив на комунікативну поведінку.

Дослідження І. Галас, Ю. Дмитренко, І. Долінчука, О. Камінської, Л. Котлової, Д. Криворучка, Р. Моцик, Н. Токаревої, О. Устінова та інших учених розкривають як позитивні, так і негативні аспекти впливу інтернет-простору та онлайн-спілкування на формування особистості дітей, підлітків і молоді.

Однак питанням профілактики та корекції можливих негативних наслідків, зокрема у межах загальноосвітніх і вищих навчальних закладів, приділяється не досить уваги.

Мета статті. Отже, метою статті є напрацювання засадничих основ роботи психолога з попередження деструктивних впливів соціальних мереж на розвиток особистості підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік – це час підготовки зростаючої особистості до дорослого життя, коли потрібно буде вибирати спеціальність, докладати зусиль для навчально-професійної діяльності з оволодіння нею, до виконання певних важливих соціальних функцій. За час розвитку у підлітковому віці, на думку Н. Токарева, особистість поступово набуває необхідного ступеня фізичної, психічної і соціальної зрілості, де цілком здатна свідомо та самостійно контролювати свою діяльність, свідомо докладати довільних зусиль для досягнення успіхів [4].

Підлітковий вік – важливий етап між дитинством і дорослістю (від 12 до 16 років), що характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У підлітковому віці особистість відрізняється підвищеною збудливістю, імпульсивністю, що часто має неусвідомлений вияв. Провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування з однолітками (Р. Павелків [1], М. Савчин [2], Н. Токарева [3] та ін.).

На початку підліткового віку дитина характеризується значними досягненнями у розвитку когнітивної, емоційно-вольової сфер та самосвідомості; вона вже має досить диференційований, хоча й не зовсім узгоджений образ Я, що сформувався на основі інтеріоризації думок значущих інших, власних спостережень і порівняння себе з оточуючими [5, с. 30]. Проте варто констатувати, що підлітковий образ «Я» ще нецілісний, невизначений. Усвідомлення себе у підлітків часто супроводжується тривогою або відчуттям внутрішньої порожнечі, яку необхідно хоча б чимось заповнювати. Це посилює потребу підлітка у спілкуванні, яке стає більш вибірковим, потребу у самовизначенні і самоствердженні [2, с. 238].

У сучасному світі головним середовищем для реалізації цих потреб стали соціальні мережі. Вони дають підліткам можливість налагоджувати контакти, самовиражатися, отримувати схвалення та знаходити однодумців. Однак водночас соцмережі несуть і низку загроз, зокрема:

– по-перше, у віртуальному просторі підліток може стикатися з кібербулінгом, токсичною критикою та негативними коментарями, що впливають на його самооцінку та психоемоційний стан;

– по-друге, ідеалізовані образи блогерів та відфільтроване життя інших користувачів можуть формувати викривлене уявлення про реальність, сприяючи появі комплексів та невдоволення собою;

– по-третє, соцмережі можуть провокувати залежність, зменшуючи інтерес до реального життя, порушуючи соціальні навички та здатність будувати живі міжособистісні відносини.

Таким чином, вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітків є неоднозначним і потребує особливої уваги з боку фахівців, педагогів та батьків. Психологу, працюючи з дітьми підліткового віку щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток, важливо звертати увагу на такі особливості:

1. Індивідуальні особливості підлітка. Психологу варто враховувати рівень самосвідомості, самооцінки, рівень тривожності та особливості

характеру підлітка. Деякі діти більш уразливі до соціального тиску та негативного впливу соцмереж через невпевненість у собі, емоційну нестабільність або потребу у соціальному схваленні.

2. Причини залученості до соцмереж. Важливо отримати відповіді на такі запитання: Чи використовує підліток соцмережі для спілкування, самовираження, розваг або втечі від реального життя? Чи компенсує він у соцмережах нестачу уваги, підтримки чи самореалізації? Чи є в нього ознаки залежності?

3. Вплив соцмереж на самооцінку, зокрема: чи підліток порівнює себе з блогерами, кумирами, однолітками, чи залежить його настрій і самосприйняття від кількості лайків, коментарів, переглядів, чи стикається з булінгом, хейтом або токсичним контентом?

4. Соціальні навички та комунікація. Тут важливо психологу обговорити з підлітком про встановлення здорових меж не тільки у соціальних мережах, а й загалом у спілкуванні. Також варто дізнатися, як підліток реагує на конфлікти, чи володіє він навичками асертивності та критичного мислення?

5. Наявність небезпечного контенту та ризикованої поведінки. Встановивши довірливі стосунки з підлітком, важливо дізнатися у нього, чи стикався він із кібербулінгом, грумінгом, секстингом, чи підписаний на токсичні спільноти, чи взагалі він розуміє небезпеку поширення особистої інформації у соціальних мережах.

6. Баланс між онлайн- та офлайн-життям. Психологу також варто дослідити, як підліток проводить час поза соціальними мережами, чи має він досить активностей (хобі, спорт, живе спілкування), чи відчуває дискомфорт без телефону, чи розвинені у нього навички відпочинку без гаджетів тощо.

7. Взаємодія з батьками. Безперечно, у роботі з дітьми, а особливо з підлітками, важливу роль відіграють батьки. Тому психологу варто звернути увагу на те, чи підтримують батьки здоровий баланс між контролем та довірою, чи можуть батьки відверто говорити з підлітком про його онлайн-досвід і чи існують у сім'ї взагалі адекватні правила користування гаджетами?

Безумовно, аби отримати відповіді на ці питання, психологу потрібно володіти інформацією про особливості підліткового віку, вміти вибудовувати довірливі відносини з дітьми цієї вікової категорії, спілкуватися їхньою мовою тощо. Одним словом, робота психолога з підлітками потребує особливого підходу, адже цей вік характеризується пошуком власної ідентичності, емоційною нестабільністю та прагненням незалежності. Тому психологу у роботі з підлітками важливо:

1. Вміти створювати довірливе середовище, в якому підлітку буде комфортно та безпечно відкриватися. Це чи не найважливіше вміння, яке потрібно розвивати психологу, а особливо у роботі з підлітками. Так, діти підліткового віку часто скептично ставляться до дорослих, тому важливо проявляти щиру зацікавленість і повагу до них, не оцінювати їхні думки чи вчинки, а підтримувати без осуду, бути послідовним і відкритим у спілкуванні з ними.

2. Бути гнучким у методах роботи. Так, важливо поєднувати розмову з інтерактивними завданнями, щоб зробити процес цікавим і ненав'язливим, зокрема, можна використовувати арт-терапію, метафоричні карти, техніки сторітелінгу, ігрові методи тощо. Також важливо уникати моралізаторства, замінюючи його спільним пошуком рішень.

3. Розуміти особливості віку. Психологу потрібно знати всі особливості підліткового віку, приймати їхню емоційність і прагнення самостійності, бути терплячим до змін у настрої та критичного ставлення до авторитетів, підтримувати їхні спроби самовираження, навіть якщо вони здаються незрозумілими. Також важливо давати підліткам можливість вибору та право голосу у прийнятті рішень, допомагати їм формувати критичне мислення та рефлексію над власним досвідом.

4. Бути сучасним, застосовувати цифрові ресурси для спільної роботи (наприклад, інтерактивні опитування чи психологічні онлайн-ігри), бути в курсі актуальних тенденцій, щоб говорити мовою підлітків.

Отже, починаючи роботу з підлітками, в тому числі щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на них, психологу важливо бути відкритим до діалогу, проявляти щиру зацікавленість та формувати довірливі стосунки. Це дозволить не лише налагодити контакт, а і створити умови для ефективної профілактичної роботи.

Варто відзначити, що робота з підлітками щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на їхній особистісний розвиток має бути багатовекторною, включати освітні, психологічні, соціально-культурні та профілактичні заходи. Доцільно виділити такі ключові напрями, як освітньо-просвітницький, психолого-педагогічний, соціально-комунікативний, профілактично-захисний, альтернативно-дозвіллєвий напрями та робота з батьками й педагогами. У таблиці 1 наведено мету, основні заходи та очікувані результати кожного з напрямів.

Отже, поєднання виділених напрямів у роботі з підлітками допоможе сформувати у них критичне мислення, емоційну стійкість і відповідальне ставлення до використання соціальних мереж. Це сприятиме їхньому гармонійному розвитку та захисту від деструктивних впливів цифрового світу.

Висновки. Отже, соціальні мережі мають значний вплив на розвиток підлітків, зокрема на формування їхніх соціальних навичок, емоційного стану та самосприйняття. Вони можуть стати як позитивним, так і негативним фактором у житті молоді. З одного боку, соціальні мережі дають підліткам можливість розвивати комунікаційні здібності, знаходити однодумців, отримувати доступ до нових знань і досвіду, що важливо для їхнього

Таблиця 1

Психологічні напрями роботи з підлітками щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток

Мета	Основні заходи	Очікувані результати
ОСВІТНЬО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ НАПРЯМ		
Підвищення цифрової грамотності та формування усвідомленого підходу до використання соціальних мереж.	1. Проведення тренінгів і семінарів із медіаграмотності. 2. Навчальні програми про алгоритми соцмереж, фейки та маніпуляції. 3. Освітні лекції про інформаційну безпеку та персональні дані. 4. Дискусії про культуру онлайн-спілкування та етичні принципи.	1. Підлітки розуміють, як працюють соцмережі. 2. Вміють критично оцінювати інформацію. 3. Визначають потенційні ризики та можуть їх уникати.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ НАПРЯМ		
Розвиток самосвідомості, критичного мислення та емоційної стійкості підлітків.	1. Тренінги з формування здорової самооцінки. 2. Арт-терапія, групові рефлексії про вплив соцмереж на емоційний стан. 3. Практики усвідомленості (майндфулнес, медитації). 4. Навчання навичок саморегуляції та зниження тривожності.	1. Підлітки вміють керувати своїми емоціями. 2. Уникають негативного впливу соцмереж на самооцінку. 3. Формують здорове ставлення до власного тіла та особистості.
СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ НАПРЯМ		
Формування навичок здорової комунікації та розвитку офлайн-спілкування.	1. Рольові ігри, симуляції онлайн-конфліктів та пошук рішень. 2. Тренінги з асертивності: як сказати «ні», захищати свої межі. 3. Обговорення проблем кібербулінгу та способів реагування. 4. Формування підтримуючих підліткових спільнот поза мережею.	1. Розвиток навичок конструктивного спілкування. 2. Вміння протистояти онлайн-агресії. 3. Усвідомлення цінності реальних міжособистісних зв'язків.
ПРОФІЛАКТИЧНО-ЗАХИСНИЙ НАПРЯМ		
Запобігання інтернет-залежності та негативним наслідкам онлайн-життя.	1. Контроль часу у соцмережах, впровадження цифрових детоксів. 2. Робота з батьками щодо встановлення здорових правил користування гаджетами. 3. Консультування з питань безпечної поведінки в Інтернеті. 4. Запобігання сексингу, грумінгу та іншим небезпекам.	1. Підлітки свідомо регулюють час онлайн. 2. Знають про небезпеки в мережі та вміють себе захистити. 3. Батьки підтримують здорові правила користування гаджетами.
АЛЬТЕРНАТИВНО-ДОЗВІЛЛЄВИЙ НАПРЯМ		
Надання підліткам альтернативних способів самореалізації поза цифровим середовищем.	1. Організація офлайн-заходів: спортивні секції, творчі майстерні. 2. Заохочення участі у волонтерських та соціальних ініціативах. 3. Підтримка хобі та розвитку талантів (театральні студії, музика, мистецтво). 4. Літні табори без гаджетів.	1. Підлітки відкривають для себе інші способи самореалізації. 2. Зменшується їхня залежність від віртуального світу. 3. Розширюється коло реального спілкування.
РОБОТА З БАТЬКАМИ ТА ПЕДАГОГАМИ		
Створення підтримуючого середовища для підлітка.	1. Освітні тренінги для батьків про особливості цифрового виховання. 2. Навчальні семінари для вчителів про роботу з підлітками в умовах цифрової епохи. 3. Консультації з питань онлайн-безпеки та комунікації. 4. Впровадження сімейних правил використання гаджетів.	1. Батьки розуміють, як впливати на онлайн-життя дитини без тотального контролю. 2. Вчителі допомагають формувати усвідомлений підхід до використання соцмереж. 3. Взаємодія між дорослими та підлітками стає більш довірливою.

особистісного розвитку. З іншого боку, надмірне використання цих платформ може призводити до порушення реальних соціальних зв'язків, розвитку залежності від віртуальних взаємодій і впливати на емоційне здоров'я, викликаючи відчуття ізоляції, тривожності та депресії. Одним із найважливіших аспектів є вплив соціальних мереж на самосприйняття підлітків, що може сприяти розвитку непередбачуваних емоційних станів через порівняння себе з іншими користувачами, що часто має ідеалізований вигляд. Отже, необхідно ретельно аналізувати як позитивні, так і негативні наслідки

використання соціальних мереж для підлітків і розвивати ефективні стратегії підтримки здоров'я і психоемоційного стану молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у ґрунтовному вивченні взаємодії між соціальними мережами та розвитком соціальних навичок у підлітків, а також у розробці методів і практик, що допомагають зменшити негативний вплив віртуального середовища. Особливо важливим є дослідження впливу різних типів соціальних мереж на різні категорії підлітків залежно від їхнього соціального середовища та психоемоційного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 8(37). *«Серія «Соціальні та поведінкові науки».* С. 84–98.

2. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ, 2021. 360 с.

3. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.

4. Токарева Н. Особистісні предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни :* збірник наукових матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 11–15.

5. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук* : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. *Серія «Психологія».* Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 37. С. 28–39.

МОДЕЛЬ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

MODEL OF PSYCHOPROPHYLAXIS FOR NEGATIVE STATES IN ADOLESCENTS

УДК 159.942-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.15
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Федоренко А.Ф.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Барановська А.К.
здобувач вищої освіти, психотерапевт
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

У статті проаналізовані основні теоретичні засади виникнення та розвитку негативних психологічних станів у підлітків та представлена модель психологічної їх профілактики. Стаття пропонує цілісну систему психопрофілактики негативних емоційних станів у підлітків, що поєднує індивідуальні та групові формати роботи. У сучасних реаліях воєнної нестабільності подібна модель повною мірою реалізує підтримку емоційного та ментального здоров'я підлітків.
Психопрофілактика розглядається не лише як усунення вже наявних проблем, а й як формування ресурсів, здатних запобігти їхньому виникненню. Акцентується на розвиткові позитивних установок, соціальної активності та навичок саморегуляції, а також на примноженні успішного досвіду підлітків.
Обґрунтоване оптимальне поєднання форм психопрофілактичної роботи: групові заняття сприяють відпрацюванню комунікативних і соціальних навичок в атмосфері підтримки однолітків, тоді як індивідуальні консультації допомагають глибоко опрацювати особистісні труднощі та вербалізувати складні переживання.
Визначено та обґрунтовано методи корекції й профілактики: від тренінгів релаксації та аутотренінгу до медитацій і функціональних тренінгів поведінки, що спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційного інтелекту та конструктивних моделей взаємодії.
Окремий акцент робиться на «терапії середовища», що передбачає роботу з родиною та педагогами. Психологічне просвітництво дорослих, створення підтримуючого клімату й трансформація ролі фахівця зі «збору фактів» у партнера, здатного делікатно супроводжувати підлітка, вважаються вирішальними для досягнення стійкого результату.
Зроблено висновок, що ефективна психопрофілактика негативних станів у молодших підлітків вимагає комплексного, системного та гнучкого підходу, що враховує індивідуальні особливості підліткового віку та включає роботу як із самим підлітком, так і з його мікросоціальним оточенням.

Ключові слова: *негативні психічні стани, стрес, фрустрація, тривожність, підлітковий вік, психопрофілактика, психоедукація.*

This article examines the key theoretical foundations of how negative psychological states arise and develop in adolescents, and it presents an integrated model for their prevention. The proposed psychoprophylactic system combines both individual and group interventions, which – under conditions of ongoing military instability – provides essential support for the emotional and mental well-being of young people.
Psychoprophylaxis is understood not simply as the remediation of existing difficulties, but as the proactive cultivation of resources to prevent their emergence. Emphasis is placed on nurturing positive mindsets, fostering social engagement, building self-regulation skills, and amplifying adolescents' successful experiences.
An optimal balance of intervention formats is advocated: group sessions offer a peer-supported environment in which to practice communication and social skills, while individual consultations enable deeper exploration of personal challenges and the verbalization of complex emotions.
The article identifies and justifies a range of corrective and preventive techniques – from relaxation and autogenic training to meditation and functional behavior training – all designed to enhance self-control, emotional intelligence, and constructive interaction patterns.
Special attention is given to "environmental therapy", which involves collaboration with families and educators. Adult psychoeducation, the creation of a supportive psychological climate, and the transformation of the specialist's role from directive intervener to equal partner in the adolescent's journey are seen as critical to achieving lasting results.
In conclusion, effective psychoprophylaxis for younger adolescents requires a comprehensive, systemic, and flexible approach that respects individual developmental characteristics and engages both the adolescent and their immediate social environment.
Key words: *negative psychological states, stress, frustration, anxiety, adolescence, psychoprophylaxis, psychoeducation.*

Вступ. В умовах війни спостерігається значне погіршення психічного здоров'я та функціонування нервової системи українців. Невизначеність і постійна загроза життю мають особливо руйнівний вплив на дітей та підлітків. А. Шамне вказує, що хронічний стрес, переживання та відчуття невизначеності можуть спровокувати розвиток цілої низки психоемоційних розладів, зокрема депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності та дезорієнтації [10]. Ці стани часто проявляються через конфліктну поведінку, соціальну ізоляцію, бунтарство, панічні атаки та зниження академічної успішності [9]. Негативні емоційні реакції, що виникають у підлітків під час війни, можуть трансформуватися у серйозні розлади з довготривалими наслідками для їхнього психічного та фізичного розвитку. Ю. Панасюк зазначає, що тривалі емоційні переживання у цьому віці можуть негативно вплинути на подальший особистісний розвиток і здатність до соціальної адаптації [7].

Саме тому проблема створення та імплементації психопрофілактичних програм, які б ефективно розвивали та підтримували емоційне здоров'я підлітків, є одним із найактуальніших в умовах війни психологічним завданням.

Виклад основного матеріалу. Психічні стани виступають самостійним феноменом, хоча дослід-

ники відносять їх до емоційної сфери особистості. Поєднання психічних станів із емоційними переживаннями уніфікує їхній аналіз, але водночас ускладнює глибоке й різностороннє вивчення. При цьому в психології не існує єдиної концептуальної бази, яка б охоплювала феноменологію психічних станів, внутрішні механізми їхнього виникнення, кількісну класифікацію та взаємозв'язки окремих проявів.

Підлітковий вік – вік внутрішніх та зовнішніх перетворень, розвиток у цьому віці супроводжується гормональними змінами, внутрішніми конфліктами, розвитком ідентифікацій та проходженням різноманітних ініціацій [10]. Тому у підлітків, вказує А. Шамне, та ще в умовах війни може спостерігатися широкий спектр негативних психічних станів, зокрема постійна тривожність і психологічна напруга, агресивні реакції та імпульсивність у стресових ситуаціях, глибоке відчуття фрустрації під час нерозв'язних конфліктів, депресивні симптоми, що виявляються в апатії та пригніченості, нейротизм як поєднання тривожно-депресивних проявів, емоційний дискомфорт із внутрішньою напругою, а також соціальна відчуженість, яка виражається в утраті зацікавленості до спілкування та зниженні відчуття приналежності [10].

Незважаючи на різноманіття цих станів, усі вони мають спільні риси, серед яких слід виокремити відчуття невизначеності, яке позбавляє підлітка чіткого уявлення про шляхи вирішення проблем; монотонність внутрішнього досвіду, яка створює враження застою; почуття безвиході й неможливості контролювати ситуацію; хронічну емоційну нестабільність із частими перепадами настрою; а також фізіологічні реакції, такі як порушення сну, зниження апетиту та головні болі, що супроводжують психологічний дискомфорт і поглиблюють негативне самопочуття [10].

Створення будь-яких профілактичних програм попередження виникнення негативних емоційних станів у підлітковому віці мають бути спрямовані на зниження рівня тривожності та агресії підлітків, адаптацію та реадаптацію, зниження страхів та підвищення толерантності до невизначеності та психологічної резильєнтності.

На наш погляд, профілактична робота має виконувати завдання реалізації таких функцій:

– виховної (поновлення позитивних якостей, що переважали до появи позитивних емоційних станів);

– компенсаторної (формування прагнення компенсувати певні соціальні недоліки, активізація діяльності у тій сфері, де особистість може досягти успіху, реалізувати потребу у самоствердженні);

– стимулюючої (активізація позитивної суспільно корисної діяльності через зацікавлене емоційне ставлення до особистості);

– корекційної (виправлення негативних якостей особистості, коригування мотивації, ціннісних орієнтацій, атитюдів, поведінки);

– регулятивної (забезпечення впливу учасників міжособистісної взаємодії для зміни ступеня участі особистості у груповій діяльності з поступовим переходом до саморегуляції і самоконтролю).

При цьому можна виділити такі етапи профілактичної роботи, як: формулювання проблеми, висування гіпотези про причини появи негативних емоційних станів, діагностичний етап для перевірки і уточнення гіпотези, вибір адекватних методів і технологій надання психологічної допомоги особистості, складання програми та її реалізація,

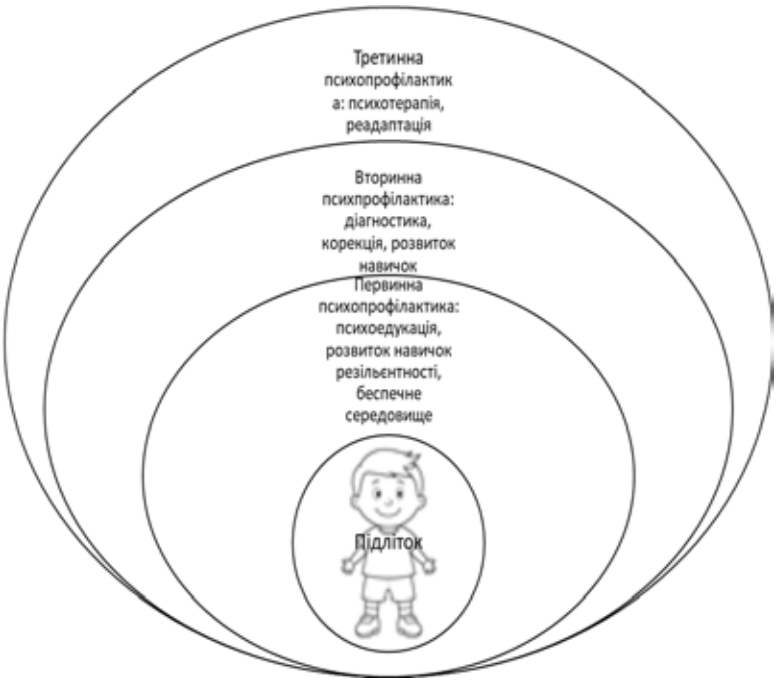

Рис. 1. Модель психопрофілактики негативних станів підлітків

контроль за ходом реалізації програми і за необхідності внесення до неї коректив.

Ми вважаємо, що психопрофілактика різноманітних негативних емоційних станів підлітків має бути цілеспрямованою, системною та враховувати фактори ризику, розвитку середовища, які в кожному віці є специфічними для виникнення і закріплення негативних емоцій.

На рисунку нижче зображена модель, що реалізує вказані завдання.

Залежно від стадії розвитку проблеми профілактичні заходи мають диференціюватися на три рівні:

– первинну профілактику (інформаційно-пояснювальний та освітній характер);

– вторинну профілактику (обмеження поширення негативних явищ та запобігання загостренню проблем);

– третинну профілактику (адаптація до вже наявної проблеми, відновлення статусу та попередження рецидивів).

Окрім прямої роботи з підлітками, критично важливою є системна робота із сім'єю з метою попередження дисгармонії та формування здорового сімейного середовища.

Особливе місце належить формуванню кола інтересів підлітка та залученню його до позитивно формуючих особистість занять (читання, самоосвіта, музика, спорт) для запобігання накопиченню агресії та сприяння самоствердженню.

Психопрофілактика у тому числі має бути спрямована на виявлення та корекцію чинників, що детермінують виникнення та пролонгацію дисфункціональних емоційних реакцій, а також на формування проактивних механізмів попередження, зокрема через цілеспрямовану пропаганду адаптивних моделей поведінки та культивування здорового способу життя.

Не менш важливим є створення сприятливого психологічного клімату в мікросоціальному оточенні підлітка, а також забезпечення широких можливостей для його самоактуалізації та повноцінної самореалізації у суспільстві.

Стратегічні напрями спеціалізованої роботи психолога з цією віковою групою, на нашу думку, мають охоплювати деконструкцію девіантних патернів, стимуляцію соціальної компетентності, оволодіння механізмами саморегуляції, розвиток креативного потенціалу та оптимізацію позитивного досвіду.

У контексті психологічної допомоги підліткам реалізація психопрофілактичних заходів має відбуватися за двома ключовими векторами: психологічною превенцією (що охоплює попередження та профілактику) та психологічною інтервенцією (спрямована на подолання, корекцію та реабілітацію). При цьому психодіагностика виконує роль допоміжного інструментарію, вирішуючи проміжні, але не менш важливі практичні завдання.

Також ми вважаємо, що для досягнення максимальної ефективності профілактичної роботи з підлітками необхідно оптимально поєднувати індивідуальну та групову форми роботи, вибираючи їх співвідношення залежно від специфічних потреб кожного підлітка.

С. Кузікова зазначає, що групова форма роботи є пріоритетною у випадках, коли підліток демонструє виражену потребу у спілкуванні, приналежності до групи та прагне самоствердження в колективі однолітків, що особливо актуально для підлітків з істероїдними, гіпертимними та лабільними акцентуаціями [4]. Групові психопрофілактичні заняття можуть дати унікальну можливість для обговорення шляхів розв'язання проблем мовою реальної поведінки, сприяючи зростанню їхньої здатності до об'єктивного сприйняття та засвоєння адекватних способів вираження емоцій. Важливо, щоб учасники групи вчилися слухати, розуміти та співпрацювати з іншими.

Натомість індивідуальна робота часто виявляється більш ефективною на початкових етапах взаємодії з підлітком, вказує В. Петренко, особливо якщо потреба в усамітненні переважає над потребою у спілкуванні, оскільки це створює безпечний простір для вербалізації негативних переживань [8]. Індивідуальна профілактика спрямована на подолання специфічних проблем, допомагаючи підлітку усвідомити та уточнити цілі своєї діяльності, навчити ставити реалістичні та досяжні цілі, розвинути навички самоконтролю та сприймати іншу людину як партнера.

Комплекс психологічних методів профілактики негативних станів підлітків може включати у себе різноманітні методики та їх поєднання: тренінги релаксації, аутогенне тренування, медитацію, функціональний тренінг поведінки та бесіди.

Тренінг релаксації сприяє підвищенню здатності долати стрес через психофізіологічну саморегуляцію, що має терапевтичний ефект під час безсоння, тривожності та агресії.

Аутогенне тренування, базуючись на самонавіюванні, дозволяє досягати глибинних станів аутогенного занурення.

Медитація допомагає набути ясності свідомості та спокою, а методи мотивації спрямовані на розвиток внутрішньої спонукальної сили для досягнення цілей.

Функціональний тренінг поведінки навчає адекватної та впевненої поведінки у спілкуванні. Важливе місце посідають бесіди, що дозволяють обговорювати конфлікти та шукати шляхи їх вирішення, а також залучати однолітків до співпраці.

Ефективність психологічної допомоги можлива лише за умови усвідомленого бажання змін з боку самого підлітка. Тому профілактика має бути спрямована на створення сприятливих соціально-психологічних умов для особистісних змін, розвиток мотивації на соціальну адаптацію, стимулювання особистісних змін та профілактику девіантної поведінки.

Підлітковий вік є складним періодом психологічного становлення, де формується почуття

дорослості. Ми вважаємо, що профілактична робота також має бути спрямована на фактори розвитку особистості та характеристики середовища, які є специфічними для виникнення та закріплення негативних емоцій.

Загалом дослідники, зокрема С. Кузікова, виділяють три взаємопов'язані напрями: психологічне просвітництво дорослих, безпосередня робота з підлітками з урахуванням «вікових піків» та «зон вразливості», а також забезпечення відповідної психологічної атмосфери, що сприяє розвитку почуття захищеності [4].

Важливим елементом є вироблення індивідуальних ефективних моделей поведінки у складних ситуаціях та підготовка до нових викликів через «програвання» значущих ситуацій.

Суттєве значення відіграє позиція психолога, яка змінюється від активної до партнерської, а також «терапія середовища» – робота із сімейним та шкільним оточенням.

Також типовим завданням психопрофілактики є зняття емоційної напруги та стресових реакцій за допомогою релаксації, аутотренінгу, медитації та мотиваційних технік, які підвищують можливості профілактики негативних станів та формування станів підвищеної працездатності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Представлена стаття розкриває комплексну систему психопрофілактики негативних емоційних станів у підлітків, підкреслюючи важливість як індивідуальних, так і групових форм роботи. В умовах сучасної нестабільності, спричиненої війною, така профілактична діяльність набуває критичного значення для збереження ментального здоров'я молодого покоління.

Визначено, що профілактична робота психолога – це не лише подолання вже наявних проблем, а і створення передумов для попередження їхнього виникнення. Це включає формування позитивних настановлень, розвиток соціальної активності, навчання навичок саморегуляції та творчості, а також оптимізацію позитивного досвіду підлітків.

Підкреслено необхідність оптимального поєднання індивідуальних і групових форм роботи. Групові заняття ефективні для підлітків, які прагнуть спілкування та самоствердження, надаючи простір для відпрацювання соціальних навичок. Водночас індивідуальна робота є незамінною на початкових етапах та для підлітків, які потребують глибинної вербалізації переживань.

Обґрунтовано трирівневу модель профілактики – первинну, вторинну та третинну. Це дозволяє системно охоплювати різні групи підлітків: від загального підвищення стресостійкості (первинна) до раннього виявлення проблем (вторинна) та реабілітації та реадаптації з попередженням рецидивів (третинна).

Визначено низку психологічних методів, таких як тренінг релаксації, аутотренінг, медитація, функціональний тренінг поведінки та бесіди, які сприяють корекції та профілактиці негативних емоційних станів. Ці методи спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційного інтелекту та конструктивних способів взаємодії.

Наголошено на важливості «терапії середовища», що передбачає роботу з родиною та педагогами. Важлива роль відводиться психологічному просвітництву дорослих та створенню сприятливої психологічної атмосфери. Позиція психолога, яка змінюється від активного втручання до ролі рівноправного партнера, також є ключовим фактором успіху.

Таким чином, ефективна психопрофілактика негативних станів у молодших підлітків вимагає комплексного, системного та гнучкого підходу, що враховує індивідуальні особливості підліткового віку та включає роботу як із самим підлітком, так і з його мікросоціальним оточенням. Впровадження такої моделі є життєво необхідним для забезпечення психологічної стійкості та гармонійного розвитку майбутнього покоління.

Перспективами подальших досліджень ми вважаємо практичну реалізацію створеної моделі психопрофілактики негативних емоційних станів підлітків та її апробацію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017.

2. Кошлань І.Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта.* 2012. № 6. С. 109–113.

3. Кризова психологія : навчальний посібник. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010.

4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. 2-ге вид., стер. Суми : ВТД «Університетська книга», 2015.

5. Максименко К.С. Психічні стани як вияв особистості. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Костюка Г.С.* / за ред. Максименка С.Д. Випуск 26. 2005. С. 62–67.

6. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь. 2011.

7. Панасюк Ю.В. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2013. № 2. С. 59–61.

8. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175–180.

9. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018.

10. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

THE BASIC PROVISIONS OF COGNITIVE-EMOTIONAL REFLECTION

УДК 159.9.072
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.16
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Цільмак О.М.
д.юрид.н., к.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Автором у статті розкриваються основні положення когнітивно-емоційної рефлексії, а саме тлумачення основних термінів цього процесу («когнітивно-емоційна рефлексія», «когнітивна рефлексія», «емоційна рефлексія»), визначення основних процесів, які зумовлюють та забезпечують вказані процеси.

На думку автора, когнітивно-емоційна рефлексія – це здатність клієнта усвідомлювати та осмислювати власні думки та емоції для оцінювання їх впливу на його життєдіяльність. У цьому терміні виокремлено два взаємопов'язаних процеси – когнітивну рефлексію та емоційну рефлексію. Когнітивна рефлексія – це психічний процес, який полягає у здатності особистості усвідомлювати та осмислювати власні думки, критично оцінювати їх та свідомо коригувати когнітивні викривлення, автоматичні або інтуїтивні судження. Вона складається з таких чотирьох взаємопов'язаних когнітивних процесів, як: усвідомлення клієнтом своїх думок, осмислення клієнтом своїх думок; критична оцінка клієнтом своїх думок та коригування когнітивних викривлень, автоматичних або інтуїтивних суджень.

Автор вважає, що емоційна рефлексія – це процес усвідомлення, розпізнавання та інтерпретації власних емоцій. Це процес, у якому клієнт виявляє, що саме він відчуває, досліджує причини та контекст емоцій чи почуттів, розуміє вплив емоцій чи почуттів на думки, поведінку та взаємини; осмислює власні емоційної реакції, намагається знайти способи конструктивного екологічного проживання емоцій без уникання чи заперечення або способи їх коригування чи трансформації.

Підкреслено, що когнітивно-емоційна рефлексія у загальному контексті визначає здатність клієнта «подивитися на себе збоку», начебто зі сторони; винайти альтернативні форми поведінки чи мислення та інтегрувати власний досвід. Головною метою активізації когнітивно-емоційної рефлексії у клієнта є формування у нього усвідомленої готовності до особистісних трансформацій або особистісних життєдіяльнісних змін.

Ключові слова: *думки, емоції, почуття, емоційні стани, емоційна рефлексія, когнітивна рефлексія, когнітивно-емоційна рефлексія, клієнт, психолог, психологічне консультування, психологічна допомога.*

The author of the article reveals the main provisions of cognitive-emotional reflection, namely, the interpretation of the main terms of this process ("cognitive-emotional reflection", "cognitive reflection", "emotional reflection"), the definition of the main processes that determine and ensure these processes.

According to the author, cognitive-emotional reflection is the ability of a client to realize and comprehend their own thoughts and emotions in order to assess their impact on their life. This term distinguishes two interrelated processes – cognitive reflection and emotional reflection. Cognitive reflection is a mental process that consists in the ability of a person to realize and comprehend their own thoughts, critically evaluate them, and consciously correct cognitive distortions, automatic or intuitive judgments. It consists of the following four interrelated cognitive processes: the client's awareness of their thoughts, the client's comprehension of their thoughts, the client's critical evaluation of their thoughts, and the correction of cognitive distortions, automatic or intuitive judgments.

The author believes that emotional reflection is the process of realizing, recognizing, and interpreting one's own emotions. It is a process in which the client identifies what he or she is feeling, explores the causes and context of emotions or feelings, understands the impact of emotions or feelings on thoughts, behavior, and relationships; comprehends his or her own emotional reactions, tries to find ways to live emotions constructively without avoidance or denial, or ways to adjust or transform them.

It is emphasized that cognitive-emotional reflection in the general context determines the client's ability to "look at himself or herself from the outside"; to invent alternative forms of behavior or thinking and to integrate his or her own experience. The main goal of activating cognitive-emotional reflection in a client is to form a conscious readiness for personal transformation or personal life changes.

Key words: *thoughts, emotions, feelings, emotional states, emotional reflection, cognitive reflection, cognitive-emotional reflection, client, psychologist, psychological counseling, psychological assistance.*

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасному динамічному світі, що вимагає високого рівня адаптивності та усвідомлення, осмислення та оцінки власних емоцій і думок, усе більшої актуальності набуває процес когнітивно-емоційної рефлексії.

Когнітивно-емоційна рефлексія виступає важливою передумовою для самопізнання, самоприйняття, самосвідомості, особистісної трансформації, особистісних змін, а також для ефективної міжособистісної взаємодії. Когнітивно-емоційна рефлексія дозволяє людині не лише усвідомлювати свої емоції, емоційні стани та почуття, але й об'єктивно інтерпретувати їх з урахуванням соціальних норм, контексту ситуації та попереднього досвіду.

У цьому контексті дослідження когнітивно-емоційної рефлексії дає змогу більш глибоко зрозуміти психологічні механізми внутрішніх процесів особистості.

Аналізуючи наукові праці вчених-психологів, можна зустріти поняття «когнітивна рефлексія», «емоційна рефлексія», «емоційно-почуттєва рефлексія» та ін. Рефлексію як процес описали такі вчені, як: Б. Ананьєв, М. Боришевський, С. Васьківська, Л. Виготський, Н. Гуткін, Д. Ель-

конін, С. Максименко, С. Рубінштейн, І. Семенов, С. Степанов, Р. Чумичев, Г. Щедровицький, В. Юрченко, Т. Яценко та ін. Саме у загальному об'єднаному контексті когнітивна рефлексія + емоційна рефлексія, тобто когнітивно-емоційна рефлексія, в наукових працях основні положення когнітивно-емоційної рефлексії клієнта описані були фрагментарно.

Метою статті є розкриття основних положень когнітивно-емоційної рефлексії клієнта.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Під час психологічного консультування відбувається низка процесів, які досить суттєво впливають на його результати. Одним із таких результатів є сформованість у клієнта бажання до особистісних змін (трансформацій). Надаючи психологічну допомогу, психолог (психотерапевт) за допомогою психологічних інструментів та технік сприяє виникненню у клієнта когнітивно-емоційної рефлексії, яка зумовлює та детермінує мотивацію клієнта до змін.

Когнітивно-емоційна рефлексія – це здатність клієнта усвідомлювати та осмислювати власні думки та емоції для оцінювання їхнього впливу на його життєдіяльність. Термін «когнітивно-емоційна рефлексія» складається з двох взаємопов'язаних процесів – когнітивної рефлексії та емоційної рефлексії. Розглянемо кожний з них детальніше.

Отже, щодо **когнітивного компонента** когнітивно-емоційної рефлексії клієнта. **Когнітивна рефлексія** – це психічний процес, який полягає у здатності особистості усвідомлювати та осмислювати власні думки, критично оцінювати їх та свідомо коригувати когнітивні викривлення, автоматичні або інтуїтивні судження. Інакше кажучи, когнітивна рефлексія – це здатність зупинитися та проаналізувати, оцінити, замість того, щоб покладатися на першу відповідь, що спала на думку.

Таким чином, когнітивна рефлексія складається з таких чотирьох взаємопов'язаних когнітивних процесів:

– усвідомлення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;

– осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;

– критична оцінка клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин;

– коригування когнітивних викривлень, автоматичних або інтуїтивних суджень.

Розглянемо сутність цих процесів. ***Усвідомлення клієнтом*** своїх думок стосовно певних життєвих обставин визначає, що він визнає наявність певних труднощів/проблем у власному житті та готовий розглядати їх як предмет для особистісних змін. Таким чином, сутність цього процесу полягає у тому, що клієнт:

Визнає факт, що у нього є проблема, тобто він перестає її заперечувати, уникати її вирішувати або перекладати відповідальність за її наявність на інших чи на обставини.

Формулює суть проблеми та чітко її називає (наприклад: *«Я постійно відчуваю тривогу без видимих причин»*).

Усвідомлює її вплив на власне життя та на різні його сфери (емоційну, соціальну, професійну тощо).

Виявляє бажання знайти рішення (*«Я хочу зрозуміти, чому це відбувається». «Я хочу змінити щось»*).

Зрозуміло, що у процесі психологічної допомоги психолог (психотерапевт) повинен сприяти процесові активізації усвідомлення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин. Для цього він повинен:

Демонструвати рефлексивне слухання, використовуючи комунікативну техніку перефразування (тобто повернення клієнту його слів для того, щоб він почув себе «з боку»).

Ставити відкриті запитання: *«Як довго це відбувається?», «Що зміниться, якщо це не вирішити?»* та ін.

Здійснювати м'яке конфронтування, тобто зіставляти слова клієнта з його поведінкою: *«Ви кажете, що вас усе влаштовує, але при цьому приходите на консультацію вже втретє»*.

Здійснювати «картування проблеми», тобто графічно або словесно моделювати структуру проблеми (симптоми, тригери, наслідки) – див. рис. 1.

Щодо сутності ***когнітивно-емоційного усвідомлення,*** то в загальному контексті цей процес полягає у здатності клієнта ідентифікувати думки й переконання (*«Я думаю, що, якщо я помилюся, мене осудять»);* усвідомити емоції, що супроводжують ці думки (*«Я відчуваю тривогу, сором, провину»);* зрозуміти зв'язок між думками й емоціями (*«Я починаю боятися, коли вважаю, що зроблю щось неідеально»).*

Психологові/психотерапевтові важливо пам'ятати, що:

– усвідомлення – це динамічний процес, а не одноразовий акт;

– іноді клієнт формулює одну проблему, але в процесі психологічного консультування (терапії) виявляється зовсім інша або ж більш глибинна;

– у процесі самопізнання клієнта головним є підтримка;

– у жодному разі не слід нав'язувати власну інтерпретацію клієнтові.

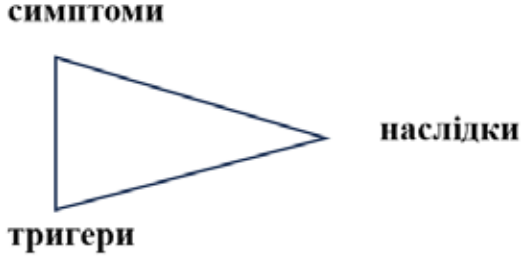

Рис. 1. Схема «картування проблеми»

Наступний когнітивний процес когнітивної рефлексії – це ***осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин.***

Отже, ***осмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин*** – це когнітивний процес, під час якого він раціонально аналізує та інтерпретує події, свій досвід, емоції чи поведінку, формуючи нове розуміння ситуації або самого себе. Зазначений етап є ключовим елементом процесу навчання, психотерапії, особистісного зростання. ***Когнітивне осмислення включає***:

1. Усвідомлення думок і переконань, установок, автоматичних або інтуїтивних суджень («*Які думки виникають у зв'язку з подією?», «Чи є вони автоматичними, чи вони звичні*?»).

2. Аналіз клієнтом причин думок чи автоматичних або інтуїтивних суджень (*«Чому я так думаю?»*, *«Звідки це у мене?»),* осмислення витоків і наслідків: *«Такі думки у мене виникають з дитинства…».*

3. Аналіз і критичне переосмислення клієнтом своїх думок стосовно певних життєвих обставин («*Ці думки логічні, обґрунтовані?*», «*Допомагають мені ці думки чи шкодять?*») та розпізнавання та встановлення когнітивних викривлень (наприклад, катастрофізації, генералізації), автоматичних або інтуїтивних суджень. Рефлексія допомагає виявляти автоматичні думки, які часто неусвідомлено впливають на емоційний стан людини.

4. Пошук нових інтерпретацій (наприклад: «*Як можна подивитися на ситуацію з іншого боку*?», «*Як можна переосмислити ситуацію без драматизації або самозвинувачення?*»).

5. Переосмислення ситуації або зміна ставлення до неї (наприклад: *«Я маю право бути недосконалим! Помилки – це не катастрофа, а досвід»).*

6. Формування нових переконань або висновків (наприклад: «*Який я можу знайти новий сенс у події?*», «*Що з цього досвіду я можу винести?*»).

Когнітивне осмислення клієнта дає змогу змінити його ставлення до подій, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, сприяє розвиткові психологічної гнучкості. Вказаний когнітивний процес є основою для змін переконань і поведінки клієнта.

Когнітивна оцінка – це процес, під час якого людина оцінює свої думки, переконання та інтерпретації щодо певної ситуації, щоб зрозуміти їх значення та вплив на емоційний стан. У психотерапевтичному контексті це означає, що клієнт:

– розпізнає свої автоматичні думки;

– оцінює їх на реалістичність, доцільність, логічність;

– змінює або переосмислює ці думки з метою зменшення дістресу чи досягнення кращого розуміння ситуації.

Клієнт через когнітивно-емоційну рефлексію навчається змінювати дисфункціональні переконання та замінювати їх на більш адаптивні.

За Р. Лазарусом ***компонентами когнітивної оцінки*** є [3]:

1) ***первинна оцінка*** (primary appraisal) – *«Чи є значущою для мене ця подія?»; «Це виклик, втрата, загроза чи нічого важливого?»;*

2) ***вторинна оцінка*** (secondary appraisal) – *«Чи є в мене ресурси впоратися з цими обставинами?»; «Я можу щось змінити?»; «Наскільки контрольованою є ситуація?»*;

3) ***переоцінка*** (reappraisal) – «*Після додаткової інформації або роздумів я можу змінити своє ставлення до ситуації».*

Саме когнітивна оцінка визначає, яку емоцію клієнт відчує у відповідь на цю ситуацію.

Процес коригування автоматичних або інтуїтивних суджень – це здатність зупинятись та проаналізувати інтуїтивну або автоматичну думку, щоб замінити її на більш обґрунтовану й логічну. Це своєрідна ментальна «перевірка» першої думки.

Деніел Канеман у своєї книзі «Мислення, швидке та повільне» виділяє в психіці людини дві системи [4]:

Система 1 – спрацьовує автоматично та дуже швидко, майже не вимагаючи зусиль та не даючи відчуття навмисного контролю.

Система 2 – приділяє увагу, необхідну для свідомих розумових зусиль, зокрема, складних обчислень.

Євген Пенцак підкреслює, що «…Деніел Канеман спонукає нас подумати про те, як часто ми «вмикаємо» свою рефлексивну систему мислення. Більшість проживає життя практично тільки на одній рефлекторній системі, тобто на «внутрішньому автопілоті»…» [2].

Процес **коригування думок** у психології, особливо в рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), відомий як **когнітивна реструктуризація**. ***Когнітивна реструктуризація*** – це техніка психотерапії, що спрямована на ідентифікацію, аналіз і зміну негативних або спотворених мислених патернів. ***Метою когнітивної реструктуризації*** є заміна деструктивних переконань і установок на більш реалістичні та конструктивні, що допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес, гнів. Ця техніка є одним із ключових елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та широко використовується для покращення психічного здоров'я [1].

Процес когнітивної реструктуризації включає декілька важливих етапів таких як [1]: ідентифікація автоматичних думок, виявлення когнітивних спотворень, переоцінка негативних думок, перевірка альтернативних думок та закріплення нових мислених моделей.

Отже, когнітивний компонент когнітивно-емоційної рефлексії клієнта є доволі складним психічним процесом, що потребує усвідомленого копіткого ставлення, позаяк саме він лежить в основі прояву тих чи інших емоцій.

Розглянемо другий складовий компонент когнітивно-емоційної рефлексії клієнта – **емоційний.**

Емоційна рефлексія – це процес усвідомлення, розпізнавання та інтерпретації власних емоцій. Це процес, у якому клієнт:

1. Виявляє, що саме він відчуває, тобто:

а) ідентифікує емоцію чи почуття, тобто розпізнає і називає їх (наприклад: *«Мені сумно», «Я злюсь», «Я хвилююсь»);*

б) розрізнює подібні емоції (наприклад: роздратування ≠ злість ≠ агресія);

в) усвідомлює зв'язок між думками та емоціями (*«Я засмутився, бо подумав, що я невдаха»*) та відокремлює емоції від думок (наприклад: *«Мені здається, що мене ігнорують»* – це думка, а *«Я відчуваю сум»* – емоція).

Клієнт вчиться розпізнавати, ідентифікувати та називати свої емоції, почуття та емоційні стани. Це є важливим кроком до розуміння власних внутрішніх процесів. *Усвідомлення клієнтом власних емоцій, почуттів емоційних станів* допомагає йому краще розуміти себе й інших, зменшує прояв імпульсивних реакцій (зривів, сварок), є основою для саморегуляції та емоційної стабільності, полегшує вираження емоцій у здоровий спосіб.

2. Досліджує причини та контекст емоцій, почуттів чи емоційних станів:

а) розпізнає тригери виникнення емоцій, почуттів чи емоційних станів («*Що викликало цю емоцію?*» – наприклад, подія, слова, спогад, думка);

б) відстежує зв'язки між подією та емоційною реакцією.

3. Розуміє вплив емоцій, почуттів чи емоційних станів на думки, поведінку та взаємини, тобто усвідомлює, що емоції часто виникають не від самої події, а від її інтерпретації (тобто *когнітивного пояснення*).

4. Осмислює власні емоційної реакції через їх:

а) аналіз (*«Чому я відчув це саме так?», «Чи корисна для мене ця реакція?»);*

б) зміст функції («*Чому ця емоція виникла*?», «*Про що вона мені сигналізує*?»);

в) визнання і прийняття («*Чи дозволяю я собі відчувати це?*». Наприклад: *«Так, я злюсь, й це нормально. Це сигнал, що мої межі порушено».*

Осмислення емоцій є основою для ефективного спілкування, встановлення меж та емоційної регуляції.

5. Намагається винайти способи конструктивного екологічного проживання емоцій, почуттів чи емоційних станів без заперечення чи уникання або способи їх коригування, трансформації.

Екологічно проживати власні емоції та почуття визначає, що клієнт:

1) усвідомлює що він відчуває («*Що я відчуваю?», «Чому це з'явилось?»);*

2) приймає свої емоційні переживання, тобто надає собі право на прояв емоцій без самозвинувачення (наприклад, «*Я маю право злитись*»);

3) безпечно виражає свої емоційні переживання в (тобто, наприклад, замість крику проговорити свої невдоволення);

4) здійснює рефлексію (тобто що слід зробити, щоби змінити ситуацію (поставити межі, звернутись за підтримкою);

5) запроваджує певні заходи для зміни ситуації, яка тригерить;

6) застосовує методи саморегуляції (дихальні вправи, веде щоденник, малює, займається спортом тощо).

Емоційне проживання не визначає драматизацію або «зависання» в емоції. Його мета – дати почуттю пройти через людину, щоб воно стало усвідомленим, інтегрованим досвідом, а не пригніченою або витісненою енергією.

Екологічне проживання клієнтом власних емоцій, почуттів чи емоційних станів сприяє покращенню психічного здоров'я, будує глибші, чесніші стосунки, знижує рівень конфліктності, дозволяє залишатися в ресурсі.

Екологічно безпечно проживати власні емоції, почуття чи емоційні стани стосується практики усвідомленого й безпечного переживання внутрішніх станів.

Емоційна екологічність – це здатність клієнта усвідомлювати свої емоції й думки; не пригнічувати їх, але й не виплескувати руйнівно на інших; виражати почуття у спосіб, який не шкодить ні собі, ні оточенню.

Трансформація емоцій – це процес свідомої зміни інтенсивності, способу або характеру вираження емоцій та почуттів для покращення психоемоційного стану людини. Вона є важливою складовою частиною емоційної регуляції, саморозвитку та психотерапевтичного зцілення.

Отже, емоційна рефлексія є важливим складником емоційного інтелекту та внутрішньої зрілості особистості. Вона допомагає у міжособистісному спілкуванні, зменшує ймовірність емоційного вигорання та психосоматичних реакцій, формує внутрішню стійкість тощо).

Таким чином, когнітивно-емоційна рефлексія у загальному контексті визначає здатність клієнта «подивитися на себе збоку», начебто зі сторони; винайти альтернативні форми поведінки чи мислення; інтегрувати власний досвід: *«Я навчився…», «Я зрозумів, що…»*. Головною метою когнітивно-емоційної рефлексії є формування у клієнта усвідомленої готовності до особистісних трансформацій або особистісних життєдіяльнісних змін.

Висновки. Когнітивно-емоційна рефлексія клієнта – це важливий елемент у психологічному консультуванні, психокорекції та психотерапії. Надаючи психологічну допомогу особистості, психолог (психотерапевт) спонукає її до саморефлексії власних думок та емоцій, почуттів, емоційних станів. Оскільки саме когнітивна-емоційна рефлексія надає клієнтові можливість розвинути досить важливі психологічні вміння усвідомлювати, осмислювати, оцінювати власні думки й у разі необхідності коригувати їх, а також вміння усвідомлювати, розпізнавати та інтерпретувати власні емоції, почуття та емоційні стани

для їхнього прийняття та конструктивного екологічного проживання без уникання чи заперечення, або їх коригування чи трансформації.

Когнітивно-емоційна рефлексія сприяє самопізнанню, формуванню цілісного уявлення про себе, про свої цінності та мотиваційні орієнтири, покращенню якості міжособистісної взаємодії, формуванню емпатії, прийняттю обґрунтованих рішень, збереженню психічної рівноваги та ефективній саморегуляції. Активізація та розвиток когнітивно-емоційної рефлексії у клієнта має значний потенціал для підвищення мотивації до особистісного зростання, профілактики емоційного вигорання та формування стійкої ідентичності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічна енциклопедія. URL: https://www.psykholoh.com/post/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5.

2. Цитата Евгена Пенцака. URL: https://www.village.com.ua/village/life/book-of-the-week/263785-daniel-kaneman-mislennya-shvidke-y-povilne.

3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : Monography. New York, 1984. 445 p.

4. Kahneman Daniel. Thinking, Fast and Slow. London : Penguin Books. 2012. 512 p.

КАР'ЄРНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ

CAREER ORIENTATIONS AS PREDICTORS OF PERSONALITY'S LIFE CHOICES

УДК 159.923.2:316.477
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.17
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шевченко Н.Ф.
д.психол.н.,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет

Орел Л.М.
здобувач вищої освіти
Запорізький національний університет

Орел О.В.
здобувач вищої освіти
Запорізький національний університет

У статті представлено результати емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій як предикторів життєвого вибору здобувачів освіти. Актуальність дослідження зумовлена потребою усвідомленого формування професійних стратегій молоді в умовах соціально-економічних змін і впливу «культури успіху», що часто формує споживацькі орієнтації та потребує глибшого вивчення ціннісно-смислової сфери студентства під час формування життєвих і професійних цілей. Виділено основні характеристики особистості як суб'єкта власної життєдіяльності і життєвого вибору, зокрема професійного та кар'єрного: ціннісно-смислові – життєві цінності й особистісні смисли; самоактуалізаційні; рефлексивні. За результатами діагностики найбільш вираженими кар'єрними орієнтаціями в досліджуваних виявилися «Виклик», «Підприємництво» та «Автономність», що свідчить про прагнення до самореалізації через подолання труднощів, створення нового і незалежність у прийнятті рішень. Дослідження виявило переважання середнього рівня самоактуалізації, що свідчить про наявність базових передумов для особистісного розвитку та орієнтації в часі. Вивчення смисложиттєвих орієнтацій виявило загалом збалансовану, але ще не цілісно сформовану смислову структуру: наявні орієнтири, позитивне сприйняття теперішнього й помірна впевненість у контролі над життям. Діагностика життєвих цінностей виявила домінування прагматичних, індивідуалістичних і статусних мотивів та низьку орієнтацію на моральність і взаємодію. Дослідження рефлексивності показало переважання середнього рівня серед здобувачів освіти, що свідчить про достатню усвідомленість власних думок, емоцій і мотивів для аналізу внутрішнього стану та усвідомлених рішень. Виявлені кореляційні зв'язки підтвердили, що життєві цінності, рівень самоактуалізації, осмисленість життя та розвиток рефлексивності тісно пов'язані з індивідуальними кар'єрними уподобаннями. Отримані результати дозволяють стверджувати, що кар'єрні орієнтації є не лише показниками професійних намірів, а й важливими предикторами життєвого вибору, оскільки вони відображають внутрішню структуру цінностей, смислів та самосвідомості особистості.
Ключові слова: *кар'єра, кар'єрні орієнтації, ціннісно-смислова сфера, життєвий вибір, самоактуалізація, цінності, смисложиттєві орієнтації, рефлексивність.*

The article presents the results of an empirical study of career orientations as predictors of life choices of students. The relevance of the study is due to the need for conscious formation of professional strategies of youth in the conditions of social, economic changes and the influence of the "culture of success", which often forms consumer orientations and requires a deeper study of the value-and-semantic sphere during the formation of life and professional goals. The main characteristics of an individual as a subject of his or her own life activity and life choices, in particular professional and career, have been highlighted: value-and-semantic – life values and personal senses; self-actualization; reflexive. According to the results, the most pronounced career orientations in the respondents were "Challenge", "Entrepreneurship" and "Autonomy", which indicates a desire for self-realization through overcoming difficulties, creating something new and independence in decision-making. The study has revealed the prevalence of an average level of self-actualization, which indicates the presence of basic prerequisites for personal development and orientation in time. The study of meaningful life orientations has revealed a generally balanced, but not yet holistically formed semantic structure: available landmarks, a positive perception of the present, and moderate confidence in control over life. The research of life values has revealed the dominance of pragmatic, individualistic, and status motives and a low orientation to morality and interaction. The study of reflexivity has shown the prevalence of an average level among students, which indicates sufficient awareness of one's own thoughts, emotions, and motives for analyzing one's internal state and conscious decisions. The identified correlations have confirmed that life values, the level of self-actualization, life consciousness, and the development of reflexivity are closely related to individual career preferences. The results obtained allow us to assert that career orientations are not only indicators of professional intentions, but also important predictors of life choices, since they reflect the internal structure of values, meanings, and self-awareness of an individual.
Key words: *career, career orientations, value-and-semantic sphere, life choice, self-actualization, values, semantic life orientations, reflexivity.*

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена потребою вибору стратегії професійного розвитку в умовах соціально-економічних змін в Україні. Сучасна «культура успіху» стала частиною українського суспільства, де кар'єрний ріст сприймається як необхідність для статусу успішної особистості. Водночас цей образ часто позбавлений глибоких культурних коренів і сприяє формуванню споживацької життєвої позиції, орієнтованої на задоволення власних потреб.

З огляду на ці чинники важливо досліджувати уявлення сучасного студентства про кар'єрний розвиток та роль кар'єрних орієнтацій у виборі професійного шляху. Рефлексивне осмислення власних життєвих цінностей, орієнтацій та мотивацій є важливим етапом на шляху до самореалізації. Особливо це важливо в період навчання

у закладі вищої освіти, коли здобувачі освіти починають формулювати свої кар'єрні плани та життєві цілі, ґрунтуючись як на власних особистісних характеристиках, так і на соціальних впливах.

Українськими дослідниками вивчалися труднощі у підготовці студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри (А. Поплавська), психологічні особливості кар'єрних орієнтацій військовослужбовців (Т. Канівець), задоволеність кар'єрою як фактор кар'єрного розвитку (Н. Гура), психологічна готовність до здійснення професійної кар'єри (Т. Карамушка), кар'єрна спрямованість (О. Кузнецов) та кар'єрні орієнтації (М. Казанжи) студентської молоді, особливості визначення професійної кар'єри молодими фахівцями та ставлення до неї (М. Сурякова), мотиваційно-ціннісні детермінанти формування кар'єрної стратегії студентів (І. Штученко).

Зарубіжними вченими досліджено становлення і розвиток особистості в ході кар'єрного просування (Д. Сьюпер, Р. Ное), кар'єрні цінності (Д. Джексон, М. Томлінсон), можливості управління кар'єрою персоналу в організації (Д. Халл, Е. Шейн), самоменеджмент кар'єри (Б. Трейсі), базові цінності та кар'єрні орієнтації (М. Абессоло), цінності праці через покоління (Б. Стіглбауер та ін.).

Водночас не досить розробленою залишається проблема впливу кар'єрних орієнтацій на особливості здійснення особистістю життєвого вибору.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій як предикторів життєвого вибору здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічні аспекти кар'єри у контексті життєвого шляху особистості є багатовимірним феноменом, що формується на перетині соціальних структур, культурних норм і індивідуальної активності. У цьому процесі важливу роль відіграють підтримка мотивації, здатність до саморегуляції та глибоке усвідомлення власних цінностей, які дозволяють особистості перейти від пасивного сприйняття зовнішніх впливів до активного суб'єктного становлення у сфері кар'єрного розвитку. Таким чином, кар'єра перестає бути лише соціальною роллю і трансформується на шлях самореалізації та особистісного зростання [3; 5; 9; 11].

Кар'єрні орієнтації розглядаються як стійка система особистісних цінностей, мотивацій, настанов і уявлень, що визначають напрям, характер і зміст кар'єрного розвитку особистості. Вони виступають своєрідним «вектором», що відображає смисли, які особистість прагне втілити у своїй професійній діяльності. За таких умов кар'єра набуває екзистенційного значення, стаючи засобом самоактуалізації особистості, реалізації глибинних життєвих смислів і цілей [7; 12; 14].

У контексті життєвого вибору успішність професійної реалізації розглядається як результат активної позиції особистості та її здатності до внутрішніх змін. Зміни в особистісних характеристиках, що відображають фундаментальні інваріанти професіоналізму, виступають своєрідним каталізатором для досягнення кар'єрного успіху [4; 6].

У контексті життєвого вибору та професійного становлення, на основі системного аналізу наукової літератури можна виокремити ключові характеристики особистості як суб'єкта власної життєдіяльності і кар'єрного розвитку [2; 5; 7; 12; 13]. До них належать: 1) ціннісно-смислові характеристики, що включають життєві цінності й особистісні смисли; 2) самоактуалізаційні тенденції, які сприяють реалізації потенціалу; 3) рефлексивні здібності. Саме цей комплекс характеристик формує міцний фундамент для усвідомленого і відповідального життєвого вибору, визначаючи подальший напрям розвитку особистості у професійній сфері.

Перейдемо до аналізу результатів емпіричного дослідження.

В основу дослідження покладено припущення про те, що існує зв'язок між кар'єрними орієнтаціями та ціннісно-смисловими характеристиками особистості здобувачів освіти (самоактуалізація, життєві цінності, особистісні смисли, рефлексивність), що зумовлює їхні життєві рішення.

Дослідження здійснювалося на базі Запорізького національного університету. Вибірку респондентів становили 53 студенти IV курсів освітнього рівня «бакалаврський» та І курсів освітнього рівня «магістерський» технічних та гуманітарних спеціальностей.

Діагностичний інструментарій становили такі тестові методики [1; 3]: «Якорі кар'єри» (Е. Шейн); «Самоактуалізаційний тест» (Е. Шостром); «Тест смисложиттєвих орієнтацій»; «Морфологічний тест життєвих цінностей»; «Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності».

За допомогою методики Е. Шейна ми дослідили кар'єрні орієнтації здобувачів освіти. За шкалою «Професійна компетентність» середній бал становить 6,75, що свідчить про помірний рівень вираженості. Респонденти цінують можливість реалізовувати професійні знання й навички, але прагнення до глибокого фахового зростання не є для них провідним мотивом.

За шкалою «Менеджмент» середній показник становить 5,84 бала, що свідчить про помірну вираженість управлінської орієнтації. Для таких осіб управлінська діяльність не є домінантною, але прагнення до організаційного впливу та відповідальності присутнє серед кар'єрних пріоритетів.

За шкалою «Автономність» середній бал становить 8,1, що свідчить про високий рівень вираженості цієї орієнтації. Більшість респондентів цінують незалежність, свободу прийняття рішень і самостійну професійну діяльність. У контексті життєвого вибору це означає, що самостійність є ключовою цінністю, яка визначає підхід до кар'єри та форми зайнятості.

За шкалою «Стабільність роботи та місця проживання» середній показник становить 2,33 бала, що свідчить про низьку вираженість цієї орієнтації.

Респонденти не прагнуть довгострокової роботи в одній організації, відкриті до змін місця праці чи проживання і позитивно ставляться до мобільності та нових викликів.

За шкалою «Виклик» отримано найвищий серед усіх показник – 9,26 бала, тобто для більшості респондентів важливим є прагнення долати труднощі, вирішувати складні завдання і досягати амбітних цілей.

За шкалою «Інтеграція стилів життя» середній бал становить 5,52, що свідчить про помірну важливість балансу між професійною діяльністю та іншими сферами життя. Цей рівень відображає готовність до компромісів між особистими пріоритетами і професійними вимогами, без крайньої орієнтації виключно на кар'єру чи приватне життя.

За шкалою «Підприємництво» середній бал становить 8,97, що свідчить про високий рівень цієї орієнтації. Респонденти прагнуть самостійно створювати нові проєкти, реалізовувати ідеї, приймати ризики та відповідальність.

Розглядаючи кар'єру як процес самоактуалізації в професійній діяльності, у нашому дослідженні ми зосередили увагу на визначенні рівня самоактуалізації здобувачів освіти. Шкалу «компетентність у часі» було вибрано як ключовий показник рівня самоактуалізації, оскільки вона відображає здатність особистості усвідомлено жити в теперішньому, водночас інтегруючи досвід минулого та орієнтуючись на майбутнє.

Показники самоактуалізації здобувачів освіти становлять 6,21 бала, що відповідає середньому рівню сформованості і спостерігається у 71,7% респондентів. Це свідчить про здатність більшості досліджуваних усвідомлено жити в теперішньому моменті, спираючись при цьому на досвід минулого та орієнтуючись на майбутнє, що вказує на базову інтеграцію часових орієнтирів. Водночас середній рівень може відображати труднощі з повною присутністю «тут-і-зараз» або недостатню включеність у поточні події. Такий рівень є типовим для студентської молоді, яка перебуває на етапі пошуку життєвого шляху, формування ідентичності та моделювання майбутнього.

Кореляційний аналіз за К. Пірсоном показав, що змінна «самоактуалізація» має значущі зв'язки з такими змінними кар'єрних орієнтацій:

– Автономність ($r=0,51$; $p<0,01$) має найсильніший зв'язок із самоактуалізацією серед кар'єрних орієнтацій. Це означає, що здобувачі освіти, орієнтовані на незалежність і самостійність у прийнятті рішень, демонструють вищий рівень самоактуалізації.

– Виклик ($r=0,47$; $p<0,01$). Очевидно, орієнтація на подолання труднощів і готовність брати відповідальність за складні завдання пов'язана з прагненням до самозростання та професійного розвитку, що властиво самоактуалізованим особистостям.

– Підприємництво ($r=0,44$; $p<0,01$). Такі дані означають, що ініціативність, лідерство та прагнення до змін сприяють реалізації внутрішнього потенціалу та особистісній цілісності, адже підприємницька діяльність потребує креативності, відповідальності і самовизначення.

– Професійна компетентність ($r=0,42$; $p<0,01$). Позитивна кореляція свідчить, що чим вищий рівень самоактуалізації, тим більше особа прагне до професійної майстерності, розвитку знань і навичок як способу реалізації своїх цілей і самовираження.

Усі чотири кар'єрні орієнтації, що виявили позитивний зв'язок із самоактуалізацією, підтверджують припущення про наявність зв'язку між кар'єрними орієнтаціями та ціннісно-смисловими характеристиками особистості. Здобувачі освіти, які орієнтуються на незалежність, виклики, підприємництво та професійну майстерність, активніше реалізують свій потенціал, що впливає на їхні життєві рішення.

Позитивний зв'язок чотирьох кар'єрних орієнтацій із самоактуалізацією підтверджує припущення про взаємозв'язок між кар'єрними орієнтаціями та ціннісно-смисловими характеристиками особистості, що визначає життєві рішення здобувачів освіти.

Розглянемо результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій здобувачів освіти. Показник за шкалою «Цілі в житті» становить 14,25 бала, що відповідає середньому рівню цілеспрямованості. Респонденти мають загальне уявлення про життєві цілі, які можуть бути ще не досить чіткими або стабільними. Такий результат є типовим для студентської молоді, оскільки відображає етап становлення смисложиттєвої структури з потенціалом для подальшого розвитку та усвідомленого вибору.

За шкалою «Процес та емоційна насиченість життя» зафіксовано високий рівень – 25,67 бала. Це свідчить, що респонденти вміють цінувати момент «тут і зараз», знаходити позитивні емоції у повсякденності та відчувати смак до життя, що є ознакою психологічної зрілості і внутрішньої гармонії.

За шкалою «Результативність життя» виявлено низький рівень – 9,81 бала, що свідчить про невисоку задоволеність власною самореалізацією та досягненнями. Це характерно для молоді, яка ще перебуває на початку життєвого шляху і має обмежений досвід. Такий рівень відображає потребу в розвитку і мотивацію до майбутніх успіхів.

За шкалою «Локус контролю – Я» зафіксовано середній рівень – 13,94 бала, що відображає помірну впевненість у власному впливі на життя. Респонденти усвідомлюють себе як активних суб'єктів, здатних приймати рішення та нести відповідальність, але цей потенціал ще формується.

За шкалою «Локус контролю – життя» виявлено середній рівень – 15,62 бала, що відображає помірну віру у здатність контролювати власне життя та приймати вільні рішення. Для студентів це характерно, оскільки вони перебувають на етапі

переходу від залежності до автономії і формують відповідальне ставлення до життя.

«Загальний показник осмисленості життя» – 72,85, що відповідає середньому рівню та свідчить про помірне усвідомлення життєвого сенсу. Такий рівень характерний для тих, хто перебуває в процесі пошуку цінностей і життєвих орієнтирів, поєднуючи задоволення від теперішнього з невпевненістю щодо майбутнього.

Кореляційний аналіз показав, що змінна «Загальний показник осмисленості життя» має значущі зв'язки з такими кар'єрними орієнтаціями, як:

– Інтеграція стилів життя (r=0,53; p<0,01). Виявлена кореляція означає, що чим краще особистість інтегрує різні життєві ролі в гармонійну цілісність, тим більш усвідомленим є її ставлення до життя.

– Професійна компетентність (r=0,39; p<0,01). Виявлена кореляція (r=0,39; p<0,01) означає, що осмисленість життя пов'язана з прагненням до професійної майстерності та впевненістю у власних знаннях і вміннях.

– Автономність (r=0,36; p<0,01). Позитивний зв'язок з автономністю свідчить, що здатність особистості приймати самостійні рішення, контролювати своє життя і професійну діяльність підтримує глибше розуміння власного життєвого шляху і змісту існування.

Отримані зв'язки свідчать, що осмисленість життя найбільше пов'язана з кар'єрними орієнтаціями, які забезпечують баланс життєвих ролей, професійну компетентність і автономність. Такі орієнтації формують внутрішню опору, узгоджують зовнішні прагнення з внутрішніми цінностями, підсилюючи відчуття цілісності та задоволеності життям. Це підтверджує гіпотезу, що кар'єрні орієнтації є предикторами життєвого вибору.

Розглянемо результати дослідження життєвих цінностей здобувачів освіти. За шкалою «Розвиток себе» респонденти продемонстрували високі результати (53,18 бала), що свідчить про орієнтацію на самопізнання, самовдосконалення та реалізацію потенціалу, важливі для особистісного та професійного зростання.

Низький показник за шкалою «Духовне задоволення» (24,08 бала) свідчить про слабку орієнтацію на морально-етичні цінності та духовні смисли. Це може вказувати на перевагу практичних цілей над внутрішньою гармонією та пошуком глибинного сенсу, що характерно для молоді, яка ще формує життєві орієнтири.

Високий показник за шкалою «Креативність» (52,89 бала) вказує на виражене прагнення до самовираження, творчого пошуку, ініціативності та нестандартного мислення, активну життєву позицію й відкритість до нового.

Середній рівень за шкалою «Активні соціальні контакти» (48,35 бала) свідчить про помірне прагнення до спілкування, здатність будувати позитивні стосунки у разі збереження особистої автономії та адаптивну соціальну активність.

Високі бали за шкалою «Власний престиж» (64,71 бала) вказують на важливість для здобувачів освіти суспільного визнання, соціального схвалення та відповідності очікуванням оточення. Така орієнтація відображає мотивацію до самореалізації у соціально значущих ролях, прагнення до авторитетності й амбітності в кар'єрному зростанні.

Високі результати за шкалою «Високе матеріальне становище» (65,14 бала) свідчать про пріоритетність матеріального добробуту для більшості досліджуваних.

Високі показники за шкалою «Досягнення» (59,15 бала) відображають орієнтацію на постановку цілей і їх послідовне досягнення. Це свідчить про прагнення до самореалізації, відповідальність і результативність, що позитивно впливає на кар'єрний розвиток і усвідомлення життєвого смислу.

Показники за шкалою «Збереження власної індивідуальності» середні – 50,29 бала. Це вказує на усвідомлення важливості унікальності та прагнення до самостійності, а також на баланс між автономією і врахуванням соціальних очікувань, характерний для юнацького віку і формування ідентичності.

За результатами кореляційного аналізу були виявлені такі значущі взаємозв'язки:

– Розвиток себе та Автономність (r=0,48; p<0,01) мають помірний позитивний зв'язок: прагнення до саморозвитку тісно пов'язане з потребою свободи вибору та незалежності у прийнятті рішень, що стимулює особистісне вдосконалення і побудову професійного шляху за власним планом.

– Розвиток себе та Професійна компетентність (r=0,44; p<0,01). Помірний позитивний зв'язок показує, що прагнення до саморозвитку поєднується з бажанням підвищувати професійну майстерність, що відображає взаємозалежність особистісного та професійного зростання.

– Розвиток себе та Підприємництво (r=0,36; p<0,01). Помірна позитивна кореляція вказує, що самовдосконалення стимулює ініціативність, креативність і прагнення до новаторства. Особи, орієнтовані на особистісне зростання, частіше схильні до ризику та реалізації власних проєктів.

– Духовне задоволення та Виклик (r=-0,29; p<0,01). Помірна негативна кореляція показує розбіжність між орієнтацією на морально-етичну рівновагу та прагненням до професійних викликів і змін.

– Власний престиж та Підприємництво (r=0,36; p<0,01). Помірна позитивна кореляція вказує, що особи, для яких важливі суспільне визнання та статус, схильні вибирати підприємницький шлях як засіб досягнення цих цілей. Підприємництво часто пов'язане з престижем і успішністю, що пояснює зв'язок між цими орієнтаціями.

– Високе матеріальне становище та Підприємництво (r=0,52; p<0,01). Помітна позитивна кореляція свідчить, що особи, орієнтовані на фінансову

стабільність і комфорт, частіше вибирають підприємництво як шлях досягнення цих цінностей.

– Досягнення та Виклик (r=0,41; p<0,01). Позитивна кореляція вказує, що респонденти, орієнтовані на значущі результати, сприймають складні завдання як стимул для зростання, що підсилює їхню кар'єрну мотивацію.

– Збереження ідентичності та Автономність (r=0,50; p<0,01). Позитивна кореляція показує, що досліджувані прагнуть залишатися вірними своїм цінностям і цінують автономію в професійній діяльності та прийнятті рішень.

– Збереження ідентичності та Виклик (r=0,28; p<0,05). Слабкий, але значущий позитивний зв'язок свідчить, що прагнення зберегти унікальність може поєднуватися з готовністю долати складнощі, використовуючи виклики для утвердження свого «Я».

Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між життєвими цінностями та кар'єрними орієнтаціями. Зокрема, саморозвиток, індивідуальність, досягнення та матеріальний добробут пов'язуються з автономністю, підприємництвом і прагненням до викликів. Це свідчить, що кар'єрні орієнтації суттєво впливають на життєвий вибір, відображаючи ключові цінності особистості.

Розглянемо результати дослідження рівня рефлективності респондентів. Середній рівень рефлексивності (139,75 бала), характерний для більшості учасників (58,49%), вказує на здатність до самоспостереження й аналізу власних думок та дій. Такі особи достатньо усвідомлюють внутрішні процеси і здатні коригувати поведінку, хоча це не завжди відбувається глибоко чи системно.

Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі кореляційні зв'язки між змінною «рефлексивність» та такими змінними кар'єрних орієнтацій, як:

– Професійна компетентність (r=0,43; p<0,01). Помірна позитивна кореляція свідчить, що здатність до самоспостереження пов'язана з прагненням до професійного розвитку. Рефлексія допомагає критично осмислювати дії, виправляти помилки й підвищувати ефективність.

– Автономність (r=0,46; p<0,01). Помірна позитивна кореляція вказує на зв'язок між здатністю до самоаналізу та прагненням діяти самостійно в професійній і життєвій сферах. Рефлексивні особистості схильні приймати рішення, спираючись на власні цінності та критичне осмислення впливів ззовні, що створює основу для незалежної кар'єрної поведінки.

– Виклик (r=0,40; p<0,01). Помірна позитивна кореляція свідчить, що саморефлексія сприяє готовності приймати складні завдання як можливість для особистісного зростання, самореалізації та пошуку життєвого смислу.

– Інтеграція стилів життя (r=0,35; p<0,01). Слабка помірна позитивна кореляція свідчить, що рефлексивність сприяє гармонійному поєднанню професійної, сімейної та особистої сфер завдяки кращому усвідомленню власних цінностей, потреб і ролей.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу: здатність до самоаналізу сприяє усвідомленому ставленню до професійного розвитку, самостійності, готовності долати труднощі й гармонізації життєвих сфер.

Висновки. У статті представлено результати емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій як предикторів життєвого вибору здобувачів освіти. Виділено основні характеристики особистості як суб'єкта власної життєдіяльності і життєвого вибору, зокрема професійного та кар'єрного: ціннісно-смислові – життєві цінності і особистісні смисли; самоактуалізаційні; рефлексивні. За результатами діагностики найбільш вираженими кар'єрними орієнтаціями в досліджуваних виявилися «Виклик», «Підприємництво» та «Автономність», що свідчить про прагнення до самореалізації через подолання труднощів, створення нового і незалежність у прийнятті рішень. Дослідження виявило переважання середнього рівня самоактуалізації, що свідчить про наявність базових передумов для особистісного розвитку та орієнтації в часі. Вивчення смисложиттєвих орієнтацій виявило загалом збалансовану, але ще не цілісно сформовану смислову структуру: наявні орієнтири, позитивне сприйняття теперішнього й помірна впевненість у контролі над життям. Діагностика життєвих цінностей виявила домінування прагматичних, індивідуалістичних і статусних мотивів та низьку орієнтацію на моральність і взаємодію. Дослідження рефлексивності показало переважання середнього рівня серед здобувачів освіти, що свідчить про достатню усвідомленість власних думок, емоцій і мотивів для аналізу внутрішнього стану та усвідомлених рішень. Загальний аналіз результатів кореляційного дослідження дозволив підтвердити висунуте припущення.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо вивчення динаміки взаємозв'язку між особистісними цінностями і кар'єрними орієнтаціями у процесі особистісного розвитку та професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варе І.С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів : дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2017. 260 с.

2. Карамушка Л., Тиченко М. Особливості ціннісно-мотиваційного компонента психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій. *Організаційна психологія, економічна психологія*, 2023. № 30(4). С. 65–82.

3. Ортікова Н.В. Психологічні чинники кар'єрного зростання фахівців державної служби зайнятості : дис. … доктора філософії. Київ, 2020. 273 с.

4. Павленко О.В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University*. *Series Psychology.* 2015. № 1121.

5. Саннікова О.П. Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах*

сучасності : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»* (19–20 травня 2023 р.) / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 3–13.

6. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

7. Шевченко Н.Ф., Швигл О.В. Специфіка кар'єрної спрямованості сучасного студентства. *Journal of Psychology Research*. 2018. Т. 24 (7). С. 81–90.

8. Abessolo M., Rossier J., Hirschi A. Basic Values, Career Orientations, and Career Anchors: Empirical Investigation of Relationships. *Front. Psychol.*, № 12, 2017. *Sec. Organizational Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01556.

9. Ackerman P.L., Kanfer R. Work in the 21st century: New directions for aging and adult development. *Am Psychol.* 2020 May–June, 75(4). P. 486–498. https://doi.org/10.1037/amp0000615.

10. Busque-Carrier M., Ratelle C.F., Le Corff Y. Linking Work Values Profiles to Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration. *Psychological Reports*, 125(6), 2021. P. 3183–3208. https://doi.org/10.1177/00332941211040439.

11. Heckhausen J., Wrosch C., Schulz R. Agency and motivation in adulthood and old age. *Annual Review of Psychology*, № 70, 2019. P. 191–217. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103043.

12. Schein E.H. Career Anchors: The Changing Nature of Careers Self-Assessment. 4th ed. 2013. John Wiley & Sons.

13. Stiglbauer B., Penz M. Batinic B. Work values across generations: Development of the New Work Values Scale (NWVS) and examination of generational differences. *Frontiers in Psychology*. № 13. 2022. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1028072.

14. Super D.E. Career Education and the Meanings of Work : Monograph on Career Education. 1976. 52 p.

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ОСОБЛИВОСТІ НАДІЙНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІРОТЕХНІКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL RELIABILITY OF A SES SAPPER OF STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE IN WARTIME CONDITIONS

УДК 159.9:331
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.18
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Булайтіс А.В.
ад'юнкт
Національний університет цивільного захисту України

Стаття присвячена дослідженню особливостей надійності професійної діяльності піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) в умовах війни. Актуальність теми зумовлена зростанням обсягів та інтенсивності піротехнічних робіт у прифронтових і деокупованих територіях України, що вимагає від фахівців максимальної точності, відповідальності та психологічної стійкості. Професійна надійність піротехніка є визначальним чинником безпечного виконання завдань, оскільки навіть незначна помилка може призвести до трагічних наслідків серед особового складу та цивільного населення.

Метою дослідження є виявлення інтегрального рівня професійної надійності в саперів ДСНС, які працюють в умовах війни. Загальна кількість опитаних склала 374 особи, що відповідає приблизно 20% від загальної кількості піротехніків ДСНС станом на 2025 рік. Отримані результати дали нам змогу розділити загальну вибірку з 374 осіб на дві групи. До першої групи увійшли 226 осіб (60,4%) – це піротехніки, які мають високий рівень надійності професійної діяльності. Друга група склала 148 осіб (39,6%) – це піротехніки, які мають достатній рівень надійності професійної діяльності.

Під час порівняння двох вибірок з різним рівнем надійності професійної діяльності за всіма показниками, окрім одного, було знайдено статистично значущу різницю та розмір ефекту. Розрахунки проводилися за допомогою статистичного критерію описової статистики t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Результати дослідження засвідчили наявність чітких відмінностей між групами. Працівники з високим рівнем надійності професійної діяльності характеризуються кращими показниками на чотирьох з п'яти практичних етапах гуманітарного розмінування. Також піротехніки з цієї групи мають вищі, на думку колег та безпосереднього керівництва, показники професійної надійності.

Отримані дані можуть бути використані для оптимізації відбору, підготовки та вдосконалення професійної надійності піротехніків, що має ключове значення для всієї України в умовах війни.

Ключові слова: *піротехнік, надійність, надійність професійної діяльності, війна, безпомилковість, ризиконебезпечна та екстремальна діяльність, вибухонебезпечний предмет.*

The article studies specific features of professional reliability among sappers of the State Emergency Service of Ukraine (SESU) under wartime conditions. The relevance of this topic is determined by the growing scope and intensity of mine clearance operations in frontline and de-occupied areas of Ukraine, which require maximum precision, responsibility, and psychological resilience from specialists. Professional reliability of a sapper is a critical factor in the safe execution of tasks, as even minor mistakes can lead to tragic consequences for both personnel and civilians.

The aim of the study is to determine the overall level of professional reliability among SES of Ukraine sappers working under wartime conditions. The total number of respondents is 374 individuals, which represents approximately 20% of all SES of Ukraine sappers currently serving in Ukraine. Based on the results obtained, the sample has been divided into two groups. The first group consists of 226 individuals (60.4%) – sappers with a high level of professional reliability. The second group included 148 individuals (39.6%) – sappers with a sufficient level of professional reliability.

When comparing the two groups with different levels of professional reliability, statistically significant differences and large effect sizes have been found across all indicators except one. The calculations have been conducted using the t-test for independent samples (Student's t-test).

The study results confirmed clear distinctions between the two groups. Sappers with a high level of professional reliability demonstrated better performance in four out of five practical stages of humanitarian demining. Moreover, they received higher professional reliability ratings from both colleagues and direct supervisors.

The findings may be applied to improve the selection, training, and development processes for SES of Ukraine sappers. Enhancing the professional reliability of these specialists is of critical importance for the entire country during wartime.

Key words: *SES sapper, reliability, professional reliability, war, faultlessness, high-risk and extreme activity, explosive object.*

Вступ. Проблематика вивчення надійності професійної діяльності не є новою. Із середини XIX сторіччя людина переймалась питанням, як виконати свою роботу максимально професійно, якісно та надійно. Розвиток машинного будівництва та промислова революція вимагали від праців-

ників ефективної та безпомилкової праці. Науковці різних років намагались зрозуміти та дослідити, що треба для того, щоб отримати професійно-надійного спеціаліста.

У сучасній науковій літературі існують різні трактування поняття «професійна надійність»: як безпомилковість виконання особою професійних обов'язків/функцій упродовж необхідного часу в заданих умовах діяльності; як відсутність помилкових дій або вірогідності їх появи; як стійке збереження працездатності людини в певних режимах і умовах роботи; як «збережуваність» оптимальних робочих параметрів фахівця в ускладнених умовах професійної діяльності; як стійкість робочого процесу; як вірогідність збереження стійкості в змінюваних умовах тощо [1].

У монографії О.В. Тімченка та С.Ю. Лєбєдєвої під професійною надійністю розуміються безвідмовність, безпомилковість і своєчасність дій людини для досягнення конкретної мети в заданих умовах під час взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями. Основою для практичного дослідження професійної надійності служить аналіз помилок з точки зору причин їх виникнення за ознаками їх прояву в зовнішній структурі діяльності залежно від виду професійного завдання, етапу й умов його виконання, режиму діяльності й наслідків, а також змісту операційних і предметних компонентів діяльності [2]. Таке тлумачення поняття професійної надійності є для нас дуже влучним, бо воно характеризує працівників ризиконебезпечних професій, що повною мірою належить до тематики нашого дослідження.

Різним аспектам цієї проблематики присвячені роботи таких вітчизняних учених, як О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лєбєдєв, С.М. Миронець, О.О. Назаров, Л.А. Перелигіна, В.П. Садковий, І.О. Склень, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, І.О. Шевченко, С.Ю. Лєбєдєва [2; 3]. Зазначені автори працюють над вивченням питання надійності професійної діяльності фахівців, а саме екстремального профілю діяльності, що є вкрай важливим та актуальним для нашої держави.

Аналіз наукових праць цих та інших дослідників у галузі психології діяльності в особливих умовах показує, що. незважаючи на великий обсяг робіт, вивчення надійності професійної діяльності фахівців екстремального профілю діяльності саме в умовах бойових дій є вкрай актуальним питанням.

Актуальність цього питання випливає з проблем сьогодення, бо Україна більше трьох років перебуває у стані повномасштабної й десять років у стані гібридної війни з росією. У зв'язку з цим одним з важливих питань у наш час постає вивчення професійної надійності таких фахівців, як піротехніки ДСНС, бо в умовах бойових дій воно набуває вкрай важливого та без перебільшень життєво необхідного значення.

Напевно, не буде новиною, що професійна діяльність піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій є однією з найбільш небезпечних і відповідальних, особливо в умовах бойових дій. Вона належить до екстремальних видів діяльності та спрямована на забезпечення безпеки громадян, мінімізацію потенційних ризиків, пов'язаних з вибухонебезпечними предметами (далі – ВНП), а також усунення наслідків надзвичайних ситуацій. Ця діяльність характеризується специфічними умовами праці, високими вимогами до компетенцій та професійних якостей фахівців, високим рівнем професійної надійності та стресостійкості, а також динамічністю, обумовленою швидкоплинністю ситуацій, що виникають.

Зауважимо, що всього з початку широкомасштабного військового вторгнення російської федерації на територію України піротехніками ДСНС знешкоджено 596 345 вибухонебезпечних предметів та 2 966 кілограмів вибухової речовини, у тому числі 4 292 авіаційні бомби, обстежено територію площею понад 184 608 гектарів [4]. Такий великий обсяг робіт вимагає великої кількості підготовлених та навчених саперів, що зможуть надійно виконувати свої службові обов'язки в умовах бойових дій. Наразі підготовка піротехніків ДСНС відбувається в умовах жорсткого дефіциту часу. Керівників піротехнічних підрозділів раніше готували 4 роки, а тепер у системі перепідготовки випускають за 3 місяці. Водночас навчання осіб, які проходять освітньо-професійні курси навчального пункту підготовки фахівців піротехнічних підрозділів, триває всього 1,5 місяця [9].

Зазначені чинники – бойові дії, екстремальні умови роботи, занадто швидка підготовка, жорсткий дефіцит часу, постійний психологічний тиск та стрес, – на нашу думку, здатні негативно впливати на надійність професійної діяльності піротехніків ДСНС під час виконання ними своїх службових обов'язків, що, своєю чергою, може призводити до трагічних наслідків серед особового складу саперів або цивільного населення.

На окрему увагу заслуговує також фактор репутації Державної служби України з надзвичайних ситуацій. З початку великої війни ДСНС впевнено тримає друге місце в рейтингу довіри серед усіх державних органів та інституцій країни, поступаючись лише Збройним Силам України [8]. Піротехніки ДСНС – це не лише еліта служби, це без перебільшень героїчний символ цієї війни. І чим вищим буде рівень надійності професійної діяльності кожного окремого піротехніка, тим ближчою буде наша спільна перемога.

Ось чому вивчення питання надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС в умовах бойових дій набуває такого великого значення.

Задля всебічного дослідження зазначених проблем нами була розроблена та використана авторська анкета, що включає аспекти професійної надійності піротехніків ДСНС в умовах бойових дій, результати якої дають змогу структурно охопити зазначені питання.

Результати дослідження. Наше дослідження проводилось у декілька етапів, щоб охопити більшу кількість піротехніків ДСНС з різних областей України: Харківської, Донецької, Луганської, Черкаської, Одеської, Миколаївської, Запорізької, Київської, а також з міста Києва. Такий термін, окрім географічного розташування, обумовлений тим, що в умовах бойових дій важко одразу зібрати весь піротехнічний підрозділ з низки причин (відпустка, лікарняний, навчання, ротація, невідкладні роботи з розмінування тощо). Загальна кількість опитаних піротехніків склала 374 особи.

Для збору даних та виявлення рівня надійності професійної діяльності з подальшим їх аналізом респондентам було запропоновано пройти авторську анкету, що складалась із 7 запитань. Ця анкета була розроблена нами для всебічного вивчення питання професійної надійності в роботі піротехніків ДСНС в умовах воєнного часу. Респондентам було запропоновано оцінити кожне твердження анкети в балах від 1 до 5.

Під час підрахування балів за кожною анкетою нас цікавив перш за все інтегральний (загальний) показник професійної надійності кожного опитаного піротехніка за його особистою думкою, думкою його колеги та безпосереднього керівника. Відповідно до інтерпретації результатів відповідей на запитання авторської анкети, кожен опитаний піротехнік мав отримати свій «рівень надійності», який вимірюється в балах таким чином:

1–3 бали – недостатній рівень надійності професійної діяльності (далі – НРНПД);

3–4 бали – достатній рівень надійності професійної діяльності (далі – ДРНПД);

4–5 балів – високий рівень надійності професійної діяльності (далі – ВРНПД).

Отримані результати за інтегральним показником професійної надійності дали нам змогу розділити загальну вибірку з 374 осіб на дві групи. Перша склала 226 осіб (60,4%), які мають високий рівень надійності професійної діяльності й отримали інтегральний бал більше 4. Друга група склала 148 осіб (39,6%) – це піротехніки, які мають достатній рівень надійності професійної діяльності, а їхній інтегральний показник перебував у межах від 3 до 4 балів. За результатами анкетування опитаних піротехніків ДСНС не виявлено осіб із загальним недостатнім рівнем надійності професійної діяльності. Такі результати можуть бути обумовлені тим, що піротехніки проходили якісний психологічний відбір під час оформлення на службу, мають досвід роботи з вибухонебезпечними предметами та працюють уже декілька років в умовах бойових дій. А в таких умовах, очевидно, немає місця професійно ненадійним піротехнікам.

Отже, отримавши дві групи піротехніків ДСНС з різним рівнем професійної надійності, ми вирішили порівняти їх за кожним запитанням анкети окремо. Для статистичного аналізу даних ми застосовували метод математичної обробки емпіричних результатів та статистичний критерій описової статистики t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Отримані результати емпіричного дослідження оброблялися за допомогою пакетів програм обробки статистичних даних: SPSS 23.0.

Метою дослідження, окрім виведення інтегрального (загального) показника професійної надійності, було, по-перше, порівняння двох вибірок піротехніків з ДРНПД та ВРНПД за кожним з практичних етапів гуманітарного розмінування (запитання анкети від 1 до 5) й потім виведення середнього бала за всіма п'ятьма стадіями; по-друге, порівняння професійної надійності фахівців-саперів, на думку одного з їхніх близьких колег, щоб отримати більш об'єктивну оцінку їхньої діяльності; по-третє, зіставлення двох вибірок опитаних піротехніків за рівнем їхньої надійності професійної діяльності, на думку безпосереднього керівника, що є також доволі важливим показником, бо оцінка очільника відіграє важливу роль у роботі підлеглих.

Отже, перший крок нашого дослідження – дізнатись рівень професійної надійності серед опитаних піротехніків ДСНС за кожним з етапів гуманітарного розмінування. Відповідно до Стандартної операційної процедури (далі – СОП) 7.10.1/ДСНС «Організація управління операціями щодо очищення (розмінування) територій від вибухонебезпечних предметів, що проводяться органами та підрозділами цивільного захисту», практичні етапи гуманітарного розмінування складаються з:

- нетехнічного обстеження;
- маркування території;
- технічного обстеження;
- розмінування території, знешкодження (знищення) виявлених ВНП;
- передачі території кінцевим бенефіціарам [5].

Результати за кожним із зазначених етапів наведені в табл. 1 «Показники надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС за етапами гуманітарного розмінування в умовах бойових дій».

Перше запитання авторської анкети: «Оцініть рівень недопущення Вами помилок на етапі *нетехнічного обстеження (розвідки)* території під час гуманітарного розмінування за шкалою від 1 до 5, де 1 – постійно припускаюсь помилок, потрібна допомога колег і 5 – роблю все безпомилково, можу виконувати роботу без сторонньої допомоги». Ми отримали такі результати відповідей за цим запитанням. Учасники першої вибірки з ВРНПД мали вищі показники з нетехнічного обстеження території ($M = 4,22$; $SD = 0,51$), ніж учасники другої вибірки ($M = 3,58$; $SD = 0,61$). Результати t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок вказують на статистично значущу різницю: $t = 10,98$; $p < 0,001$; $d = 1,16$, що демонструє великий розмір ефекту. Такі показники свідчать про значну відмінність між групами опитаних і дають нам змогу дійти висновку, що піротехніки з ВРНПД краще виконують свою роботу на цьому етапі. Основні чинники, яких потребує піротехнік ДСНС

Таблиця 1

Показники надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС за етапами гуманітарного розмінування в умовах бойових дій: запитання анкети з 1 по 5 (n_1 = 226; n_2 = 148)

№	Етап гуманітарного розмінування	M_1 (SD)	M_2 (SD)	t	p	d Коена
1.	Нетехнічне обстеження	4,22 (0,51)	3,58 (0,61)	10,98	< 0,001	1,16
2.	Маркування території	4,44 (0,55)	4,49 (0,58)	-0,81	0,414	-0,09
3.	Технічне обстеження	4,70 (0,49)	3,47 (0,79)	18,55	< 0,001	1,96
4.	Розмінування території, знешкодження (знищення) виявлених ВНП	4,64 (0,59)	3,24 (0,46)	24,40	< 0,001	2,58
5.	Передача території кінцевим бенефіціарам	4,64 (0,60)	3,66 (0,71)	14,27	< 0,001	1,51
СП	Усі етапи гуманітарного розмінування	4,52 (0,55)	3,68 (0,60)	13,68	< 0,001	1,47

на етапі нетехнічного обстеження території, – це концентрація уваги та критичне мислення. Можна стверджувати, що піротехніки з вищим показником професійної надійності краще будуть аналізувати мапи, проводити опитування населення та оглядати рельєф місцевості. Також професійно-надійний сапер має вміти аналізувати суперечливу або неповну інформацію, наприклад: «Місцеві чули вибух, але нічого не знайшли». Зазначимо, що, найімовірніше, вони є більш уважними, бо на початковому етапі обстеження дуже важливо не пропустити жодних дрібниць, щоб надалі якісно перейти до наступного – маркування території. Помилки на цьому етапі можуть призвести до недооцінки загроз або пропуску небезпечних зон. Тому піротехніки з ВРНПД з більшою вірогідністю виконають свої службові обов'язки якісно на етапі нетехнічного обстеження (розвідки) території, особливо в умовах бойових дій. Проте показник групи з ДРНПД теж дає їм змогу виконувати роботу на першій стадії гуманітарного розмінування.

Друге запитання: «Оцініть рівень недопущення Вами помилок на етапі *маркування території* від 1 до 5, де 1 – постійно припускаюсь помилок, потрібна допомога колег і 5 – роблю все безпомилково, можу виконувати роботу без сторонньої допомоги». Середні значення в обох вибірках на етапі маркування території практично не відрізнялися: піротехніки з ВРНПД (M = 4,44; SD = 0,55), піротехніки з ДРНПД (M = 4,49; SD = 0,58). Відповідно до t-критерію, t = -0,81; p = 0,414; d = -0,09. Різниця не є статистично значущою, а розмір ефекту дуже малий, що може бути обумовлено високим рівнем підготовки обох груп під час виконання робіт з маркування потенційно замінованої території. Зазначений етап гуманітарного розмінування є вкрай важливим та критичним у щоденній діяльності піротехніків ДСНС. Будь-яка помилка у вигляді повної або часткової відсутності постійної та напівпостійної системи маркування, що складається з кілків, мінних знаків, пластикової стрічки та інших елементів, може призвести до трагічних наслідків у майбутньому як серед фахівців-саперів, так і серед мирного населення. Окрім забезпечення матеріалом для маркування, важливо, щоб піротехніки вміли правильно його використовувати та були здатними передбачувати погодні зміни, що можуть зіпсувати таке спорядження. Як уже було сказано, такий показник може свідчити про майже однакову професійну надійність опитаних саме на цьому етапі. Тобто на другому етапі гуманітарного розмінування будь-яка з опитаних груп виконає маркування небезпечної території професійно, надійно та без допущення значних помилок.

Наступне, третє запитання: «Оцініть рівень недопущення Вами помилок на етапі технічного обстеження території від 1 до 5, де 1 – постійно припускаюсь помилок, потрібна допомога колег і 5 – роблю все безпомилково, можу виконувати роботу без сторонньої допомоги» має більш суттєві відмінності. Учасники першої вибірки з ВРНПД показали значно вищі результати (M = 4,70; SD = 0,49) порівняно з піротехніками з достатнім рівнем надійності (M = 3,47; SD = 0,79). Результати t-критерію вказують на статистично значущу відмінність: t = 18,55; p < 0,001; d = 1,96, що свідчить про дуже великий розмір ефекту. Інтерпретуючи ці результати, ми можемо припустити з високим відсотком вірогідності, що опитані з першої групи майже ніколи не припускаються помилок саме на етапі технічного обстеження території, на відмінну від саперів з достатнім рівнем. На нашу думку, піротехнікам з ДРНПД не завадить проводити більше теоретичних та практичних занять стосовно питання технічного обстеження території. Технічне обстеження є важливим етапом і проводиться цільовим та систематичним методами обстеження. Головна відмінність цих методів полягає в тому, що за результатами нетехнічного обстеження цільовий метод застосовується, коли є підтвердження небезпечної території, а системний – коли є лише така ймовірність [5]. Основною метою технічного обстеження є виявлення підтверджених доказів забруднення вибухонебезпечними предметами на визначеній ділянці з подальшим очищенням цієї території. На зазначеному етапі дуже важливо мати високий рівень самоконтролю та саморегуляції для успішного виконання робіт з виявлення ВНП. На нашу думку, допускати піротехніків з ДРНПД до роботи на цьому етапі без додаткової підготовки або без колег з першої групи з високим рівнем професійної надійності може бути ризиконебезпечною справою.

Запитання номер чотири: «Оцініть рівень недопущення Вами помилок на етапі *розмінування території, знешкодження (знищення) виявлених ВНП* від 1 до 5, де 1 – постійно припускаюсь помилок, потрібна допомога колег і 5 – роблю все безпомилково, можу виконувати роботу без сторонньої допомоги». Здебільшого очищення (розмінування) небезпечної території відбувається або ручним способом, тобто безпосередньо самим піротехніком ДСНС, або завдяки спеціальним машинам механізованого розмінування. Така діяльність затверджена нормативними документами: СОП 09.10ДСНС «Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом» та СОП 09.50/ДСНС «Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту розмінування територій, забруднених вибухонебезпечними предметами з використанням машин механізованого розмінування» [6; 7]. Цей етап є найвідповідальнішим і найнебезпечнішим. Чим якісніше буде виконана робота в попередніх фазах гуманітарного розмінування, тим більше буде шансів на успіх під час знищення виявлених мін, снарядів тощо. Підрив ВНП може здійснюватись як на спеціально обладнаних полігонах ДСНС, так і безпосередньо на місці їх виявлення, якщо така діяльність не несе загрози місцевому населенню. Показники першої групи з ВРНПД (M = 4,64; SD = 0,59) були суттєво вищими, ніж другої з ДРНПД (M = 3,24; SD = 0,46), t = 24,40; p < 0,001; d = 2,58 – різниця є дуже значущою та супроводжується величезним розміром ефекту. Ми можемо стверджувати, що така велика різниця між двома групами опитаних наочно демонструє, що фахівці-сапери з ВРНПД на етапі розмінування території та знешкодження (знищення) виявлених ВНП більш підготовлені та професійно надійні під час виконання завдань за призначенням на зазначеній ділянці робіт, на відміну від піротехніків з ДРНПД. На нашу думку, піротехніків другої групи з достатнім рівнем надійності треба допускати до робіт на цьому етапі з обережністю та контролювати їхні дії більш досвідченими та надійними саперами, наприклад, з першої групи. Контроль якості виконання робіт на цьому етапі є вкрай важливим, бо знешкодження та знищення ВНП – це процес, що потребує максимальної уваги та супроводжується значним ризиком. Від його результату залежать життя та здоров'я як самих саперів, так і цивільного населення, що проживає неподалік.

П'яте, заключне питання, яке стосувалось етапів розмінування: «Оцініть рівень недопущення Вами помилок на етапі *внутрішнього контролю якості та безпеки, інспектування розмінованих територій та їх передачі бенефіціарам* від 1 до 5, де 1 – постійно припускаюсь помилок, потрібна допомога колег і 5 – роблю все безпомилково, можу виконувати роботу без сторонньої допомоги», демонструє такі результати. Середнє значення піротехніків з ВРНПД на заключному етапі гуманітарного розмінування становило M = 4,64 (SD = 0,60), у групі з ДРНПД – M = 3,66 (SD = 0,71). Результати t-критерію вказують на статистично значущу відмінність t = 14,27; p < 0,001; d = 1,51, що свідчить про великий розмір ефекту. Етап контролю, інспектування з подальшою передачею бенефіціарам (керівникам територіальних громад, некомерційним організаціям з гуманітарного розмінування або керівникам підприємств, на території яких велись роботи) потенційно очищеної території, на перший погляд, може здаватися більш безпечним, на відміну від названих вище. Ця думка є правильною щодо самих піротехніків, але винятково в тому випадку, якщо знищення ВНП відбулося вдало на місці його знаходження. Якщо піротехніки забрали із собою снаряд, міну або інший предмет, небезпека для них залишається до того моменту, поки не буде його успішного знищення на спеціалізованому підривному майданчику. Але навіть за знищення ВНП на місці без транспортування, за неякісного інспектування чи передачі потенційно розмінованої території зберігається небезпека для місцевого населення, що є прямим показником професійної надійності піротехніків, які працювали на цій ділянці. Тому саперам, які виконують роботу на заключному етапі передачі потенційно очищеної території, обов'язково треба мати системне й безпомилкове мислення**.** Зауважимо, що, попри наявність задовільних показників, піротехнічні підрозділи з ДРНПД мають постійно вдосконалювати свою професійну підготовку та здійснювати системний аналіз власної діяльності задля підвищення ефективності роботи. Їм також не завадить підвищити свій рівень рефлексії, відповідальності та комунікабельності. Ці показники можуть значно покращити професійну надійність на етапі контролю якості та безпеки, інспектуванні розмінованих територій та їх передачі бенефіціарам.

Перш ніж перейти до наступного запитання авторської анкети, ми вирішили вивести середній показник професійної надійності опитаних піротехніків за всіма практичним етапами гуманітарного розмінування. Саме ці показники потім будуть враховуватися для виведення інтегрального бала загальної професійної надійності піротехніків ДСНС за кожною з опитаних груп. Результати середнього показника (СП) надійності професійної діяльності наведені наприкінці табл. 1. За середнім показником «Усі етапи гуманітарного розмінування» учасники першої вибірки продемонстрували вищі результати (M = 4,52; SD = 0,55) порівняно з другою вибіркою (M = 3,68; SD = 0,60). Результати t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок вказують на наявність статистично значущої різниці між групами: t = 13,68; p < 0,001; d = 1,47, що свідчить про великий розмір ефекту та суттєву статистичну відмінність між групами. Зазначені показники демонструють, що обидві групи можуть бути допущені до виконання завдань

за призначенням як на будь-якому окремо взятому етапі, так і під час виконання всього порядку виконання гуманітарного розмінування. Проте треба зазначити, що рівень надійності в першої групи є значно вищим, на відміну від другої. Звісно, під час виконання робіт, особливо в період бойових дій, рівень довіри до фахівців з ВРНПД буде більшим і якість виконання завдань, як очікується, буде також вищою.

Отже, ми вже отримали середній показник професійної надійності у двох групах опитаних піротехніків за практичними етапами гуманітарного розмінування. Але, щоб цей показник відображав більш реальний стан речей і не був виключно суб'єктивним, ми опитали саперів, як би вони оцінили професійну надійність своїх побратимів і як би її оцінив безпосередній керівник. Результати, що стосуються питань 6, 7 та інтегрального (загального) показника, наведені в табл. 2 «Усебічні показники надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС в умовах війни».

Шосте питання авторської анкети було таким: «Оцініть професійну надійність вашого побратима, з яким Ви найчастіше долучаєтеся до гуманітарного розмінування, за шкалою від 1 до 5, де 1 означає ненадійний, такий, на якого не можна покластись, а 5 – справжній професіонал, який не припускається помилок». За показником «Оцінка від побратима» піротехніки з ВРНПД знову отримали значно вищі результати (M = 4,56; SD = 0,57), ніж представники другої вибірки з ДРНПД (M = 3,46; SD = 0,63). Проведений t-тест виявив статистично значущу різницю між групами: t = 17,37; p < 0,001; d = 1,83, що свідчить про дуже великий розмір ефекту та наявність суттєвих відмінностей у сприйнятті професійної надійності колегами. Такі показники можуть бути обумовлені більшою згуртованістю та товариськістю, тобто зв'язки між колегами в групі з ВРНПД мають не лише робочий чи формальний характер, наприклад вони проводять свій вільний час поза роботою разом. Зазначений критерій оцінки від колег є дуже важливим, бо професійна надійність є основним показником ефективної діяльності працівника та його ефективної взаємодії з іншими людьми [3]. Піротехніки завжди працюють у групі, і від того, як їх оцінює їхній побратим, залежить успіх усієї операції з виявлення та знищення ВНП.

Сьоме, заключне питання нашої анкети: «Оцініть загальний рівень професійної надійності ваших підлеглих під час виконання піротехнічних робіт від 1 до 5, де 1 – дуже низька, а 5 – дуже висока, все виконується належним чином», стосувалося думки керівника піротехнічного підрозділу, в якому проводилось опитування. У змінній «Оцінка від керівника» ми бачимо найбільшу відмінність між вибірками. Знову зафіксовано суттєву перевагу першої вибірки (M = 4,24; SD = 0,51) над другою (M = 2,99; SD = 0,42). Результати t-критерію показали: t = 25,08; p < 0,001; d = 2,65, що є свідченням надзвичайно великого ефекту, який вказує на якісну різницю в управлінському визнанні між групами. На нашу думку, керівники занадто суворо оцінили професійну надійність своїх підлеглих, особливо піротехніків другої групи. Виходячи з результатів, зазначені сапери другої групи мають недостатній рівень надійності професійної діяльності (від 1 до 3 балів). Звісно, M = 2,99 – це граничне значення, але все ж таки це найгірший показник надійності з усіх названих. Такі результати можуть бути через завищені професійні стандарти та високі очікування керівництва від своїх підлеглих, особливо в період бойових дій. Також це може бути обумовлено внутрішніми конфліктами, що негативно впливають на об'єктивність оцінювання з боку начальника. У будь-якому разі керівники, що працюють із опитаними з другої групи, повинні більше часу приділяти спілкуванню з особовим складом та намагатися покращити професійну надійність останніх. Зробити це можна за допомогою постійних тренувань та проведення тренінгів, що спрямовані на поліпшення взаємин. Незайвим буде частіше збиратися поза роботою в неформальній обстановці та залучати кризових психологів для покращення соціально-психологічного клімату в підрозділі. Керівництво опитаних піротехніків з ВРНПД оцінило підлеглих доволі високо, особливо якщо порівнювати з результатами другої групи. Такий показник свідчить про те, що, на думку керівництва першої групи, їхні підлеглі є справжніми професіоналами та надійними фахівцями своєї справи.

Завершальним етапом обробки результатів нашої анкети було виведення інтегрального показника професійної надійності піротехніків ДСНС, що виконують свої службові завдання під час бойових дій. Сюди увійшли загальний бал за усіма етапами розмінування, бал від колеги та бал від керівника підрозділу. За показником «Загальний рівень надійності» представники першої вибірки мали значно вищі результати (M = 4,45; SD = 0,55), ніж учасники другої вибірки (M = 3,44; SD = 0,60). Статистичний

Таблиця 2

Усебічні показники надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС в умовах війни: запитання анкети з 6 по 7, інтегральний (загальний) показник (n_1 = 226; n_2 = 148)

№	Усебічні показники надійності	M_1 (SD)	M_2 (SD)	t	p	d Коена
6.	Оцінка від побратима	4,56 (0,57)	3,46 (0,63)	17,37	< 0,001	1,83
7.	Оцінка від керівника	4,24 (0,51)	2,99 (0,42)	25,08	< 0,001	2,65
ІП	Загальний рівень надійності	4,45 (0,55)	3,44 (0,60)	16,45	< 0,001	1,77

аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок виявив наявність статистично значущої різниці: t = 16,45; p < 0,001; d = 1,77, що знову свідчить про дуже великий розмір ефекту та вказує на суттєву перевагу в загальному рівні надійності першої групи з ВРНПД.

На нашу думку, такі результати є доволі показовими, бо ми оцінили професійну надійність піротехніка з декількох сторін: на його особисту думку, на думку його побратима та безпосереднього керівника. Із загальної кількості вибірки з 374 осіб 60,4% мають високі показники, тож їх можна назвати професійно надійними саперами. Друга частина, що склала 39,6%, має достатній рівень надійності професійної діяльності як на їхню особисту думку, так і на думку побратимів і загалом може бути залучена до роботи на всіх етапах розмінування. На жаль, на думку керівників з цієї групи, вони мають недостатній рівень надійності, але цей показник можна й треба покращувати.

Загалом отримані дані свідчать про те, що рівень надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС в умовах сучасних бойових дій перебуває в межах норми. Дві третини із загальної вибірки взагалі мають високий рівень професійної надійності, а одна третина – достатній. Це, своєю чергою, може свідчити про жорсткий професійно-психологічний відбір, якісну підготовку та навчання з подальшим набуттям практичного досвіду, високий рівень відповідальності як самих піротехніків, так і їхніх командирів, задовільний соціально-психологічний клімат у колективі, що в результаті мінімізує ймовірність помилок під час виконання завдань зі знешкодження вибухонебезпечних предметів та розмінування територій.

Висновки. Метою нашого дослідження було виявлення інтегрального рівня надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС в умовах війни та всебічний його аналіз. На нашу думку, надійність професійної діяльності піротехніка ДСНС – це здатність фахівців з розмінування стабільно, точно та безпомилково виконувати свої завдання на всіх етапах гуманітарного розмінування в екстремальних, небезпечних та бойових умовах, попри високий рівень ризику, стресу та непередбачуваності.

З отриманих результатів можна дійти висновку, що опитані піротехніки мають високий та достатній рівні надійності професійної діяльності для виконання дій за призначенням в умовах бойових дій. Незважаючи на великий розмір вибірки, ми не можемо стверджувати, що всі піротехніки ДСНС є професійно надійними, бо навіть серед опитаних є такі, що мають граничні показники, які треба підвищувати, наприклад показник «Надійність від керівництва» (M = 2,99; SD = 0,42). Своєю чергою, підвищення професійної надійності піротехніків ДСНС – це не просто покращення навичок, а забезпечення національної безпеки, збереження людського життя, швидшого повернення цивільного населення на деокуповані території та перемоги над ворогом у гуманітарному розмінуванні Держави.

Отже, проблематика психологічної надійності професійної діяльності піротехніків ДСНС, особливо в умовах ведення бойових дій, є вкрай важливим та нагальним питанням.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Литвинюк Г.В., Мешко Г.О. Професійна надійність крізь призму особистісного потенціалу фахівця. *Філософські виміри техніки (PDT-2022)*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 1 грудня 2022 року). Київ, 2022. С. 129.

2. Лєбєдєва С.Ю., Тімченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: монографія. Харків: вид-во ХНАДУ, 2005. 326 с.

3. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лєбєдєв Д.В., Миронець С.М., Назаров О.О., Перелигіна Л.А., Шевченко І.О. Екстремальна психологія. 2007. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2057/1/extrpsy.pdf.

4. Оперативна інформація ДСНС щодо ліквідації наслідків ведення бойових дій РФ та роботи піротехнічних підрозділів. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/14072025operatyvna-informatsiia-dsns-shchodo-likvidatsii-naslidkiv-vedennia-boiovykh-dii-rf-ta-roboty-pirotekhnichnykh-pidrozdiliv (дата звернення: 17.07.2025).

5. Організація управління операціями щодо очищення (розмінування) територій від вибухонебезпечних предметів, що проводяться органами та підрозділами цивільного захисту: стандартна операц. процедура 07.10.1/ДСНС від 21 серпня 2024 року № В-847. URL: https://dsns.gov.ua/upload/2/1/9/5/9/9/8/v-841-sop-07101.pdf (дата звернення: 17.07.2025).

6. СОП-09.10/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом. Київ: Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2019. URL: https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/4/w8U1FRIA8jtuJP1ay8pcIxPRJIwwhOM75TYtsxSJ.pdf (дата звернення: 17.07.2025).

7. СОП-09.50/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту розмінування територій, забруднених вибухонебезпечними предметами з використанням машин механізованого розмінування. Київ: Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2023. URL: https://dsns.gov.ua/upload/1/8/0/4/9/9/5/sop-mex-rozmin.pdf (дата звернення: 17.07.2025).

8. Державна служба України з надзвичайних ситуацій – друга після ЗСУ інституція в рейтингу довіри українців. URL: https://dsns.gov.ua/news/ostanni-novini/derzavna-sluzba-ukrayini-z-nadzvicainix-situacii-druga-pislya-zsu-instituciya-v-reitingu-doviri-ukrayinciv (дата звернення: 17.07.2025).

9. Коваль М.О. Дії підрозділів ДСНС в умовах війни. Львів: Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2023. 308 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ КОУЧ-МЕНЕДЖЕРА КОМЕРЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A COACH-MANAGER OF A COMMERCIAL ORGANIZATION

УДК 159.98:167
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.19
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Данилевич Л.А.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Стаття присвячена проблемі особливостей психологічних рис коуч-менеджера та застосування методу коучингу. Узагальнено, що коучинг є сучасною універсальною технологією, яка дає змогу ефективно діяти на суб'єкт-суб'єктному рівні і передбачає вміння керувати собою, власним станом, ресурсами та допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу, підвищенні своєї ефективності; розвивати навички ефективної комунікації, налаштовувати конструктивну взаємодію з колегами тощо. Фокусується увага на актуальних дослідженнях зарубіжних та українських учених, присвячених порівнянню коучингу та психотерапії, що сприяє більш чіткому усвідомленню професійної майстерності та відповідальності коуча та психотерапевта.

У статті досліджено психологічні риси коуч-менеджера, який працює в комерційній структурі, зокрема: 1) терпимість до невизначеності – ключова якість, адже процес коучингу непередбачуваний, і кінцевий результат може відрізнятися від очікувань, її дефіцит призводить до емоційного виснаження та перевтоми; 2) висока стійкість до стресу, що дає змогу успішно справлятися з труднощами, що виникають під час роботи з клієнтами або в інших аспектах комерційної діяльності; 3) самодиференціація – розуміння власних особливостей, вміння розрізняти свої емоції та реакції від емоцій клієнта; 4) системне мислення – здатність розглядати ситуацію клієнта як єдине ціле, аналітичне мислення, що допомагає враховувати усі взаємопов'язані фактори; 5) оптимістичний погляд – здатність бачити позитивні сторони в будь-якій економічній або виробничій ситуації та орієнтуватися на сприятливий результат; 6) орієнтація на успіх – мотивація до досягнення цілей, а не уникнення невдач, що необхідно для підтримки клієнта на шляху до результату; 7) навички побудови партнерських відносин, а не нав'язування своєї позиції: коучинг передбачає співпрацю, тому авторитарний стиль недопустимий; 8) прагнення постійного вдосконалення, включно з підвищенням професійної кваліфікації. Професійний коуч повинен усвідомлювати важливість безперервного особистісного та професійного росту.

Ключові слова: *коучинг, коуч-сесія, коуч-менеджмент, коуч-менеджер, психологічні особливості коуч-менеджера.*

The article is devoted to the problem of the peculiarities of the psychological traits of a coach-manager and the application of the coaching method. It is summarized that coaching is a modern universal technology that allows you to act effectively at the subject-subject level and involves the ability to manage yourself, your own state, resources and help others in developing personal potential, increasing your efficiency; develop effective communication skills, set up constructive interaction with colleagues, etc. Attention is focused on current research by foreign and Ukrainian scientists, dedicated to the comparison of coaching and psychotherapy, which contributes to a clearer understanding of the professional skills and responsibility of a coach and psychotherapist.

The article highlights the psychological characteristics of a coach-manager in a commercial organization, namely: 1) tolerance for uncertainty, a coach-manager must develop tolerance for uncertainty, since he never knows exactly how the coaching process will go and what its outcome will be, the lack of this quality leads to psychological overstrain and emotional burnout; 2) high stress resistance provides the opportunity to cope with the most difficult situations that arise in the coaching process, this may be directly related to interaction with the client or other circumstances in a commercial organization; 3) self-differentiation – knowledge of oneself, one's own characteristics and the ability to separate different areas of one's personality and one's own emotional reactions from direct reactions to the client; 4) systems thinking – the ability to see the client's situation as a system, analytical thinking helps to take into account all interrelated factors; 5) positive thinking, it implies the psychological peculiarity of the coach-manager to see the positive in any economic and production situation, as well as orientation to a future positive result; 6) orientation to achievement, the coach should be motivated to achieve, and not motivated to avoid any failures, otherwise he will not be able to direct the client to achieve the goal; 7) the ability to build partnerships, not to dominate, coaching is cooperation with the client, so the position of the coach "from above" is unacceptable, if there is a high degree of authoritarianism and dominance, the coach will not be able to establish the necessary contact with the client; 8) the desire for self-development, including continuous professional development, a professional coach must realize the importance of continuous personal and professional growth.

Key words: *coaching, coaching session, coaching management, coach manager, psychological characteristics of the coach manager.*

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні набуває все більшої популярності коучинг – вид консультування, який спочатку захопив ринок бізнес-послуг, а тепер також користується попитом як інструмент підтримки клієнтів у розв'язанні особистих питань. В умовах сьогодення в українській економіці здатність комерційної організації адаптуватися до постійних змін є найважливішим фактором успіху у довгостроковій перспективі розвитку. У нинішньому світі зміни – це не лише варіант вибору, але й необхідність. Культура організації та її корпоративні цінності є великою конкурент-

ною перевагою, якщо вони посилюють її здатність швидше і ефективніше впроваджувати нові технології, які адаптовані до вимог часу.

Сучасні соціальні відносини характеризується відмовою від жорсткої регламентації як у суспільстві загалом, так і в індивідуальних стосунках зокрема на користь налагодження адаптивної взаємодії в міжособистісних контактах, особливо в професійній сфері. Водночас підвищення продуктивності особистого життя та діяльності стає реальним тільки за умови безперервного саморозвитку та самовдосконалення індивіда впродовж усього його життєвого шляху [3]. Це проявляється у якісній творчій самореалізації професійних функцій, створенні умов для розвитку інших особистостей, що сприяють розв'язанню будь-яких фахових проблем. Саме тому, як зазначають Л. Карамушка та І. Сингаївська, важливими умовами такого процесу є застосування різноманітних методів, постійне удосконалення власної професійної діяльності та особистісний розвиток загалом [1; 2; 5].

Одним з таких методів є коучинг як сучасна технологія, яка сприяє розвитку потенціалу людей та команд задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей, докорінної зміни моделей поведінки, що спрямовує до розкриття внутрішніх резервів, особливо необхідної для ефективної праці в умовах сьогодення [13]. У процесі коучингу на робочому місці відбуваються розкриття особистісного потенціалу працівника і розвиток його професійних та особистих якостей. Завдяки коучингу формуються нові навички, які підвищують ефективність професійної діяльності та покращують якість життя людини загалом. Отже, коучинг використовують як сучасну універсальну технологію, яка дає змогу ефективно діяти на суб'єкт-суб'єктному рівні, тобто вміти керувати собою, власним станом, ресурсами, допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу, підвищенні своєї ефективності, розвивати навички ефективної комунікації, налаштовувати конструктивну взаємодію з колегами тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрімкий плин сучасності та глобальні тренди стимулюють розквіт практичних шкіл коучингу, таких як Українська школа професійного коучингу. Вони діють згідно з нормами ICF (Міжнародної Федерації Коучів, Міжнародної Асоціації Коучингу, Міжнародного Еріксонівського Університету Коучингу) та на основі оригінальних авторських методик. Коучинг як окрема форма консультацій та підтримки у реалізації потенціалу виник у 1980-х роках XX століття на стику психології, філософії, керування та спорту. Спочатку він був орієнтований на бізнес, але з часом коучингові послуги стали популярними і за його межами. Наразі нараховується приблизно 500 варіантів коучингу, які можна поділити на два різновиди: бізнес-коучинг (коучинг-менеджмент, executive-коучинг, інноваційний, кар'єрний, мотиваційний, корпоративний, стратегічний, ситуаційний, проєктний) і лайф-коучинг (коучинг сімейних стосунків, коучинг здоров'я, коучинг саморозвитку, коучинг досягнення результатів, керування емоціями тощо) [6].

Попри це, вектор розвитку все ще вимагає подальшого аналізу, що породжує розбіжності в інтерпретації самого терміна та асоціювання коучингу з іншими антропологічними підходами. З огляду на це набувають актуальності дослідження, присвячені порівнянню коучингу та психотерапії. Так, їх здійснили Д. Армстронг, В. Харт, Дж. Блаттнер, С. Лейпшич, Ю. Айвз, Д. Стобер, Л. Стріклер, П. Вільямс, Д. Девіс. Визначення кордонів та зон перетину цих практик сприяє більш чіткому усвідомленню галузей професійної майстерності та відповідальності коуча й психотерапевта, а також відкриває можливості для взаємного збагачення методами, прийомами та техніками.

Учені О. Нежинська та В. Тименко зазначають, що нерідко до коучингу звертаються психологи, які мають досвід психотерапевтичної роботи [4]. У своїй практиці вони доволі часто стикаються з питаннями щодо меж поєднання методів цих напрямів (коучинг чи психотерапія), а також доцільності їх поєднання у роботі з конкретним клієнтом. Подібні ситуації виникають і в роботі коуч-менеджера.

Коуч-менеджер – це працівник комерційної організації, який керує у стилі коучингу. Також цей стиль може використовувати й фахівець відділу роботи з персоналом організації, який має необхідну підготовку з коучингу.

Найбільш тісний зв'язок з психотерапією спостерігається у лайф-коучингу, хоча й бізнес-коучинг має з нею певні спільні риси. Складність порівняльного аналізу цих антропологічних практик зумовлена не лише широтою їх застосування, але й різноманітністю та суперечливістю методологічних підходів, які лежать в їх основі. Коучі можуть спиратися на гуманістичний, біхевіористський, когнітивний, системний підходи, концепції позитивної психології, теорії розвитку дорослої особистості, принципи андрагогіки, рефлексивну практику, навчання на основі досвіду, едвенчер-моделі, ціле-орієнтований підхід, а іноді навіть психоаналіз. Як зазначав Ю. Айвз, у визначенні самого поняття «коучинг» та його мети між цими підходами існують фундаментальні відмінності [9].

Метою дослідження є розкриття сутності та особливостей коуч-менеджменту в сучасних умовах, а також вивчення базових характеристик особистості коуч-менеджера, який працює в комерційній організації.

Найбільш поширеним визначенням коучингу є дефініція, затверджена ICF: «професійний коучинг – це безперервна співпраця, що допомагає клієнтам досягати значних результатів у різних сферах життя. За допомогою коучингу клієнти розширюють свої знання, оптимізують ефективність та підвищують якість життя». Як і психотерапія, коучинг базується на чітко визначеному процесі взаємодії між фахівцем та клієнтом, задля досягнення змін у різних аспектах життя клієнта. Ю. Айвз

підкреслює, що обидві практики спрямовані на розвиток індивідуальності та розкриття потенціалу людини [9]. Як у коучингу, так і в психотерапії встановлюються конфіденційні взаємини, де клієнт отримує підтримку від фахівця через діалог.

Ключовими принципами коучингу є усвідомлення і відповідальність клієнта за свої вчинки та життя взагалі. Важливість усвідомлення підтримується багатьма психотерапевтичними школами, включно з психоаналізом. На відміну від психотерапевта, коуч працює не з питаннями «чому?» і «хочу зрозуміти себе», а з питаннями «як (досягти, підвищити тощо)?», приділяючи увагу розвитку рефлексивних навичок клієнта та сприяючи інсайту. Як у коучингу, так і в психотерапії клієнт має можливість побачити альтернативні шляхи та зрозуміти наслідки свого вибору. Відповідальність клієнта в коучингу підкріплюється домашніми завданнями, які даються наприкінці сесії та перевіряються на початку наступної. Якщо клієнт не виконує завдання, коуч присвячує час мотивації і самоорганізації. Позиція коуча і психотерапевта схожа і базується на активному слуханні, без нав'язування експертної думки. Згідно зі стандартами ICF, важливою компетенцією коуча є утримання від експертної позиції.

Д. Старр зазначає, що існує три основні моделі коуч-консультування: особиста, онлайн та змішана (комбінована) [13]. За особистого коучингу сесії відбуваються під час безпосередньої зустрічі клієнта та коуча в режимі реального часу, що вимагає фізичної присутності обох сторін. В онлайн-коучингу сесії проводяться віддалено, без особистого контакту, за допомогою різних технологій зв'язку, також у реальному часі. Електронний коучинг реалізується у вигляді електронних сповіщень, надісланих клієнту на запит (електронні листи, вебінари, аудіозаписи, анкети, практичні завдання, аналітичні звіти тощо). Змішаний (комбінований) коучинг передбачає використання коучем будь-якого або кількох з названих методів. Сучасні комунікаційні технології дають змогу доволі продуктивно співпрацювати з клієнтами на відстані.

Проаналізуємо поетапно дії, що здійснюються на кожній індивідуальній коуч-сесії. Стандартна сесія коучингу триває приблизно годину, іноді від чверті до півтори години. Коучингова бесіда також може виникнути раптово, без попередньої домовленості про час і місце. Головна цінність коучингу полягає в його адаптивності, тобто може відбуватися у різних форматах, наприклад: під час автомобільної подорожі, невимушеної бесіди з приятелем, прогулянки, в робочому кабінеті, у хвилини відпочинку або праці, охоплюючи різноманітні питання і події з життя, тобто в будь-яких обставинах і місці.

Зазвичай коуч веде записи в ході бесіди з клієнтом, а після завершення сесії передає їх клієнту для самостійного аналізу (за домовленості вони можуть залишатись у коуча). У цих записах відображено формулювання цілі, критерії її вимірювання, ключові етапи роботи та остаточний план дій клієнта для досягнення мети.

На початковому етапі встановлюється рапорт, де використовуються процедури, подібні до психологічного консультування, як-от невербальне відображення (дзеркальний ефект), відкриті запитання та навички емпатичного слухання.

Далі, на другому етапі, відбувається укладання контракту – формальної угоди між сторонами, яка детально описує обов'язки та відповідальність кожної з них. У коучингу клієнт самостійно визначає бажаний результат, а задача коуча полягає в допомозі клієнту максимально чітко його сформулювати. В коуч-менеджменті важливо стимулювати прагнення клієнта (працівника організації) до досягнення кращого результату в роботі.

Третій етап – визначення цілі. Розглянемо модель SMART(ER) як один з найбільш популярних і зручних методів визначення мети. Часто застосовується для керування організаціями, підрозділами і проєктами, але також підходить і для визначення особистих цілей.

SMART(ER) – це абревіатура, кожна літера в якій певним чином розшифровується. *Specific* (конкретність) – точний, детальний опис результату, якого ви прагнете. Формулювання мети має відповісти на два питання: до якого результату ви прагнете і чому вам потрібен саме такий результат. *Measurable* (вимірність): результат мети повинен мати точне цифрове вираження, інакше буде складно визначити його ефективність. *Achievable* (досяжність): пункт вимагає оцінки того, наскільки реально досягти тієї чи іншої мети. *Relevant* (доречність, важливість): для досягнення мети потрібно мати високу мотивацію. *Time bound* (обмеженість за термінами): будь-яка мета може залишитися мрією, якщо не визначити чіткі терміни її реалізації. Бажано розставити і проміжні точки втілення цілі.

Останнім часом до цієї абревіатури додають ще ER – разом SMARTER. Ці дві додаткові літери відповідають за зворотній зв'язок та мотивацію того, хто ставить цілі та досягає їх. *Evaluation* (зворотній зв'язок та оцінка): без регулярного запланованого циклу зворотного зв'язку на кожному значущому кроці неможливо досягти навіть простої мети, надто складним та турбулентним є навколишнє середовище. *Reward* (заохочення або отриманий приз за досягнення): здатність бачити і відзначати прогрес визначає довгострокову мотивацію. Метод SMART(ER) доволі універсальний. Його основною перевагою вважається чітка деталізація [12].

Також важливо визначити сумісність мети з навколишнім середовищем (на що і на кого може вплинути її досягнення) та сферою контролю (на що клієнт може впливати поза своєю сферою контролю). Четвертий крок – використання досвіду, де застосовуються різні засоби впливу, вибрані коучем-менеджером залежно від ситуації клієнта.

П'ятий етап – планування конкретної діяльності. Коуч-сесія обов'язково повинна закінчуватися

планом дій, які клієнт буде здійснювати в періоді між сесіями. Дії повинні бути сформульовані максимально чітко (бажано з цифрами), а їх досягнення має бути визначено в часових межах.

Під час завершення сесії відбувається обговорення з клієнтом результатів співпраці. Акцент робиться на цінності, яку клієнт отримав, та на його прогресі у досягненні головної цілі. Далі коуч-менеджер ділиться своєю оцінкою сесії, надаючи клієнту зворотний зв'язок. Важливим компонентом кожної коуч-сесії є «домашнє завдання» – узгодження конкретних дій, які клієнт виконає у період між сесіями. Ці завдання були визначені заздалегідь, ще на етапі планування. Коуч повторно нагадує клієнту про цей план і отримує підтвердження щодо його виконання. Після цього сесія вважається завершеною, і коуч прощається з клієнтом.

Всесвітньо визнаною якістю коучингу є приналежність коуча до програми навчання в ICF (International Coach Federation), штаб-квартира якої розташована в м. Лексінгтон, штат Кентуккі, США; філіали є у 50-ти країнах світу. Ця організація розробила Етичний кодекс коуча, дотримання якого у своїй коуч-практиці (коуч – клієнт, коуч – коуч, коуч – професійне співтовариство) є обов'язковою умовою сертифікації та членства ICF і 11 базових компетенцій коуча. Ця інформація допомагає не лише коучам оцінити рівень власної підготовки, але й організаціям і HR-фахівцям у підборі зовнішніх коучів та формуванні внутрішніх коучів.

Ключові сфери компетенцій коуча поділяються на чотири групи. Усі групи та окремі сфери взаємодії з клієнтом є рівноцінними; вони не мають пріоритетів та формують основу, на чому базується діяльність коуча-професіонала: 1) створення фундаменту; 2) спільне створення взаємин; 3) ефективне спілкування; 4) сприяння навчанню та досягненню результатів клієнтом.

Д. Уітмор зазначає, що особливості роботи коуч-менеджера та професійні завдання вимагають наявності відповідних якостей, які вкрай важливі для досягнення успіху в цій професії [14].

1. Здатність спокійно сприймати невизначеність ситуації є важливою якістю коуч-менеджера. Оскільки неможливо наперед передбачити хід і результати коуч-сесії, толерантність до невизначеності допомагає уникнути стресу та емоційного виснаження.

2. Високий рівень стресостійкості дає змогу ефективно вирішувати складні завдання, що виникають у процесі коучингу. Ці ситуації можуть бути пов'язані як із взаємодією з клієнтом, так і з іншими аспектами діяльності організації.

3. Важливим елементом є самодиференціація – усвідомлення власних особливостей, розмежування особистих сфер і вміння відрізняти свої емоції від тих, що викликані клієнтом.

4. Комплексне, інтегральне, системне мислення дає змогу коучу бачити ситуацію клієнта цілісно, а розвинуте аналітичне мислення допомагає враховувати усі взаємозв'язки і взаємозалежності.

5. Оптимістичне, позитивне мислення – це здатність знаходити хороші моменти в будь-якій ситуації, а також орієнтуватися на позитивний результат у майбутньому.

6. Коуч має бути налаштований на досягнення, а не на уникнення невдач. Лише в такому разі він зможе ефективно мотивувати клієнта до досягнення поставлених цілей.

7. Важливо будувати партнерські стосунки з клієнтом, уникаючи домінування. Коучинг – це співпраця, тому авторитарна позиція коуча є неприйнятною.

8. Прагнення до постійного самовдосконалення, зокрема підвищення кваліфікації, є необхідною умовою для професійного зростання коуча.

Розвиток професіоналізму коуч-менеджера для ефективної співпраці полягає в таких аспектах:

– регулярно здобувати власний досвід як клієнта коуча;

– вдосконалювати свої компетенції у сфері людських взаємин, поглиблюючи знання щодо процесу розвитку людей, організацій, бізнесу, зміни в житті та кар'єрі, а також про різні підходи, які можна застосувати в коуч-консультуванні;

– розуміти важливість професійної регулярної супервізії для підтримки високого фахового рівня;

– прагнути бути щирим з іншими, виявляти в конструктивній формі думки та емоції, що сприятиме психологічному зростанню та зрілості інших суб'єктів взаємодії;

– постійно вдосконалювати професійні компетенції та персональний ресурс, зокрема працювати над розвитком таких якостей, як самоконтроль, самосвідомість, усвідомлення власних потреб і кордонів, а також розуміти свої емоції та їхній вплив на процес співробітництва з клієнтом (емоційний інтелект).

Висновки. Коуч – одна з найбільш затребуваних професій сучасності, що стрімко розвивається у світі. Нині коучинг став звичайним явищем у бізнесі, де його широко застосовують у керуванні персоналом, співпраці з бізнес-консультантами, аудиторами та рекрутерами. Коучинговий менеджмент як підхід до керування потребує від коуч-менеджера оптимізму, системного та аналітичного мислення, здатності справлятися зі стресом, зберігати стійкість у ситуації невизначеності, розуміти індивідуальні особливості та прагнути постійного вдосконалення професійних і особистих якостей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова З. Психологічні особливості особистості коуча та його діяльності в умовах сучасного онлайн-простору. *Габітус*. 2020. № 14. С. 147–151.

2. Карамушка Л., Філь О., Бондарчук О., Федосова Г., Ковальчук О., Креденцер О., Терещенко К., Івкін В. Психологія діяльності організацій в умовах

соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій): монографія. Київ, 2008. 256 с.

3. Миколайчук І. Коучинг у системі управління персоналом. *Вісник КНТЕУ*. 2015. № 4. С. 50–67.

4. Нежинська О., Тименко В. Основи коучингу: навчальний посібник. Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

5. Сингаївська І. Зростання психологічної компетентності керівника освітньої організації у процесі підвищення кваліфікації. *Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2009. № 24. С. 87–91.

6. Brain Sh., Austin J. Coaching and Counselling: What is the Connection? *Insights. Newsletter of the BC Association of Clinical Counsellors. Winter*. 2019. No. 13 (3).

7. Downey M. Effective coaching. Boston, 2003. 350 p.

8. Hart V., Blattner J., Leipsi, S. Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 2018. No. 53 (4). P. 229–237.

9. Ives Y. What is Coaching? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 2018, No. 6 (2).

10. Kilburg R. When shadows fall: Using psychodynamic approaches in executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 2014. No. 56 (4). P. 246–268.

11. Strickler L. Determining the boundary between executive coaching and psychotherapy: the importance of assessment. University of Pennsylvania, 2009.

12. Stober D. Coaching from the humanistic perspective in Evidence-Based Coaching Handbook / eds. D. Stober, A. Grant. New York: Wiley, 2016.

13. Starr J. A complete guide to the methods, principles and skills of personal coaching. London, 2016. 450 p.

14. Whitmore J. High Performance Coaching. London, 2022. 238 p.

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО МАРКЕТОЛОГА

CREATIVITY AS A FACTOR OF SELF-ACTUALISATION OF A MODERN MARKETER

УДК 159.923.2:658.8
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.20
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Задорожна А.С.
аспірантка кафедри психології
Державний торговельно-економічний університет

У статті розглянуто психологічні закономірності явища креативності як компонента професійної діяльності сучасного маркетолога, що є прямо пов'язаним із його самоактуалізацією. Визначено роль творчого мислення у процесі саморозвитку та реалізації професійного потенціалу маркетолога в умовах нестабільного ринкового середовища та кризових умов існування останнього десятиліття. Теоретичний аналіз поняття креативності висвітлено з позицій низки психологічних концепцій та його значення як структурного компонента самоактуалізації. Визначено основні передумови виникнення творчого потенціалу, роль несвідомого у появі креативних ідей та усвідомленого ставлення до творчого процесу. Розкрито поняття самоактуалізації як багатокомпонентного психологічного явища, що залежно від індивідуальних властивостей та життєвої спрямованості особистості виступає потребою у досягненні, самовираженні й розвитку, процесом формування цілісної особистості. Обґрунтовано значення самоактуалізації як чинника формування особистісної зрілості, зростання мотивації маркетолога, формування у нього цінності професійної діяльності, що набуває свого розвитку завдяки творчому потенціалу. Розкрито типові бар'єри, які можуть перешкоджати реалізації творчого потенціалу особистості на рівні індивідуального, професійного та соціокультурного середовища. За результатами аналізу теоретичних положень сформовано авторську модель розвитку творчого потенціалу маркетолога як ресурсу його самоактуалізації, що охоплює низку процесів, серед яких: усвідомлення власного творчого потенціалу, подолання маркетологом бар'єрів на шляху до творчості, розвиток творчого стилю мислення, застосування креативності у професійній діяльності, професійна самоактуалізація. Запропонована модель слугує основою для розвитку творчого потенціалу маркетолога як ресурсу самоактуалізації у рамках особистісного та професійного зростання.
Ключові слова: *самоактуалізація, професійна самоактуалізація, творчий потенціал, професійний розвиток, маркетолог, особисте зростання, психологічні особливості фахівця.*

The article considers the psychological regularities of the phenomenon of creativity as a component of the professional activity of a modern marketer, which is directly related to their self-actualisation. The role of creative thinking in the process of self-development and realisation of the professional potential of a marketer in the unstable market environment and crisis conditions of the last decade is determined. The theoretical analysis of the concept of creativity is highlighted from the standpoint of a number of psychological concepts and its importance as a structural component of self-actualisation. The main prerequisites for the emergence of creative potential are determined, the role of the unconscious in the emergence of creative ideas and a conscious attitude to the creative process is revealed. The concept of self-actualisation as a multicomponent psychological phenomenon is revealed, which, depending on the individual characteristics and life orientation of the personality, is a need for achievement, self-expression and development, a process of forming a holistic personality and a resource for the formation of resistance. The importance of self-actualisation of the factor of formation of personal maturity, growth of motivation of a marketer, formation of their value of professional activity, which is developed through creative potential, is substantiated. Typical barriers that may impede the realisation of the creative potential of an individual at the level of the individual, professional and socio-cultural environment are disclosed. Based on the results of the analysis of theoretical provisions, the author's model of development of the creative potential of a marketer as a resource for its self-actualisation has been formed, which covers a number of processes, including: awareness of one's own creative potential, overcoming barriers to creativity by a marketer, development of a creative style of thinking, application of creativity in professional activities, professional self-realisation. The proposed model serves as a basis for the development of the marketer's creative potential as a resource for self-actualisation within the framework of personal and professional growth.
Key words: *self-actualisation, professional self-actualisation, creative potential, professional development, marketing specialist, personal growth, psychological characteristics of a specialist.*

У нестабільному ринковому середовищі сьогодення креативність набуває особливого значення, оскільки забезпечує можливість бізнесу зберігати свої позиції в умовах постійних змін та зростання конкуренції. Креативність виступає не лише естетичним складником, що покликаний посилити впізнаваність бренду, а й слугує важливим джерелом розроблення ефективних та інноваційних маркетингових рішень.

Креативний підхід до побудови маркетингових стратегій демонструє більш ефективні результати щодо збуту і залучення аудиторії до бренду порівняно із застосуванням некреативних рекламних кампаній [14]. Даний аспект підкреслює, що нестандартний підхід до просування набуває особливого значення щодо зростання прибутковості бізнесу завдяки ідеям та рішенням, що прямо вказує на важливість розвинутого креативного потенціалу серед професійно важливих компетенцій сучасного маркетолога.

Водночас нестабільні соціально-економічні умови існування останнього десятиліття можуть

виступати суттєвими перешкодами процесу генерування інноваційних рішень. У кризовому та нестабільному середовищі маркетолог постійно стикається з викликами, які вимагають швидкого прийняття рішень, адаптації до нових умов і переосмислення усталених стратегій. Невизначеність зовнішніх обставин, зміни споживчих настроїв та обмежені ресурси створюють атмосферу постійного напруження, що може гальмувати професійний розвиток і знижувати мотивацію. У таких умовах саме креативність стає ключовим інструментом не лише для професійної ефективності, а й для збереження внутрішньої рівноваги та емоційної стійкості. Тому можемо стверджувати, що креативний потенціал маркетолога дає змогу перетворювати невизначеність на поле можливостей, виступаючи джерелом для самовираження та самоактуалізації.

Розвиток самоактуалізації у маркетологів сприятиме зростанню продуктивності, розвитку навичок та проактивного підходу до змін у галузі, виходячи за межі простого задоволення від роботи до глибокої, цілеспрямованої залученості, що сприяє ефективній роботі організації у довгостроковій перспективі.

Результати аналізу наукових праць свідчать про недостатню наукову розробленість теоретичних та методологічних підходів до комплексного вивчення креативного потенціалу саме спеціалістів маркетингової сфери в межах їх самоактуалізації. Даний аспект значною мірою ускладнює розроблення ефективних рекомендацій і заходів, спрямованих не лише на розвиток креативності як професійно важливої якості сучасного фахівця, а й як чинника розвитку емоційної стійкості в кризових умовах, сенсоутворення та реалізації власного «Я» у професії. Окреслені аспекти зумовили необхідність розроблення моделі розвитку креативного потенціалу маркетологів як складової частини їх самоактуалізації.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні значення креативності як структурного компонента самоактуалізації сучасного маркетолога, окресленні особливостей основних бар'єрів, що виступають перешкодами в реалізації творчого потенціалу сучасного маркетолога та побудові моделі розвитку креативного потенціалу особистості маркетолога в межах його самоактуалізації.

Для досягнення мети нами було використано методи аналізу, синтезу, структурування та порівняння теоретичних положень, що дали змогу визначити концептуальне підґрунтя дослідження проблеми вивчення креативності як чинника самоактуалізації сучасного маркетолога. Використання методу моделювання зумовило можливість розробити моделі розвитку креативного потенціалу особистості маркетолога в межах його самоактуалізації.

Поняття креативності у психологічній науці здебільшого визначається в межах розкриття даного феномена з погляду оригінальності: новизни, інноваційності та унікальності, а також її функціональним складником, до якого належать користь та доцільність її застосування [3].

На думку Р. Гейса, креативність визначається як «потенціал осіб створювати творчі роботи незалежно від того, чи створювали вони якісь роботи раніше» [7, с. 136]. Натомість Американська психологічна асоціація пропонує розглядати креативність як уміння виробляти або розвивати оригінальні роботи, теорії, техніки або думки [6].

Історично поняття креативності розглядається в межах трьох суспільно-історичних парадигм, які передбачають розвиток наукової думки від трактування даного явища як вродженого дару особистості до навички, яку можна розвивати. Серед таких етапів науковці С. Парк, К. Кім та Дж. Гам виділяють три періоди:

1. Парадигма «Самотній геній» (He), що підкреслює вроджені задатки та біогенетичні особливості творчих і неодмінно відомих людей, творча думка та праця яких передусім покликана на вдосконалення суспільного життя і трансформації галузей.

2. Парадигма «Творча особистість» (I) змінює вектор наукової думки на користь розвитку психометричних інструментів для її вимірювання та створює простір для організації й проведення досліджень щодо вивчення креативності у звичайних людей. Водночас даний підхід визначають як занадто формалізований, оскільки його положення передбачають значну концентрацію на ментальних та внутрішніх властивостях креативності, що призводить до редукції «творчого потоку».

3. Розподілена та культурно-психологічна парадигма (We) фокусує розгляд креативності в розрізі соціального контексту, що відрізняє даний підхід від попередніх. Парадигма We передбачає розгляд не лише генетичних та когнітивно-біологічних показників як основних чинників зародження креативності, а й ураховує особливості історичного та культурного впливу на продукти творчості. Даний підхід також підкреслює значення комплексних досліджень, що вивчають взаємозв'язки між людиною та соціумом, зовнішнім світом та світом символів [13].

Теорія інкубації Г. Волласа визначає креативність як явище, подібне до таких понять, як «інсайт» або «осяяння». Дана концепція підкреслює роль несвідомого у перерозподілі інформації, а її протікання здійснюється в межах чотирьох етапів творчого процесу: підготовки, інкубації, просвітлення та перевірки [4].

Підхід Фінке, Сміта і Варда, навпаки, описує креативність як творчі образи, концепти та метафори, що є наслідками свідомого використання мисленнєвих процесів. Креативним результатом, відповідно до даного підходу, вважається не лише нова ідея, що була успішно реалізована в матеріальний світ, а й використання вже сформованих раніше ідей у новому, нестандартному вигляді [17].

Водночас Модель подвійного процесу узгоджує роль свідомих та несвідомих процесів психіки у креативності, розкриваючи її зміст із погляду нейробіологічного підходу. Дана модель припускає існування двох видів мислення: швидких, автоматичних процесів першого типу та зусиль, контрольованих процесів другого типу. У структурі творчого мислення також розрізняють два набори процесів: ті, що беруть участь у генеруванні ідей, та ті, що беруть участь у їх уточненні, оцінці та/або відборі [16].

Теорія компонентів креативності Т. Амабіль зосереджує свою увагу на чотирьох рівнях впливу на творчий процес, без яких результат креативного вирішення завдання може бути незадовільним для її автора:

Рівень експертності у сфері, де застосовується творчий підхід.

2. Розвинуте креативне мислення, що охоплює навички генерації нестандартних ідей.

3. Наявність внутрішньої мотивації щодо виконання того чи іншого завдання, що уможливлює реалізацію креативної ідеї в матеріальному світі.

4. Сприятливе та підтримуюче оточення, що створює умови для появи креативного рішення [2].

Особливого значення набуває розгляд креативності в межах процесів, пов'язаних із самовираженням, самореалізацією та самоактуалізацією. У цьому контексті творчий потенціал супроводжує процеси дослідження і реалізації свого потенціалу в межах безперервного особистого й професійного зростання як особистості та фахівця водночас.

Поняття самоактуалізації у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний процес, який охоплює різні аспекти та визначається так:

1. Самоактуалізація як потреба в індивідуальному самовираженні та саморозвитку [10].

2. Самоактуалізація як цілісний процес становлення «Я», що спрямований на максимальне використання здібностей і ресурсів людини [5; 21].

3. Самоактуалізація як компонент емоційної стійкості та системи внутрішніх ресурсів особистості в подоланні життєвих труднощів [20].

Історично явище самоактуалізації набуло найбільшого поширення серед психологічної науки завдяки представникам гуманістичного підходу. Тож самоактуалізація особистості у своїй структурі передбачає наявність креативного компонента як значущого інструменту вираження індивідуального світу людини.

А. Маслоу наголошував на екзистенційній необхідності творчого підходу для збереження психологічного здоров'я, що проявляється у таких властивостях особистості, як життєрадісність та відкритість до нового досвіду. Для Маслоу суспільство є великим інгібітором, що відчужує людину від самої себе. Творчі особистості схильні більш якісно долати це гальмування або меншою мірою піддаватися його впливу [11].

К. Роджерс наголошує на необхідності бути спроможним відкинути захисні бар'єри і бути щиро приязним до своєї особистості. У таких умовах ідеї вільно генеруються, проростають і розквітають у діяльності, та, як стверджує науковець, саме уважна, емпатична та неупереджена людина може самостійно створити умови, які вивільнять її творчий потенціал [15, с. 254].

Отже, самоактуалізовані особистості «звільняються, щоб зосередитися на здоровому способі життя, зростанні, цілісності, інтеграції та на так званих «справжніх проблемах життя» [9, с. 53]. Натомість маркетолог, що залучений у творчий процес створення нових креативних рішень, демонструє не лише високий рівень використання власної навички, а й перебуває у стані глибокого психологічного прагнення до зростання та самореалізації. Це передбачає формування глибинної внутрішньо зумовленої мотивації, що стоїть за творчим результатом.

У межах професійної діяльності маркетолога реалізація креативних стратегій є першочерговим для залучення аудиторії та підвищення ефективності кампаній у конкурентному середовищі споживчого маркетингу. На рівні організації дані заходи дають змогу:

1) більш якісно мотивувати споживачів до здійснення купівлі товарів або використання послуг;

2) ефективно здійснювати маркетингові дослідження, оцінюючи їхні купівельні можливості, особливості сприйняття пропонованих рекламних повідомлень [12];

3) сприяти зростанню метрик, пов'язаних не лише з охопленням аудиторії, а й фінансовими показниками організації.

Креативний підхід маркетолога також сприяє підвищенню рівня адаптації діяльності бізнесу до перенасиченого ринкового середовища завдяки формуванню унікальної пропозиції. Наприклад, вибудовуючи унікальний зв'язок із цільовою аудиторією, маркетингові рішення сприяють кращому запам'ятовуванню та зростанню прихильності аудиторії до бренду, що підвищує тривалість контакту споживача з продуктом. Натомість використання різноманітних цифрових платформ і побудова спільнот посилюють емоційний зв'язок аудиторії з брендом, формуючи відчуття своєї унікальності у кожного споживача [18].

Варто підкреслити, що поруч із дослідженням креативності в професійній діяльності маркетолога особливу увагу дослідників привертає проблема внутрішніх та зовнішніх бар'єрів, що пов'язані з можливістю особистості реалізувати власний потенціал у сучасному світі.

На особистісному рівні маркетолог може переживати страх щодо неприйняття з боку клієнтів, керівництва та організації. Так, маркетолог схильний обмежувати свій творчий потенціал на користь традиційних форм побудови стратегій, звичного способу реалізації тих чи інших маркетингових рішень. У такому разі на когнітивному рівні у маркетолога домінує логічне мислення, що певною

мірою обмежує творчий підхід до виконання як простих, так і складних завдань.

Креативний потенціал також може бути обмежений установкою маркетолога відносно власних здібностей та можливостей, що часто може проявлятися в ідентифікації себе як «недостатньо креативної», «не творчої» особистості. Подібне ставлення послаблює довіру до себе та обмежує особистість у різних способах самовираження попри наявність творчого потенціалу.

На мотиваційному рівні особистість може недостатньою мірою усвідомлювати свою поточну або кінцеву мету. У такому разі виконання професійних обов'язків та завдань ускладнене відсутністю розуміння можливих способів їх виконання, неможливістю побудувати чіткий покроковий план на шляху до їх реалізації, що призводить до фрустрації та прокрастинації через так званий тиск «великих завдань» [19].

Успіх реалізації креативних рішень також залежить від професійного середовища, що сприяє або, навпаки, обмежує особистість маркетолога у самостійних творчих ідеях. Робота, що насичена необхідністю виконувати завдання в короткий термін та працювати в умовах підвищеного тиску, фактично змушує маркетолога відкладати креативні рішення на користь збереження продуктивності.

Суттєвого значення набувають бар'єри, пов'язані із соціальним елементом професійного середовища. Даний аспект може стосуватись як морального стану команди організації та ступеню її сприйняття інноваційних підходів та рішень, так і особливостей кроскультурної комунікації у великих організаціях, що працюють на глобальному ринку і передбачають дотримання соціально-етичних норм під час розроблення рекламних кампаній [18].

Значний вплив на психологічний стан маркетолога чинять і соціально-економічні особливості, що пов'язані з кризовими умовами існування останніх десятиліть. Пандемія COVID-19 спричинила кардинальні зміни в маркетинговому секторі, викликавши різке зростання інтересу до онлайн-маркетингу та електронної комерції, що продовжує свій динамічний розвиток, а отже, вимагає від маркетолога швидко адаптуватися до нових інструментів та способів просування [8]. Виклики, спричинені війною в Україні, також мають прямий вплив на вибір та реалізацію маркетингових стратегій, вимагаючи від підприємств нового підходу до формування асортименту продуктів і послуг, а також персоналізації маркетингових повідомлень [1].

Окреслені деструктивні впливи можуть посилювати у маркетолога прояви негативних психічних станів, збільшувати ступінь уразливості до життєвих потрясінь, що прямо підвищує рівень стресу, зневіри та втрату сенсу життя. Тому можна стверджувати, що творча діяльність, яка викликає стан «потоку» (повного занурення та задоволення від процесу), може знизити ризики, пов'язані з психічним здоров'ям, сприяючи формуванню емоційної стійкості до життєвих криз, сприяти продовженню особистої та професійної самоактуалізації.

Водночас у сучасній науці практично відсутні концепції, які комплексно розглядають креативність маркетолога як суттєвий компонент його самоактуалізації, що, своєю чергою, ускладнює професійне та особисте зростання фахівця у кризових та нестабільних умовах сьогодення. Відповідно до проаналізованих положень щодо явищ креативності та самоактуалізації особистості маркетолога з урахуванням основних перешкод, що стають на заваді реалізації творчого потенціалу маркетолога, було сформовано модель розвитку креативного потенціалу як складової частини самоактуалізації працівників маркетингової сфери.

Відповідно до запропонованої нами моделі, процес розвитку творчого потенціалу особистості маркетолога як складової частини його самоактуалізації складається з п'яти основних етапів, що

Рис. 1. Модель розвитку креативного потенціалу як складової частини самоактуалізації працівників маркетингової сфери

передбачають роботу з психологічними властивостями та елементами професійної діяльності сучасного маркетолога.

Першим компонентом виступає *усвідомлення свого креативного потенціалу маркетологом*. Важливими кроками на даному етапі виступають розвиток саморефлексії та формування навички «помічати» свій успішний досвід, пов'язаний із творчою діяльністю. Даний компонент передбачає у результаті формування стійкої установки щодо позитивного ставлення до свого творчого «Я» як стартового компонента прояву креативного потенціалу.

Наступним етапом розвитку є *компонент подолання бар'єрів креативності*, що спрямований на виявлення та нейтралізацію внутрішніх і зовнішніх обмежень на шляху до творчого самовираження. На даному етапі важливими складниками виступають елемент психоедукації та розвиток уміння застосовувати різні психологічні техніки, спрямовані на самодопомогу, відновлення стійкості. Це може охоплювати роботу з когнітивною реструктуризацією та «перевірку» автоматичних негативних думок, пошук підтримуючого середовища, опанування асертивних та рефлексивних практик тощо.

За результатами теоретичного аналізу було виявлено, що першоджерелами творчості можуть виступати як несвідомі, інтуїтивні процеси, так і логічні й усвідомлені, що зумовило необхідність формування третього блоку моделі як компонента *розвитку креативного стилю мислення*. Даний етап передбачає розвиток на когнітивному рівні, що здійснює акцент на практичне опанування методів генерації ідей, розвиток уяви та гнучкість мислення. Суттєвим способом розвитку креативності також виступає робота з альтернативними рішеннями, що дає змогу маркетологу розширювати свій погляд на вирішення завдань.

Наступний блок охоплює *інтеграцію творчого потенціалу маркетолога у професійну діяльність*, ураховуючи можливість упровадження креативних ідей у проєкти, рекламні кампанії та засоби комунікації бренду. Важливим складником даного етапу є проживання так званого «досвіду» отримання зворотного зв'язку різного характеру, що посилює розуміння маркетологом своїх сильних боків.

Етап *професійної самореалізації* передбачає інтеграцію креативності в образ професійного «Я», що визначається як можливість сприймати себе як креативного професіонала у сфері маркетингу. Також даний блок передбачає зростання внутрішньої мотивації маркетолога до вирішення завдань нестандартними рішеннями завдяки суб'єктивному відчуттю впевненості у своїх силах та об'єктивним показникам результатів роботи.

Як результат, маркетолог набуває ознак емоційної стійкості, а отже, *самоактуалізації особистості*, завдяки опору на внутрішню свободу, розвиває вміння творити без страху осуду та надмірних сумнівів. Особистість набуває більш чіткого вектора реалізації власного потенціалу в особистій та професійній сферах, посилює самоусвідомлення щодо власного призначення, унікальності та значущості у професійній діяльності.

Висновки. Креативність особистості сучасного маркетолога визначається не лише як одна з його найбільш визначних професійно важливих якостей, що зумовлює новаторство та інноваційність маркетингових рішень, а й виступає ключовим компонентом самоактуалізації його особистості. Доведено, що вміння маркетолога генерувати нові ідеї, застосовувати прийоми нестандартного мислення, а отже, адаптуватися до нестабільних умов сьогодення, дає змогу фахівцеві розвивати власну емоційну стійкість, підтримувати ефективність власного особистого та професійного зростання в кризових умовах існування.

Представлено авторську модель розвитку креативного потенціалу як компонента самоактуалізації маркетолога систематизувати ключові складники даного процесу – від початкового усвідомлення маркетологом власного творчого потенціалу до впевненої інтеграції креативних рішень у професійному середовищі.

Перспектива подальших досліджень передбачає розроблення практичних рекомендацій щодо підвищення рівня креативного потенціалу як важливого компонента самоактуалізації маркетолога, що здійснює свою професійну діяльність у кризових умовах, інструментальне вдосконалення кожного з окреслених елементів моделі розвитку креативного потенціалу з подальшим створенням тренінгових програм, спрямованих на розвиток креативного потенціалу маркетолога.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лихолат С.М., Русин А.І. Дослідження впливу війни на вибір маркетингової стратегії вітчизняного підприємства. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична.* 2025. № 44. С. 145–152. URL: https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/1579 (дата звернення: 23.06.2025).

2. Amabile T.M. The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. 45(2). P. 357–376. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357 (дата звернення: 23.06.2025).

3. Amy N. The science of creativity. *American Psychological Association*. URL: https://www.apa.org/gradpsych/2009/01/creativity (дата звернення: 23.06.2025).

4. Christensen B.T. Creative Cognition and Entrepreneurship. *The Routledge International Handbook of Creative Cognition*. Abingdon : Routledge. 2024. P. 698–708. https://doi.org/10.4324/9781003009351-44 (дата звернення: 23.06.2025).

5. Couture M., Desrosiers J., Leclerc G. Self-actualization and poststroke rehabilitation. *International Journal of Rehabilitation Research*. 2007. 30(2). P. 111–117. https://doi.org/10.1097/mrr.0b013e32813a2ea5 (дата звернення: 23.06.2025).

6. Creativity. *American Psychological Association.* URL: https://www.apa.org/topics/creativity (date of access: 23.06.2025).

7. Hayes J.R. Cognitive processes in creativity. *Handbook of creativity.* New York : Plenum Press, 1989. P. 135–145.

8. Kaczynski S. Marketing Activities Caused by the COVID-19 Pandemic: Analysis and Perspectives. *European Research Studies Journal*. 2025. Vol. 0(1). P. 783–793.

9. Kaufman S.B. Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology.* 2018. 63(1). P. 51–83. https://doi.org/10.1177/0022167818809187 (дата звернення: 23.06.2025).

10. Maslow A.H. A theory of human motivation. *Psychological Review.* 1943. 50(1). P. 370–396.

11. Maslow A.H. Toward a psychology of being. New York : Wiley, 1968. 240 p.

12. Niu Y., Ma B., Niu Y. The role of creative strategies in enhancing consumer interaction with new product video advertising. *Journal of Research in Interactive Marketing*. 2025. https://doi.org/10.1108/JRIM-07-2024-0324 (дата звернення: 23.06.2025).

13. Park S.H., Kim K.K., Hahm J. Neuro-Scientific Studies of Creativity. *Dement Neurocogn Disord*. 2016. 15(4). P. 110–114. https://doi.org/10.12779/dnd.2016.15.4.110 (дата звернення: 22.06.2025).

14. Reinartz W., Saffert P. Creativity in advertising: When it works and when it doesn't. *Harvard Business Review.* 2013. Vol. 91.6. P. 106–111.

15. Rogers C. Toward a theory of creativity. *A Review of General Semantics.* 1954. 11. P. 249–260.

16. Sowden P.T., Pringle A., Gabora, L. The shifting sands of creative thinking: Connections to dual-process theory. *Thinking & Reasoning*. 2014. 21(1). P. 40–60. https://doi.org/10.1080/13546783.2014.885464 (дата звернення: 21.06.2025).

17. Sternberg R.J., Kaufman J.C. Intelligence (as Related to Creativity). *Encyclopedia of Creativity*. 2011. P. 673–676. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-375038-9.00124-2 (дата звернення: 21.06.2025).

18. The Importance of Creativity in Marketing. *DeakinCo*. URL: https://deakinco.com/resource/importance-of-creativity-in-marketing/ (дата звернення: 22.06.2025).

19. The Psychological Barriers to Creative Thinking and How to Overcome Them. *ESOFT Lifelong Learning*. URL: https://esoftskills.ie/the-psychological-barriers-to-creative-thinking-and-how-to-overcome-them/ (дата звернення: 24.06.2025).

20. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL: https://ssrn.com/abstract=4162805 (дата звернення: 16.06.2025).

21. Whitehead P.M. Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist.* 2017. 45(1). P. 71–83. https://doi.org/10.1037/hum0000047 (дата звернення: 16.06.2025).

КОУЧИНГ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ У МЕНЕДЖЕРІВ

COACHING AS A WAY TO DEVELOP SELF-EFFICACY SKILLS IN MANAGERS

УДК 159.95
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.21
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Капацина А.О.
аспірантка кафедри психології
Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»

Статтю присвячено опису роботи коуча з менеджерами по роботі з клієнтами з метою формування в них навичок самоефективності. Самоефективність – це віра людини у свою здатність виконувати дії, необхідні для досягнення конкретних результатів, упевненість у своїй здатності впливати на події і контролювати своє оточення. Розглянуто способи формування самоефективності, а саме: 1) досвід особистого успіху (досягнення); 2) непрямий досвід (соціальні зразки для наслідування, спостереження); 3) соціальне переконання (вербальне переконання); 4) емоційні та фізіологічні стани, коли клієнт коуча почувається здоровим і бадьорим. Описано ефективні технології, які спрямовані на аналіз своєї особистості як професіонала (вікно Джохарі); правильну постановку мети за методикою «Добре сформульований результат». Описано коуч-технології, які сьогодні існують у бізнес-навчанні: 1. Технологія «питання – відповідь» (наставництво), яка розглядається як основа коучингу взагалі, є найбільш поширеною і заснована на впевненості, що кожна людина потенційно здатна досягти високого результату. 2. Коучинг-тренінг – ефективний обмін знаннями та продуктивне відпрацювання навичок. Від традиційного тренінгу ця технологія відрізняється тим, що заняття відбуваються віч-на-віч, і коуч допомагає клієнту повірити у власні сили, налаштувавши його на потрібний лад і відпрацювавши з ним до автоматизму необхідні в роботі продуктивні навички поведінки. 3. Консалтинг. Ця технологія відрізняється від інших тим, що коуч не просто спрямовує зусилля клієнта на досягнення потрібного результату, а пропонує можливі схеми дії (клієнт же самостійно робить вибір). 4. Процесинг як коуч-технологія. Коуч проводить певний процес, у якому наочно демонструє клієнту, як слід чинити задля досягнення бажаного результату. Описано технологію роботи з підсвідомими страхами («гремлінами»).
Ключові слова: *коучинг, коуч, самоефективність, постановка мети, вікно Джохарі, робота з «гремлінами».*

The article is devoted to the description of the work of a coach with managers in working with clients in order to form self-efficacy skills in them. Self-efficacy is a person's belief in his ability to perform the actions necessary to achieve specific results, confidence in his ability to influence events and control his environment. The methods of forming self-efficacy are considered, namely: 1) experience of personal success (achievement); 2) indirect experience (social role models, observation); 3) social persuasion (verbal persuasion); 4) emotional and physiological states when the coach's client feels healthy and cheerful. Effective technologies aimed at analyzing his personality as a professional (Johari window) are also described; correct goal setting according to the «Well-Formulated Result» method. The coaching technologies that exist in business training today are described: 1. The "question-answer" technology (mentoring), which is considered the basis of coaching in general, is the most common and is based on the belief that every person is potentially capable of achieving high results. 2. Coaching training – effective exchange of knowledge and productive development of skills. This technology differs from traditional training in that classes are held face-to-face, and the coach helps the client to believe in his own strength, setting him up in the right mood and working with him to automatism the productive behavioral skills necessary in work. 3. Consulting. This technology differs from others in that the coach does not simply direct the client's efforts to achieve the desired result, but offers possible schemes of action (the client makes the choice on his own). 4. Processing as a coach – technology. The coach conducts a certain process in which he clearly demonstrates to the client what to do to achieve the desired result. The technology of working with subconscious fears («gremlins») is also described.
Key words: *coaching, coach, self-efficacy, goal setting, Johari window, working with «gremlins».*

Постановка проблеми. У сучасному світі як аксіома сприймається ствердження, що основа успішної діяльності будь-якого виду бізнесу – це завжди людина. Опитані нами керівники стверджують, що приблизно 10% людей добре працюють у будь-яких умовах, 10% – у будь-яких умовах працюють погано. Якість трудової діяльності решти 80% працівників залежить від наявності мотивації праці та умов організації трудової діяльності. І надзвичайно важливим є сьогодні підвищення самоефективності співробітників на робочих місцях. Як основний метод розвитку тут усе частіше застосовується коучинг.

Метою статті є опис взаємодії коуча з менеджерами по роботі з клієнтами з метою формування самоефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «самоефективність» уперше був уведений психологом Альбертом Бандурою, канадсько-американським психологом і професором Стенфордського університету [5].

Самоефективність – це віра людини у свою здатність виконувати дії, необхідні для досягнення конкретних результатів, упевненість у своїй здатності впливати на події і контролювати своє оточення. Альберт Бандура стверджує, що люди формують свої уявлення про самоефективність, інтерпретуючи інформацію, яка надходить із чотирьох основних джерел впливу.

1. Досвід особистого успіху (досягнення). Найвпливовішим джерелом є інтерпретований результат попередніх досягнень або досвіду майстер-

ності; докази того, що людина може зробити все необхідне для досягнення успіху. Успіх зміцнює віру в особисту ефективність. Один із найбільш ефективних способів освоїти нову поведінку або поліпшити свої результати в певній діяльності – це практика і набуття нових навичок. Частина зусиль на шляху до успіху полягає також у вірі у свої здібності.

2. Непрямий досвід (соціальні зразки для наслідування, спостереження). Другим важливим джерелом упевненості в собі є опосередкований досвід, що надається соціальними моделями успіху в аналогічних видах діяльності. Тобто коли суб'єкт спостерігає за успішною поведінкою інших, він може їх копіювати і таким чином досягати гарного результату.

3. Соціальне переконання (вербальне переконання). Отримання позитивного вербального зворотного зв'язку під час виконання складного завдання переконує людину в тому, що в неї є навички та здібності для досягнення успіху.

4. Емоційні і фізіологічні стани, коли ви почуваєтеся здоровим і бадьорим. Однак А. Бандура стверджує, що «важлива не сама інтенсивність емоційних та фізичних реакцій, а те, як вони сприймаються та інтерпретуються». Люди з високим рівнем самоефективності, скоріше за все, розглядають своє емоційне збудження як джерело енергії, що сприяє продуктивності, тоді як ті, хто сумнівається в собі, уважають своє збудження послаблюючим чинником. Таким чином, люди можуть підвищити свою впевненість у собі, навчившись справлятися з тривогою і поліпшувати свої навички боротьби зі стресом.

5. Уявні переживання/Візуалізація. Дослідник Джеймс Меддакс (2017) запропонував п'ятий шлях до підвищення самоефективності за допомогою уявного досвіду – мистецтва уявляти, як ви ефективно чи успішно поводитеся у певній ситуації [7]. Уявний досвід (або візуалізація) – це спроба представити свої цілі як досяжні. Візуалізація – спеціально організований процес роботи уяви, коли суб'єкт (у своїй уяві) ставить себе у становище, що дає змогу досягти всього, про що він мріє. За допомогою цього можна підвищити власну впевненість у собі, зосередившись на уявленні картини, у якій успіх здається найімовірнішим результатом.

Функції самоефективності такі:

• Вона впливає на вибір завдань та цілей: люди з високою самоефективністю вибирають складніші завдання.

• Визначає рівень зусиль та наполегливості: висока самоефективність сприяє більшій наполегливості у досягненні цілей.

• Впливає на реакцію на труднощі: люди з високою самоефективністю сприймають труднощі як виклик, а не як загрозу.

• Впливає на емоційний стан: висока самоефективність знижує рівень стресу та тривоги.

Будь-який керівник комерційної організації сьогодні прагне отримати максимальний прибуток, тому він робить висновок, що для підвищення ефективності праці підлеглих слід мотивувати. Результатом став досить широкий спектр технологій мотивації, розвитку співробітників: різноманітні тренінги, робота з психологом та ін. Одна з наймолодших і найпопулярніших на даний момент технологій – коучинг. Цікаво, що в Україні за активної реалізації цієї технології дуже розмите розуміння суті коучингу, його видів, завдань та принципів. Тому формування теоретичних основ коучингу з урахуванням української специфіки є дуже актуальним.

Термін *«коучинг»* (від англійського coaching – наставляти, надихати, тренувати для досягнення спеціальних цілей, готувати до вирішення певних завдань) з'явився в Україні наприкінці XX ст. і успішно використовується в бізнес-навчанні. У науковій літературі є різні визначення коучингу. Так, засновник такого роду навчання (і виховання) Тімоті Геллвей визначає коучинг як мистецтво створення середовища, яке полегшує рух людини до бажаних цілей так, щоб воно приносило задоволення [1]. Джон Вітмор під коучингом розуміє розкриття потенціалу людини з метою максимального підвищення її ефективності [8]. О. Нежинська зазначає, що коучинг – це вид психологічного консультування [4]. В. Брич та М. Нагара трактують коучинг як професійну допомогу людині у визначенні та досягненні її особистих цілей [3].

Відмінністю коучингу від традиційного бізнес-консультування є те, що у процесі коуч-сесії основна ціль не пошук проблем клієнта, а розкриття його потенціалу, що забезпечує досягнення самостійно поставленої ним мети. Відмінність коучингу від традиційного тренінгу в тому, що коуч не наводить готових рішень проблем, а керує діалогом так, щоб клієнт самостійно прийшов до усвідомлення своїх можливостей досягнення поставленої мети та самостійно реалізував ці можливості. Усе сказане дає змогу стверджувати, що коучинг забезпечує цілеспрямоване формування особистісних складників професійних компетенцій, наприклад таких, як мотивація досягнення результату у професійному розвитку, прийняття відповідальності за вибір шляху досягнення мети, адекватна оцінка внутрішніх та зовнішніх ресурсів для досягнення мети тощо.

Технології персонального коучингу сьогодні численні. Розглянемо найбільш популярні в нашій країні:

1. Технологія «питання – відповідь» (наставництво). Технологія розглядається як основа коучингу взагалі, є найбільш поширеною і заснована на впевненості, що кожна людина потенційно здатна досягти високого результату. Коуч тут ставить клієнту низку прояснюючих або навідних питань, що дають йому змогу об'єктивно оцінити ситуацію, що склалася, і самостійно знайти вихід із неї.

2. Коучинг-тренінг – ефективний обмін знаннями та продуктивне відпрацювання навичок. Від

традиційного тренінгу ця технологія відрізняється тим, що заняття відбуваються віч-на-віч, і коуч допомагає клієнту повірити у власні сили, налаштувавши його на потрібний лад і відпрацювавши з ним до автоматизму необхідні в роботі продуктивні навички поведінки.

3. Консалтинг. Ця технологія відрізняється від інших тим, що коуч не просто спрямовує зусилля клієнта на досягнення потрібного результату, а й пропонує можливі схеми дії (клієнт же самостійно робить вибір). Обов'язкова умова: коуч має бути професіоналом у сфері, у якій клієнт відчуває труднощі.

4. Процесинг як коуч-технологія. Коуч проводить певний процес, у якому наочно демонструє клієнту, як слід чинити задля досягнення бажаного результату. Для даної технології характерні такі психологічні техніки, як НЛП, енергетична терапія ПЕАТ, мозкові штурми та ін.

Ми розробили авторську структуру коучингу, що є елементом системи формування професійних компетенцій менеджера з роботи з клієнтами. Завданням коучингу тут є зміни у Я-концепції менеджера для забезпечення якості особистісного та професійного розвитку. У процесі групового коучингу складається портрет «Я – успішний менеджер», потім пропонується визначити, що потрібно для того, щоб відповідати цьому портрету. Створення образу успішного менеджера будується за принципом вправи «Вікно Джохарі», описаного Дж. Лафтом та Г. Інгамом [6]. Вікно Джохарі дає змогу людині краще зрозуміти взаємодію її особистих якостей з оточуючими людьми, а також розвинути сильні риси свого характеру.

Існують чотири причини успіху цієї методики у бізнес-комунікаціях:

1. Інтеграція різних видів у зворотний зв'язок. Вікно Джохарі дає повне уявлення про сприйняття та думку клієнтів, співробітників та інших зацікавлених сторін. Це дає змогу зрозуміти, як відбувається взаємодія з бізнесом та які зміни можуть бути внесені, щоб поліпшити процеси та результати.

2. Ідентифікація сфери праці, яка потребує поліпшення. Шляхом аналізу та класифікації зворотного зв'язку комерційні організації зможуть концентруватися на пріоритетних завданнях та вирішувати проблеми, що призводить до оптимізації бізнес-процесів та підвищення конкурентоспроможності. Вони також можуть використовувати «Вікно Джохарі», щоб перевірити ефективність своїх маркетингових та рекламних кампаній та, якщо необхідно, внести корективи.

3. Створення та підтримка міцних відносин із клієнтами та співробітниками. Надаючи можливість вивчати очікування та потреби своєї аудиторії, ураховуючи їхні думки, організації зможуть поліпшити сервіс та дати змогу клієнтам і співробітникам відчувати, що вони важливі та беруть участь у розвитку бізнесу.

4. Стимулювання інновації та пошук нових можливостей у роботі. Активне використання цієї методики створює культуру проактивної роботи, у якій компанія постійно прагне поліпшення і знаходить способи розвиватися та процвітати.

Усю сукупність якостей будь-якого фахівця можна зобразити схематично. Така схема за своїм виглядом завжди нагадуватиме велике вікно з двома кватирками. Звідси, власне, і походить назва техніки – «Вікно Джохарі». Вона складається з чотирьох квадратів, кожен з яких представляє певну область інформації про людину. Для побудови вікна достатньо взяти аркуш паперу і розділити його на квадрати за допомогою осей: я знаю – я не знаю; інші знають – інші не знають. У результаті виходить чотири сектори, у кожного з яких є назва:

• Відкрита зона – це все, що ми відкрито говоримо та показуємо іншим людям. Це наш публічний бік, який ми активно представляємо у суспільстві.

• Прихована зона – те, що ми знаємо про себе, але не робимо очевидним для інших. Ми можемо зберігати цю інформацію лише для себе.

• Сліпа зона – те, що інші люди бачать і знають про нас, але ми цього не усвідомлюємо. Це можуть бути наші недоліки, які інші помічають, а ми ні.

• Невідома зона – це все, що ніхто не знає про нас, ані ми самі, ані інші люди. Це та частина нашої особистості, яку ми ще не опрацювали чи не виявили. Схематично це можна відобразити у таблиці.

Особистісний коучинг проводиться під час індивідуальних занять один-два рази для кожного учасника залежно від бажання. Кожна така сесія планується наперед. Як основа для побудови коуч-бесіди використовується технологія GROW (англ. зростання; Goal – ціль, Reality – реальність, Options – варіанти дій, Wrap-up (Will) – підсумки (воля)), розроблена Дж. Вітмором та Е. Парслоу [10]. Вона є сукупністю питань, що дають змогу визначити проблему обговорення, позначити його кінцеву мету, оцінити конкретну ситуацію, вибрати оптимальні рішення проблеми, виробити план дій і навіть шляхи подолання можливих перешкод.

Для побудови досяжних результатів використовується технологія ДСР (добре сформульований результат), яка включає дев'ять кроків та дає змогу формулювати реальні та досяжні цілі за допомо-

Таблиця 1

Вікно Джохарі

Я знаю, інші знають ВІДКРИТА ЗОНА	Я не знаю, інші знають СЛІПА ЗОНА
Я знаю, інші не знають ПРИХОВАНА ЗОНА	Я не знаю, інші не знають НЕВІДОМА ЗОНА

гою системи ефективних питань. Розглянемо це докладніше:

1. Позитивне формулювання мети. Формулювання мети повинно мати ствердну форму. Тобто мета не повинна містити частинку «не», слова, що означають заперечення (припинити, кинути, видалити, позбутися).

2. Особиста відповідальність (контроль). Формулювання мети повинне містити посилання на особисту відповідальність за виконання мети. Часто у змісті мети можна виділити ту частину реалізації, за виконання якої ми несемо пряму відповідальність, і ту частину, за якою ми прямої відповідальності не несемо. У цьому разі необхідно подумати, як ми можемо принаймні побічно вплинути на цю частину роботи.

3. Бачення кінцевого результату. Працюючи з метою, необхідно усвідомити критерії її досягнення. Для цього використовують процедуру визначення сенсорної очевидності досягнення мети, а саме: що ви побачите, почуєте, будете відчувати, коли мету буде досягнуто? як ви зрозумієте, що мету досягнуто? у чому саме вимірюватиметься досягнення мети?

4. Контекст. На даному етапі роботи з метою необхідно визначити, у якому контексті (де? коли? з ким?) нам потрібна ціль. Особливо уважним треба бути, коли формулювання мети містить або передбачає узагальнення та універсальні кількісні показники.

5. Екологія мети. Одним із найважливіших етапів роботи із ціллю є перевірка екологічності її досягнення. Порушена (непрооблена) екологія найчастіше є причиною того, що реалізація мети затягується, падає мотивація, мета «зривається» в останній момент («просинається» так званий «внутрішній саботаж»).

6. Масштаб мети. Важливо, щоб ціль мала прийнятний масштаб. Занадто велика мета може лякати чи створювати труднощі з розумінням, із чого почати. Занадто великі цілі необхідно розбити на ланцюжок із дрібніших цілей. Занадто маленька мета часто не мотивує до продуктивної поведінки. Маленькі цілі необхідно прив'язати до більших і важливих цілей, усвідомити, частиною яких масштабних цілей вона є.

7. Дослідження перешкод. На початок реалізації мети необхідно усвідомити, які перешкоди існують шляху здійснення мети. Важливо: згадки про перешкоди є прямою чи непрямою вказівкою на необхідні ресурси.

8. Усвідомлення ресурсів. Для ефективного досягнення мети необхідно чітко усвідомлювати потреби у ресурсах. Які ресурси можуть знадобитись і скільки.

9. Перший крок. Заключний крок стратегії забезпечує запуск процесу реалізації мети. Перший крок має бути дуже конкретним, простим і певним за часом та місцем.

Однак під час використання технології ДСР не завжди потрібно проходити усі дев'ять кроків. Іноді достатньо виявити два-три кроки, з якими виникають труднощі, та детально їх опрацювати. Розігрування ролі успішного менеджера під час проведення ділової гри відбувається з використанням «Стратегії творчості Волта Діснея» Р. Ділтса [10]. Суть технології полягає у вмінні аналізувати та оцінювати ситуацію з трьох позицій: власна точка зору; точки зору іншої включеної у ситуацію людини; погляд незалежного спостерігача. Спільний аналіз із метою виявлення дій, що сприяли чи перешкоджали успіху, і на цій основі планування подальших дій побудовано на основі ABC-техніки [8].

Також застосовується метод «Робота з «гремлінами» [1]. Цей метод коучингу спрямовано роботу з внутрішніми обмеженнями, які заважають людині реалізувати свій потенціал. *Під «гремлінами» у коучингу розуміються підсвідомі страхи, негативні глибинні переконання та внутрішні заперечення, які підривають упевненість у своїх силах.*

Наприклад, можуть прослизати такі думки: «На що ти сподіваєшся?», «У тебе не вийде», «Твоя ідея нікому не сподобається». Коуч допомагає клієнту «зловити гремліна», тобто *усвідомити ці думки та зафіксувати їх*. Далі робота полягає у тому, щоб проаналізувати та подолати такі негативні переконання.

Зазвичай у коучингу виділяється чотири основні види «гремлінів»:

• *Страх мріяти.* Люди можуть боятися мріяти, побоюючись невдач чи засудження. Коуч допомагає клієнту подолати цей страх та усвідомити, яким може бути його ідеальний результат, а також визначити перші кроки до досягнення.

• *Жаль до себе.* Клієнт може вважати себе невдахою і не вірити у можливість успіху. Коуч ставить запитання, які змушують переглянути цю установку: «Ви впевнені, що це про вас?» або «Що б зробила людина, яка досягла вашої мрії?».

• *Постійне невдоволення своїми результатами.* Люди, які не вміють хвалити себе за здобутки, часто втрачають мотивацію продовжувати. Коуч допомагає виявити цього «гремліна» та підтримує клієнта в тому, щоб навчитися цінувати свої успіхи.

• *Відсутність віри у підтримку близьких людей.* Людина може сумніватися в тому, що оточуючі підтримають її прагнення та зміни. У цьому разі коуч допомагає клієнту усвідомити можливі ресурси підтримки та подолати страх перед змінами.

Технологія шкалювання, розроблена М. Аткинсон [1], дає можливість визначити ступінь просування до мети. У контексті використання технологій коучингу ми побудували тренінг-симулятор, який можна описати так.

1. Сесія одноденного групового коучингу (GROW, «Вікно Джохарі», технологія шкалювання). До сесії відбувається спільне складання портрета «Я – успішний менеджер».

2. Сесія одноденного індивідуального коучинга (аналіз результатів вправи «Вікно Джохарі»).

Менеджер уточнює створений у процесі групового коучингу автопортрет, наповнюючи його особистісним змістом, оцінює свої ресурси щодо створеного портрета, визначає основні види спонукань, що мотивують його до комерційної діяльності.

3. Постановка цілей (технологія «ДСР»). Відбувається прояснення та розстановка основних цілей запланованої у рамках тренінгу-симуляції діяльності.

4. Обстеження поточної ситуації (GROW, «Стратегія творчості Волта Діснея»). На цьому етапі виявляються перешкоди, що заважають діяльності, можливі проблеми; відбувається пошук ресурсів для успішної діяльності, складаються зразки, що характеризують запланований результат.

5. Рефлексія (АВС-техніка, технологія шкалювання). Проводиться спільний аналіз на основі порівняння еталонів з створеними раніше з метою виявлення дій, що сприяли або перешкоджали успіху, і на цій основі – планування подальших дій, формування психологічних установок, що регулюють професійну діяльність менеджера: цільових («що роблю»), операційних («як роблю») та смислових («навіщо роблю»).

Висновки. Отже, коучинг сьогодні є одним із найефективніших методів навчання і розвитку персоналу комерційної організації. Основним двигуном менеджера до успіху в роботі є його самоефективність. За допомогою коуч-сесій у менеджера по роботі з клієнтами можна сформувати стійкі навички самоефективності: зниження рівня тривоги та стресу; вміння формувати мету у роботі; подолання перешкод; наполегливість у праці та мотивацію досягнення результату.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аткинсон М. Наука та мистецтво коучингу: Внутрішня динамика. Київ : Companion Group, 2009. 208 с.

2. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського університету.* 2015. № 4. С. 110–114.

3. Брич В.Я., Нагара М.Б. Коучинг у системі управління людськими ресурсами. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 188 с.

4. Нежинська О., Тименко В. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ДІСА ПЛЮС, 2017. 220 с.

5. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology,* 1989. Vol. 25. P. 729–733.

6. Luft J., Ingham H. The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. Los Angeles: University of California, 1955. 145 p.

7. Maddux J. Measurement of General Self-Efficacy. Arlington: George Mason University, 2017. 125 p.

8. Starr J. Great Coaching. How to Become a Brilliant Coach in Your Workplace. London, 2008. 255 p.

9. Whitmore J. High Performance Coaching. London, 2002. 238 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ПІДПРИЄМСТВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN EMPLOYEES OF COMMERCIAL MEDICAL PROFILE ENTERPRISES

УДК 159.944.4:616-051
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.22
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Коваленко Т.Д.
здобувач вищої освіти
Сумський державний університет

Купенко О.В.
д.пед.н., професор,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Тарасова Т.Б.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

У статті розглянуто проблему емоційного вигорання працівників комерційних підприємств медичного профілю в контексті розвитку їхнього емоційного інтелекту. Актуальність теми зумовлена зростанням навантаження на працівників, високим рівнем професійного стресу та необхідністю збереження психологічного благополуччя в умовах постійного контакту з клієнтами та напруженого робочого середовища. Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та показниками емоційного інтелекту, що дає змогу сформувати практичні рекомендації для підвищення емоційної стійкості працівників.

У дослідженні взяв участь 31 працівник одного з комерційних підприємств медичного профілю. Для оцінки емоційного вигорання використано методику К. Маслач (MBI), яка охоплює три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження рівня особистих професійних досягнень. Рівень емоційного інтелекту визначався за методикою Н. Холла, що включає п'ять складників: емоційну обізнаність, регуляцію емоцій, самомотивацію, емпатію та управління взаєминами.

Результати дослідження показали кореляцію між окремими складниками емоційного інтелекту та рівнями емоційного вигорання. Зокрема, вищий рівень самомотивації та управління емоціями пов'язаний із нижчим емоційним виснаженням, а розвинена емпатія – зі зниженням проявів деперсоналізації. Саморегуляція сприяє ефективнішій професійній діяльності.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту працівників як одного з напрямів профілактики емоційного вигорання. Їх можна використати для створення програм профілактики, тренінгів із розвитку емоційного інтелекту та систем підтримки, що сприятимуть ефективнішому обслуговуванню клієнтів і збереженню психічного здоров'я фахівців комерційних підприємств медичного профілю.

Ключові слова: *емоційне вигорання, емоційний інтелект, працівники медичних підприємств, стрес, психоемоційний стан.*

The article examines the issue of emotional burnout among employees of commercial medical enterprises in the context of developing their emotional intelligence. The relevance of the topic stems from the growing workload on employees, high levels of professional stress, and the necessity to maintain psychological well-being in the context of continuous client interaction and a tense work environment. The aim of the study is to identify the relationship between the level of emotional burnout and indicators of emotional intelligence, which makes it possible to formulate practical recommendations for enhancing the emotional resilience of personnel and improving workplace well-being.

A total of 31 employees from a commercial medical enterprise took part in the study. To assess emotional burnout, the Maslach Burnout Inventory by C. Maslach was applied, which allows for evaluating such components as emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Emotional intelligence was measured using N. Hall's methodology, which includes five key components: emotional awareness, emotion regulation, self-motivation, empathy, and relationship management.

The results of the study indicated the presence of a significant correlation between individual components of emotional intelligence and levels of emotional burnout. The findings emphasize the critical importance of developing employees' emotional competence as one of the key directions for of prevention of emotional burnout. and fostering a healthier work environment. These results can be used to develop targeted burnout prevention programs, emotional intelligence training sessions, and support systems, which will contribute to improving customer service effectiveness and preserving the mental health and overall well-being of professionals in commercial medical enterprises.

Key words: *emotional burnout, emotional intelligence, medical enterprise employees, stress, psycho-emotional state.*

У сучасних умовах стрімкого розвитку сфери послуг працівники різних галузей щоденно взаємодіють із клієнтами, виконуючи складні функції, що передбачають не лише надання професійної підтримки, а й урахування індивідуальних потреб та очікувань споживачів. Особливо це стосується комерційних підприємств медичного профілю, де діяльність поєднує високі стандарти якості послуг і підвищені вимоги до сервісу. Такі умови вимагають не лише фахових знань, а й значних емоційних зусиль, постійної саморегуляції та стресостійкості. Саме тому працівники комерційних підприємств медичного профілю є однією з найуразливіших категорій у контексті виникнення синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

Одним із чинників запобігання синдрому емоційного вигорання може бути розвинутий емоційний інтелект (EI) як здатність усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні й чужі емоції, що відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я та подоланні стресу. Високий рівень EI сприяє поліпшенню якості міжособистісної взаємодії, зниженню напруження та підтриманню мотивації до праці.

З огляду на вищезазначену актуальність проблеми, нами було проведено дослідження особливостей емоційного вигорання та рівня емоційного інтелекту працівників комерційних підприємств медичного профілю, а також визначення взаємозв'язку між цими показниками.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це складний психоемоційний стан, що формується через тривалий професійний стрес і характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісної ефективності. Поняття вперше запропоноване Г. Фрейденбергером у 1974 р. для опису виснаження у соціономічних професіях Вигорання розвивається поступово як реакція на хронічний стрес і проявляється хронічною втомою, цинізмом і погіршенням психічного та фізичного здоров'я [12]. Найуразливішими є працівники, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, зокрема медичні працівники, педагоги та соціальні фахівці [11]. У комерційній сфері медичного профілю до ризиків додаються конкуренція, емоційна регуляція та швидкість прийняття рішень [6].

Основні причини СЕВ – хронічний стрес, фізичне перевантаження, монотонність, міжособистісні конфлікти, низька самооцінка [9]. Симптоми включають емоційне виснаження, деперсоналізацію й зниження відчуття ефективності [7; 13]. Синдром емоційного вигорання фізіологічно проявляється безсонням, головним болем, зниженням імунітету; когнітивно – складнощами концентрації [6]. Вигорання розвивається поетапно: фаза напруження (перевантаження), фаза опору (емоційна відстороненість), фаза виснаження (депресивні симптоми) [7; 10].

Висока інтенсивність праці, змінний графік, залежність зарплати від результатів, відсутність підтримки ментального здоров'я суттєво посилюють СЕВ [7]. Внутрішні ризики включають інтроверсію, емоційну нестабільність, низьку самооцінку [5]. Позитивний організаційний мікроклімат, психологічна підтримка, гнучкий графік і менеджерська підтримка знижують ризик СЕВ і сприяють формуванню згуртованих колективів [1; 7].

Емоційний інтелект допомагає розуміти й контролювати свої та чужі емоції, тому він важливий для запобігання емоційному вигоранню. Високий рівень емоційного інтелекту знижує ризик утрати сил, байдужості до інших і підвищує ефективність роботи. Своїй сучасній популярності та розповсюдженості поняття емоційний інтелект завдячує відомій однойменній книзі Д. Гоулмана [2], який висунув революційну тезу: щоб досягти успіху в житті, недостатньо просто мати високий інтелект, необхідно мати й добре розвинений емоційний інтелект. На думку вченого, емоційний інтелект має ієрархічну структуру, і п'ять його складників (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички) розвиваються та реалізуються поступово. Здатність до емоційного відновлення підтримує оптимізм і знижує рівень тривожності, натомість надмірна «емоційна увага» може посилювати симптоми вигорання.

Основні механізми захисної дії ЕІ: емоційна саморегуляція – зниження внутрішньої напруги у стресі; ефективна міжособистісна взаємодія – створення мережі підтримки; розвинена емпатія – розуміння потреб без утрати балансу; позитивне мислення і стресостійкість – краща адаптація до змін. Тому працівники з високим ЕІ демонструють кращу адаптованість, меншу цинічність і зберігають професійну цінність, виступаючи «буфером» між стресом і внутрішнім станом [3; 11].

Для вивчення особливостей емоційного вигорання та емоційного інтелекту працівників комерційних медичних підприємств нами було проведено емпіричне дослідження. Рівень емоційного вигорання оцінено за допомогою опитувальника К. Маслач (MBI), що визначає інтенсивність трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Рівень емоційного інтелекту визначали за методикою Н. Холла, що включає п'ять компонентів: емоційну усвідомленість, керування емоціями, самомотивацію, емпатію та управління взаєминами. Обробка даних здійснювалася із застосуванням статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу.

У дослідженні брав участь 31 працівник комерційного підприємства медичного профілю віком від 20 до 62 років різних професійних позицій. Результати оброблялися анонімно. Опитування проведено через Google Forms, візуалізація даних – за допомогою Excel та Python (matplotlib) на платформі Google Colab.

Як свідчать отримані результати, що подані на рис. 1, за показником емоційного виснаження більшість працівників (83,9%) має середній рівень, що свідчить про помірний ступінь емоційного навантаження без критичних проявів. Низький рівень спостерігається у 9,7%, що може свідчити про ефективні стратегії подолання стресу або сприятливі умови праці. Високий рівень зафіксовано у 6,5%, що є сигналом підвищеного ризику професійного вигорання.

Аналіз рівня деперсоналізації дає змогу оцінити ступінь емоційного відсторонення працівників. На рис. 2 показано розподіл рівнів деперсоналізації серед працівників комерційних підприємств медичного профілю.

Більшість респондентів (71,0%) має середній рівень деперсоналізації, що свідчить про помірне відсторонене чи цинічне ставлення до профе-

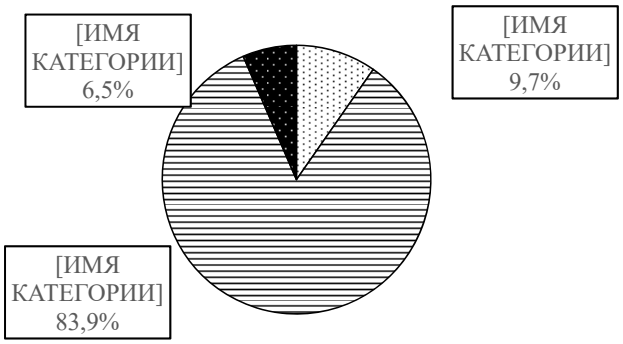

Рис. 1. Рівні емоційного виснаження працівників досліджуваного комерційного підприємства медичного профілю (у %) за методикою К. Маслач (MBI)

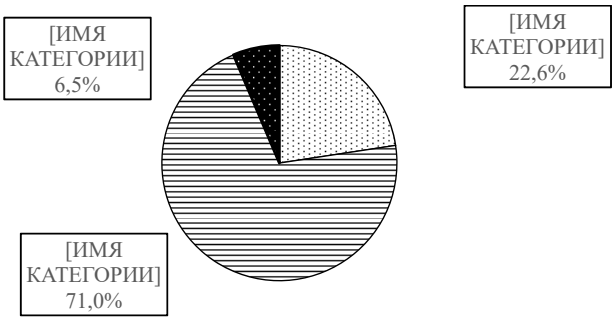

Рис. 2. Рівні деперсоналізації працівників досліджуваного комерційного підприємства медичного профілю (у %) за методикою К. Маслач (MBI)

сійних обов'язків і взаємодії з клієнтами – ознаку початкових проявів емоційного вигорання. Низький рівень деперсоналізації спостерігається у 22,6% працівників, які зберігають високу емоційну залученість і позитивне ставлення до клієнтів, що свідчить про їхню стійкість. Високий рівень деперсоналізації виявлено у 6,5% опитаних. Цей показник є тривожним, оскільки значне емоційне відсторонення може погіршувати якість обслуговування, впливати на міжособистісні стосунки в колективі та психологічний клімат.

Редукція особистих досягнень є третім ключовим компонентом синдрому професійного вигорання за методикою К. Маслач. Вона проявляється у схильності до негативної оцінки власних професійних здібностей і досягнень, зниженні почуття компетентності та задоволення від роботи. На рис. 3 наведено розподіл рівнів редукції особистих досягнень серед працівників комерційних підприємств медичного профілю.

Переважна більшість респондентів (90,3%) демонструє середній рівень редукції особистих досягнень, що свідчить про помірне задоволення від професійної діяльності та стабільну ефективність. Це є позитивною ознакою, оскільки не спостерігається масового відчуття некомпетентності. Низький рівень редукції досягнень, який би відповідав високій самооцінці та професійній упевненості, не виявлено, що може свідчити про помірну самокритику або відсутність надвисоких амбіцій. Високий рівень редукції досягнень, що вказує на виражене вигорання, зафіксовано у 9,7% працівників. Ці працівники, ймовірно, відчувають зниження мотивації, самооцінки та задоволення від роботи, що негативно впливає на продуктивність і психоемоційний стан.

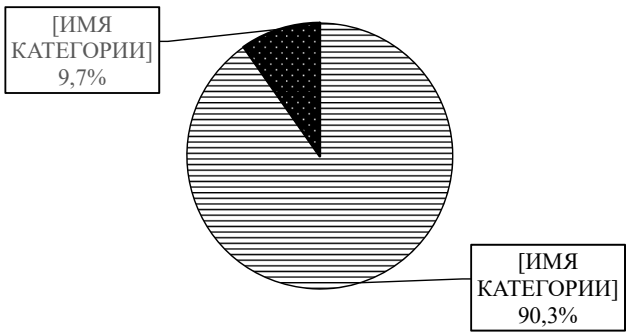

Рис. 3. Рівні редукції особистих досягнень працівників досліджуваного комерційного підприємства медичного профілю (у %) за методикою К. Маслач (MBI)

Узагальнений аналіз за методикою К. Маслач (MBI) засвідчив домінування середніх рівнів вигорання за всіма трьома шкалами: емоційне виснаження (83,9%), деперсоналізація (71,0%), редукція досягнень (90,3%), що свідчить про наявність помірних симптомів, які можуть поглиблюватися без належної підтримки.

Оскільки емоційне вигорання тісно пов'язане зі здатністю розпізнавати й регулювати емоції, проведено аналіз рівня емоційного інтелекту працівників комерційних підприємств медичного профілю за методикою Н. Холла.

Результати показали високий рівень емоційної обізнаності (7,8) та емпатії (9,83), що свідчить про здатність усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції інших. Водночас управління емоціями (3,68) і розпізнавання емоцій інших (6,09) мають нижчі показники, що вказує на труднощі з регуляцією емоцій та читанням невербальних сигналів. Самомотивація перебуває на середньому рівні (7,45).

За рівнями розвитку емоційного інтелекту 51,6% працівників мають високий рівень, 22,6% – середній і 25,8% – низький. Низький рівень EI свідчить про уразливість до стресу й професійного вигорання.

Отже, незважаючи на переважання високого рівня емоційного інтелекту, значна частина працівників потребує розвитку навичок емоційної регуляції й розпізнавання емоцій. Упровадження програм розвитку емоційної компетентності сприятиме підвищенню психологічної стійкості й профілактиці емоційного вигорання.

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між віком працівників та рівнем емоційного виснаження ($r = 0,75$), що свідчить про зростання уразливості до вигорання з віком, імовірно, через збільшення професійного навантаження та виснаження ресурсів. Також було виявлено слабкий позитивний зв'язок між віком працівників та рівнем деперсоналізації ($r = 0,16$), що свідчить про незначну тенденцію до підвищення цього показника з віком. Однак сила зв'язку є низькою, тому вік не може розглядатися як визначальний чинник розвитку деперсоналізації. Кореляційний аналіз показав дуже слабкий негативний зв'язок між віком та загальним рівнем емоційного вигорання ($r = –0,076$), що свідчить про відсутність суттєвого впливу віку на цей показник. Водночас було виявлено значущий негативний зв'язок між інтегративним рівнем емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла) та загальним рівнем емоційного вигорання (за методикою К. Маслач):

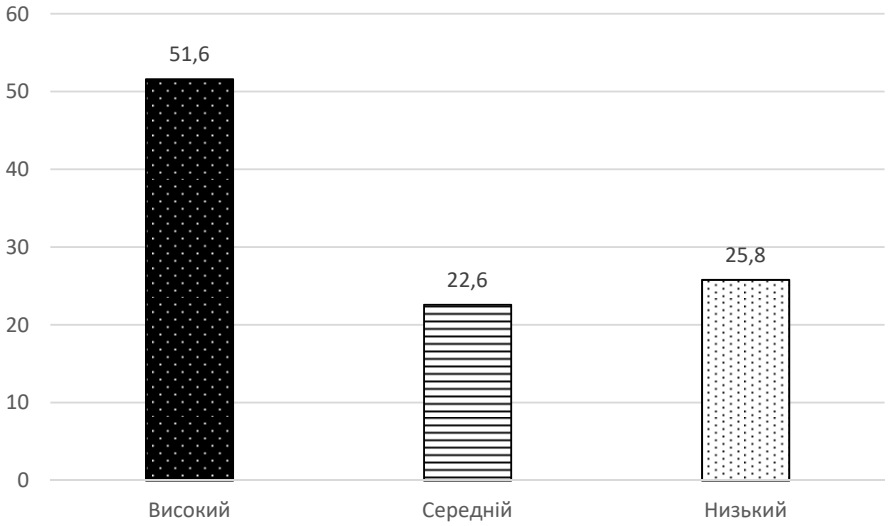

Рис. 4. Рівні емоційного інтелекту працівників досліджуваного комерційного підприємства медичного профілю за методикою Н. Холла (у %)

r = –0,647 (p < 0,05). Це свідчить, що підвищення рівня емоційного інтелекту пов'язане зі зниженням рівня вигорання.

Таким чином, унаслідок проведених теоретичних розвідок та емпіричного дослідження необхідно зробити такі висновки:

Емоційне вигорання є складним психоемоційним феноменом, який формується під впливом тривалого професійного стресу. Установлено, що розвиток синдрому відбувається поступово й охоплює такі стадії, як напруження, опір і виснаження. Стан емоційного вигорання зумовлюється взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать хронічні навантаження, інтенсивна комунікація, економічний тиск, нестабільність робочого графіка; серед внутрішніх – психологічні особливості особистості, зокрема інтроверсія, занижена самооцінка, надмірна або недостатня емпатійність.

Найбільш вираженим компонентом вигорання є редукція особистих досягнень, що свідчить про зниження мотивації та задоволеності результатами праці.

Працівники демонструють високий рівень емоційної обізнаності та емпатії, однак низький рівень управління емоціями збільшує ризик розвитку вигорання.

Понад 48% персоналу мають низький або середній рівень емоційного інтелекту, що підкреслює потребу в розвитку емоційної компетентності для підвищення ефективності та зниження конфліктності.

Виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного вигорання та емоційного інтелекту, зокрема в аспектах управління емоціями та самомотивації.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим напрямом профілактики вигорання й повинен бути врахований у кадровій політиці комерційних підприємств медичного профілю.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні та впровадженні психологічних тренінгів і програм емоційного розвитку, а також вивченні ефективності таких заходів у зниженні рівня емоційного вигорання серед фахівців різних професійних груп.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гнускіна Г.В. Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійного «вигорання» у підприємців : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2016. 267 с. URL: https://surl.lt/dcpizc

2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.

3. Дерев'янко С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. URL: https://surl.li/czvxmz

4. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с.

5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/163088378.pdf

6. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології.* 2020. № 11(56). С. 210. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/933

7. Когут Т.О., Когут І.І. Психологічні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання у фахівців «людина – людина». *Молодий вчений*. 2020. № 2. С. 202–206. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php

8. Маслач К., Джексон С. Професійне вигорання: психологія та профілактика. Київ : Центр навчальної літератури, 2009. 256 с.

9. Методи дослідження психологічного здоров'я та благополуччя персоналу організації: психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. Київ : Інститут психології НАПН України, 2023. 76 с.

10. Сидоренко О., Яновська Е. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 9(54). С. 153. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/826

11. Тарасова Т.Б., Супрунова М.О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус*. 2024. № 62. С. 127–131. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/24.pdf

12. Freundberger H.J. Staff burnout. Social Sciences. 1974. P. 159–166.

13. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.186 p. URL: https://www.academia.edu/120963590/The_Truth_about_Burnout_How_Organizations_Cause_Personal_Stress_and_What_to_Do_about_It

ORGANIZATIONAL IMAGO AS A METAPHOR OF ORGANIZATIONAL PERSONALITY: AN INTEGRATIVE MODEL FOR DIAGNOSING THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF ORGANIZATIONS

ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ІМАГО ЯК МЕТАФОРА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ ОРГАНІЗАЦІЙ

UDC 159.98
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.23
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Kravchenko O.M.
Postgraduate Student at the Department of Practical Psychology and Social Technologies
Private Higher Education Establishment "European University"

The article proposes an integrative model for diagnosing the psychological structure of organizations and identifying their stages of development. This approach enables a deeper understanding of collective dynamics and supports the design of effective change strategies. By bridging psychological and managerial paradigms, the study highlights the role of the imago in shaping adaptive, psychologically mature, and resilient organizational cultures that can evolve under conditions of complexity and uncertainty.

The article describes the concept of the organizational imago as a metaphor for the psychological essence of organizational culture. The integrative concept provided in the study unites approaches from transactional analysis, psychoanalysis, role theory, organizational life cycle theory, and systems thinking to develop a comprehensive model for diagnosing the psychological structure of organizations. The organizational imago is viewed as a projection of the collective unconscious, reflecting the emotional climate, dominant archetypes, and hidden behavioral patterns. The article examines the dynamics of imago development within the context of organizational life cycle stages, as well as the impact of dominant ego states (Parent, Adult, and Child) on leadership and managerial culture.

Particular attention is given to psychodynamic processes within groups, including Bion's basic assumptions, defense mechanisms, and unconscious resistance to change. The role of Belbin's team role distribution in shaping the psychological image of the organization is explored. Within the systems thinking framework, the imago is conceptualized as a dynamic mental model shaped in response to external challenges and internal transformations. The proposed integrative model enables the synthesis of rational and emotionally symbolic dimensions of organizational functioning, thereby enhancing the effectiveness of change strategies, facilitation, and coaching practices.

Special emphasis is placed on the phenomenon of the historical imago, which persists in the collective memory of employees even after the formal dissolution of a group or organizational phase. This perspective enables a deeper understanding of how deeply embedded representations of the organization evolve during times of crisis, merger, or restructuring, and how unconscious images of the past influence present-day decision-making, leadership, and innovation.

The application of this model contributes to the development of adaptive, psychologically mature, and resilient organizations capable of growth in complex and uncertain environments.

Key words: *organizational imago, organizational culture, transactional analysis, psychodynamic approach, systems thinking, organizational psychology, business psychology, organizational transformation.*

У статті пропонується інтегративна модель для діагностики психологічної структури організацій та визначення їхніх стадій розвитку. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти колективну динаміку та підтримати розроблення ефективних стратегій змін. Поєднуючи психологічну та управлінську парадигми, дослідження підкреслює роль імаго у формуванні адаптивних, психологічно зрілих і стійких організаційних культур, здатних розвиватися в умовах складності та невизначеності.

Описано концепцію організаційного імаго як метафори психологічної сутності організаційної культури. Інтегрований концепт, що описаний у статті, об'єднує підходи транзакційного аналізу, психоаналізу, теорії ролей, теорії життєвого циклу організацій та системного мислення для розроблення комплексної моделі діагностики психологічної структури організацій. Організаційне імаго розглядається як проєкція колективного несвідомого, що відображає емоційний клімат, архетипні уявлення та приховані поведінкові патерни. Стаття висвітлює динаміку розвитку імаго у контексті етапів життєвого циклу організації, а також вплив домінування Его-станів (Батько – Дорослий – Дитина) на культуру управління.

Особливу увагу приділено психодинамічним процесам у групах: базовим припущенням за Біоном, захисним механізмам та несвідомим бар'єрам до змін. Розкрито роль розподілу командних ролей за Белбіном у формуванні психологічного образу організації. У рамках системного підходу імаго аналізується як змінна ментальна модель, що формується у відповідь на виклики зовнішнього середовища та внутрішні трансформації. Запропонована інтегративна модель дає змогу поєднати раціональні та емоційно-символічні виміри організаційного функціонування, що підвищує ефективність стратегій змін, фасилітації та коучингу.

Окремо акцентується важливість феномену історичного імаго, що зберігається у колективній пам'яті працівників навіть після завершення формального існування групи чи етапу організації. Такий підхід дає змогу краще зрозуміти, як трансформуються глибинні уявлення про організацію в умовах кризи, злиття чи реструктуризації, а також як несвідомі образи минулого впливають на поточні рішення, лідерство та інноваційність.

Застосування даної моделі сприяє формуванню адаптивних, психологічно зрілих і стійких організацій, здатних до розвитку в умовах складності та невизначеності.

Ключові слова: *організаційне імаго, організаційна культура, транзакційний аналіз, психодинамічний підхід, системне мислення, організаційна психологія, бізнес-психологія, трансформація організацій.*

Nowadays, organizations are increasingly being viewed not only as institutional or economic structures, but also as complex psychological systems with their own dynamics and identity. The concept of the «organizational imago» has become a useful tool for analyzing informal culture, hidden communication structures, and unconscious processes that impact organizational effectiveness.

The imago of an organization serves as a vital and constructive tool for diagnosing and transforming managerial culture, as it enables the integration of rational, emotional, and symbolic dimensions of organizational life. This concept functions as a kind of "mirror" of the collective unconscious, reflecting dominant archetypes, emotional climate, and hidden behavioral patterns.

The integration of psychological (transactional analysis, psychoanalysis, role theory) and managerial theories (organizational lifecycle, systems thinking) enables us to understand the organization as a complex living system that evolves according to its internal laws and transforms its imago in response to crises, innovations, and internal change.

Using the imago as a diagnostic framework not only deepens our understanding of group dynamics but also contributes to the development of psychologically mature, adaptive, and cohesive organizations that can sustain growth under conditions of uncertainty and complexity.

Theoretical Background

The Concept of Imago in Transactional Analysis. According to Eric Berne's ego-state model, an organization can be interpreted as a subject functioning through three core ego states: Parent (P), Adult (A), and Child (C) [1]. Organizations dominated by the Parent State tend to display hierarchical structures, control, and adherence to tradition. Those operating primarily in the Adult mode demonstrate balance, rational analysis, and adaptability. In contrast, organizations with a prevalent Child ego-state exhibit creativity, flexibility, and spontaneity, yet may also struggle with impulsiveness or chaos. Transactional patterns within organizations reflect these states, shaping both internal communication and leadership dynamics, and may be used to assess the psychological maturity of the collective.

Each person carries within them internal images of groups that they grew up in, worked with, played in, admired, feared, or simply imagined. These groups can take many forms: families, circles of friends, work teams, communities, crowds, or even tribal structures. In 1963, Eric Berne introduced the term «group imago» to describe a mental representation, whether conscious or unconscious, of what a group is or should be.

This construct is especially valuable for understanding how group members, along with the facilitator, consultant, or therapist, subjectively experience the group across its lifecycle, from entry to exit. Berne emphasized that this "private structure" plays a crucial role in determining the outcomes of individual psychotherapy [2].

In 1996, Clark expanded Berne's initially individual-centered concept by framing the group imago as a collective phenomenon. This perspective opened the door to a more systemic interpretation of group identity and dynamics, enabling the use of the imago concept not only in therapy but also in organizational contexts.

Numerous theoretical and conceptual frameworks on group development converge to support an integrative understanding of group processes. Disciplines such as sociology (small group theory), social psychology, group psychotherapy, human relations, and social work each offer distinct yet complementary lenses for examining how collective representations, role dynamics, and relational structures influence organizational functioning.

In his seminal article, «Developmental Sequence in Small Groups,» Bruce Tuckman (1965) synthesized findings from fifty scholarly sources that examined group development. From this synthesis, he delineated four key stages of group evolution: forming, storming, norming, and performing. Subsequently, in collaboration with Jensen, he introduced a fifth stage – adjourning – which addresses the phase of group dissolution [3].

In addition to Tuckman's framework, multiple stage-based models have been developed within the domains of psychotherapy and organizational consulting. For instance, McKenzie and Livesley (1983) introduced a six-stage model informed by an epigenetic sequence of identity formation within group contexts. Corey (1995) incorporated Freudian and Eriksonian developmental stages into his approach to group facilitation, while McKewn (1997) offered a Gestalt-informed model that prioritized experiential engagement and emergent group dynamics [3].

Tuckman's framework bears a notable resemblance to Lacoursière's (1974) developmental sequence, which encompasses the stages of orientation, dissatisfaction, productivity, and termination, though differences exist in the psychological emphasis of each phase [3].

Importantly, Tuckman's model was derived from interdisciplinary research, including therapeutic, training (T-groups), and laboratory-based group settings. While he primarily focused on group task performance, Tuckman also acknowledged the parallel development of interpersonal processes, emphasizing that both task and relational domains evolve simultaneously. He further suggested that these developmental stages may manifest within the scope of a single group session [3].

Both Berne's (1963) concept of the group imago and Tuckman's (1965) model of group development are grounded in a linear-progressive framework, consistent with what Akrivou, Boyatzis, and McLeod (2006) describe as the psychodynamic paradigm of progressive change. This paradigm, influenced by evolutionary theory, stands in contrast to Gersick's (1991) punctuated equilibrium model, which posits

that change unfolds through abrupt shifts after extended periods of stability [3].

Integrating these perspectives provides a more holistic view of group development, enabling facilitators and group therapists to synthesize subjective experiences with observable structural patterns. This integrative approach enhances the ability to interpret group processes with greater psychological and organizational depth.

In his work *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups* (1963), Eric Berne introduced a model outlining the development of a group imago within the individual across four sequential stages of group involvement:

1. *Provisional Group Imago* – an internalized, idealized image of the group formed before direct engagement, often shaped by fantasy or anticipation.

2. *Adapted Group Imago* – a revised perception that emerges from initial real-life contact with the group.

3. *Operative Group Imago* – a more functional view, reflecting how the individual believes they align with the group's leader and group norms.

4. *Secondary Adapted Group Imago* – a deeper level of accommodation where the individual relinquishes certain personal traits to sustain group cohesion [4].

Building upon Berne's work, Clarkson (1991) identified a fifth phase:

5. *Clarified Group Imago* – a stage of increased awareness wherein individuals recognize that their group perceptions mirror early life experiences and begin constructing new, more functional representations based on current needs.

Keith Tudor's Contributions

This article adopted the fundamental analysis provided by Keith Tudor on the imago concept development retrospective [3]. Keith Tudor (2007) expanded this conceptual framework by addressing inconsistencies in correlating Berne's subjective model with Tuckman's stage-based developmental framework. Tudor notes, for instance, that Berne's «projective imago» precedes actual group formation, whereas Tuckman's "forming" stage presumes an established group. Similarly, Clarkson's "clarified imago" diverges in intent and psychological function from Tuckman's "adjourning" phase.

To reconcile and enrich these perspectives, Tudor proposed two additional phases of group imago development:

6. *Secondary Operational Group Imago* – Situated between the «secondary adapted» and «clarified» stages, this phase represents a shift toward greater interpersonal authenticity. The individual:

- differentiates from the leader;
- seeks meaningful peer connections;
- integrates personal and relational insights;
- restores authenticity within group engagement.

This phase emphasizes interdependence over adaptation and marks a significant maturation of the group experience.

7. *Historical Group Imago* – The final stage, emerging after group termination, involves:

- retrospective reflection on the group's significance;
- emotional integration of the group experience;
- ongoing evolution of the internalized group image;
- a continued sense of connection to the group's legacy.

Unlike Berne's concept of the "phantom" group, the historical imago resides solely within the individual's psyche, offering a subjective narrative of the group's enduring impact.

Tudor's integrative model unites the subjective approach of group imago (Berne, Clarkson, Tudor) with the objective structural analysis of group development (Tuckman). This dual lens enables facilitators, therapists, and organizational consultants to access a fuller, more nuanced understanding of group phenomena, recognizing that each participant holds a unique imago of the group that influences their engagement, perception of roles, and response to transitions.

Practical Implications for Group Practitioners:

- Awareness of the group imago helps practitioners understand divergent behaviors and emotional reactions within groups.
- Facilitators are encouraged to promote horizontal relationships, not just vertical authority, fostering mutual recognition among group members.
- Attending to the termination process and supporting the development of the historical imago are vital for achieving psychological closure and integrating the group's meaning.
- Group dynamics are best navigated by acknowledging both the inner world of individual participants and the structural processes of group development.

Conclusions:

- The integration of Berne's group imago model with Tuckman's developmental stages offers a more comprehensive and multidimensional framework for understanding group development.
- The concept of the group imago is central to grasping the subjective experiences of individuals within group contexts, providing insight into internalized relational dynamics.
- The inclusion of Tudor's additional phases, the secondary operational and historical imago, adds depth and nuance to group facilitation, emphasizing developmental continuity beyond active group participation.
- Importantly, a group does not simply dissolve in a participant's mind upon its formal conclusion; rather, it persists psychologically through the imago, influencing future interpersonal experiences and internal narratives.

Organizational Life Cycle (I. Adizes, L. Greiner). The organizational imago is closely linked to the stage of the organization's development [5]. At the initial stage of emergence, a "child-like" imago predominates: the

organization is spontaneous, creative, and innovation-oriented, yet lacks clear structure and stability. During the growth phase, the "adult" ego-state becomes more active, as there is a growing need for systematization, analysis, and process formalization, although space for experimentation still exists. The maturity phase is characterized by a combination of "adult" and "parental" imago traits: the organization becomes stable, efficient, and culturally entrenched, but shows decreasing openness to risk and innovation. In the decline or aging phase, the "parent" ego-state dominates, marked by conservatism, rigid hierarchies, and resistance to change. Unless the organization reactivates the "child" resources (flexibility, creativity) or the "adult" ones (analysis, reflection), it risks entering a state of stagnation.

Timely diagnosis of the organization's life cycle stage allows not only for a more precise interpretation of its imago but also the implementation of effective transformation strategies that support renewal and further development.

Psychodynamic Approach (W. Bion, E. Jaques). The organization is viewed as a carrier of the collective unconscious, manifested through projections, defense mechanisms, symbolic structures, and rituals. This approach enables us to view the organization not merely as a rational system, but as a «psychic reality,» a space where anxieties, frustrations, ambivalent emotions, and idealizations circulate.

Wilfred Bion introduced the concept of basic assumptions (dependency, pairing, fight/flight), which function as unconscious behavioral templates within groups [7]. These assumptions divert the group from its actual task and foster an illusion of safety. Organizations operating under the influence of basic assumptions often exhibit irrational decision-making, loss of flexibility, and rigid leadership patterns.

Elliott Jaques viewed organizations as systems that generate psychological defense mechanisms in response to collective anxiety [8]. Rigid hierarchies, excessive ritualization, and over-standardization may be symptoms of underlying fear or depressive group dynamics. In such contexts, the organizational imago tends to be fixed in defensive forms that hinder development and transformation.

The psychoanalytic perspective thus enables the identification of hidden factors that unconsciously influence group behavior and shape the emotional climate of the organization.

Role Theory in Groups (R. M. Belbin). The organizational imago is partly shaped as a sum of perceived roles played by its members. Belbin identified nine key team roles, including the Plant (idea generator), Coordinator, Implementer, Monitor Evaluator, Completer Finisher, Resource Investigator, among others [6]. Each role brings distinct strengths and potential shadow aspects, and their presence or absence directly influences both team dynamics and the psychological climate of the organization.

A balanced composition of analytical, creative, coordinating, and supportive roles contributes not only to effective team performance but also to the formation of the organization's identity. When specific roles are missing or when certain roles dominate, the organizational imago may become distorted, for example, overly technocratic or excessively intuitive.

Thus, role analysis serves not only as a team management tool but also as a diagnostic instrument for examining the structure and integrity of the organization's image as a psychological construct.

Systems Thinking (L. von Bertalanffy, P. Senge). An organization, as an open system, continuously responds to external challenges by integrating information, resources, and environmental influences. General Systems Theory, developed by Ludwig von Bertalanffy, frames the organization as a dynamic entity, capable of self-organization, adaptation, and evolution. Within this framework, the organizational imago emerges as a flexible mental model, shaped through feedback loops, experience, and learning [10].

Peter Senge, in his concept of the learning organization, emphasizes the importance of systemic vision, shared thinking, mental models, and personal mastery as foundations for sustainable development. In systems thinking, the imago is not a fixed representation, but rather a mutable map of reality that reflects both individual and collective perceptions of the organization [9].

This approach enables the identification of hidden structures and behavioral patterns that influence change processes. Understanding the organizational imago as a living system helps cultivate strategic vision, enhance adaptability, and strengthen learning capacity in a complex and turbulent environment.

Integrated Model for Analyzing Organizational Imago. This model proposes a synthesis of the psychological and managerial approaches into a comprehensive diagnostic framework that accounts for both rational and unconscious aspects of organizational functioning. It enables a multi-level analysis and transformation of the organization's imago, including the following components:

- Assessment of the current organizational imago through the lens of ego states (Parent – Adult – Child), which reveals the dominant cultural style and interaction patterns.
- Identification of the organization's stage of development according to the lifecycle model (e.g., birth, growth, maturity, crisis) to determine its psychological needs, existential threats, and zones of potential renewal.
- Detection of unconscious change barriers, including basic assumptions (Bion), defense mechanisms, collective projections, and fantasies that may hinder development.
- Role structure analysis based on Belbin's team roles to identify functional imbalances affecting the coherence and dynamics of the organizational imago.
- Application of systems thinking principles (Senge, von Bertalanffy) to interpret the organization as an adaptive system that evolves through learning, feedback loops, and transformation of mental models.

• Formulation of strategic recommendations for the psychological development of organizational culture, including interventions in leadership style, team dynamics, values, and governance structures.

This model can serve as a basis for internal diagnostics, executive and team coaching, change facilitation, and foster institutional maturity in complex and evolving organizational environments.

Conclusions. The organizational imago is a useful constructive tool in diagnosing and transforming managerial culture. The integration of psychological and managerial theories allows organizations to be viewed as complex living systems that evolve according to their internal dynamics. The use of the imago framework contributes not only to a deeper understanding of group dynamics but also to the development of psychologically mature, adaptive, and cohesive organizations.

The imago of an organization serves as a valuable diagnostic framework because it integrates rational, emotional, and symbolic dimensions of organizational life. It acts as a kind of “mirror” of the collective unconscious, reflecting dominant archetypes, emotional climate, and hidden behavioral patterns. By combining psychological theories (transactional analysis, psychoanalysis, role theory) with management theories (organizational lifecycle, systems thinking), the organization is seen as a dynamic and evolving entity. Its imago shifts in response to crises, innovations, and internal transformations.

Applying the imago concept as a diagnostic lens facilitates not only a more comprehensive understanding of organizational behavior but also supports the creation of psychologically integrated and resilient organizations capable of sustainable development in uncertain and complex conditions.

BIBLIOGRAPHY:

1. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. Grove Press, 1961.

2. Berne E. Principles of group treatment. New York, NY: Grove Press, 1966.

3. Tudor K. Group imago and group development: Two theoretical additions and some ensuing adjustments. *Transactional Analysis Journal*. 2013. 43(4). 321–333. doi.org.10.1177/0362153713516297

4. Berne E. The structure and dynamics of organizations and groups. New York, NY: Grove Press, 1963.

5. Adizes I. Managing Corporate Lifecycles. The Adizes Institute Publishing, 2004.

6. Belbin R.M. Team Roles at Work (2nd ed.). Routledge, 2010.

7. Bion W.R. Experiences in Groups. Tavistock Publications, 1961.

8. Jaques E. Social Systems as a Defence Against Persecutory and Depressive Anxiety. In M. Klein, P. Heimann, & R.E. Money-Kyrle (Eds.), New Directions in Psycho-Analysis, Tavistock, 1955, pp. 478–498.

9. Senge P.M. The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization. Doubleday/ Currency, 1990.

10. Von Bertalanffy, L. General System Theory: Foundations, Development, Applications. George Braziller, 1968.

КОУЧИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УПРАВЛІНЦЯ

COACHING AS A TOOL FOR DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCES OF MANAGEMENT

УДК 159.9.07:005
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.24
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Нежинська О.О.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Стаття присвячена особливостям розвитку професійних компетенцій управлінця методом коучингу в процесі його професійного вдосконалення. Розглянуто основні підходи до поняття «компетенція» вітчизняних і зарубіжних науковців, зазначено важливість розвитку професійних компетенцій управлінця під час здійснення його професійної діяльності в складних умовах сьогодення. Відзначено, що професійні компетенції сьогодні – це не лише знання, уміння й навички у відповідній сфері професійної діяльності, а й уміння проявити власний досвід у певній конкретній ситуації, орієнтуватися на ринку праці, мислити стратегічно, бути гнучким тощо. Також управлінець завжди своїм прикладом транслює відповідний рівень професійної компетентності для інших фахівців і підлеглих через уміння приймати ефективні рішення, навички швидко реагувати на виклики й вирішувати всі поставлені питання тощо.

Розкрито сутність поняття «коучинг», а також погляди сучасних дослідників на застосування методу коучингу в різних сферах життєдіяльності людини, починаючи з навчання в закладах вищої освіти. Обґрунтовано конструктивність застосування коучингу як інструмента для розвитку професійних компетенцій управлінця, розширення його можливостей, знаходження нових підходів у вирішенні завдань, самоменеджмент, професійне самовдосконалення. Визначено важливість професійного розвитку управлінця сьогодні завдяки опануванню коучингу, що впливає на підвищення в нього рівня менеджменту й ефективність при міжособистісній взаємодії з підлеглими. Висвітлено основні етапи коучингового процесу (аналіз, планування, впровадження, оцінювання), під час проходження яких відбувається ґрунтовна робота особистості в контексті постановки та реалізації відповідних завдань. Наведено приклади коучингових методів і технік, які можуть бути застосовані під час здійснення управлінцем професійної діяльності.

Ключові слова: *коучинг, коучингові методи й техніки, професійні компетенції, професійний розвиток, управлінець.*

The article is devoted to the peculiarities of the development of professional competencies of a manager by the coaching method in the process of his professional improvement. The main approaches to the concept of "competence" by domestic and foreign scientists are considered, the importance of the development of professional competencies of a manager during the implementation of his professional activity in the difficult conditions of today is noted. It is noted that professional competencies today are not only knowledge, skills and abilities in the relevant field of professional activity, but also the ability to demonstrate one's own experience in a certain specific situation, to navigate the labor market, to think strategically, to be flexible, etc. Also, the manager always sets an example by transmitting the appropriate level of professional competence to other specialists and subordinates through the ability to make effective decisions, the skills to quickly respond to challenges and resolve all issues raised, etc.

The essence of the concept of "coaching" is revealed, as well as the views of modern researchers on the application of the coaching method in various spheres of human life, starting with education in higher education institutions. The constructiveness of using coaching as a tool for developing a manager's professional competencies, expanding his capabilities, finding new approaches to solving problems, self-management, and professional self-improvement is substantiated. The importance of professional development of a manager today is determined through mastering coaching, which increases his level of management and effectiveness in interpersonal interaction with subordinates. The main stages of the coaching process (analysis, planning, implementation, evaluation) are highlighted, during which the thorough work of the individual takes place in the context of setting and implementing the corresponding tasks. Examples of coaching methods and techniques that can be applied when a manager carries out his professional activities are given.

Key words: *coaching, coaching methods and techniques, professional competencies, professional development, manager.*

Сучасний ринок праці в умовах війни в Україні висуває високі вимоги до професійності управлінця, що вимагає постійного розвитку й удосконалення його професійних компетенцій, оскільки сьогодні прийняття управлінських рішень є іноді визначальними для подальшої життєдіяльності організації (підприємства, установи, фірми, закладу) у цих екстремальних умовах війни, постійного стресу й напруження, фізичного та психологічного навантаження, негативних станів, тривожності, емоційної нестабільності й виснаження в умовах невизначеності. Тому здійснення професійної діяльності управлінця нині часто відбувається через пошук та усвідомлення власних психологічних ресурсів, самодопомогу, розвиток і вдосконалення власних професійних компетенцій.

Одним із сучасних практичних та ефективних методів набуття й розвитку нових професійних компетенцій є застосування методу коучингу як інструмента, що забезпечує умови для всебічного розвитку особистості управлінця. Цей метод допомагає сьогодні керівникам і фахівцям усвідомлювати свій потенціал, приймати самостійні рішення в складних життєвих ситуаціях, а також прогнозувати можливі наслідки своїх дій. Основа коучингу – постановка чітких цілей і швидке їх

досягнення через мобілізацію внутрішніх ресурсів, освоєння ефективних стратегій і розвитку необхідних навичок, у т.ч. разом із комунікативними, лідерськими, спеціальними й особистими компетенціями, і прогностичної компетенції, яка забезпечує здатність управлінця передбачати розвиток подальших подій та ухвалення раціональних рішень. Варто відмітити, що коучинг виступає також і як модель взаємодії між керівником і підлеглим, де управлінець створює простір для пошуку оптимальних рішень і сприяє їх практичному втіленню. Це особливо важливо в умовах сучасних викликів для українців, коли успішна реалізація поставлених завдань можлива лише за умови наявності високого рівня професійної компетентності управлінця, що відкриває шлях до розкриття як його потенціалу, так і потенціалу кожного працівника.

Визначення терміна «компетенція» насправді не перестає бути актуальним для обговорення в колах наукової спільноти. Узагальнюючи теоретичний аналіз літератури й матеріали сучасних досліджень професійних компетенцій, О. Драган та А. Рудова [2], З. Ковальчук та Р. Колісник [3], І. Сингаївська й Г. Гура [9] та ін. розглядають широкий спектр наукової проблематики, відображаючи багатовимірність цього феномена. Зокрема, предметом дослідження були стратегічне управління, ринкові можливості, дослідження процесів прийняття й ухвалення рішення в умовах невизначеності [9] і впливу загроз, у т.ч. роль емоційного інтелекту керівника [3], розвиток лідерства в контексті професійної діяльності управлінця, професійні компетентності як основа ефективної роботи менеджера з персоналу [2], роль підприємницького мислення у формуванні конкурентної переваги, розвиток компетенцій та ефективне управління талантами, глобальна конкурентоспроможність компаній [8] тощо.

Варто зазначити про необхідність розвитку професійних компетенцій управлінців, оскільки вони безпосередньо сприяють розвитку конкурентоспроможної особистості на ринку праці в сучасних умовах війни. І сьогодні професійні компетенції – це не лише знання, уміння й навички у відповідній сфері професійної діяльності, а й уміння мобілізувати в певній конкретній ситуації отримані знання та досвід, оскільки управлінець завжди своїм прикладом, своєю реакцією та діями транслює відповідний рівень професійної компетентності для своїх підлеглих, своїх працівників, своєї команди. Так, як зазначають З. Ковальчук та Р. Колісник, «…високий рівень емоційного інтелекту, критичне мислення, стресостійкість і навички ефективної комунікації допомагають керівникам ухвалювати зважені та продуктивні рішення» [3, с. 258]. Основні складники компетенцій працівників, на думку О. Драган та А. Рудової [2], – це знання, досвід, якості особистості, уміння, навички, здібності. За дослідженням І. Сингаївської, мова йде, наприклад, про рівень емоційного інтелекту, схильність до ризику тощо як управлінського інструмента, що сприяє ефективному вирішенню професійних завдань і відкриває нові перспективи для розширення бізнес-потенціалу в умовах сучасних викликів. При цьому відповідну роль відіграють психологічні особливості ухвалення рішень управлінцями, особливо коли це потрібно робити в ситуаціях невизначеності (І. Сингаївська, Г. Гура) [9].

Також науковці-дослідники порушували питання різноманітного характеру під час розгляду аспектів психології бізнесу (Р. Калениченко, А. Коханець, О. Нежинська), що є важливим ще на етапі навчання в закладах вищої освіти, коли майбутні управлінці проходять відповідну підготовку. Розглядається, зокрема, також місце та роль психологічної підготовки й готовності в професійному становленні управлінців, представлено психологічні аспекти ефективної бізнес-діяльності. При цьому здійснюється психологічний аналіз управління, порушуються психологічні проблеми особистості в бізнесі, комунікативні процеси в діяльності бізнесмена, психологічні особливості успішної бізнес-діяльності, розглядаються персонал-технології в психології бізнесу, які можна використовувати надалі в різних управлінських ситуаціях, тощо [8]. Варто наголосити, що саме на етапі навчання в закладах вищої освіти доцільним є впроваджувати відповідні освітні компоненти з коучингу, що останніми роками вже спостерігається в країні (О. Нежинська), задля формування в здобувачів вищої освіти системи знань і професійних компетенцій у галузі фундаментальних досліджень з коучингу, а також ознайомлення з основними коучинговими інструментами й надання можливості з ними попрацювати під час навчання, ними можна буде потім користуватися як у майбутній професійній діяльності, так і в інших сферах життя [5].

Необхідно відмітити, що коучинг останнім часом уже застосовується для лідерів громадських організацій, як відзначають А. Брайковська, Т. Гриценко, К. Тімофєєва, що довело свою ефективність у підвищенні професійних компетенцій лідерів [1]. Ю. Щербяк доводить, що технології коучингу використовують при формуванні когнітивної гнучкості майбутнього менеджера освіти, що сприяє розвитку мотивації, подальшому вдосконаленню фахівців під час здійснення ними професійної діяльності в подальшому [10]. О. Острініна концентрує увагу на необхідності навчання підприємців бізнес-коучами під час війни, наданні їм відповідної допомоги [7]. Це стосується й управлінців, для яких знання цього методу та його використання у власній професійній діяльності є вкрай важливим сьогодні. Стандарти коучингу відбито у відомій міжнародній організації ICF (International Coach Federation), де разом із метою та завданнями проголошені й основні компетенції, якими має володіти фахівець, який застосовує цей метод у професійній діяльності [16].

Мета статті полягає у висвітленні особливостей коучингу як інструмента розвитку професійних компетенцій управлінця.

Автори в різні часові періоди в менеджменті та психології пропонували специфічні визначення терміна «компетенція». Так, наприклад, Л. Спенсер і Г. Спенсер [21] розглядали поняття «компетенції» як навички та здібності, які можуть бути використані для виконання певного виду діяльності, набуті через відповідний досвід роботи, життєвий досвід або завдяки навчанню. Д. Дюбуа [14] термін «компетенція» пояснював як основну характеристику особистості, яка безпосередньо впливає на ефективність або найвищу продуктивність її діяльності. Варто додати, що термін «компетенції» та «компетентність», відповідно, розрізняють, хоча теж і донині ведуться дискусії щодо визначення цих понять. Так, Д. МакКлелланд [17] розуміє компетентність як особистісну рису або набір звичок людини, які визначають її більш ефективну чи кращу продуктивність або здатність надавати чітку економічну цінність результату роботи.

Разом із цим потрібно також наголосити взагалі на важливості психологічної готовності до професійної діяльності, функція якої, на думку С. Максименка, Л. Карамушки, О. Креденцер та О. Філь [4], полягає в допомозі людині успішно виконувати свої професійні обов'язки, використовуючи знання, досвід, особистісні якості, а також зберігати самоконтроль.

Це стосується й того, щоб у разі необхідності перебудовувати свій спосіб життєдіяльності, унести певні корективи, щось змінити, швидше адаптуватися до нових реалій, які, наприклад, сьогодні принесла війна, і що є актуальними, а також навчитися нових технологій, які є більш раціональними й ефективними в ситуаціях трансформацій і змін у всіх сферах життя людини в таких умовах. Сьогодні однією з таких технологій є метод коучингу, який базується на формуванні чіткої мети й найефективнішому досягненні її шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості за допомогою спеціальних інструментів, що сприяє отриманню бажаних результатів. Це динамічний процес пошуку оптимальних рішень для різних завдань як у професійній сфері, так і в особистому житті з подальшою реалізацією цих рішень на практиці. Варто відмітити, що основні аспекти розкриття сутності коучингу мають теоретичне та практичне підґрунтя завдяки фундаторам У.Т. Голлві [16], М. Дауні [13], Дж. Уітмору [22] та ін., а також продовжують розглядатися сучасними дослідниками й доводити ефективність коучингових моделей (Р. Ділтц [12], Т. Столцфуз [21], А. Цивінська [11] та ін.) та інструментів (Л. Марчіньяк та С. Рогала-Марчіньяк [18], Дж. Роджерс [19] та ін.).

Згідно з думкою одного з основоположників коучингу – Т. Голлві [16], цей підхід спрямований на розкриття потенціалу особистості задля максимізації її продуктивності й ефективності. Коучинг більше заохочує до навчання, ніж викладає готові рішення. Це не просто техніка, яка застосовується в окремих ситуаціях, а також метод управління та взаємодії з людьми. Крім того, це спосіб мислення й супровід професійного зростання спеціаліста-фахівця, який свідомо бере відповідальність за трансформації та дії на шляху до поставлених цілей. Використання коучингових технологій і підходів, які відзначаються такими рисами, як роз'яснення, уточнення, підтримка, мотивація та планування майбутніх кроків, сприяє формуванню нових моделей мислення. У процесі професійного розвитку напрацьовуються навички урізноманітнення діяльності новими способами виконання, розвивається професійна гнучкість, творчий потенціал і здатність швидко адаптуватися до змін. Це також забезпечує зростання мотивації до роботи, перетворює рутинні завдання на улюблену справу, активує внутрішні ресурси й відкриває нові можливості для реалізації намічених планів і посилення особистої ефективності. Застосування коучингових технологій і підходів у професійному розвитку спеціалістів-управлінців дає змогу краще використовувати власний потенціал і ресурси, що сприяє підвищенню особистої ефективності, фокусуванню на вирішенні проблем замість заглиблення в них, а також зосередженню на успіху замість акценту на помилках. Коучинг допомагає усвідомлено формувати свій професійний шлях і реалізовувати особистісний потенціал.

Доречним буде вказати, що класичний коучинговий процес можна розглядати через декілька поетапних кроків: 1) аналіз – оцінювання рівня компетенцій, узгодження особистих цілей і цілей організації; 2) планування – визначення ключових чинників успіху, підготовка плану розвитку вмінь, узгодження плану дій і моніторинг ефективності результатів; 3) упровадження – шлях від моменту «зараз» до моменту «майбутнє», безпосередні дії відповідно до довгострокових і короткострокових цілей, визначення пріоритетів; 4) оцінювання – використання набутих умінь, мотивування до особистої відповідальності й прийняття нових викликів, створення методів самодисципліни. Це цілком накладається на процес здійснення професійної діяльності управлінця, коли цей алгоритм допоможе при постановці цілей, плануванні й реалізації певних завдань.

Нині існує вже понад сотні технік, методів, моделей, методик, прийомів технології коучингу, які описані в літературних джерелах та апробовані різними міжнародними й вітчизняними дослідниками. Відповідно, варто тут навести кілька прикладів ключових методів і технік коучингу, які можна використовувати в управлінській діяльності, а саме: «Колесо балансу», модель GROW, стратегія Уолта Діснея, піраміда Роберта Ділтса, модель COACH, метод «воронки запитань», техніка «картезіанських запитань» тощо. Так, наприклад, використовуючи інструмент «Колесо балансу», можна оцінити будь-який проєкт чи

мету з різних боків, детально проаналізувати всі аспекти діяльності, сформувати чітке уявлення про ідеальний результат кожного складника. Ця технологія дає змогу оцінити поточну ситуацію, визначити ключові подальші кроки та зрозуміти значущість очікуваних результатів у кожному напрямі. Інша важлива технологія – «Стратегія Уолта Діснея», передбачає використання трьох ролей – Мрійника, Реаліста й Критика, для створення ефективного плану дій під час мозкового штурму. Такий підхід іноді перевершує популярний SWOT-аналіз завдяки своїй творчій і багатоаспектній орієнтації.

Розповсюдженим апробованим інструментом при формуванні й розвитку професійних компетенцій управлінця може стати коучингова техніка «сильних запитань», що є невід'ємним ефективним засобом реалізації його базової моделі GROW. Важливим елементом коучингу є відкриті питання. Вони допомагають розширити межі свідомості та стимулюють пошук рішень і нових ідей («А як ви це бачите?», «Що, на вашу думку, ми ще не розглянули?», «Які ще можуть бути варіанти вирішення цієї задачі?», «Що може нам допомогти…?» тощо). Завдяки таким питанням вибудовуються логічні та причинно-наслідкові зв'язки, що сприяють глибшому аналізу ситуації. Вони також допомагають формувати нові бачення, відкривати нові можливості, знаходити перспективні шляхи досягнення поставлених цілей перед управлінцем і загалом організацією [6].

Отже, коучинг як інструмент розвитку професійних компетенцій управлінця є важливим сьогодні в рамках постійних викликів, трансформацій, змін, війни, допомагає справлятися з поставленими завданнями й реалізовувати їх, показуючи більш ефективний результат.

Отже, у статті висвітлено особливості коучингу та його застосування як інструмента розвитку професійних компетенцій управлінця. Сьогодні це високий рівень самоменеджменту в процесі здійснення управлінської діяльності при виконанні управлінських функцій, усвідомлення власних ресурсів, які необхідні для досягнення поставлених цілей і вирішення всіх завдань, що постають перед управлінцем, у т.ч. це й підвищення ефективної міжособистісної комунікації, конструктивні взаємини з підлеглими тощо. Одним із напрямів у розвитку професійних компетенцій є саме використання коучингових методів і технік, які сприятимуть як самовдосконаленню управлінця, так і розвитку організації загалом. Забезпечити це можна через упровадження відповідного навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Брайковська А., Гриценко Т., Тімофєєва К. Коучинг для лідерів громадських організацій : посібник. Київ : Фонд Східна Європа, 2022. 81 с. URL: https://eef.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/Posibnyk-z-kouchyngu-dlya-lideriv-gromadskyh-organizatsij_3D-Project.pdf.

2. Драган О.І., Рудова А.Я. Професійні компетенції як основа ефективної роботи менеджера з персоналу. *Приазовський економічний вісник*. 2021. № 2 (25). С. 89–94. URL: http://pev.kpu.zp.ua/journals/2021/2_25_ukr/18.pdf.

3. Ковальчук З.Я., Колісник Р.Я. Психологічні аспекти ухвалення управлінських рішень в умовах впливу загроз: роль емоційного інтелекту керівників. *Габітус.* 2025. № 71. С. 254–258. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/46.pdf.

4. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Філь О.А. Комплекс активних методів та форм психологічної підготовки підприємців до підвищення ефективності підприємницької діяльності. *Актуальні проблеми психології :* збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2005. Т. 1. Ч. 14 «Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія» / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. С. 3–9.

5. Нежинська О.О. Силабус навчальної дисципліни «Основи коучингу». Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. 8 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1L5uAMq0wufZe4STlzNxTbMNSW_coQHiK/view.

6. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с. : іл. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710073/1/Основи%20коучингу_розміщення%20в%20ел.бібліотеку.pdf.

7. Острініна О. Допомога поруч: як бізнес-коучі навчають підприємців під час війни. *Mind.ua.* 2024. URL: https://mind.ua/openmind/20241501-dopomoga-poruch-yak-biznes-kouchi-navchayut-pidpriemciv-pid-chas-vijni.

8. Калениченко Р.А., Коханець А.С., Нежинська О.О. Психологія бізнесу : навчальний посібник. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 270 с. URL: https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/26.3-Kalinchenko.pdf.

9. Сингаївська І., Гура Г. Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2023. № 2–3 (29). С. 95–111. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.9.

10. Щербяк Ю. Використання технології коучингу у формуванні когнітивної гнучкості майбутнього менеджера освіти. *Молодь і ринок.* 2022. № 7–8 (205–206). С. 11–16.

11. Cywińska A., Majewska S., Pępiak-Kowalska K., Szwec E. Coaching. Wydanie pierwsze. Lublin, 2013. 190 s.

12. Dilts R.B. From Coach to Awakener. California : Meta Publications, 2003. 368 p. URL: https://idoc.pub/documents/robert-dilts-from-coach-to-awakener-meta-publications-2003-jlk9p9wxp545.

13. Downey M. Effective Modern Coaching: The Principles and Art of Successful Business Coaching. London : LID Publishing, 2015. 224 p.

14. Dubois D.D., Rothwell W.J. Competency-Based Human Resource Management (with Deborah Jo King Stern and Linda K. Kemp). 2004. URL: https://www.scribd.com/document/433831457/David-D-Dubois-William-J-Rothwell-Competency-Based-Human-Resource-Management-2004-pdf?language_settings_changed=English.

15. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Tennis. 1st. New York : Random House, 1974. 141 p.

16. Global Coaching Study. International Coach Federation. URL: https://coachingfederation.org/research/global-coaching-study.

17. McClelland D.C. Testing for Competence Rather Than for Intelligence. *American Psychologist.* 1973. № 28 (1). P. 1–14. URL: https://psycnet.apa.org/record/1973-22126-001.

18. Marciniak Ł.T., Rogala-Marciniak S. Coaching. Zbiór narzędzi wspierania rozwoju. Warszawa : ABC a Wolters Kluwer business, 2012. 392 s.

19. Rogers J. Coaching skills: A handbook. New York : Open University Press, 2004. 176 p.

20. Spencer L., Spencer S. Competence at Work: Model for Superior Performance. John Wiley & Sons. New York, 1993. 384 p. URL: https://archive.org/details/competenceatwork00spen/mode/2up.

21. Stoltzfus T. Sztuka zadawania pytań w coachingu. Wyd. Aetos Media. Wrocław, 2012. 102 s.

22. Whitmore J. Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership (5th ed.). Boston : Performance Consultants International, 2017. 240 p.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ РЕГЛАМЕНТ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

REGULATORY FRAMEWORK FOR ACTIVITIES OF ENTITIES ENGAGED IN THE SES OF UKRAINE DURING MARTIAL LAW: PSYCHOLOGICAL ASPECT

УДК 351.86:340.134:159.9(477)«2022/2025»(08)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.25
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Платонов В.М.
доктор філософії з психології,
науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення
Національний університет цивільного захисту України

Кердивар В.В.
доктор філософії з психології,
начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення
Національний університет цивільного захисту України

Євпак С.В.
старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення
Національний університет цивільного захисту України

У статті розглянуто проблему нормативно-правової регламентації діяльності, яка має міждисциплінарний характер – як правовий, так і психологічний. Визначено оновлення й адаптацію нормативно-правової бази Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України) в умовах повномасштабного вторгнення та виділено чинники впливу на психологічний стан особового складу.

З початку широкомасштабної агресії ДСНС України функціонує в режимі «ПОВНА ГОТОВНІСТЬ», що регламентується низкою законів і постанов Кабінету Міністрів України, які оновлюються з урахуванням специфіки воєнного стану. Досвід діяльності підрозділів ДСНС України в зоні Антитерористичної операції/Операції Об'єднаних Сил (далі – АТО/ООС) став підґрунтям для розроблення нових документів, які регулюють їхню діяльність. Однак до 24.02.2022 повноцінна нормативно-правова база для роботи в умовах бойових дій регулювалася лише на місцевому рівні в зоні проведення АТО/ООС.

Основною метою оновлення нормативно-правових документів є не лише забезпечення ефективного реагування на надзвичайні ситуації, спричинені військовою агресією, а й збереження життя рятувальників. Низка нових рекомендацій та інструкцій є яскравими прикладами системного підходу. Наведені в статті документи деталізують алгоритми дій, включаючи заходи особистісної безпеки, організацію взаємодії з іншими підрозділами сектору безпеки та оборони України й принципи прийняття управлінських рішень з урахуванням оперативної обстановки. Підкреслено, що діяльність ДСНС України в умовах активних бойових дій є фізично та психологічно виснажливою.

Отримані результати стверджують, що попри впроваджені заходи безпеки постійне перебування в умовах підвищеної небезпеки призводить до значного психологічного перевантаження й ризику розвитку негативних психічних станів. Додатковими стрес-факторами є інформаційний стрес, пов'язаний із браком актуальної інформації про оперативну обстановку, а також виражена стигматизація щодо дотримання особистісної безпеки.

Водночас чіткі інструкції у вигляді рекомендацій та алгоритми, що мають психоедукаційний характер, відіграють ключову роль у формуванні відчуття контролю під час виконання завдань за призначенням, зменшення невизначеності й підкріплення поведінки самозбереження. Вони допомагають рятувальникам адаптуватися до екстремальних умов і підвищують їхню компетентність, незважаючи на те що ознайомлення з переліком потенційних небезпек може викликати відчуття тривоги, страху, відмови від виконання завдань.

У статті наголошено про важливість подальшого розвитку системної психологічної підготовки у вигляді проходження спеціальних тренінгів для рятувальників, що стане запорукою їхньої ефективної й безпечної роботи в умовах безпрецедентних викликів воєнного часу.

Ключові слова: *персонал ДСНС України, воєнний стан, діяльність в умовах війни, екстремальні умови діяльності, психологічна стійкість, нормативно-правове забезпечення.*

The article examines the problem of regulatory and legal frameworks for activities that have an interdisciplinary nature – both legal and psychological. It identifies the updating and adaptation of the regulatory framework of the State Emergency Service of Ukraine in the context of a full-scale invasion, and highlights the factors influencing the psychological state of personnel.

Since the beginning of the large-scale aggression, the SES of Ukraine has been operating in the "FULL READY" mode, which is regulated by a number of laws and resolutions of the Cabinet of Ministers of Ukraine, which are updated to reflect the specifics of martial law. The experience of the SES of Ukraine units in the Anti-Terrorist Operation/Joint Forces Operation area became the basis for the development of new documents regulating their activities, but until February 24, 2022, a full-fledged regulatory framework for working in the conditions of hostilities was regulated only at the local level in the ATO/JFO area.

The main purpose of updating the regulatory documents is not only to ensure an effective response to emergencies caused by military aggression, but also to save the lives of rescuers. A number of new recommendations and instructions are vivid examples of a systematic approach. The documents cited in the article detail algorithms of actions, including personal safety measures, organization of interaction with other units of the security and defense network of Ukraine, and principles of making managerial decisions based on the operational situation. The article emphasizes that the activities of the SES of Ukraine in the context of active hostilities are physically and psychologically exhausting.

The results show that, despite the security measures implemented, constant exposure to high-risk conditions leads to significant psychological overload and the risk of developing negative mental states. Additional stressors are information stress associated with a lack of up-to-date information about the operational situation, as well as a pronounced stigma against personal security measures.

At the same time, clear instructions in the form of recommendations and psychoeducational algorithms play a key role in creating a sense of control in performing assigned tasks, reducing uncertainty and reinforcing self-preservation behavior. They help rescuers adapt to extreme conditions and increase their competence, despite the fact that familiarization with the list of

potential dangers can cause feelings of anxiety, fear, and refusal to perform tasks.
The article emphasizes the importance of further developing systematic psychological training, specifically through specialized courses for rescuers. This will ensure their effective and safe work amidst the unprecedented challenges of wartime.
Key words: *personnel of the SES of Ukraine, martial law, activities in war conditions, extreme conditions of activity, psychological stability, regulatory and legal support.*

З першого дня широкомасштабного вторгнення на територію України ДСНС України перейшла до режиму діяльності в умовах особливого періоду та приведена в ступінь готовності особового складу «ПОВНА ГОТОВНІСТЬ», що встановлено згідно з Розпорядженням Кабінету Міністрів України (далі – КМУ) «Про організацію функціонування єдиної державної системи цивільного захисту в умовах воєнного стану» [12], відповідно до умов воєнного стану, уведеного Указом Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» [13], Законами України «Про правовий режим воєнного стану» [7], «Про мобілізацію та мобілізаційну підготовку», «Про правовий режим надзвичайного стану» [8], і Кодексу цивільного захисту України (далі – Кодекс ЦЗ) [3].

Регламент функціонування Єдиної державної системи цивільного захисту (далі – ЄДСЦЗ), до якої входять усі підрозділи ДСНС України, на момент особливого періоду регулюється як вищезазначеними нормативно-правовими документами, так і Постановою КМУ «Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту» [5]. Указані документи регулюють готовність сил і засобів ДСНС України для відповідного й вчасного реагування на надзвичайні ситуації в зазначений правовий період. Варто відзначити, що здійснення діяльності в період воєнного стану має характерні особливості як у реагуванні на надзвичайні ситуації (далі – НС), так і в послідовності виконання аварійно-рятувальних робіт, на відміну від мирного часу.

На початок широкомасштабного вторгнення в досвіді діяльності підрозділів ДСНС України вже були напрацювання, щодо регламенту діяльності аварійно-рятувальних підрозділів у зоні Антитерористичної операції/Операції об'єднаних сил (далі – АТО/ООС). Такі документи створювалися та регулювали діяльність підрозділів у межах повноважень Головних управлінь у Донецькій і Луганській областях. Підрозділи, які перебували на ротаціях у межах зони АТО/ООС, підпадали під дію регламенту відповідних документів у межах повноважень Головних управлінь. Основна нормативно-правова база, яка регулювала функціонування підрозділів ДСНС України в зоні ведення бойових дій, була практично відсутня до початку військової агресії проти України 24.02.2022, а оновлювалася вже під час військової агресії. Проте варто зазначити, що для деяких підрозділів розроблено спеціальні нормативно-правові документи, що регулювали їхню роботу в зоні бойових дій. Прикладом таких документів є Стандартні операційні процедури піротехнічних підрозділів ДСНС України, хоча потреба в таких документах зумовлена постійними ротаціями піротехнічних підрозділів з інших областей і діяльністю зведених піротехнічних загонів у прифронтовій зоні.

Уже під час повномасштабного вторгнення нормативно-правова база, що визначає роботу підрозділів ДСНС України, набула значного розвитку й доповнень, які регулюють їхню діяльність саме в зоні ведення бойових дій і внаслідок ракетно-артилерійських і дронових уражень інфраструктури по всій території України. Основна мета таких оновлень полягає у веденні в дію єдиних статутів і правил дотримання безпеки персоналу підрозділу й техніки під час виконання завдань за призначенням. Окрім чіткого регламенту й організації виконання діяльності в зоні бойових дій і місцях ураження різними видами озброєння, нормативно-правова база ознайомлює особовий склад з особливостями організації діяльності та спрямована на збереження співробітників під час виконання завдань з ліквідації НС у зоні ведення бойових дій, що сьогодні залишається вкрай актуальним [4].

Наведені рекомендації у вигляді алгоритму дій у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру дають уявлення про те, з чим можуть зіткнутися рятувальники в зонах ураження різними видами озброєння. Окрім додаткових змін у прийнятті управлінських рішень, відбувається й ознайомлення персоналу з факторами небезпеки, які можуть виникнути в зоні ведення бойових дій. Основна мета нових рекомендацій до діяльності – це уникнення реальних небезпек воєнного характеру, що несе первинний психоедукаційний ефект для співробітників.

З огляду на вищезазначене, актуальність визначення психологічного аспекту виконання діяльності в зоні ведення активних бойових дасть змогу показати характерні стрес-фактори військового характеру й установити їх зв'язок з можливими психічними станами й емоційними реакціями рятувальників, які вже виконують діяльність або будуть відправлені на ротації в зону бойових дій.

В аналізі наукових публікацій, де досліджено нормативно-правові документи, що регулюють діяльність підрозділів ДСНС України в умовах бойових дій, відзначено потребу в їх оновленні й доповненні з урахуванням особливостей воєнного стану. Д.М. Бабенко аналізує актуальні наукові розробки та редакції нормативно-правових документів, які на момент публікації лише частково задовольняли потребу в регулюванні забезпечення цивільного захисту України в умовах воєнного стану. Зазначимо, що вказана публікація

автора датована 2023 роком [1]. Оновлена редакція нормативно-правових документів з організації робіт з ліквідації НС дає оновлений, з урахуванням умов бойових дій, алгоритм залучення сил і засобів для проведення ліквідації НС, пояснює взаємодію з іншими підрозділами сектору безпеки та оборони України [11].

Проведений аналіз Рекомендацій про особливості виконання органами управління та підрозділами ДСНС завдань за призначенням у населених пунктах і на територіях під час збройної агресії вказує на визначену значну кількість небезпек різних видів, що надзвичайно впливають на психологічний стан рятувальників, які перебувають у зоні ведення бойових дій або прифронтових районах. Водночас у вказаному документі надається перелік дій для запобігання травматизації особового складу:

– особистісна безпека у вигляді використання бронезахисту й медичних засобів;

– чітке та швидке реагування на безпеку через виконання наказів і вказівок у разі потрапляння особового складу під обстріл або організація робіт з ліквідації НС на уражених ворогом територіях, які є потенційно небезпечними;

– взаємодія з підрозділами Збройних сил України, Національної поліції та ін. під час перебування в прифронтових районах;

– прийняття управлінських рішень з урахуванням оперативної та безпекової обстановки, де сталася НС.

На окрему увагу заслуговує пункт 4 частини першої рекомендацій: *«Старша посадова особа ДСНС, яка організовує аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації (далі – НС), пожежі чи іншої небезпечної події, що сталися внаслідок обстрілу, має враховувати оперативну обстановку на місці події та заходи безпеки для особового складу, зважаючи, що такі роботи супроводжуються високим психологічним і фізичним навантаження, підвищеним ризиком для життя і здоров'я. Усі особи, залучені до оперативних дій, повинні дотримуватися вимог безпеки та охорони праці»*. У ній чітко визначено, що діяльність підрозділів ДСНС України в умовах бойових дій є фізично та психологічно виснажливою.

Значна частина пунктів цих Рекомендацій визначає дії з мінімізації ризиків особового складу підрозділів ДСНС України шляхом дотримання чітких інструкцій щодо розгортання та проведення робіт з ліквідації НС, організації найпростішого укриття, пересування підрозділу й техніки в межах зони бойових дій, взаємодії з іншими підрозділами оборони, використання всіх наявних засобів захисту. Окрім створення відчуття контролю та зменшення відчуття невизначеності щодо дій у прифронтовій зоні, не менш важливим залишається пояснення щодо прийняття управлінських рішень. Управлінню особовим складом у зоні ведення бойових дій приділяється значна частина рекомендацій, бо від вчасних і доцільних управлінських рішень залежить збереження життя й морально-психологічного стану підрозділу.

Отримані результати підкреслюють важливість організаційної підтримки через розподілення відповідальності між особами підрозділу та значимість у наданні психологічної підтримки особовому складу, що свідчить про певний системний підхід до подолання відзначених стрес-факторів і запобігання можливим небезпекам, які можуть виникнути під час перебування в зоні бойових дій.

Окремо заслуговують на увагу Методичні рекомендації щодо організації оперативних дій підрозділів ДСНС під час гасіння пожеж на складах нафтопродуктів, що сталися внаслідок обстрілів в умовах ведення бойових дій, що забезпечує методичну основу у вигляді інструкцій для ефективного й безпечного гасіння пожеж на складах нафтопродуктів унаслідок обстрілів або активних бойових дій. Ці Рекомендації розроблено на основі аналізу значної кількості НС уже під час широкомасштабного вторгнення [2]. Під час аналізу цього документа наголошено важливість дотримання правил безпеки особовим складом, прийняттям доцільних (відповідно до оперативної обстановки) управлінських рішень для ліквідації НС, але з урахуванням можливих повторних ракетно-артилерійських або дронових атак [6]. Також варто відзначити значну відповідальність, яка покладається на керівника гасіння пожежі, а це керування й розподіл сил підрозділу, дотримання заходів безпеки, контроль за безпековою ситуацією від загроз воєнного характеру та взаємодія з іншими силовими підрозділами. Наслідком виконання такої кількості одночасних завдань і прийнятих рішень може бути відчуття тривоги та страху помилок, що щонайменше призведе до швидшого настання втоми й складності у швидкому відновленні, а в найгіршому випадку – до перевтоми (хронічної втоми), однотипності дій, нехтування правил безпеки.

За результатами аналізу цих документів детально охарактеризовано основні стресогенні ситуації, з якими стикається особовий склад ДСНС України, і заходи щодо запобігання травмуванню під час виконання завдань у прифронтових районах. Однак навіть з урахуванням цих заходів постійне перебування в умовах підвищеної небезпеки призводить до значного перевантаження, що в подальшому може призвести до психічного виснаження й негативних психічних станів, таких як тривога, апатія, страх, агресія, гіперпильність, що в майбутньому може проявитися у відмові від виконання завдань, нехтуванні правилами безпеки й наказами, професійному вигоранні. Дотримання вимог і правил безпеки під час виконання завдань має вплив на психологічний стан особового складу, що дає змогу швидше адаптуватися до умов, підкріплює самозбережувальну поведінку, відіграє роль у підтримці відчуття контролю, зменшує рівень невизначеності, що є важливим для збереження психологічної стійкості. Варто

врахувати, що багатий звід правил безпеки може перевантажувати потенційні здібності особистості, а також вимагає значної концентрації в умовах швидкої зміни або дефіциту інформації.

У науковій праці [10] автори визначили, що до переліку стресогенних факторів доцільно включити чинники інформаційного стресу, які зумовлені передусім відсутністю достовірної та своєчасної інформації в умовах швидких змін обстановки прифронтових районів, що додатково негативно впливає на психічний стан фахівця. Отримані результати є аналізом досвіду роботи підрозділів ДСНС України в зоні проведення АТО/ООС.

Окрім наведених стрес-факторів діяльності рятувальників у прифронтових районах, доцільно виділити чинники стигматизації щодо діяльності в районах з підвищеним рівнем небезпеки. Прояви стигматизації у виконанні діяльності проявляються в тих підрозділів, які передислоковані з безпечних районів до місць дислокації, де ризик небезпек через активні бойові дії є вищим. Тому певні упередження в особового складу підрозділів ДСНС України, які відправляються на ротації до прифронтових районів, повинні нівелюватися дотриманням рекомендацій та інструкцій безпеки. Можливими причинами виникнення стигматизації відзначають нерозуміння специфіки роботи співробітниками з різних областей, інформаційний вакуум або спотворення інформації про реальну ситуацію, конкуренцію між підрозділами чи персоналом. У контексті цієї проблематики важливо наголосити, що змінити стигматизацію можливо через сумісні практичні навчання або злагодження з підрозділами, які вже давно працюють у районах передислокації або є «місцевими», а також проходження спеціальних психологічних тренінгів щодо підготовки до відправлення в зону активних бойових дій.

Не менш важливим і проблемним у цьому контексті з дотримання рекомендацій і правил безпеки є призупинення рятувальниками робіт з ліквідації НС через загрозу повторного обстрілу. Такі дії додатково виснажують рятувальників як фізично, так і морально, але дають можливість уберегти особовий склад, який перебуває в найнебезпечніших прифронтових районах. На жаль, через щільність і масовість повторних ударів рятувальники потрапляють під ураження ракетно-дроновим озброєнням ворога. Простежується й позитивна статистика в контексті того, що використання співробітниками найпростіших укриттів і відведення техніки зберігає особовий склад і технічне оснащення ДСНС України.

Необхідність в адаптації до екстремальних умов зумовлена зміною режиму роботи, місця дислокації, безпековими умовами, ознайомленням з найгіршими сценаріями, опануванням знань, як діяти в ситуаціях обстрілів і надавати першу медичну допомогу. Додатковим заходом у пришвидшенні адаптації та психологічній підготовці є проведення спеціальних тренінгів з підготовки до передислокування в прифронтові райони з визначенням страхів і психологічної готовності до виконання завдань у зонах ураження різними видами озброєння [9].

На окрему увагу заслуговує проблема проявів негативних психологічних станів під час ознайомлення з оновленими нормативно-правовими документами, яка має дихотомічний характер. Оновленні інструкції з діяльності, що стосуються роботи в умовах бойових дій, є життєво необхідними, бо дають чіткі алгоритми дій для запобігання втратам серед особового складу, мають психоедукаційний характер і підвищують компетентності й базове розуміння того, «що може статися», дають можливість спрогнозувати або змоделювати власну поведінку, що, у свою чергу, зумовлює зменшення відчуття невизначеності.

Проте під час ознайомлення з тими ж алгоритмами дій у співробітників може виникати низка негативних психічних реакцій, таких як тривога, паніка, негативні думки про можливе поранення, депресивні прояви, хоча в деяких ситуація це може бути проявом самозбереження через острах за власне життя, але також навіяно значним інформаційним навантаженням. З іншого боку, ознайомлення з рекомендаціями й інструкціями має важливі позитивні психологічні ефекти, що є фундаментом для ефективної та безпечної роботи рятувальника.

За результатами психологічного аналізу нормативно-правової бази ми дійшли висновку, що оновлені рекомендації та інструкції з основної діяльності спрямовано не тільки на покращення виконання діяльності з ліквідації НС воєнного характеру, а й здебільшого на вживання заходів щодо безпеки особового складу. Сьогодні в нормативно-правових документах відзначається, що діяльність підрозділів ДСНС України в зонах ведення бойових дій має значне фізичне та психологічне навантаження, що негативно впливає на психологічний стан особового складу. Це ще раз наголошує на важливості подальшого розвитку системної психологічної підготовки особового складу, що вже виконує завдання або буде відправлений на ротації в зону активних бойових дій. З огляду на вищезазначене, актуальність визначення психологічного аспекту дає змогу виділити характерні стрес-фактори, які зумовлені перебуванням у зоні бойових дій, і встановити їх зв'язок з можливими психічними станами й емоційними реакціями рятувальників. Попри розроблені заходи із запобігання травмуванню й адаптації, постійне перебування в умовах підвищеної небезпеки неминуче призводить до значних проявів негативних психічних станів, а в найгіршому варіанті – до відмови від виконання завдань. Крім того, інформаційний стрес, спричинений відсутністю достовірної та своєчасної інформації, а також явища стигматизації, що можуть виникати в разі передислокації підрозділів, посилюють психологічне навантаження. Проте чіткі інструкції та алгоритми, попри

потенційний дихотомічний характер, відіграють ключову роль у формуванні впевненості в діях і безпеці.

Таким чином, оновлена нормативно-правова база є не просто переліком рекомендацій щодо дій, а й одним із психоедукаційних інструментів, що допомагає рятувальникам адаптуватися до екстремальних умов, підвищує їхню компетентність і сприяє збереженню психологічної стійкості в умовах викликів воєнного характеру. В іншому випадку доцільним є розвиток алгоритмів і спеціальних психологічних тренінгів, які мають на меті психологічну підготовку особового складу до виконання завдань за призначенням у зоні активних бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабенко Д.М. Аналіз правового механізму забезпечення цивільного захисту під час дії воєнного стану: проблеми й прогалини в законодавстві. *Investytsiyi: praktyka ta dosvid*. 2023. № 23. С. 155–162. https://doi.org/10.32702/2306-6814.2023.23.155 (дата звернення: 19.06.2025).

2. Бондар Д.В., Сенчихін Ю.М., Лісняк А.А., Дендаренко Ю.Ю. Організація гасіння пожежна складах нафтопродуктів в умовах ведення бойових дій. *Об'єднання теорії та практики – запорука підвищення готовності оперативно-рятувальних підрозділів до виконання дій за призначенням :* матеріали круглого столу. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2022. С. 23–25. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/16177 (дата звернення: 24.06.2025).

3. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 № 5403-VI : станом на 1 січ. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text (дата звернення: 19.06.2025).

4. Костенко Т.В. Особливості травматизму особового складу рятувальних підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану. *Актуальні питання охорони праці, цивільної та техногенної безпеки*. 2025. Т. 1, № 1. С. 35–44. https://doi.org/10.36910/3083-6255/1(1) .2025 (дата звернення: 04.07.2025).

5. Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту : Постанова Кабінету Міністрів України від 09.01.2014 № 11 : станом на 16 квіт. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/11-2014-п#Text (дата звернення: 02.07.2025).

6. Про організацію гасіння пожеж на складах нафтопродуктів в умовах ведення бойових дій : Окреме доручення ДСНС України від 23.05.2022 № В-269.

7. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII : станом на 14 трав. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text (дата звернення: 30.06.2025).

8. Про правовий режим надзвичайного стану : Закон України від 16.03.2000 № 1550-III : станом на 18 трав. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1550-14#Text (дата звернення: 30.06.2025).

9. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей : посібник / В.В. Кердивар, Я.О. Овсяннікова, Л.А. Перелигіна, В.М. Платонов, Д.С. Похілько. Харків : Факт, 2024. 154 с.

10. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія / С.Ю. Лєбєдєва, О.О. Назаров, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, Д.С. Похілько, В.О. Тімченко, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко ; за заг. ред. Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2019. 174 с.

11. Рекомендації про особливості виконання органами управління та підрозділами ДСНС завдань за призначенням у населених пунктах і на територіях під час збройної агресії : Наказ ДСНС від 02.04.2024 № 375.

12. Про організацію функціонування єдиної державної системи цивільного захисту в умовах воєнного стану : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2022 № 179. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/179-2022-%D1%80#Text (дата звернення: 30.06.2025).

13. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України № 64/2022. URL: https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397 (дата звернення: 28.06.2025).

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МЕТОДУ УЯВНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СИТУАЦІЙНИХ ТА ДІАГНОСТИЧНИХ КРИМІНАЛІСТИЧНИХ ЕКСПЕРТИЗ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMAGINARY MODELING METHOD IN CONDUCTING SITUATIONAL AND DIAGNOSTIC FORENSIC EXPERTISE

УДК 159.9:343.983
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.26
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Афонін Д.С.
к.юрид.н., доцент,
завідувач науково-дослідної лабораторії з актуальних питань кримінального аналізу навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Національної поліції України
Одеський державний університет внутрішніх справ

Павзюк А.А.
доктор філософії з права,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Король К.М.
доктор філософії в сфері права,
начальник відділу організаційно-документального забезпечення
Національний університет «Одеська юридична академія»

У статті проведено комплексний міждисциплінарний аналіз (криміналістика та юридична психологія) методу уявного моделювання – ключового когнітивного інструмента в ситуаційних та діагностичних криміналістичних експертизах. Встановлено, що традиційне розуміння цього методу в криміналістиці часто розглядає його як інтуїтивний процес, своєрідну «чорну скриньку», психологічний зміст якої залишається нерозкритим. Це породжує фундаментальну проблему: ефективність методу ставиться в пряму залежність від психологічних особливостей експерта та його схильності до когнітивних спотворень, таких як ефект підтвердження чи упередження ретроспективного погляду, що створює ризики суб'єктивізму та судових помилок.
Метою дослідження є розкриття цієї «чорної скриньки» через синтез вітчизняної криміналістичної доктрини з досягненнями західної когнітивної психології. Для цього детально проаналізовано два ключові напрями. По-перше, розглядається методика когнітивного інтерв'ю (CI) Р. Фішера та Е. Гейзельмана як науково обґрунтований засіб оптимізації збору «вхідних даних» для моделі, що дає змогу отримати значно більше коректної інформації порівняно зі стандартними підходами. По-друге, аналізується когнітивна теорія Ітіеля Дрора, яка пояснює, як зовнішні контекстуальні та мотиваційні фактори призводять до систематичних помилок на етапі аналізу та інтерпретації даних, навіть об'єктивних.
На основі цього синтезу запропоновано авторську психологічно обґрунтовану класифікацію, що розглядає уявне моделювання як динамічний процес з трьома аспектами: 1) реконструктивні – збір та реконструкція «сирих даних» на основі психології пам'яті; 2) аналітико-синтетичні – ядро процесу, де відбувається конструювання логічних зв'язків і яке є найбільш вразливим до упереджень; 3) метакогнітивні – самоконтроль та критична рефлексія експерта щодо власного мислення.
Сформульовано практичні рекомендації, що передбачають імплементацію у практику конкретних психологічних прийомів та процедурних стратегій. Ключовою з них є впровадження методики розширеного лінійного послідовного розкриття інформації (LSU-E), яка передбачає суворий контроль за інформаційними потоками: спершу експерт аналізує об'єктивні докази ізольовано, і лише потім отримує доступ до потенційно упереджувальної контекстуальної інформації.
Доведено, що такий підхід дає змогу трансформувати уявне моделювання з переважно інтуїтивного «мистецтва» на більш строгий, прозорий та верифікований науковий метод, що суттєво підвищує доказову цінність експертних висновків та слугує важливим запобіжником проти судових помилок, захищаючи принципи справедливого судочинства.
Ключові слова: *уявне моделювання, когнітивні упередження, когнітивне інтерв'ю, криміналістична діагностика, ситуаційна експертиза, психологія експертної діяльності, LSU-E, судова помилка, метакогнітивний контроль.*

The article presents a comprehensive interdisciplinary analysis of the method of mental modeling, a key cognitive tool in situational and diagnostic forensic expertise. It is established that the traditional understanding of this method in forensics often considers it as an intuitive process, a kind of "black box", the psychological content of which remains undisclosed. This gives rise to a fundamental problem: the effectiveness of the method is directly dependent on the psychological characteristics of the expert and his tendency to cognitive distortions, such as the confirmation effect or hindsight bias, which creates risks of subjectivity and judicial errors. The aim of the study is to reveal this "black box" through the synthesis of domestic forensic doctrine with the achievements of Western cognitive psychology. For this purpose, two key areas are analyzed in detail. First, the cognitive interview (CI) technique of R. Fisher and E. Geiselman as a scientifically based means of optimizing the collection of "input data" for the model, which allows obtaining significantly more correct information compared to standard approaches. Secondly, the cognitive theory of Itiel Dror is analyzed, which explains how external contextual and motivational factors lead to systematic errors at the stage of analysis and interpretation of data, even objective ones.
Based on this synthesis, the author's psychologically based classification is proposed, which considers mental modeling as a dynamic process with three aspects: 1) reconstructive – collection and reconstruction of "raw data" based on the psychology of memory; 2) analytical-synthetic – the core of the process, where the construction of logical connections takes place and which is most vulnerable to bias; 3) metacognitive – self-control and critical reflection of the expert on his own thinking.
Practical recommendations are formulated, which provide for the implementation in practice of specific psychological techniques

and procedural strategies. The key one is the implementation of the extended linear sequential disclosure (LSU-E) method, which involves strict control over information flows: first, the expert analyzes objective evidence in isolation, and only then gains access to potentially biased contextual information.

It has been proven that this approach allows transforming mental modeling from a predominantly intuitive "art" into a more rigorous, transparent and verified scientific method, which significantly increases the evidentiary value of expert opinions and serves as an important safeguard against judicial errors, protecting the principles of fair trial.

Key words: *mental modeling, cognitive biases, cognitive interview, forensic diagnostics, situational expertise, psychology of expert activity, LSU-E, judicial error, metacognitive control.*

Постановка проблеми та її актуальність. Проведення ситуаційних та діагностичних криміналістичних експертиз часто відбувається в умовах інформаційної невизначеності, коли для вирішення поставлених завдань необхідно відтворити динамічну картину події (ситуаційні експертизи) або встановити властивості об'єкта чи суб'єкта за непрямими ознаками (діагностичні експертизи). У таких випадках метод уявного моделювання стає невід'ємною частиною пізнавального процесу експерта. Він дає змогу інтегрувати розрізнені дані, висувати та перевіряти гіпотези щодо механізму події, просторово-часових характеристик та взаємозв'язків між об'єктами.

Однак, незважаючи на широке застосування, метод уявного моделювання значною мірою залишається «чорною скринькою» експертної діяльності. Його ефективність безпосередньо залежить від психологічних особливостей експерта: його інтелекту, професійного досвіду, просторової уяви, а також його схильності до когнітивних спотворень (ефекту підтвердження, упередження ретроспективного погляду, евристики доступності тощо). Це породжує фундаментальну науково-практичну проблему, яка полягає у суперечності між, з одного боку, об'єктивною необхідністю використання уявного моделювання як ефективного когнітивного інструмента для вирішення складних експертних завдань; з іншого боку, відсутністю формалізованого науково-методологічного апарату для контролю та верифікації результатів цього моделювання, що робить його вразливим до психологічних чинників та когнітивних спотворень експерта. Негативним результатом такої діяльності буде суб'єктивізація експертних висновків, що, в свою чергу, може призвести до судових помилок.

Отже, дослідження психологічних механізмів, переваг та ризиків, пов'язаних із застосуванням уявного моделювання, є вкрай актуальним. Його результати сприятимуть підвищенню об'єктивності та достовірності криміналістичних експертиз, розробленню нових методик навчання та підвищення кваліфікації експертів, а також зміцненню науково-методологічної бази експертної діяльності в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням питань, пов'язаних із психологічними аспектами загалом методу уявного моделювання та безпосередньо під час проведення ситуаційних та діагностичних криміналістичних експертиз, присвячені роботи вітчизняних та закордонних вчених-криміналістів, кримінологів, нейробіологів та психологів, а саме К. Бастерфілда, П. Кроскеррі, І. Дрора, Е. Гейзельмана, Р. Фішера, М. Гамільтона, Т. Кукора, Дж. Кукучки, С. Лілієнфельда, С. Мамеде, Г. Сінгхал, Н. Сунде, Д.С. Афоніна, Р.С. Кацавець, В.О. Коновалової, В.Г. Лукашевича, О.В. Юнацького.

Метою статті є дослідження психологічних аспектів методу уявного моделювання під час проведення ситуаційних та діагностичних криміналістичних експертиз.

Виклад основного матеріалу. Вітчизняна криміналістична наука розглядає уявне моделювання в контексті більш широкого поняття – криміналістичної діагностики. Криміналістична діагностика визначається як процес дослідження властивостей і стану об'єкта або ситуації задля встановлення змін, що відбулися, причин цих змін та їхнього зв'язку зі злочином. Це фактично уявна реконструкція події злочину, в ході якої переважають висновки «зворотного напрямку»: від наслідку до причини, від явища до його сутності.

Завдання, що вирішуються в рамках діагностики, поділяються на прямі та зворотні. Прямі завдання передбачають рух думки від причини до наслідку (наприклад, визначення складу речовини). Зворотні завдання, що є більш типовими для складних ситуаційних експертиз, вимагають руху від наслідку до причини (наприклад, реконструкція механізму події за залишеними слідами). Саме для вирішення таких зворотних завдань основним методом є моделювання, зокрема уявне.

Значний внесок у розроблення теорії моделювання в криміналістиці зробила професор В.О. Коновалова. У її працях було запропоновано ключовий поділ уявного моделювання на два взаємопов'язані напрями: ретроспективне та перспективне моделювання [11].

Цей поділ став класичним для української криміналістики. Уявне моделювання розглядається як створення ідеальних, логічних моделей, таких як слідчі версії або експертні гіпотези. Водночас сучасні українські вчені вказують на необхідність пошуку більш досконалих інструментів мислення, зокрема на потенціал використання онтологічних моделей, що базуються на узагальнених теоретичних схемах і можуть слугувати єдиним базовим пізнавальним засобом для аналізу будь-якого складу злочину [12; 13].

На відміну від українських підходів до дослідження уявного моделювання, західні є когнітив-

но-психологічними та будуються на дослідженні експертної оцінки. Так, якщо вітчизняна доктрина здебільшого відповідає на питання «що таке уявне моделювання?» та «для чого воно потрібне?», то західна когнітивна психологія дає відповіді на питання «як саме воно відбувається на психологічному рівні?» та «де і чому виникають помилки?». Аналіз показує, що ці два наукові напрями не суперечать один одному, а доповнюють один одного, створюючи цілісну картину експертного пізнання. Для розкриття «чорної скриньки» уявного моделювання особливо важливими є два напрями західних досліджень. Перший – це методики оптимізації пригадування та збору інформації (етап «входу»). Будь-яка уявна модель є настільки ж якісною, наскільки якісною є інформація, на якій вона побудована. У 1980-х роках американські психологи Р. Фішер та Е. Гейзельман, реагуючи на неефективність традиційних поліцейських допитів, розробили когнітивне інтерв'ю (CI – Cognitive Interview) – науково обґрунтовану методику опитування, спрямовану на максимізацію кількості та якості інформації, отриманої від свідків та потерпілих [4; 5].

Ефективність когнітивного інтерв'ю базується на чотирьох основних мнемонічних прийомах, що ґрунтуються на принципах роботи людської пам'яті [5].

Ментальна реконструкція контекст. Інтерв'юер просить свідка подумки повернутися на місце події, відновити в пам'яті не лише візуальні образи, але й звуки, запахи, температуру, а також власні емоції та думки в той момент.

Повідомлення всіх деталей. Свідка заохочують розповідати абсолютно все, що спадає на думку, навіть якщо це здається неважливим, нелогічним або фрагментарним.

Зміна порядку відтворення. Свідка просять розповісти про події у зворотному хронологічному порядку або починаючи з найяскравішого моменту.

Зміна перспективи. Свідку пропонують описати подію з точки зору іншого учасника (наприклад, іншого свідка або навіть злочинця).

Численні дослідження підтвердили надзвичайну ефективність цього методу. Метааналіз 55 експериментів показав, що когнітивне інтерв'ю дає змогу отримати в середньому на 34% більше коректної інформації порівняно зі стандартними методами опитування, причому без суттєвого збільшення кількості помилок [4]. У польових дослідженнях з реальними поліцейськими цей показник сягав 46–63% [4]. Це доводить, що когнітивне інтерв'ю є потужним інструментом для отримання максимально повних та точних «вхідних даних» для уявного моделювання.

Другий напрям – це теорія когнітивних упереджень в експертній діяльності (етап «обробки»). Після того як інформація зібрана, експерт починає її аналізувати, інтерпретувати та будувати на її основі модель. Саме на цьому етапі виникає найбільша загроза об'єктивності – когнітивні упередження. Це систематичні відхилення у судженнях, що виникають через властивості людського мислення [1–3].

Фундаментальний внесок у розуміння цієї проблеми в контексті криміналістики зробив когнітивний нейробіолог Ітіель Дрор. Він розробив когнітивну теорію, що пояснює, як навіть об'єктивні дані (відбитки пальців, ДНК, результати токсикології) можуть бути хибно інтерпретовані під впливом зовнішніх контекстуальних, мотиваційних та організаційних факторів [1]. І. Дрор стверджує, що експертна діяльність, особливо в таких суб'єктивних сферах, як судово-психологічна оцінка, є особливо вразливою до упереджень [2].

І. Дрор виділив шість фатальних помилок експертів (expert fallacies), які підвищують ризик упередженості, зокрема: віра в те, що упередження властиві лише неетичним чи некомпетентним колегам; віра у власний «імунітет» до упереджень завдяки досвіду; ігнорування власних упереджень («сліпа пляма») та віра в можливість подолати їх простою силою волі [3].

Для пояснення шляхів проникнення упереджень у висновки експерта І. Дрор запропонував пірамідальну модель джерел упереджень. В її основі лежить сама людська природа (особисті переконання, емоції, механізми роботи мозку). Наступний рівень – середовище, культура та досвід експерта (тиск з боку організації, очікування колег). На вершині піраміди – специфічна інформація у справі (нерелевантні, але емоційно заряджені деталі, надані слідчим) [3]. Модель наочно демонструє, що упередження, такі як підтверджувальне упередження (схильність шукати інформацію, що підтверджує власну гіпотезу, ігноруючи суперечливі дані), є не випадковими помилками, а системною загрозою, що пронизує всі рівні експертного аналізу.

Таким чином, синтез вітчизняної та західної наукової думки дає змогу сформувати цілісну модель експертного пізнання. Українська криміналістика визначає правову мету та завдання уявного моделювання. Західна когнітивна психологія, в свою чергу, надає інструменти для вдосконалення цього процесу: методику когнітивного інтерв'ю для оптимізації етапу збору інформації та теорію когнітивних упереджень для виявлення та мінімізації помилок на етапі її аналізу.

Виходячи за межі суто юридично-криміналістичного визначення, уявне моделювання можемо розглядати як складний, динамічний, багатоетапний когнітивний процес. Це не просто «відтворення» події у свідомості, а активна інтелектуальна діяльність, що включає цілий комплекс психологічних функцій: сприйняття (первинна обробка інформації з місця події, з речових доказів та документів); кодування інформації (перетворення сенсорної інформації на значущі одиниці, що зберігаються в пам'яті); реконструкція пам'яті (активний процес відтворення збереженої інформації, який, як відомо, є не точним копіюванням, а саме рекон-

струкцією, схильною до викривлень); уява (створення нових образів та комбінування елементів досвіду для побудови можливих сценаріїв події); логічне мислення (застосування операцій аналізу, синтезу, індукції, дедукції та абдукції (висування найбільш ймовірної гіпотези) для встановлення зв'язків між елементами моделі); генерування та перевірка гіпотез (формування однієї або кількох версій (моделей) події та їх подальша перевірка на відповідність наявним даним [13]); метакогнітивна верифікація (самоконтроль та саморефлексія щодо власного процесу мислення).

Таке розуміння дає змогу перейти від простої констатації методу до аналізу його психологічної структури. Традиційний поділ уявного моделювання на ретроспективне та перспективне [11; 13] є важливим з точки зору криміналістичної тактики, але недостатнім для глибокого психологічного аналізу. Для більш детального розуміння внутрішніх механізмів цього процесу та ідентифікації зон ризику, спираючись на фундаментальні роботи Р. Фішера, Е. Гейзельмана та І. Дрора, ми запропонували нову, психологічно обґрунтовану трикомпонентну класифікацію аспектів уявного моделювання. Ця класифікація розглядає моделювання не як статичну концепцію, а як динамічний процес, що розгортається в часі.

1. Реконструктивні аспекти. Це початковий етап, фокус якого – збір та реконструкція «сирих даних» про подію. Він включає роботу експерта з власною пам'яттю про огляд місця події, аналіз матеріальних слідів, а також, що критично важливо, інтерпретацію інформації, отриманої від учасників кримінального провадження (свідків, потерпілих, підозрюваних).

Психологічна основа цього етапу – психологія пам'яті. Саме тут принципи когнітивного інтерв'ю стають надзвичайно актуальними не лише для слідчого, але й для самого експерта [4; 5]. Для побудови максимально повної та точної інформаційної основи для своєї моделі експерт повинен (навіть працюючи наодинці з матеріалами справи) застосовувати ці прийоми до власного мислення: ментально реконструювати контекст огляду, намагатися пригадати всі, навіть незначні, деталі, розглядати подію з різних перспектив та в різному порядку. Якість цього етапу визначає якість усієї подальшої роботи.

2. Аналітико-синтетичні аспекти. Це ядро процесу уявного моделювання, що полягає у власне мисленнєвій діяльності з обробки зібраної інформації. На цьому етапі експерт встановлює зв'язки між окремими фактами, виявляє закономірності, доходить висновків про причинно-наслідкові зв'язки та, зрештою, конструює одну або кілька вірогідних моделей (версій) того, що сталося [13].

Психологічна основа цього етапу – логічне та творче мислення. Однак саме цей етап є найбільш вразливим до впливу швидкого, інтуїтивного, автоматичного мислення, яке є основним джерелом когнітивних упереджень [3]. Попередні переконання експерта, його очікування, нерелевантна контекстуальна інформація можуть призвести до хибних логічних зв'язків, ігнорування важливих даних та, як наслідок, побудови помилкової моделі події.

3. Аспекти метакогнітивного контролю. Це найвищий рівень експертного мислення, який полягає у здатності експерта «думати про власне мислення». Цей аспект включає самосвідомість, критичну саморефлексію, здатність поставити під сумнів власні припущення та, що найважливіше, цілеспрямований пошук доказів, які спростовують, а не підтверджують власну гіпотезу.

Психологічна основа цього етапу – повільне, свідоме, аналітичне та енерговитратне мислення [2; 3]. Це свідоме зусилля, спрямоване на подолання когнітивних упереджень та фатальних помилок, описаних І. Дрором [2; 3]. Цей аспект передбачає активне застосування стратегій мінімізації упереджень, які будуть детально розглянуті далі.

Запропонована класифікація дає змогу структурувати процес уявного моделювання, виділити в ньому окремі етапи та співвіднести з кожним етапом специфічні психологічні механізми, ризики та інструменти вдосконалення. Це, в свою чергу, створює підґрунтя для розроблення більш ефективних методик навчання та підвищення кваліфікації судових експертів, переводячи акцент з простого накопичення досвіду на розвиток конкретних когнітивних та метакогнітивних навичок.

Принципи когнітивного інтерв'ю є цінними не лише як методика опитування, але й як набір когнітивних інструментів, які експерт може застосовувати для стимуляції власного мисленнєвого процесу, особливо на реконструктивному етапі моделювання. Так, спираючись на роботи Р. Фішера та Е. Гейзельмана, описані ними психологічні прийоми, які вони рекомендують до використання під час когнітивного інтерв'ю, можемо за аналогією пристосувати для роботи експерта під час застосування ним методу уявного моделювання в ході проведення ситуаційних та діагностичних криміналістичних експертиз.

Так, експерт може застосувати **«ментальну реконструкцію контексту»**. Працюючи з матеріалами справи, наприклад, переглядаючи фотографії з місця події, експерт повинен не просто пасивно їх споглядати, а активно намагатися ментально реконструювати деталі: час доби, погодні умови, звуки, про які повідомлялося, власні перші враження та думки під час ознайомлення з доказом. Це може активізувати асоціативні зв'язки в пам'яті та сприяти появі нових ідей та глибших інсайтів [5; 7].

Також експерт може застосувати психологічний прийом **«зміна перспективи»**. Так, під час розроблення моделі послідовності дій (наприклад, механізму ДТП або бійки), експерт повинен свідомо змусити себе побудувати модель не лише з однієї, найбільш очевидної, точки зору, але й з перспективи кожного учасника – жертви, злочинця, кож-

ного свідка. Такий прийом дає змогу виявити суперечності, нелогічності або нові можливості, які були непомітні за однобічного розгляду [5; 7].

Крім цього, щоб уникнути пастки лінійного наративу, який часто веде до підтверджувального упередження, експерту корисно спробувати змоделювати подію у зворотному напрямку: від кінцевого результату (наприклад, виявлення тіла) до початкових дій. Це руйнує звичні схеми мислення і змушує мозок шукати альтернативні причинно-наслідкові ланцюжки. Цей прийом називається **«відтворення у зворотному порядку»** [5].

Використання цих прийомів перетворює метод уявного моделювання із зовнішнього інструмента збору даних на внутрішній інструментарій для самостимуляції та поглиблення власного аналітичного процесу.

Незважаючи на досвід та кваліфікацію, експерт залишається людиною, а отже, його мислення піддається впливу когнітивних упереджень. Як зазначає І. Дрор, ці упередження можуть «забруднювати» процес аналізу на кожному етапі, викривлюючи сприйняття та інтерпретацію навіть об'єктивних даних під впливом нерелевантного контексту [3]. Усвідомлення цієї загрози є першим кроком до її подолання. До ключових упереджень судового експерта, за І. Дрором, який застосовує метод уявного моделювання під час проведення ситуаційних та діагностичних експертиз, належать підтверджувальне упередження (Confirmation Bias), упередження «сліпої плями» (Bias Blind Spot), ефект якорування (Anchoring Effect), каскадний ефект інформації (Information Cascade) [3].

Дослідження однозначно показують, що свідомих зусиль та сили волі недостатньо для ефективної боротьби з упередженнями, оскільки вони здебільшого діють на підсвідомому рівні [1–3]. Тому необхідний перехід від віри у власну непогрішність до впровадження структурованих процедурних стратегій, що зменшують саму можливість виникнення упереджень.

Ключовою рекомендацією є формальне впровадження у практику криміналістичних експертиз методики розширеного лінійного послідовного розкриття інформації (Linear Sequential Unmasking-Expanded, LSU-E) [1]. Сутність цього підходу полягає у суворому контролі за послідовністю інформації, яку отримує експерт. На практиці це означає, що експерт повинен:

– спочатку отримати та проаналізувати найбільш об'єктивні докази у справі (наприклад, сліди, біологічні зразки, цифрові дані), ізольовано від будь-якої контекстуальної інформації;

– задокументувати свої попередні висновки, зроблені виключно на основі цих об'єктивних даних;

– лише після цього отримати доступ до потенційно упереджувальної, суб'єктивної контекстуальної інформації (показань свідків, інформації про минулі судимості підозрюваного, версії слідства тощо).

Така процедура не дає контексту можливості вплинути на первинну інтерпретацію доказів, створюючи потужний захист від підтверджувального упередження та ефекту якорування.

Окрім LSU-E, доцільно впроваджувати й інші стратегії [6; 7]:

– формалізовані процедури колегіальної оцінки (peer review) та консультацій, які створюють «захисну сітку» від індивідуальних помилок;

– використання, де це можливо, структурованих інструментів оцінки (наприклад, інструментів оцінки ризиків SRAIs), які стандартизують процес аналізу та зменшують простір для суб'єктивних суджень;

– навчання експертів прийомам діалектичного мислення: сформулювавши тезу (основну гіпотезу), активно шукати антитезу (суперечливі факти та альтернативні пояснення) і на основі їх зіставлення приходити до більш обґрунтованого синтезу (кінцевого висновку).

Інтеграція досягнень когнітивної психології у теорію та практику криміналістичної експертизи має фундаментальне значення. Такий підхід дає змогу трансформувати уявне моделювання з переважно інтуїтивного, суб'єктивного «мистецтва», що залежить від особистого досвіду експерта, на більш суворий, прозорий, відтворюваний та верифікований науковий метод.

Підвищення наукової обґрунтованості методу безпосередньо веде до підвищення надійності та доказової цінності експертних висновків. Коли експерт може не просто заявити свій висновок, але й продемонструвати, що в процесі його отримання були застосовані процедури для мінімізації психологічних помилок, довіра суду до такого висновку значно зростає.

Крім цього, важливість методу уявного моделювання полягає у його взаємозв'язку з використанням сучасних технологій, а саме методом 3D-моделювання. Метод 3D-моделювання під час проведення діагностичних та ситуаційних експертиз, є потужним технічним допоміжним засобом, однак його ефективність безпосередньо залежить від психологічної та методологічної строгості уявної моделі, яку він візуалізує.

Зрештою, найвища цінність психологічно обґрунтованого підходу полягає у захисті фундаментальних принципів справедливого судочинства. Помилка експерта, спричинена неусвідомленим когнітивним упередженням, може призвести до трагічних наслідків – судової помилки, засудження невинної особи або виправдання винного. Тому розроблення та впровадження науково обґрунтованих стратегій контролю за психологічними факторами в експертній діяльності є не просто питанням академічного інтересу, а нагальною потребою для забезпечення правосуддя.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу дійти низки узагальнюючих висновків. По-перше, метод уявного моделювання є ключовим когнітивним інструментом у ситуаційних та діагнос-

тичних криміналістичних експертизах, однак його традиційне розуміння в криміналістиці не повною мірою розкриває його складну психологічну природу, що створює ризики суб'єктивізму та помилок. По-друге, ключ до підвищення об'єктивності та надійності уявного моделювання лежить у синтезі вітчизняної криміналістичної доктрини та передових досягнень західної когнітивної психології. Цей синтез дає змогу розглянути процес моделювання комплексно: на етапі збору інформації («вхід») й на етапі її аналізу та інтерпретації («обробка»). По-третє, як новий психолого-аналітичний інструментарій запропоновано трикомпонентну класифікацію психологічних аспектів уявного моделювання, що включає реконструктивні, аналітико-синтетичні та метакогнітивні аспекти. Ця класифікація дає змогу структурувати складний мисленнєвий процес та ідентифікувати специфічні психологічні інструменти й зони ризику на кожному з його етапів. По-четверте, сформульовано практичні рекомендації, що передбачають два основні напрями вдосконалення експертної практики: (1) використання принципів когнітивного інтерв'ю як особистого когнітивного інструментарію експерта для активізації власного мислення; (2) обов'язкове впровадження процедурних стратегій мінімізації когнітивних упереджень, зокрема методики лінійного послідовного розкриття інформації (LSU-E), формалізованої колегіальної оцінки та навчання експертів прийомам критичного мислення [1]. По-п'яте, реалізація цих пропозицій дасть змогу перевести практику криміналістичної експертизи на вищий рівень наукової об'єктивності, значно підвищити доказову цінність експертних висновків та слугуватиме важливим запобіжником проти судових помилок. По-шосте, перспективним напрямом подальших досліджень є проведення емпіричних досліджень в умовах української експертної практики задля кількісної оцінки ефективності запропонованих інтервенцій у зниженні рівня експертних помилок та розроблення на їх основі стандартизованих методичних рекомендацій для експертних установ України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Dror I., Kukucka J. Linear Sequential Unmasking-Expanded (LSU-E). *A general approach for improving decision making as well as minimizing noise and bias. Forensic Sci Int Synerg*. 2021.

2. Dror I. Biases in forensic experts. *Science*. 2018.

3. Dror I. Cognitive and human factors in expert decision making: Six fallacies and the eight sources of bias. *Anal Chem*. 2020.

4. Fisher Ronald P. The cognitive interview method of conducting police interviews: *Eliciting extensive information and promoting Therapeutic Jurisprudence / Fisher Ronald P., Geiselman R. Edward. International Journal of Law and Psychiatry*. 2010. № 33. P. 321–327.

5. Geiselman R. Edward. The cognitive Interview: An Innovative Technique for Questioning Witnesses of Crime. *Geiselman R. Edward, Fisher Ronald P. Journal of Police and Criminal Psychology*. 1988. Vol. 4. №2. P. 2–5.

6. Hamilton M. Back to the future: The influence of criminal history on risk assessments. *Berkeley J Crim L*. 2015.

7. Kukor T. Bias in forensic evaluations. *Presented at: Ohio MHAS Forensic Conference 99*. 2015.

8. Lilienfeld S., Basterfield C. Reflective practice in clinical psychology: Reflections from basic psychological science. *Clin Psychol Sci Pract*. 2020.

9. Nina Sunde, Itiel E. Dror. Cognitive and human factors in digital forensics: Problems, challenges, and the way forward. *Digital Investigation. 29 (2019)*. P. 101–108. URL: https://www.researchgate.net/publication/332014667_Cognitive_and_Human_Factors_in_Digital_Forensics_Problems_Challenges_and_the_Way_Forward (дата звернення: 26.06.2025).

10. Кацавець Р.С. Кримінальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., доп. Київ: Алерта, 2025. 162 с.

11. Коновалова В. Алгоритмізація в теорії криміналістики. *Вісник Академії правових наук України*. Харків, 2007. № 1 (48). С. 169–175.

12. Лукашевич В.Г., Юнацький О.В. Моделювання у криміналістиці та пізнавальній діяльності слідчого: монографія. Київ, 2008. 183 с.

13. Моделювання в судових трасологічних експертизах: монографія / Д.С. Афонін. Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2022. 184 с.

14. Чернов О.В. Криміналістичне моделювання: теоретичні основи та практичне застосування при розслідуванні кримінальних правопорушень. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2025. № 1. С. 504–508. URL: http://www.lsej.org.ua/1_2025/118.pdf (дата звернення: 26.06.2025).

15. Чорний Г.О. Методологія моделювання особи невідомого злочинця при розслідуванні злочинів терористичної спрямованості. *Методологічні засади криміналістики: традиції та новації: зб. матеріалів Криміналістичних читань, присвяч. пам'яті акад. В.О. Коновалової, м. Харків, 28 берез. 2025 р. / редкол.: А.П. Гетьман, В.М. Шевчук, Є.Є. Демидова та ін.; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, Каф. криміналістики ; Нац. акад. прав. Наук України; НДІ вивч. проблем злочинності ім. акад. В.В. Сташиса. Нац. акад. прав. наук України*. Харків: Право, 2025. С. 228–230.

ОСОБИСТІСНІ ПРОЄКТИ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗМІНИ У ЧАС ВІЙНИ

PERSONAL PROJECTS: SPECIFICITY AND CHANGES DURING WAR

УДК 159.923.2:316.61:378.015.311-057.875
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.27
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гапон Н.П.
д.філос.н.,
професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано соціальні та психологічні детермінанти особистісного проєкту як конструктивної одиниці цілескерованих дій в осягненні життєвої перспективи людиною. Війна як контекстуальний стресор макросоціальної природи погіршує психічного здоров'я людини, її психологічний добробут та часто перешкоджає побудові життєдайних особистісних проєктів. Оформлення особистісних проєктів під впливом погіршення психологічного здоров'я послаблюється. Вони стають більш неоптимістичними, особа замикається у колі своїх травматичних переживань, втрачає цілескерованість поведінки та знижує планку досягнення соціальних цілей. У статті розкрито основні положення концепції персональних проєктів американського психолога Б.Р. Літтла. Окреслено новаторство його теорії у сучасній психології особистості та мотивації. Концепція особистісних проєктів чітко демонструє, що психологічний добробут, щастя та сенс життя посилюються, коли люди залучені до реалізації прагнення до особистісного проєктування. Проаналізовано виміри авторської методики PPA (Personal Projects Analysis), яка разом з іншим психологічним інструментарієм дає змогу виявляти соціальні та психологічні чинники, а також ціннісно-смислове осереддя життєдайного, оптимістичного особистісного проєкту. Показано, що зміст неоптимістиного особистісного проєкту може бути пов'язаний зі стресом, суб'єктивним здоров'ям та депресивним настроєм. Окреслено перспективи застосування методики APP для психологічної допомоги, зокрема психокорекційної, психотерапевтичної роботи. Реконструювання та переконструювання особистісного проєкту, самопроєктування дають змогу поліпшити суб'єктивне здоров'я, зробити просоціальні цінності осереддям оптимістичного персонального проєкту.
Ключові слова: *особистісний проєкт, війна, суб'єктивне здоров'я, психологічний добробут, психотерапія.*

The article analyzes the social and psychological determinants of the personal project as a constructive unit of purposeful actions in the comprehension of a person's life perspective. War as a contextual stressor of a macrosocial nature worsens a person's mental health, his psychological well-being, and often prevents the construction of life-giving personal projects. The formation of personal projects under the influence of deterioration of psychological health weakens. They become more pessimistic, the person becomes locked in the circle of his traumatic experiences, loses purposefulness of behavior and lowers the bar for achieving social goals. The article reveals the main provisions of the concept of personal projects of the American psychologist B.R. Little. The innovation of his theory in modern psychology of personality and motivation is outlined. The concept of personal projects clearly demonstrates that psychological well-being, happiness, and the meaning of life are enhanced when people are involved in the realization of the desire for personal design. The dimensions of the author's PPA (Personal Projects Analysis) methodology are analyzed. This methodology, together with other psychological tools, allows us to identify social and psychological factors, as well as the value-meaning center of a life-giving, optimistic personal project. It is shown that the content of a non-optimistic personal project can be associated with stress, subjective health and depressive mood. The prospects for using the PPA methodology for psychological assistance, in particular psychocorrectional and psychotherapeutic work, are outlined. Self-design and reconstruction of a personal project make it possible to improve subjective health and make prosocial values the center of an optimistic personal project.
Key words: *personal project, war, subjective health, psychological well-being, psychotherapy.*

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна, що триває з 2022 року, а також попередні вісім років збройного конфлікту на сході України створили безпрецедентні виклики для життя, соматичного та психічного здоров'я, психологічного добробуту людей. Ресурсність особистісних проєктів під впливом погіршення психологічного здоров'я послаблюється. Вони стають більш неоптимістичними, особа замикається у колі своїх травматичних переживань, втрачає цілеспрямованість поведінки та знижує планку досягнення соціальних цілей. Дослідження особистісного проєкту як відносно нової та перспективної психологічної категорії розпочалося в останню чверть XX сторіччя Б.Р. Літтлом, який був прихильником комплексного підходу до особистості й розглядав її як складний зорганізований комплекс когніцій, афектів та дій ("personal action construct"). В цій структурі персональний (особистісний) проєкт відіграє мотиваційну функцію, надає скерованості та узгодженості життю людини, окреслює її життєву перспективу. Особистісні проєкти як одиниці посередницького рівня можуть слугувати як прагненням, так і життєвим завданням. Особистісні проєкти мають ієрархічну структуру. Особистісний проєкт життя якісно залежить від когнітивних (самоідентичність, відповідальнсть, важливість, складність, видимість, компетентність, контроль, успіх, автономія), поведінкових та афективних (смуток, страх, надія, любов, злість, стрес, депресія) компонентів, а його оптимістичність пов'язана з цінностями, сенсом життя. Війна постає як потенційний кумулятивний фактор травматичності й послаблює відчуття безпеки людьми, їхню приналежність до громади та соціальні зв'язки. Ці негативні зміни у час війни перешкоджають побудові життєдайних особистісних проєктів. Існує необхідність їхнього психологічного дослідження та засто-

сування отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапії, освітній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки гуманітарні, соціальні наслідки війни для психологічного здоров'я особистості висвітлювалися у статтях Т. Титаренко (2017 рік) [3], П. Духлій, Д. Трофімової (2024 рік) [1]; в результатах емпіричних досліджень А. Худзіцької-Чупали, Б. Живйолек-Шеї, Л. Карамушки, Н. Гапон (2023 рік) [6; 7]; І. Пиголенко, Ю. Пиголенко, К. Кукса (2023 рік) [2]; у працях міжнародних авторських колективів К.Т. Лі, Д. Грабовського, М. Паліги, Р. Макінтайра, С.-К. Чянга, С. Кю, Б. Пуделек, Ю.-Л. Чіна (2023 рік) [8]. Дослідники упродовж кількох років зосереджувалися на впливі воєнного конфлікту на особистість, підкреслювали його роль у посиленні посттравматичних, депресивних, тривожних та психосоматичних симптомів у різних контекстах. Виявлення специфіки особистісних проєктів сприятиме ефективності психологічного консультування та психотерапії.

Негативний вплив війни на стагнацію та неоптимістичність особистісного проєкту є очевидним. Про це свідчить низка емпіричних досліджень людей, їхнього травматичного досвіду, тривожності, депресії та стресу, проведених упродовж шести місяців з початку війни (А. Курапов, і. Данилюк, А. Лобода, А. Калайцакі, Т. Ковач, Т. Клімаш, В. Предко) [13]. Актуальність теми посилює те, що наразі недостатньо психологічних досліджень особистісних проєктів у час війни. Хоча раніше як одиниця аналізу особистісні проєкти досліджувалися Дж. Фіцсімонсом, Дж. Фрізен, Е. Орегек, А. Кругланскі у зв'язці «успіх – зусилля – мета» (2011 рік) [10]. Зміст особистісного проєкту та стрес досліджувався М. Валленіус (2007 рік) [23], зокрема вивчався зв'язок проєкту із суб'єктивним здоров'ям та депресивним настроєм. Закордонними авторами Х. Отеро-Лопес, М. Сантьяго, М. Кастро (2025 рік) [20] була запропонована емпірична модель, яка досліджує вплив особистісних проєктів (зокрема, сфери особистісного сенсу та стресу) на компульсивну поведінку та риси (невротизм, сумлінність, екстраверсія-інтроверсія, відкритість досвіду та доброзичливість).

Метою дослідження є теоретико-методологічний аналіз проблематики особистісних проєктів як одинці аналізу, їхніх змін під впливом війни як контекстуального стресора макросоціальної природи; зв'язку особистісних проєктів з іншими структурними компонентами особистості та місця конструкта особистісних проєктів у річищі практики психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Автором, який активно розробляв концепт «особистісний проєкт» як частину конструкту особистісної дії ("personal action construct") був психолог Браян Р. Літтл. Як науковець та викладач він отримав високі нагороди у Карлтонському, Макгіллському та Гарвардському університетах. Упродовж 2010–2021 роках був професором-дослідником Кембридзького університету, де читав курс «Особистість та психологічний добробут». Знаковою працею «Особистісні проєкти: обґрунтування та метод дослідження» (1983 рік) [17] Б.Р. Літтл здійснив значущий внесок у когнітивно-поведінкову психологію розробленим «конструктом особистісної дії». Психолог посилив розуміння скерованості та узгодженості людського життя, життєвої перспективи з її «особистісними прагненнями», «особистісними проєктами» та «життєвими завданнями». У своєму розумінні змісту особистісних проєктів він наближається до їх екзистенційно-психологічного розуміння. У праці «Аналіз особистісних проєктів: тривіальні заняття, грандіозні одержимості та пошук узгодженості» [16] Б.Р. Літтл доводить, що особистісні проєкти людини можуть набувати різного характеру: від одержимості до тривіальних, безглуздих занять, не пов'язаних з вищими цілями та позбавлених внутрішнього сенсу. Особистісні проєкти мають збагачуватися змістовно, бути полем постійного народження сенсів, які, звісно, є мінливими та неостаточними упродовж життя. Відтак «особистісні проєкти – це розширені набори особисто значущої діяльності, які можуть змінюватися від запланованих щоденних інтеракцій, як-от «зустріч з Адамом на каві», до визначальних зобов'язань усього життя, таких як «намагання поважати бажання своїх батьків» [16, с. 30]. Особистісні проєкти розглядаються Б.Р. Літтлом як одиниці посередницького рівня в структурі особистості [16]. Тому психолог не виключає впливу несвідомого, зокрема на ранніх етапах особистісного проєкту. Так, несвідомі образи, що містять, наприклад, загрозу саморуйнування, можуть спонукати до переосмислення власного проєкту. Несвідомі образи можуть слугувати зміні проєкту як чогось такого, що неможливо або недоцільно реалізовувати. Водночас дослідник дещо критично оцінює психоаналітичну теорію стосовно свободи особистості в окресленні життєвої перспективи: прагнень, особистісних проєктів, життєвих завдань. Адже З. Фройд у своїй теорії особистості вбачає два первинні поклики, які нею керують: сексуальний інстинкт та інстинкт смерті [4]. Неусвідомлювані психологічні конфлікти контролюють поведінку людини, детермінують особистісні проєкти, роблять їх негнучкими, перешкоджають свідомій побудові життєвої перспективи. У теорії З. Фройда особистість не має свободи самоздійснення та особистісного самопроєктування. Особа закута у неминучість внутрішньоперсонального конфлікту. Він неймовірно обмежує свободу особистісного самопроєктування, оскільки, «викликаний неусвідомлюваними, неприйнятними імпульсами лібідо і агресивними імпульсами, є внутрішньою стороною життя індивіда» [12, с. 230]. В іншій праці «Невпокій у культурі» З. Фройд також виявляє своє ставлення до свободи як звільнення від диктату культури, суспільних обмежень та моралі [5]. З іншого боку, психоаналітик постулює свободу для несвідомого, свободу для вияву несвідомих

інстинктів у житті людини. Свобода для несвідомого обертається в психоаналізі неспроможністю людини до власного особистісного самопроєктування, життєздійснення, побудови життєвої перспективи.

Б.Р. Літтл критично окреслює також еволюційну психологію стосовно розуміння особистісних проєктів. У цьому сенсі Д. Басс [9] не пропонує широких можливостей для пояснення вибору людиною свого особистісного проєкту. Зібрані емпіричні дані за допомогою розробленої Б.Р. Літтлом методики PPA (Personal Projects Analysis) дають змогу угледіти в проєктах досліджуваних деяку «квінтесенцію еволюційних завдань»: вибір партнера, конкуренцію, налаштування соціальних зв'язків, допомогу іншому тощо [15]. Персонологічна теорія рис також критично перевірялася дослідниками, зокрема те, наскільки взаємопов'язані особистісні проєкти зі шкалами методики «Великої п'ятірки». Зауважувалося, що в теорії рис останні постулюються як відносно незмінні, які недоречно розглядати поза віком особи [15, с. 503]. Масштабні дослідження показали взаємозв'язок між рисами характеру та змістом і оцінкою особистісних проєктів. Серед найпереконливіших висновків було те, що сумлінність тісно пов'язана з такими компонентами особистісного проєкту, як ефективність та відсутність стресу. Депресія пов'язана з тенденцією до меншої ефективності та меншої ймовірності успішного завершення особистісних проєктів. Дослідження прокрастинації та психологічного добробуту Т. Пічила та Б.Р. Літлла (1989 рік) довело шкідливий вплив прокрастинації на виконання особистісних проєктів [21].

Аналогічні дослідження К. Кальча-Яноші (2023 рік) [13] висвітлили, якою мірою спалах воєнного конфлікту підживив негативні емоції та різні форми психічних страждань, а також те, як страх війни посилює психологічний дистрес, який особливо впливає на жінок та молодь. Крім того, дослідження Дж. Регнолі (2025 рік) підкреслили посередницьку роль нетерпимості до невизначеності та специфіки особистісного проєкту (тривожного погляду на майбутнє) в цих взаємозв'язках [22]. К. Готтшік (2023 рік) зауважує, що медійний вибух тривожних подій, взаємодіючи з різними індивідуальними характеристиками, такими як схильність до тривоги й занепокоєння, посилив песимістичні особистісні проєкти у молодих людей, стурбованих негативними економічними наслідками та можливістю ядерної війни [11, с. 63], оскільки війна наявна в медіакомунікації, особливо через поширення інформації, зображень та відео, які візуалізують руйнування та страждання населення. ЗМІ мимоволі посилюють невизначеність особистісного проєкту молодої людини (А. Худзіцька-Чупала, 2025 рік) [8]. Стрес дорослої особи міститься вже в її особистому проєкті. Окрім стресу, з неоптимістичним змістом особистісного проєкту можуть бути пов'язані суб'єктивне здоров'я та депресивний настрій. Дж. Регнолі (2025 рік) акцентував на ролі нетерпимості до невизначеності, яка впливає на специфіку особистісного проєкту (тривожного погляду на майбутнє), та їхніх взаємозв'язках [22].

З практичної точки зору є важливою діагностична робота з методикою PPA (Personal Projects Analysis) Б.Р. Літтла. Результати дають змогу поглянути на зміст особистісних проєктів та в річищі психотерапії сприяти переосмисленню змісту, конфліктності й кількості проєктів клієнтів. Використовуються чотири основні модулі: виявлення, оцінювання, впливу та ієрархії [19]. Зупинимось на перших двох. Перший модуль «Виявлення» виявляє особисті проєкти за допомогою списку своїх поточних та очікуваних особистісних проєктів досліджуваних. Виявлені проєкти аналізують за змістом (академічні, професійні, міжособистісні, здоров'я, рекреаційні та самоорієнтовні). Модуль «Оцінювання» PPA охоплює сімнадцять вимірів, які мають прямий зв'язок з традиційними рисами особистості. Проте вони також включали виміри, що ґрунтуються на характерній теорії особистісних проєктів, як-от важливість і самовираження проєктів, їхня видимість для інших, були вони самостійні чи згенеровані ззовні, ймовірність успіху проєкту. PPA містить п'ять факторів під час дослідження взаємозв'язків між цими сімнадцятьма векторами оцінювання, як-от значення проєкту, структура, ефективність, вплив спільноти на проєкт та стрес (Little, 1989) [16]. Звісно, PPA можна адаптувати до реалій, оновлювати цей інструмент як модульний. Найліпшим прикладом такого модульного розширення могло бути поступове збільшення афективних вимірів у матриці, адже задоволення та стрес як єдині чітко афективні виміри є недостатніми. Зростання інтересу до афективних процесів у психології особистості та соціальній психології спонукає доповнювати виміри, які оцінювали міру, в якій досліджуваний відчуває тривожність, любов, радість, страх, провину та інші емоції у своїх прагненнях самопроєктування.

Висновки. Особистісні проєкти є невіддільною частиною структури спрямованості особи, які дають змогу розгортати мотиваційний процес, вибудовувати цілі та реалізовувати їх у діях. Люди переживають занепокоєння як процес, який підтримує вирішення проблем, зосереджує увагу на сприйнятій проблемі/загрозі та впроваджує дії з реалізації особистісного проєкту. Однак занепокоєння набуває інвалідизуючої функції, коли стає неконтрольованим та постійним процесом, заважає розв'язанню проблем. Реалізація особистісного проєкту у цьому разі стагнується, її заміняють стратегії уникнення та прокрастинації. Війна як контекстуальний стресор макросоціальної природи посилює тривоги та занепокоєння, які поступово відбиваються на особистісному проєкті людини, змінюють на песимістичне його афективне забарвлення. Війна та її сценарії невизначеності з її трагічною спадщиною руйнувань, смертей та поранень (серед військових та цивільного

населення) викликають необхідність досліджувати особистісні проєкти, які є частиною життєвої перспективи людини. Їх дослідження відкриває нові можливості надання психологічної підтримки особистості, застосуванню наявних та розробленню нових психотерапевтичних процедур і технік.

Подальші дослідження. Застосування методики PPA Б.Р. Літтла може бути корисним у психотерапії для оцінки особистісних проблем, пов'язаних з війною. Тут доречно адаптувати психологічні втручання до унікальних потреб кожної людини. Водночас цей діагностичний інструмент також може бути ефективним у групових втручаннях, під час тренінгів, де молоді особи (зокрема, студенти, старшокласники) під керівництвом експерта можуть висловлювати свої позиції, обмінюватися думками стосовно особистісних проєктів та перешкод їх реалізації, що посилені війною. Тренінгові групи можуть мати достатній простір для емоційного вираження, підтримувати адаптивні стратегії подолання труднощів, збереження надії та розширення можливостей проєктування. У цьому сенсі PPA може бути інтегрована в тренінгові та психотерапевтичні програми. Останні можуть бути скеровані на підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я, які породжує війна. Програми можуть ставати психологічними інструментами, здатними стимулювати конструктивні, оптимістичні особистісні проєкти. В процесі цієї роботи, роздумів та обговорення питань змісту особистісних проєктів може надаватися допомога молодим людям, які найбільше ризикують розвинути психологічний дистрес. У цьому сенсі робота з виявлення особистісних проєктів та їх подальше обговорення може бути корисним інструментом для розроблення ефективних освітніх та психологічних втручань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Духлій П., Трофімова Д. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 141–150. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf.

2. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса К. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 243–248. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/40.pdf.

3. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.

4. Фройд З. Я та Воно. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. Л. Губерського. Київ: Знання, 2009. С. 56–69.

5. Фройд З. Невпокій в культурі / пер. з нім. Ю. Прохасько. 2-ге вид. Львів: Апріорі, 2023. 120 с.

6. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Grabowski D., Paliga M., McIntyre R. S., Chiang S.-K., Pudełek B., Chen Y.- L., Yen Ch.-F. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. № 14 (1). DOI: https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129.

7. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S. K. et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*. 2023. № 13 (1). 3602. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3.

8. Chudzicka-Czupała A., Hao F., Hapon N., Dubniak Z., Różycka W., Ostafińska-Molik B., Ho R. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Critical Public Health*. 2025. Vol. 35 (1). DOI: https://doi.org/10.1080/0958159 6.2025.2460996.

9. Buss D.M. Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. № 12 (1). P. 1–14. DOI: http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X00023992.

10. Fitzsimons G.M., Friesen J., Orehek E., Kruglanski A.W. Progress-induced goal shifting as a self-regulatory strategy. *Psychology of Self-Regulation*. New-York: Psychology Press, 2011. P. 183–197.

11. Gottschick C., Diexer S., Massag J. et al. Mental health in Germany in the first weeks of the Russo-Ukrainian war. *BJPsych Open*. 2023. № 9 (3). P. 60–66. DOI: https://doi:10.1192/bjo.2023.21.

12. Hjelle L.A, Ziegler D.J. Personality Theories*:* Basic Assumptions*,* Research*, and* Applications. 3th ed*.* MkGrow Hill, 1992. 624 p.

13. Kalcza-Janosi K., Kotta I., Marschalko E.E., Szabo K. The Fear of War Scale (FOWARS): Development and Initial Validation. Social Sciences. 2023. № 12 (5). P. 283. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci12050283.

14. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Front Psychiatry*. 2023. May 10. 14:1190465. DOI: https://doi:10.3389/fpsyt.2023.1190465.

15. Little B.R., Lecci L., Watkinson B. Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. Journal of Personality. 1992. № 60 (2). P. 501–525. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00982.x.

16. Little B.R. Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. D.M. Buss, & N. Cantor (Eds.). Springer, 1989. P. 15–33.

17. Little B.R. Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*. 1983. № 15 (3). P. 273–309.

18. Little B.R. The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*. 2015. № 5. 93–101.

19. Little B.R., Balsari-Palsule S. Fates beyond traits: The dynamics and impacts of personal project pursuit. J.E. Rauthmann (Ed.). *The handbook of personality dynamics and processes*. Elsevier. 2021. P. 323–344.

20. Little B.R., Coulombe S. Personal projects. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2015. Elsevier. P. 757–765.

21. Otero-López J.M., Santiago M.J., Castro M.C. Big Five Personality Traits, Personal Projects, and

Compulsive Buying: A Causal Approach. European *Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. № 15 (2). P. 19. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe15020019.

22. Pychyl T., Little B. Dimensional Specificity in the Prediction of Subjective Well-Being: Personal Projects in Pursuit of the PhD. *International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*. 1989. № 45 (1). P. 423–473. DOI: 10.1023/A:1006970504138.

23. Regnoli G.M., Parola A., De Rosa B. Development and Validation of the War Worry Scale (WWS) in a Sample of Italian Young Adults: An Instrument to Assess Worry About War in Non-War-Torn Environments. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2025. № 15 (2). P. 24. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe15020024.

24. Wallenius M.A. Personal project content and stress: Relations to subjective health and depressive mood. *Social Indicators Research*. 2007. № 81 (1). P. 35–50.

КАТЕГОРІЙНО-ПОНЯТІЙНЕ ПОЛЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮВЕНАЛЬНОГО ВІКУ

THE CATEGORICAL AND CONCEPTUAL FIELD OF RESEARCH INTO THE PROBLEM OF DELINQUENT BEHAVIOR IN JUVENILES

УДК 159.9.01+316.47
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.28
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гірняк А.Н.
д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Ван Чень
здобувач вищої освіти
Західноукраїнський національний
університет

Стаття присвячена дослідженню методологічних аспектів наукового дискурсу делінквентної поведінки як психологічного феномена, а саме параметрично-критеріальному розмежуванню базових категорій і похідних понять піднятої проблематики. Зокрема, із системних позицій здійснюється порівняльний аналіз сутнісного змісту і загальної характеристики понять «девіантна поведінка», «делінквентна поведінка», «злочинна свідомість» у витлумаченні провідних вітчизняних і зарубіжних науковців. Задля підвищення релевантності дослідження та врахування всього спектру змістових конотацій означених категорій і понять авторами запропоновано розгорнуту мережу інтерпретаційних рамок як своєрідну методологічну оптику, крізь призму якої рефлексивно диференціюються основні смислові площини та контексти аналізу понять «девіантна поведінка», «делінквентна поведінка», а саме: антикультурна маніфестація, порушення соціальних норм, кримінальна спрямованість, дефект ціннісно-смислової сфери, оцінка вихованості, рівень морального розвитку, модель поведінки, аспект самосвідомості, результат негативної соціалізації, тип міжособистісної взаємодії, аномалія/відхилення, риса характеру, особистісна характеристика, соціально-психологічний феномен. Водночас у статті розмежовано комплекс параметрів для порівняння істотних ознак-характеристик поняття «делінквентна поведінка» у концепціях різних науковців. Зокрема, у ролі сутнісних ознак-характеристик зазначеного поняття автори пропонують такі інтенції, змістові концентри та детермінанти (провідні передумови та чинники): порушення законодавства, порушення соціальних норм, кримінальна спрямованість (зокрема, схильності), дефект системи цінностей, агресивна поведінка, соціально-економічні чинники, вплив однолітків, психологічні риси, сімейна динаміка, культурні аспекти, когнітивні порушення, узвичаєна поведінка (зокрема, наслідування та аномія).
Ключові слова: *девіантна поведінка, делінквентна поведінка, злочинна свідомість, вчинок, діяльність, деструктивна взаємодія, соціальні норми, мотивація, соціалізація, ціннісно-смислова сфера.*

The article is devoted to the study of the methodological aspects of scientific discourse on delinquent behavior as a psychological phenomenon, specifically the parametric and criterion-based differentiation of the fundamental categories and derivative concepts related to the issue. In particular, from a systemic perspective, a comparative analysis is conducted of the essential content and general characteristics of the concepts of "deviant behavior", "delinquent behavior," and "criminal consciousness", as interpreted by leading domestic and international scholars. To enhance the relevance of the study and to account for the full range of semantic connotations of these categories and concepts, the authors propose an extensive network of interpretive frameworks – a kind of methodological lens through which the primary semantic dimensions and analytical contexts of the concepts "deviant behavior" and "delinquent behavior" are reflexively distinguished. These include anti-cultural manifestations, violations of social norms, criminal orientation, defects in the value-meaning sphere, assessments of education, levels of moral development, behavioral models, aspects of self-awareness, outcomes of negative socialization, types of interpersonal interaction, anomalies/deviations, character traits, personal characteristics, socio-psychological phenomena, etc.
At the same time, the article outlines a set of parameters for comparing the essential features and characteristics of the concept of "delinquent behavior" as defined by various scholars. Specifically, the authors propose a number of core intentions, content concentrations, and determinants (i.e., key prerequisites and influencing factors) that constitute the essential features of this concept. These include: violation of legislation, violation of social norms, criminal orientation (including predispositions), value system deficits, aggressive behavior, socio-economic influences, peer pressure, psychological traits, family dynamics, cultural aspects, cognitive impairments, and conventional behavior (including imitation and manifestations of anomie).
Key words: *deviant behavior, delinquent behavior, criminal consciousness, act, activity, destructive interaction, social norms, motivation, socialization, value-meaning sphere.*

Актуальність дослідження. Аналіз відсотку неповнолітніх злочинців серед усіх кримінальних правопорушників в Україні вказує на стійку динаміку їх скорочення. Зокрема, за статистичними звітами Офісу генерального прокурора, частина неповнолітніх злочинців у структурі усіх кримінальних правопорушень за період з 2016 по 2024 роки знизилася з 4,25% до 1,64% [10]. Така динаміка, на наш погляд, зумовлена такими соціальними факторами:

– фактична ізоляція (своєрідний домашній арешт) молоді, спричинена пандемією COVID-19;

– міграція та еміграція значної кількості громадян, зумовлена повномасштабним вторгненням росії, що скоротило кількість потенційних суб'єктів злочинів;

– згуртованість суспільства перед зовнішньою загрозою, позитивні приклади соціальної відповідальності для наслідування;

– допомога міжнародної спільноти Україні, що певним чином послабила соціальну напруженість та зменшила кількість правопорушень, спричинених бідністю і браком матеріальних ресурсів;

– ускладнені війною процеси належного здійснення судочинства (пошкодження приміщень судів, втрата суддівського персоналу, сповільнення розгляду справ), а також порушена кримінальна статистика (деякі правопорушення можуть бути вчасно не зафіксовані);

– демографічні зміни: до армії призивали велику кількість молодих і соціально активних чоловіків.

Водночас результати аналізу видів злочинності серед неповнолітніх в Україні (рис. 1) вказують на достатньо стійку тенденцію причетності статистично значущої кількості молодих осіб до різних напрямів правопорушень. Найпоширенішими типами злочинів є крадіжки, порушення правил дорожнього руху та злочини, пов'язані з незаконним обігом наркотиків.

Найтривожнішою є тенденція зростання після 2020 року кількості умисно нанесених неповнолітніми важких тілесних ушкоджень та зґвалтувань (табл. 1). Подібна невтішна динаміка може пояснюватися такими соціальними та психологічними причинами: 1) війна для частини громадян актуалізує питання фізичного виживання, а крадіжки та торгівля наркотиками стають засобом вирішення економічних проблем; 2) культура насильства (теорія соціального научіння): війна та насильницький медіаконтент спонукають неповнолітніх розглядати агресивну поведінку як дієвий спосіб вирішення проблем; 3) екзистенційна тривога: підлітки втрачають сенс життя через війну і виплескують почуття безпорадності через злочин (наприклад, вандалізм); 4) невротизм (теорія рис): емоційно нестабільні неповнолітні більш схильні до агресивної поведінки як деструктивної стратегії подолання стресу; 5) тіньова проєкція (теорія Юнга): травма війни пригнічується як «тінь», а гнів вивільняється через насильницьку поведінку; 6) звична поведінка (біхевіоризм): тривале перебування в нестабільному середовищі може закріпити злочинну поведінку через підкріплення з боку однолітків (наприклад, схвалення з боку банди).

Злочини, вчинені неповнолітніми, є одним з найважливіших індикаторів соціальних проблем, а розподіл видів злочинів не лише розкриває поведінкові характеристики неповнолітніх, але й відображає вплив соціокультурного, сімейного, економічного, освітнього та правового середовища. Україна зазнала значних змін у соціальній структурі з 2014 року, пройшовши через політичні потрясіння, економічну кризу та збройну агресію росії, що має глибокий вплив на поведінкові моделі неповнолітніх. На жаль, крадіжки, грабіж/розбій, шахрайство, умисні тілесні ушкодження посідають перші чотири місця в розподілі видів правопорушень, скоєних неповнолітніми в Україні в період з 2016 по 2024 роки. Ці види злочинів не лише впливають на безпеку та стабільність суспільства,

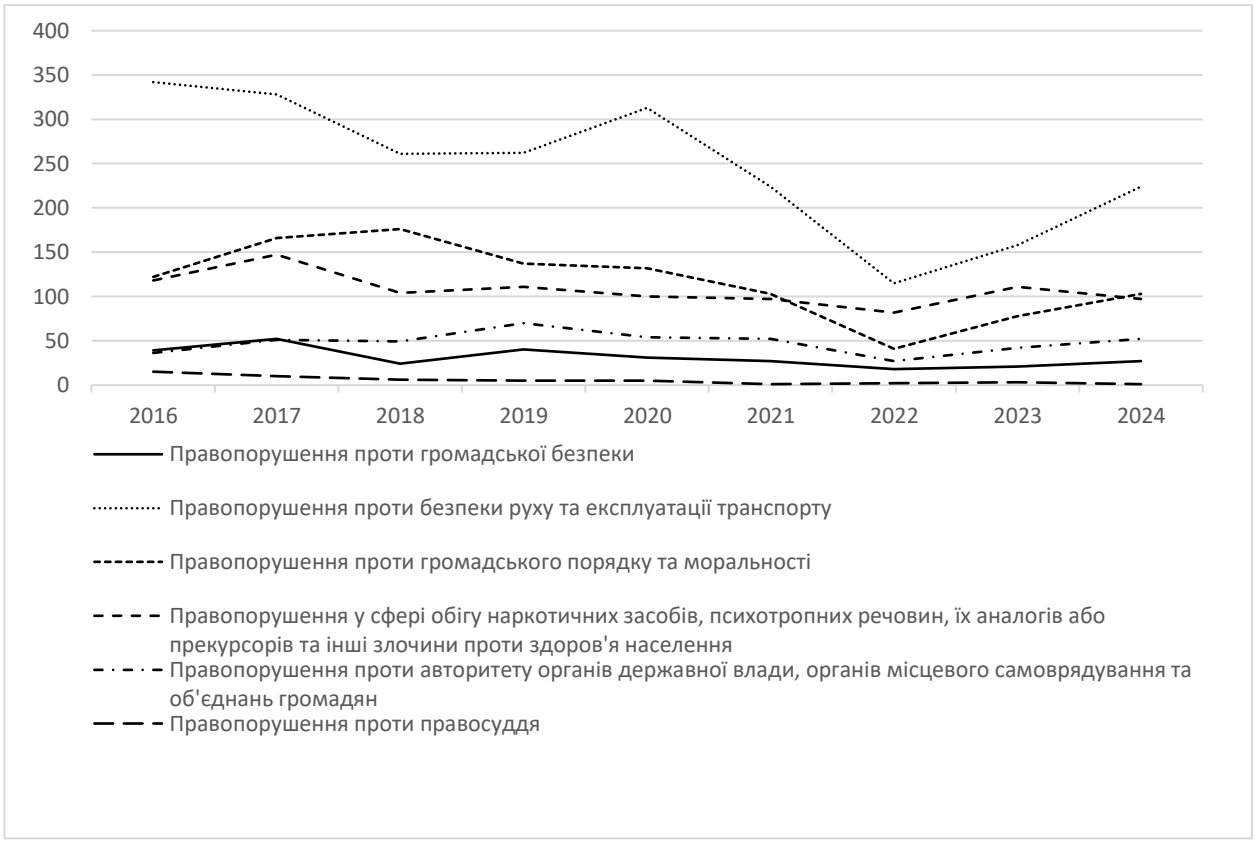

Рис. 1. Тенденції щодо видів злочинності серед неповнолітніх в Україні (сукупні показники кількості злочинців віком до 18 років) [10]

Таблиця 1

Кількість видів правопорушень, скоєних неповнолітніми в Україні, 2016–2024 роки [10]

Тип правопорушення	2016 рік	2017 рік	2018 рік	2019 рік	2020 рік	2021 рік	2022 рік	2023 рік	2024 рік
Умисне вбивство	31	18	23	21	21	15	7	6	15
Умисне тяжке тілесне ушкодження	35	55	44	37	44	45	26	30	46
Умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження	82	78	80	100	72	70	42	45	63
Зґвалтування	4	10	5	9	21	12	19	28	30
Крадіжка	2 627	2 738	2 498	2 067	1 645	1 468	675	807	535
Грабіж, розбій	538	606	507	485	422	295	112	132	104
Вимагання	5	16	6	15	4	11	8	2	3
Шахрайство	129	105	91	65	52	57	48	79	50
Умисне знищення чи пошкодження майна	6	1	4	4	4	1	5	11	33

але й сильно позначаються на ключових аспектах розвитку нового покоління.

Злочинність неповнолітніх – це не ізольоване суспільне явище, а результат сукупності соціальних факторів (безпекова та економічна ситуація в країні, система освіти, сімейне середовище, соціокультурний контекст тощо). Для ефективного запобігання ним та зниження рівня злочинної поведінки молоді необхідно створити сприятливе соціальне середовище на засадах поліаспектного та багаторівневого (індивідуального, групового (перш за все сімейного), загальнонаціонального) підходу до розроблення молодіжної політики в Україні.

Аналіз останніх досліджень з піднятої проблематики. Різноманітні аспекти делінквентної поведінки досліджували численні вітчизняні та зарубіжні правники, психологи, педагоги, соціологи та культурологи. Зокрема, науковому дискурсу підлягали рівні морального розвитку особистості (Л. Кольберг) [28], соціальні концентри девіантності (H. Becker, E. Lemert) [17; 29], кримінальна поведінка (C. Bartol, G. Walters, C. Lombroso, W. Reckless, R. Agnew) [13; 16; 31; 35; 40], делінквентна поведінка як психологічний феномен (Л. Онуфрієва, О. Чайковська) [9; 24], види делінквентної поведінки (О. Барабаш, М. Чурносов, М. Кікалішвілі) [8; 12], фактори протиправної поведінки (Є. Кенчадзе, J. Hoffmann, T. Hirschi, Ю. Коваленко) [24; 26; 27], статево-рольові та вікові аспекти злочинної діяльності (A. Cohen, Т. Богданова, Л. Петрова) [18; 25; 34], особливості делінквентної поведінки у молодіжних субкультурах (А. Гірняк, Г. Гірняк) [3; 4]; профілактика злочинності (О. Шульга, О. Іванов) [25; 36].

Термін «делінквентна поведінка» виник у галузі кримінології та соціології і первинно позначав переважно незаконну поведінку підліткових груп. У ранніх дослідженнях вчені розглядали, чому підлітки в конкретних соціальних середовищах вчиняли дії, котрі порушували усталені соціальні норми. Така поведінка не тільки негативно впливала на розвиток самих підлітків, але й певним чином порушувала соціальний порядок. Згодом сфера застосування поняття «делінквентна поведінка» стала дедалі ширшою і більше не обмежувалася кримінальною діяльністю підлітків, а поширилась на різні види поведінки, що не відповідають правовим, моральним, освітнім або психологічним очікуванням. Тоді дослідження в Північній Америці та Європі переважно центрувалися довкола багаторівневої екологічної моделі, запропонованої американським психологом Урі Бронфенбреннером, яка підкреслює взаємодію між різними системами. Сучасний науковий дискурс розглядає делінквентну поведінку як результат багаторівневої взаємодії між нейропсихологічними, соціальними, екологічними та культурними інституційними факторами. Акцент досліджень змістився з інтервенції та судового покарання на раннє втручання (таке як сімейна терапія та освітнє розширення прав і можливостей), а також на потребу розроблення нових візій, адаптованих до цифрової злочинності та культурного розмаїття [30].

Деякі вчені визначали делінквентну поведінку молоді як дії, що порушують соціальні та правові норми, але не обов'язково досягають рівня злочинності. Наприклад, Тревіс Хірші у своїй теорії соціального контролю зазначав, що відхилення індивідів від соціальних норм часто є наслідком ослаблення соціальних зв'язків [24, с. 22]. Ця точка зору також відображена в українських дослідженнях О. Шульги та А. Іванченко, які наголошують на тому, що делінквентна поведінка студентів зазвичай проявляється у вигляді дрібних проступків, таких як порушення громадського порядку чи водіння в стані алкогольного сп'яніння [36, с. 45]. Водночас західні вчені часто наголошують на тому, що кримінальна поведінка є основним компонентом правопорушної поведінки, оскільки вона прямо суперечить закону. Наприклад, Д. Фаррингтон диференціює кримінальну поведінку неповнолітніх на насильницькі злочини та злочини проти власності, підкреслюючи тісний зв'язок між соціально-економічним статусом та кримінальною поведінкою

[21, с. 68]. Своєю чергою, Л. Сігель визначає правопорушну поведінку як порушення закону підлітками або молоддю, включаючи крадіжки, грабежі та вживання наркотиків [37, с. 34]. Однак українські дослідники більше зосереджуються на дрібних порушеннях, таких як неналежна поведінка в університеті чи порушення академічних правил [25, с. 128], а фінансові труднощі розглядають як каталізатори крадіжок або шахрайства. Хоча ці дії не є кримінальними злочинами, потенційно вони негативно впливають на дисципліну та безпеку в ЗВО [34, с. 73]. Щодо соціальних і культурних чинників, то українські та західні вчені сходяться на думці про те, що вони суттєво впливають на типи та частоту правопорушень. Наприклад, період соціально-економічних перетворень в Україні спричинив зміни у структурі сім'ї, що постає потенційною причиною поведінкових проблем молоді [36, с. 47]. Зі свого боку західні вчені підкреслюють роль культури у формуванні поведінкових норм. Зокрема, наводяться стійкі кореляції між типом взаємодії у сім'ї та освітньому довкіллі й стилем поведінки осіб ювенального віку [37, с. 36].

Мета дослідження – рефлексивне виокремлення з методологічних позицій системи інтерпретаційних рамок задля параметричного розмежування сутнісного змісту і загальних характеристик базових категорій і похідних понять проблематики делінквентної поведінки осіб ювенального віку.

Методи дослідження: *статистичний аналіз* поширеності делінквентної поведінки в осіб ювенального віку; *критичний аналіз* основних праць вітчизняних і зарубіжних науковців з піднятої проблематики; *порівняльний аналіз* категорійно-понятійного поля у концепціях різних дослідників; *методологічний аналіз* сутнісного змісту та загальних характеристик понять «девіантна поведінка», «делінквентна поведінка», «злочинна свідомість»; *теоретичний синтез* істотних ознак-характеристик як параметрів для порівняння аналізованих понять; *рефлексія* та *узагальнення* мережі інтерпретаційних рамок як своєрідної методологічної оптики, крізь призму якої диферинціюються сутнісні відмінності, змістові інваріанти та смислові концентри категорійно-понятійного поля проблематики делінквентності.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням ключових положень дослідження. Поняття «делінквентна поведінка» з'явилось у зарубіжній соціології та кримінології для дослідження проблем поведінкових відхилень і негативної соціальної поведінки, тобто порушень законів та інших норм (моральних, етичних). Цей термін широко використовується в міжнародній юридичній практиці, кримінології та правових системах США, Великобританії та інших європейських країн. Щоб краще зрозуміти сутнісний зміст і загальну характеристику делінквентної поведінки у психологічному контексті, пропонуємо дослідити особливості системи супутніх категорій і понять, як-от «соціальні норми», «мотивація», «ціннісно-смислова сфера», «злочинна свідомість», «поведінка», «дія», «діяльність», «вчинок», «клептоманія», «злочинна поведінка», «девіантна поведінка».

Соціальні норми – суспільно встановлені й закріплені взірці поведінки і діяльності людей. Вони є важливим інструментом регулювання у соціальних спільнотах поведінки людей, їхніх взаємовідносин і взаємодії. Саме норми дають змогу особистості оцінювати свої і чужі дії та вчинки, актуальну ситуацію, партнерів, добирати, спрямовувати, формувати, регулювати життєдіяльність. Отже норми забезпечують соціальний контроль за поведінкою членів соціальної групи та окреслюють систему санкцій за їх порушення [11, с. 227].

Ціннісно-смислова сфера – це цілісне, динамічне та інтегративне утворення особистості, яке визначає її смисложиттєві стратегії на основі особистісно значущих цінностей та смислів і охоплює культуру, духовність, цінності, ціннісні орієнтації, особистісні смисли, переживання, ідеали, установки; ціннісно-смислова сфера особистості є системою, здатною до самоорганізації, яка на засадах компліментарності взаємодіє з усіма структурами особистості та культурою як метасистемою [1, с. 5].

Мотивація – система спонукань, які зумовлюють активність людини й визначають її спрямованість. Вона є відносно стійкою системою переважаючих мотивів діяльності і поведінки, проте на різних вікових етапах має свої особливості, пов'язані зі зміною провідних видів діяльності, соціальної ситуації розвитку, зміною умов життя і планів людини [11, с. 212].

Злочинна свідомість – психічна діяльність, яка на когнітивному та емоційному рівнях сприяє наданню переваги злочинній поведінці або раціоналізує її. Вона передбачає здатність правопорушника розрізняти правомірні та протиправні дії, а також здійснювати внутрішнє обґрунтування останніх [40, с. 84].

Поведінка (за Б. Скіннером) – серія реакцій організму на подразники навколишнього середовища. При цьому підкріплення є головним фактором формування моделей поведінки [38, с. 32].

Дія – найпростіший (зовнішній/предметний чи внутрішній/розумовий) частково усвідомлюваний акт, що здійснюється для досягнення безпосередньої мети у певній соціокультурній ситуації [5, с. 28].

Діяльність – цілеспрямована усвідомлювана система дій, мотивована потребами та опосередкована культурними засобами [11, с. 45], у якій особа реалізує своє ставлення до світу, людей, предметів, явищ і до самої себе.

Вчинок – фундаментальна психоформа поведінки, яка характеризує суб'єктивно-діяльнісний аспект життєактивності особистості й усвідомлюється нею як суспільний акт і специфічна форма ставлення до норм суспільної моралі та довкілля [28, с. 87; 5, с. 28].

Девіантна поведінка (лат. "deviatio" – «відхилення») – асоціальна поведінка особи (девіанта),

що порушує офіційно встановлені в суспільстві або неофіційні в певній соціальній групі моральні та/чи правові норми, що зазвичай спричиняє її покарання, ізоляцію, перевиховання чи лікування [9, с. 7]. Вона диференціюється на адиктивну, делінквентну та суїцидальну поведінку. Водночас прикладами позитивної девіації є геніальність, надпрацездатність і героїзм.

Делінквентна (правопорушна) поведінка (від лат. “delictum” – «проступок, провина») – різновид девіантної поведінки, якій притаманні асоціальні, протиправні прояви (проступки, правопорушення, злочини) [12, с. 159], що відхиляються від встановлених у цьому суспільстві і в цей час законів, загрожують благополуччю інших людей, громадському правопорядку або суспільству загалом та можуть бути правомірно покараними. Отже, це порушення офіційно визначених (формальних) соціальних чи культурних норм, що проявляється у вчинках (діях або бездіяльності), котрі завдають матеріальної/фізичної чи психологічної шкоди. Особа, що проявляє протизаконну поведінку, кваліфікується як делінквентна особа (делінквент), а самі дії **–** як делікти [2; 6; 7].

Делінквентність – це психічна готовність до правопорушення, яка перш за все охоплює асоціальні за своє спрямованістю установки, протиправну мотивацію, повторювані антисуспільні вчинки і дії [2].

Злочинна (кримінальна) поведінка – різновид делінквентної поведінки, що характеризується зумисним порушенням кримінального кодексу [16, с. 2] і підлягає покаранню в кримінальному порядку.

Клептоманія – це психічний розлад (класифікований як розлад контролю імпульсів у DSM-5), що характеризується періодичним, неконтрольованим потягом до крадіжки предметів, зазвичай без особистого користування чи грошової потреби. Клептоманія відрізняється від крадіжки, котрій притаманний усвідомлений мотив матеріальної вигоди чи довільне задоволення особистої потреби [14, с. 478–481].

Загалом ми погоджуємося з твердженням М. Кікалішвілі про те, що «будь-яка поведінка, яка не схвалюється громадською думкою, називається девіантною, а поведінка, яка не схвалюється ще й законом, – делінквентною. Однак несхвалення ще не означає настання покарання. Можливість застосування кримінального покарання проводить межу між делінквентною і злочинною поведінкою» [8].

Для досягнення методологічної чіткості понятійно-категорійного аналізу пропонуємо найбільш коректне застосування означених термінів. *Поведінка* базується на базових неповно усвідомлених реакціях організму на подразники. *Дія* ж є цілеспрямованою формою поведінки, яка розвивається через соціальну взаємодію й опосередковується мовою. Об’єднані дії називаються *діяльністю*, яка є чітко вмотивованою, має більш складну структуру і залежить від культурних засобів. Своєю чергою, *вчинок* – це конкретна дія, що ґрунтується на моральних рішеннях і відображає рівень морального розвитку особистості. Якщо поведінка внаслідок аномії або конфлікту між цілями та засобами їх досягнення відхиляється від соціальних норм (формальних та неформальних), вона називається *девіантною*. Різновидом останньої є *делінквентна поведінка*, яка пов’язана з порушенням правових норм. Зрештою, *злочинна поведінка* є крайньою формою делінквентної й характеризується зумисним порушенням кримінального кодексу.

Девіантна поведінка охоплює складні соціальні, психологічні, культурні та правові явища. Аналіз багатьох семантичних аспектів дає змогу більш цілісно і системно продемонструвати конотації цього поняття. Проаналізуємо основні смислові концентри поняття «девіантна поведінка» з точки зору провідних науковців (табл. 2) [15; 17; 19; 20; 22; 23; 24; 29; 32; 33].

Таблиця 2

Порівняльний аналіз сутнісного змісту поняття «Девіантна поведінка»

Суть поняття / Автори	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Еміль Дюркгейм	+	+									+			+
Роберт К. Мертон		+		+										+
Говард Беккер		+											+	+
Едвін Лемерт							+					+		+
Альберт Бандура							+	+	+			+	+	
Ерік Еріксон						+		+	+					+
Тревіс Хірші		+	+							+				
Талкотт Парсонс		+												+
Зигмунд Фройд	+							+				+		
Ервінг Гофман										+			+	

Істотні ознаки-характеристики як параметри для порівняння аналізованих визначень:

1) антикультурна маніфестація;
2) порушення соціальних норм;
3) кримінальна спрямованість;
4) дефект ціннісно-смислової сфери;
5) оцінка вихованості;
6) рівень морального розвитку;
7) модель поведінки;
8) аспект самосвідомості;
9) результат негативної соціалізації;
10) тип міжособистісної взаємодії;
11) аномалія/відхилення;
12) риса характеру;
13) особистісна характеристика;
14) соціально-психологічний феномен.

Девіантна поведінка стосується дій, установок чи моделей поведінки, які відхиляються від суспільних норм, цінностей або очікувань. Вона охоплює широкий спектр невідповідності: від нешкідливих ексцентричностей, незначних порушень етикету до поведінки, яка кидає виклик усталеним моральним і соціокультурним правилам. Однак девіантна поведінка не завжди негативна, адже може включати новації, альтернативні способи життя чи творчість на межі з геніальністю.

Делінквентна поведінка є предметом міждисциплінарних досліджень, отже, її змістове осердя є доволі неоднорідним і поліаспектним, що часто спричиняє невиправдану інтерференцію смислових полів суміжних синонімічних термінів. Зупинимося детальніше на смислових концентрах зазначеного поняття й диференціюємо його сутнісний зміст і загальну характеристику. Нами здійснено ґрунтовний аналіз різноманітних тлумачень поняття «делінквентна поведінка» в інтерпретації найбільш відомих науковців-дослідників (табл. 3) [13; 15; 18; 19; 24; 31; 35; 38; 39]. Для цього рефлексивно виокремлено істотні ознаки-характеристики як параметри для більш коректного порівняння аналізованих визначень.

Істотні ознаки-характеристики як параметри для порівняння аналізованих визначень:

1) порушення законодавства;
2) порушення соціальних норм;
3) кримінальна спрямованість (зокрема, схильності);
4) дефект системи цінностей;
5) агресивна поведінка;
6) соціально-економічні чинники;
7) вплив однолітків;
8) психологічні риси;
9) сімейна динаміка;
10) культурні аспекти;
11) когнітивні порушення;
12) узвичаєна поведінка (зокрема, наслідування та аномія).

Делінквентна поведінка – це різновид девіантної поведінки, що порушує офіційні правові кодекси чи закони й має такі основні сутнісні ознаки-характеристики, як незаконність, деструктивність, повторюваність та соціальна шкідливість. Зазвичай це поведінка кримінального характеру (крадіжка, вандалізм, насильство), що зумовлюється соціально-економічними факторами, етнокультурними та індивідуально-типологічними особливостями. Зазначена поведінка пов'язана з типовими повторюваними порушеннями правових норм, котрі часто спричиняються агресивними тенденціями, когнітивними порушеннями, дисфункціональною соціалізацією (педагогічною занедбаністю, впливом референтних однолітків, негативною сімейною динамікою), крахом системи цінностей чи деструктивними змінами самосвідомості.

Проблематика делінквентної поведінки є міждисциплінарною й охоплює правові, психологічні, освітні, культурологічні та соціологічні аспекти, які системно взаємопов'язані, але мають унікальні особливості. Отже, конкретизуємо спільні та відмінні ознаки-характеристики цього поняття з позиції різних наук, галузей та сфер життєдіяльності.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз сутнісного змісту поняття «Делінквентна поведінка»

Суть поняття / Автори	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Чезаре Ломброзо	+		+									
Зигмунд Фройд			+		+			+				
Альберт Коен	+	+				+	+					
Едвін Сазерленд		+	+				+		+			
Тревіс Хірші	+		+	+		+						
Волтер Реклес			+					+			+	
Беррес Скіннер											+	+
Роберт Агнью	+	+			+							
Альберт Бандура							+	+	+			
Еміль Дюркгейм		+	+	+								

З точки зору ***соціології*** правопорушна поведінка відхиляється від суспільних норм і цінностей, часто є результатом соціальної дезорганізації або напруги в суспільстві. Є. Кенчадзе визначає делінквентну поведінку як злочинні дії, вчинені особами, які суперечать законам громадянського суспільства, наголошуючи на ролі суспільних норм у розумінні злочинності [27, с. 71].

З точки зору ***освітян*** правопорушна поведінка стосується дій учнів, які порушують шкільні правила, етичні норми чи протиставляють себе усталеному порядку навчання. Така поведінка може бути провісником або проявом ширших поведінкових проблем і деструктивних моральних рис. У дослідженні делінквентної поведінки педагоги зосереджують увагу на низькому самоконтролі, що спричиняє вищі ризики злочинної поведінки та низької академічній успішності, вказуючи на зв'язок між успішністю в навчанні та правопорушеннями [26, с. 748–749].

З ***юридичної*** точки зору делінквентна поведінка – це різновид девіантної поведінки, яка передбачає порушення правових норм, але винні не можуть нести повну юридичну відповідальність, оскільки їм бракує необхідної правової свідомості та дієздатності. Суб'єктами делінквентної поведінки зазвичай є неповнолітні, на поведінку яких вплинули психологічні та соціальні чинники [12, с. 160].

З ***кримінологічної*** точки зору термін «делінквентна поведінка» використовується для означення дії, яка порушує встановлені законодавством правові норми й конкретизується у категоріях «правопорушення» і «злочин». У Кримінальному кодексі України правопорушення визначається як антигромадське діяння, що завдає шкоди суспільству і передбачає юридичну відповідальність (адміністративну, цивільну, дисциплінарну чи кримінальну). Залежно від характеру правопорушень, ступеня їх шкідливості і небезпеки для громадськості, а також від характеру застосовуваних санкцій за їх вчинення, усі правопорушення розмежовуються на злочини і кримінальні проступки. За М. Чуносовим, для класифікації діяння як правопорушення обов'язковими є такі чотири ознаки: 1) громадська небезпека; 2) протиправність; 3) винність; 4) караність [12, с. 159].

У ***психологічному*** контексті делінквентна поведінка означає дії, які порушують соціальні норми та закони й здебільшого притаманні особам підліткового віку. Її причиною є взаємодія багатьох факторів, однак одним з ключових є відсутність належного контролю імпульсивних дій. З когнітивно-поведінкової точки зору особи з правопорушною поведінкою часто мають труднощі в здатності передбачати правові і соціальні наслідки своїх дій. Це зазвичай зумовлено недостатньо розвиненими навичками моральних суджень. Згідно з теорією морального розвитку Л. Кольберга, правопорушники переважно перебувають на нижчій стадії формування моральних суджень, отже, їхні рішення більше центруються довкола уникнення покарання, а не дотримання інтерналізованих моральних принципів [15, с. 150–152; 28].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Деструктивні соціальні установки упредметнені у відомих афоризмах і сентенціях на кшталт «мета виправдовує засоби», «переможців не судять». Бажання досягнути «стереотипно-еталонного успіху», визнання обивательського загалу, потреба у самоствердженні за будь-яку ціну спричиняють негативне соціально-культурне тло для поширення девіантної поведінки серед молоді. Цьому також сприяють аномія, толерування корупційних дій, культ примусу, романтизація злочинного життя у ЗМІ, віртуалізація насилля у численних комп'ютерних іграх, юнацький радикалізм, прагнення ризику та гострих відчуттів, а також акумулювання в умовах війни внутрішньої тривоги та агресії без конструктивних форм психоемоційної розрядки. Каталізатором делінквентної поведінки осіб ювенального віку слугують негативна динаміка інституту української сім'ї та численні прояви соціального сирітства, зумовленого вимушеною трудовою міграцією батьків. При цьому освітні заклади гіпертрофовано приділяють увагу лише когнітивному розвитку юні, майже ігноруючи формування навичок саморегуляції, неконфліктного толерантного спілкування, конструктивних способів вирішення конфліктів тощо.

Поняття «девіантна поведінка», «делінквентність», «делінквентна поведінка», «злочинна поведінка» не є синонімічними і мають своє змістове наповнення й сутнісні відмінності. Зокрема, *делінквентну (правопорушну) поведінку* (від лат. "delictum" – «проступок, провина») інтерпретуємо як різновид девіантної поведінки, котрій притаманні асоціальні, протиправні прояви (проступки, правопорушення, злочини), що відхиляються від встановлених у цьому суспільстві і в цей час законів, загрожують благополуччю інших людей, громадському правопорядку або суспільству загалом та можуть бути правомірно покараними. Тобто це порушення офіційно визначених (формальних) соціальних чи культурних норм, що проявляється у вчинках (діях або бездіяльності), котрі завдають матеріальної/фізичної чи психологічної шкоди.

Делінквентна поведінка як різновид девіантної поведінки має такі сутнісні особливості: 1) незаконність – порушення законів і формально закріплених правил; 2) деструктивність – загроза основам соціального ладу і/або громадському порядку; 3) соціальна шкода – реальна шкода або ризик для окремих осіб, груп чи суспільної стабільності; 4) зумисність (довільність) – свідомий вибір діяти всупереч суспільним нормам, здійснюючи порушення закону з власної волі; 5) передбачення відповідальності – соціально закріплені покарання/санкції (неповнолітні не несуть юридичної відповідальності через недосягнення встановленого законом віку).

Отже, поняття «делінквентна поведінка» переважно означає поведінку, яка порушує соціальні норми та закони, охоплюючи як незначні порушення формальних правил, такі як прогули чи пошкодження громадського майна, так і серйозні кримінальні злочини, такі як крадіжка чи насильницький напад. Делінквентна поведінка зазвичай починається з незначних порушень соціальних норм (протиправна поведінка) і може перерости в злочинну. Глибоке розуміння типів, основних характеристик, причин, механізмів виникнення такої поведінки має вирішальне значення для її діагностики, розроблення ефективних заходів профілактики та стратегій реагування/втручання, отже, для гармонійного розвитку осіб ювенального віку та проєктивного налагодження конструктивних соціальних процесів.

Перспективами подальшого наукового пошуку з піднятої проблематики є дослідження психологічних (темпераментальних, інтелектуальних, гендерних), етнокультурних, статевих, вікових та інших соціально-демографічних (рівень освіти, матеріальне забезпечення, місце проживання (місто/село), тип сім'ї) особливостей делінквентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко Т. Психологічні засади становлення ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього фахівця: автореф. дис. … докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 43 с.
2. Вольнова Л. Профілактика девіантної поведінки. Київ: Психологічний освітній сайт. 2009. URL: https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/delinkventna-povedinka.
3. Гірняк А., Гірняк Г. Соціально-психологічний аналіз формопроявів делінквентної поведінки молодіжної субкультури ПВК «Редан» в умовах війни. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології*: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 березня 2023 року, Київ) / за ред. Ю. Швалба. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2023. С. 41–45.
4. Гірняк А., Гірняк Г. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199–204.
5. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль: ВПЦ «Університетська думка», 2020. 376 с.
6. Делінквентна поведінка. Основи здоров'язбережної компетентності: курс підготовки вчителів. URL: http://multycourse.com.ua/ua/glossary/82.
7. Делінквентна поведінка. *Психологіс: енциклопедія практичної психології*. URL: http://psychologis.com.ua/delinkventnoe_povedenie.htm.
8. Кікалішвілі М. Делінквентна поведінка: поняття, ознаки та детермінанти. *Юридична наука*. 2016. № 2 (56). С. 178. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/jnn_2016_2_18%20(1).pdf.
9. Онуфрієва Л., Чайковська О. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: видавець Ковальчук О., 2024. 172 с.
10. Офіс генерального прокурора. Про осіб, які вчинили кримінальні правопорушення. URL: https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-osib-yaki-vchinili-kriminalni-pravoporushennya-2 (дата звернення: 17.02.2025).
11. Степанов О. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
12. Чуносов М. Класифікації видів делінквентної поведінки як теоретична проблема. *Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво*. 2013. № 11. С. 158–161.
13. Agnew R. Foundation for a General Strain Theory of Crime and Delinquency. *Criminology*. 1992. № 30 (1). P. 47–88.
14. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders; 5-th ed. text rev. Arlington. VA: American Psychiatric Publishing, 2022. 1050 p.
15. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice – Hall, 1977. 300 p.
16. Bartol Curt R., Bartol Anne M. Criminal behavior: a psychological approach. Harlow; London; New York: Pearson, 2017. 666 p.
17. Becker H.S. Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance. Free Press. New edition, 1997. 224 p.
18. Cohen A.K. Delinquent Boys: The Culture of the Gang. Free Press, 1955. 186 p.
19. Durkheim E. The Rules of Sociological Method. New York; London; Toronto; Sydney: The Free Press, 1938. 256 p.
20. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton & Company, 1968. 288 p.
21. Farrington D.P. Developmental and Life-Course Criminology: Key Theoretical and Empirical Issues. *Criminology*. 2003. № 41 (2). P. 221–256.
22. Freud S. The Ego and the Id. Hogarth Press, 1923. 160 p.
23. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Doubleday Anchor Books, 1959. 224 p.
24. Hirschi T. Causes of Delinquency. University of California Press, 1969. 224 p.
25. Ivanov O., Bogdanova T. Youth Delinquency in Ukraine: Causes and Prevention. *Journal of Eastern European Studies*. 2020. № 12 (3). P. 125–135.
26. John P. Hoffmann. Academic Underachievement and Delinquent Behavior. *Youth & Societyz*. 2018. № 5 (52). P. 728–755.
27. Kenchadze E. Delinquent Behavior. Its Characteristics and Determining Factors. *European Scientific Journal*. 2015. № 4. P. 71–74.
28. Kohlberg L. The Psychology of Moral Development. Essays on Moral Development. Vol. II. San Francisco: Harper & Row, 1984. 729 p.
29. Lemert E.M. Social Pathology. McGraw – Hill, 1951. 286 p.
30. Loeber Rolf, David P. Farrington (eds). From Juvenile Delinquency to Adult Crime: Criminal Careers, Justice Policy and Prevention. New York, 2012; online edn, Oxford Academic, 20 Sept. 2012, 416 p.
31. Lombroso C. Criminal Man. Duke University Press, 1876. 320 p.

32. Merton R.K. Social Theory and Social Structure. Simon and Schuster, 1968. 702 p.

33. Parsons T. The Social System. The Free Press, 1951. 536 p.

34. Petrova L. Minor Offenses Among College Students: A Ukrainian Perspective. *Crime and Delinquency*. 2019. № 25 (2). P. 70–80.

35. Reckless W.C. The Crime Problem. Appleton – Century– Crofts, 1967. 468 p.

36. Shulga O., Ivanchenko A., Tarasova K. The Role of Family and School in Preventing Student Delinquency. *Ukrainian Sociological Review*. 2017. № 5 (2). P. 43–50.

37. Siegel L.J. Criminology: Theories, Patterns, and Typologies. Belmont, CA: Cengage Learning, 2017. 554 p.

38. Skinner B.F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 466 p.

39. Sutherland E.H. Principles of Criminology. Lippincott, 1947. 356 p.

40. Walters G.D. The Criminal Lifestyle: Patterns of Serious Criminal Conduct. Thousand Oaks: Sage Publications, 1990. 287 p.

FEATURES OF FORGIVENESS IN INDIVIDUALISTIC AND COLLECTIVE CULTURES

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЩЕННЯ В ІНДИВІДУАЛІСТИЧНИХ ТА КОЛЕКТИВІСТСЬКИХ КУЛЬТУРАХ

UDC 159.9.072:316.62
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.29
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

The article presents the results of a theoretical study of the characteristics of forgiveness in individualistic and collectivist cultures. Our consideration of forgiveness does not extend to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment. The importance of focusing research attention on individualism and collectivism in the context of the psychology of forgiveness is emphasized. Forgiveness has been shown to be a set of motivational changes that make a person less motivated to seek revenge against the person who violated the relationship; less motivated to maintain alienation from the offender; and more motivated to reconcile and be kind to the offender, despite his or her abusive actions. It is analyzed that the concept of forgiveness and the processes associated with forgiveness can be represented differently in individualistic and collectivist cultural contexts. It is shown that differences in decisional and emotional forgiveness in collectivist and individualistic cultures are associated with different meanings of social harmony for different cultural groups. It has been determined that in collectivist forgiveness the central role belongs to the motive of maintaining social harmony, seeking reconciliation and restoring relationships. It has been shown that collectivists value forgiveness and tend to view it as a solution in the context of reconciliation; representatives of collectivist cultures are more willing to express forgiveness based on a solution than emotional forgiveness. It has been shown that in collectivist cultures, forgiveness that is made by decision is more important than emotional forgiveness. It has been determined that for representatives of collectivist cultures, restored relationships have a greater impact on the well-being of the individual than the restoration of inner peace. It is shown that in collectivist cultures, forgiveness is mainly aimed at maintaining relationships, rather than personal emotional transformation. It is shown that in individualistic cultures, forgiveness is viewed primarily as an intrapersonal construct; forgiveness and reconciliation are clearly separated from each other, and the motivation of justice or personal healing dominates. It has been determined that in individualistic cultures, emotional forgiveness will take on a higher importance than forgiveness by decision, since individualists are more focused on reducing emotional, motivational, and cognitive discomfort, and are more concerned with personal inner peace and maintaining a positive self-concept than with how they can behave towards the offender.
Key words: *forgiveness, emotional forgiveness, forgiveness by decision, individualistic culture, collectivist culture.*

У статті представлено результати теоретичного дослідження особливостей прощення в індивідуалістичних та колективістських культурах. Розгляд прощення не поширюється нами на злочини проти людяності та інші тяжкі злочини, які вимагають справедливого покарання. Підкреслено важливість зосередження дослідницької уваги на індивідуалізмі та колективізмі в контексті психології прощення. Показано, що прощення – це сукупність мотиваційних змін, завдяки яким особа стає дедалі все менш мотивованою до помсти проти партнера, який порушує стосунки, усе менш мотивованою зберігати відчуження від кривдника та все більш мотивованою до примирення і доброзичливості до кривдника, незважаючи на його кривдні дії. Проаналізовано, що концепт прощення і процеси, пов'язані з прощенням, можуть бути по-різному представлені в індивідуалістичному і колективістському культурних контекстах. Показано, що відмінності в прощенні за рішенням і емоційному прощенні в колективістських та індивідуалістичних культурах пов'язані з різним значенням соціальної гармонії для різних культурних груп. Визначено, що в колективістському прощенні центральна роль належить мотиву підтримки соціальної гармонії, пошуку примирення і відновлення стосунків. Показано, що колективісти цінують прощення і схильні розглядати його як рішення в контексті примирення; представники колективістських культур із більшою готовністю висловлюють прощення за рішенням, аніж емоційне прощення. Показано, що в колективістських культурах прощення, яке приймається за рішенням, є важливішим за емоційне прощення. Визначено, що для представників колективістських культур відновлені стосунки мають більший вплив на добробут особи, ніж відновлення внутрішнього спокою. Показано, що у колективістських культурах прощення переважно має на меті підтримку стосунків, а не особистісну емоційну трансформацію. Показано, що в індивідуалістичних культурах прощення розглядається переважно як внутрішньоособистісний конструкт; прощення і примирення чітко відокремлені одне від одного, а мотивація справедливості чи особистого зцілення домінує. Визначено, що в індивідуалістичних культурах емоційне прощення набуватиме вищого значення, ніж прощення за рішенням, оскільки індивідуалісти більше зосереджені на зменшенні емоційного, мотиваційного і когнітивного дискомфорту, частіше занепокоєні особистим внутрішнім спокоєм, збереженням позитивної Я-концепції, ніж тим, як вони можуть поводитися щодо кривдника.
Ключові слова: *прощення, емоційне прощення, прощення за рішенням, індивідуалістична культура, колективістська культура.*

Problem statement. Our consideration of forgiveness does not extend to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment.

Understanding the concept of forgiveness and the conditions under which it is permissible is culturally specific and takes on different meanings in different cultural groups. Regardless of cultural context, most contemporary theories of forgiveness focus largely on interrelated processes, namely: freeing oneself from negative thoughts, reducing personal motives for revenge, and avoiding.

Representatives of different cultural groups may consider certain transgressions to be more or less serious, have different motivations for forgiving, and report different levels of forgiveness and emotional forgiveness.

It is interesting to note that to date, most theoretical and empirical research in the field of forgiveness has been conducted in Western Europe, where such research has been based on Western assumptions about motivation, behavior, character, relationships, emotions, and cognition.

It is appropriate to view forgiveness as a dynamic process that occurs in the context of social interaction.

Scientific research has shown that forgiveness is characterized by a prosocial change in motivation, whereby an individual's behavior is determined by the suppression of destructive motivation [30; 39]. Forgiveness is a set of motivational changes that make a person less and less motivated to seek revenge against a partner who violates the relationship; less and less motivated to maintain alienation from the offender; and increasingly motivated to reconcile and be friendly toward the offender, despite their offensive actions [5; 27; 35; 40].

At the same time, the specifics of forgiveness in the context of culture are not sufficiently explored in the scientific literature. It is important to focus research attention on individualism and collectivism as key dimensions that characterize different cultural groups.

The purpose of the article: identify the characteristics of forgiveness in individualistic and collectivist cultures.

Presentation of the main research material. In a cultural context, individualism and collectivism often represent opposite poles of the same dimension.

G. Triandis [38] defines individualism and collectivism using four main characteristics. Individualism, according to the scientist, is characterized as a social model in which individuals, first, consider themselves relatively independent from the groups to which they belong; second, are motivated primarily by their own preferences, needs, rights, or contracts they have entered into with others; third, attach greater importance to personal than collective goals; fourth, tend to make decisions about joining with others based on an analysis of costs and benefits to themselves.

It is interesting to note that, according to research findings, there are certain cultural differences between different regions and classes within countries. For example, it has been found that collectivism is more prevalent among groups representing lower socioeconomic strata, particularly among the less educated working class [11]. It has also been found that in North America, Eastern Europe, and East Asia, individualism is more prevalent among groups representing the higher socioeconomic strata of the population [10].

It should be noted that individualism is not static. In many countries around the world, there has been a significant increase in individualism throughout the twentieth century. One of the main factors contributing to such changes is the socio-economic development of countries. Thus, researchers note that more prosperous societies allow people to rely less on their close community and instead achieve their personal goals [16; 20]. Foreign researchers also note that individualism is gradually growing in countries such as the United States, China, Japan, and Mexico [11; 12].

Researchers have found that socio-economic development contributes to the growth of individualistic values and practices [11].

In this context, it is also worth noting that the same person may value both allocentrism (ideas of cultural collectivism) and idocentrism (expression of individualistic values and norms) at the same time, and either tendency may be activated depending on the situation [33].

In an empirical study, Ukrainian scholars О. Калиняк і А. Колядко [2] found that Ukrainian society is characterized by a mixed collectivist-individualist value system. In their empirical study, О. Калиняк і А. Колядко found that within each generation there is an orientation towards a mixed value system, which, however, has different manifestations and meanings of collectivist and individualistic values in each age group. It is noteworthy that all respondents from the four generations, regardless of the characteristics of their socialization, tended to encourage and support their children's orientation toward individualistic values [2].

It should be noted separately that individualistic and collectivist cultures play an important role in the formation of value systems and their understanding. Under the influence of various cultural factors, a person's identity is formed.

According to some scientific studies, it has been established that in individualistic cultures, confrontation is acceptable, people are encouraged to express their opinions and be assertive, because independence and self-confidence are important, and attention is focused on personal priorities and self-realization [28; 31]; happiness is reserved for those who are successful or consider themselves to be so; work is often perceived as a key factor in happiness, pleasant feelings, and self-affirmation [23].

In individualistic cultures, people are expected to take care of themselves and their loved ones and take responsibility for their achievements and failures [22].

Individualistic cultures are characterized by more market-oriented social relations, higher geographical mobility, greater openness to immigration, and weaker family ties [9].

In summary, we can say that the typical characteristics of individualism are independence, self-confidence, uniqueness, achievement orientation, and competition.

Separately, we note that, according to G. Triandis [38], in individualistic cultures, the emphasis is on guilt, punishment, and forgiveness as ways of restoring moral order.

A study by В. Васютинського [1] revealed that, at first glance, individualism consists in denying one's own guilt. It is important for an individualist to have high self-esteem, unclouded by reasons to feel guilty. В. Васютинський notes that individualism of a higher order implies the ability to take responsibility for the course of events and one's participation in them, which may mean that a person acknowledges their guilt for unsuccessful or bad deeds. According to В. Васютинського, two poles of individualism can be distinguished: one that is more productive and at the same time moral, which means conscious responsibility for oneself and recognition of one's guilt, and the other that is more defensive, in which the selfish aspect of individualism is emphasized-denial of one's guilt and refusal to take responsibility for it [1].

It should be noted that while the basic principle of individualism is that people are independent of each other, the basic principle of collectivism is that groups bind and mutually oblige their members.

According to G. Triandis [38], collectivism, on the contrary, is defined as a social model in which individuals, first, consider themselves connected to the ingroup of which they are members; second, are motivated primarily by the social norms and obligations of their ingroup; third, perceive collective goals as more important than their personal goals; fourth, emphasize their connection with other members of the ingroup. G. Triandis notes that people in collectivist cultures focus more on context than content when evaluating others and communicating, pay more attention to external processes than internal ones in determining social behavior, and define relationships with ingroup members primarily as group-wide.

Research has shown that in collectivist cultures, which include most countries in Latin America, Southern Europe, Asia, and Africa, tribal communities, people strive to maintain harmony and respect the hierarchy within the community/group [10; 31]; the group cares for individuals, individuals are loyal to the group [33]; the well-being of the group is more important than individual goals [23]; the self-concept is based on social roles rather than personal qualities [10]; the main instrument of social control is shame; shame is removed and honor is restored only when a person does what society expects of them in this situation [38]; every person has a place and responsibilities in society [11]; people who experience failure often turn their aggression against themselves instead of using violence against others [7].

It is noteworthy that people in collectivist cultures report greater happiness in social contexts, particularly when experiencing feelings of closeness to others, while people in individualistic cultures report greater happiness in contexts unrelated to social relationships [23]. It has also been found that people in collectivist cultures tend to report emotions in a more differentiated way, allowing for different shades of "gray," compared to people in individualistic cultures [10].

In summary, it can be said that the typical attributes of collectivism are a sense of duty to one's group, interdependence between members of the ingroup, a desire for social harmony, and conformity to group norms.

В. Васютинський [1] notes that individualism and collectivism have their sources and manifestations at the following levels of human life: 1) the individual-psychological or intrapersonal level, at which a person satisfies their needs by projecting them onto the social environment; 2) the personal-communicative, interpersonal level, where communication takes place in the immediate environment; 3) the interactive-group level; 4) the general cultural and collective-mental level – the space of existence of large communities, societies, civilizations.

It should be noted that the concept of forgiveness and the processes associated with forgiveness can be represented differently in individualistic and collectivist cultural contexts.

According to collectivist worldviews, the individual is seen as socially connected to the ingroup/society, emphasizing the importance of collective norms, relationships, and collective well-being. For example, in Congo, forgiveness is at the heart of the traditional justice system. The offender is perceived as detached from society as a result of the harm caused. Other members of society try to reintegrate the offender into society, mainly out of respect for the principle that it is bad for an individual to be detached from society [18].

Studies involving representatives of individualistic cultures have consistently shown that a tendency to forgive is positively associated with benevolence and negatively associated with neuroticism [3; 29].

In our opinion, the study by Y. Ohtsubo, T. Masuda, M. Matsunaga, Y. Noguchi, H. Yamasue and K. Ishii [32] is quite interesting, in which the researchers sought to determine whether eighteen dispositional variables, including personality traits, would correlate more strongly with forgiveness in Canada (as an individualistic country) than in Japan (as a collectivist country). The results showed that only two of the eighteen variables correlated more strongly with forgiveness in Canada than in Japan [32]. Based on the results, the researchers concluded that there is a significant similarity in the correlations between forgiveness and dispositional variables in the two

countries. Among respondents in both countries, forgiveness correlated with similar dispositional variables [32].

It is interesting to note a foreign study [17], which demonstrates the understanding of forgiveness in Japanese and American cultural contexts. Foreign researchers M. Joo, K. Terzino, S. Cross, N. Yamaguchi and K. Ohbuchi [17] found that Japanese respondents identified five main characteristics of forgiveness: tolerant, charitable, open-hearted, accepting, and compassionate. American respondents identified the following most important characteristics of forgiveness: understanding, doing the right thing, accepting apologies, respect, and learning from mistakes.

It should also be added that American respondents were more likely to view forgiveness as a strategy for maintaining a positive view of themselves rather than as a strategy for restoring and maintaining harmony in relationships [17]. Americans are more likely to attribute positive characteristics to the person who forgives than to consider the specific context [21].

Willingness to forgive is more characteristic of collectivist cultures than individualistic ones. It was found that Congolese respondents, as representatives of a collectivist culture, were more likely than French respondents, as representatives of an individualistic culture, to view forgiveness as the cessation of resentment toward the offender and the restoration of sympathy, affection, and trust [18]. It is interesting to note that a higher percentage of Congolese agreed with the statement “Forgiveness is good” than French respondents. At the same time, both groups of respondents showed a low degree of agreement with the statement “Forgiveness is bad.”

In another foreign study [41] conducted on American respondents, researchers concluded that the main motives for forgiveness were self-centeredness rather than altruism, as assumed in the hypothesis. In conceptualizing forgiveness, it was found that Americans are more focused on the attributes of forgiving individuals than Japanese [17].

Foreign researchers M. Joo, K. Terzino, S. Cross, N. Yamaguchi and K. Ohbuchi [17] note that Japanese and American differences in the characteristics of forgiveness may be related to the following potential factors of its culturally specific understanding: differences in the orientation toward harmony in relationships or self-improvement; differences in motivation to adapt to others or influence them; differences in decision-making, expression of emotions, and their control; emphasis on the situation or the individual. Representatives of Western cultures tend to prioritize personal interests and goals over relationships. It has been found that representatives of Western cultures value and support a positive self-concept, and self-esteem is considered one of the indicators of a person’s mental health.

Researchers J. Hook, E. Worthington and S. Utsey [13] found that representatives of individualistic cultures are more focused on reducing emotional, motivational, and cognitive discomfort, while representatives of collectivist cultures are more focused on restoring relationships and maintaining group solidarity. The researchers also found that in collectivist cultures, forgiveness is mainly aimed at maintaining relationships rather than personal emotional transformation [25].

In the cultural context of Western countries, there is an open expression of one’s emotions, and positive emotions are much more valued than negative emotions [28; 36]. At the same time, in the context of Eastern cultures, the free expression of emotions, especially negative ones, is perceived as inappropriate, as it can disrupt interpersonal relationships [4].

It is also worth noting that Western European researchers emphasize the role of emotions in forgiveness and distinguish between decision-based forgiveness and emotional forgiveness [6; 40].

Let us dwell in more detail on the characteristics of decision-based forgiveness and emotional forgiveness in individualistic and collectivist cultures.

In the context of their research on Western cultures, scientists S. Lichtenfeld, V. Buechner, M. Maier and M. Fernández-Capo [26] define emotional forgiveness as a necessary condition for true forgiveness. Foreign studies have shown that emotional forgiveness is a priority for representatives of Western cultures. In particular, it has been demonstrated that respondents focused on the transformation of internal thoughts and emotions in order to restore inner peace, rather than on the dynamics of relationships in the understanding of forgiveness [14; 18]. It has been found that for representatives of Western cultures, forgiveness was associated with personal self-improvement [8].

At the same time, some studies have shown that collectivist forgiveness is understood primarily as a decision to forgive and is largely motivated by the desire to encourage and maintain group harmony rather than inner peace, in contrast to individualistic forgiveness [13]. In collectivist cultures, the free expression of negative emotions is perceived as inappropriate because it can disrupt interpersonal relationships [17]. Researchers H. Fu, D. Watkins and E. Hui [8] found that Japanese respondents, compared to American respondents, focused more on relationship harmony and demonstrated a motive for adaptation and forgiveness in decision-making. Social harmony is an important construct in collectivist cultures [28; 32]. In China, the willingness to forgive is largely determined by the motivation of social solidarity, rather than personality characteristics or religiosity, as noted in Western studies [8]. Collectivists strive to avoid conflict and minimize the external expression of conflict.

It should be noted that forgiveness in collectivist and individualistic cultures is determined by the nature of interpersonal relationships in both contexts. Representatives of Eastern cultures practice forgiveness in order to restore relationships and ensure group harmony. For example, foreign studies of Japanese respondents have found that the desire for social har-

mony is a factor in forgiveness [8; 37]. In collectivist cultures, forgiveness can be granted not only by an individual victim to an individual offender, but by one group to another group [18]. Collectivist cultures have group norms that promote social harmony.

In a foreign study based on a Japanese sample, factor analysis identified the following seven factors: adaptation, compassion, letting go, forgiveness by decision, personal challenges and achieving forgiveness, harmony, and ideas about forgiveness [17]. At the same time, in a sample of American respondents, researchers identified the following factors: emotional forgiveness, self-improvement, spirituality/kindness, conditions for forgiveness, positive consequences of forgiveness, tolerance, letting go, and incomplete forgiveness [17].

We would like to highlight a foreign study by researchers S. Huang and R. Enright [15], in which some respondents from collectivist cultures indicated their decision to forgive and demonstrated physiological signs of emotional unforgiveness. The researchers studied the characteristics of forgiveness decisions based on religious and cultural requirements for group harmony. S. Huang and R. Enright compared the affective states of Taiwanese adults who described interpersonal conflicts in which they forgave their offenders. Participants were divided into two groups: 1) those respondents who forgave because forgiveness was in line with the expectations of their cultural group and religion; 2) those respondents who forgave because it promoted a sense of love. Researchers S. Huang and R. Enright found that internal, love-motivated forgiveness was more about emotional forgiveness. It turned out that respondents who demonstrated forgiveness by decision had more masking smiles, looked down more, and had higher blood pressure when it came to interpersonal conflict [15].

In summary, it can be said that representatives of collectivist cultures may decide to forgive for the sake of group harmony, but such a decision may not lead to complete emotional forgiveness.

Since collectivist cultures focus on maintaining group harmony, forgiveness by decision is often seen as a path to reconciliation [34]. Foreign scholars J. Hook, Jr. Worthington, S. Utsey [13] define collectivist forgiveness as a decision to forgive that is motivated primarily by social harmony and occurs in the context of values of reconciliation and restoration of relationships.

It should be noted that forgiveness and reconciliation in collectivist cultures are closely related but represent different phenomena [34]. According to research, in collectivist cultures, the decision to forgive is usually associated with external acts of reconciliation. Foreign scholars S. Sandage and T. Wiens [34] note that collectivists more often expect offenders to publicly accept guilt, express regret and remorse, ask for forgiveness, and perform rituals in public to demonstrate the sincerity of their request, and after being told that they are forgiven, confirm that they have received forgiveness and express gratitude for it.

It has been found that in collectivist cultures, forgiveness was more closely associated with reconciliation [24]. At the same time, in individualistic cultures, there are significant differences between forgiveness and reconciliation.

Conclusions from the conducted research. Summarizing the above, we note that the study of cultural differences in order to conceptualize forgiveness in Western and Eastern cultures is an important step in developing a more global theory of forgiveness.

Forgiveness is conceptualized differently in collectivist and individualist cultures. Differences in decisional and emotional forgiveness in collectivist and individualist cultures are related to the different meanings of social harmony for different cultural groups.

In collectivist forgiveness, the central role belongs to the motive of maintaining social harmony, seeking reconciliation, and restoring relationships. Collectivists value forgiveness and tend to view it as a solution in the context of reconciliation. Representatives of collectivist cultures are more willing to express forgiveness based on a solution than emotional forgiveness. In collectivist cultures, forgiveness, which is based on a decision, is more important than emotional forgiveness. For representatives of collectivist cultures, restored relationships have a greater impact on the well-being of the individual than the restoration of inner peace. In collectivist cultures, forgiveness is mainly aimed at maintaining relationships, not at personal emotional transformation.

In individualistic cultures, forgiveness is viewed primarily as an intrapersonal construct, forgiveness and reconciliation are clearly separated from each other, and the motivation of justice or personal healing dominates. In individualistic cultures, emotional forgiveness will take on a higher value than forgiveness by decision, since individualists are more focused on reducing emotional, motivational, and cognitive discomfort, more often concerned with personal inner peace and maintaining a positive self-concept than with how they can behave towards the offender.

BIBLIOGRAPHY:

1. Васютинський В.О. *Психологічна правда про індивідуалізм і колективізм*. Київ : Міленіум, 2016. 138 с.

2. Калиняк О.Т., Колядко А.Ю. Індивідуалістичні та колективістські цінності в сучасному українському суспільстві: особливості міжпоколіннєвих інтерпретацій (на прикладі мешканців Львівщини). *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 41–47.

3. Berry J.W., Worthington E.L., O'Connor L.E., Parrott L., & Wade N.G. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 183–226.

4. Butler E.A., Lee T.L., Gross J.J. Does expressing your emotions raise or lower your blood pressure? The answer depends on cultural context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2009. Vol. 40. P. 510–517.

5. Enright R.D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 226 p.

6. Exline J.J., Worthington E.L., Hill P., McCullough M.E. Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*. 2003. Vol. 7. P. 337–348.

7. Ford B.Q., Dmitrieva J.O., Heller D., Chentsova-Dutton Y., Grossmann I., Tamir M., & Mauss I.B. Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology.* 2015. Vol. 144(6). P. 1053–1062.

8. Fu H., Watkins D., & Hui E.K. Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: A Chinese perspective. *International Journal of Psychology*. 2004. Vol. 39. P. 305–316.

9. Gorodnichenko Y., & Roland G. Culture, institutions, and the wealth of nations. *The Review of Economics and Statistics*. 2017. Vol. 99(3). P. 402–416.

10. Grossmann I., Santos H.C. *Individualistic cultures*. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp. 2238–2241). New York: Springer, 2016.

11. Grossmann I., Varnum M.E. Social structure, infectious diseases, disasters, secularism, and cultural change in America. *Psychological Science*. 2015. Vol. 26(3). P. 311–324.

12. Hamamura T. Are cultures becoming individualistic? A cross-temporal comparison of individualism-collectivism in the United States and Japan. *Personality and Social Psychology Review*. 2012. Vol. 16(1). P. 3–24.

13. Hook J.N., Worthington E.L., Utsey, S.O. Collectivism, forgiveness, and social harmony. *Journal of Counseling Psychology*. 2009. Vol. 37. P. 821–847.

14. Hook J.N., Worthington E.L., Utsey S.O., Davis D.E., & Burnette J.L. Collectivistic self-construal and forgiveness. *Counseling and Values*. 2012. Vol. 57(1). P. 109–124.

15. Huang S.T., Enright R.D. Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy*. 2000. Vol. 37. P. 71–79.

16. Inglehart R., & Baker W.E. Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values. *American Sociological Review*. 2000. Vol. 65(1). P. 19–51.

17. Joo M., Terzino K.A., Cross S.E., Yamaguchi N., Ohbuchi K. How Does Culture Shape Conceptions of Forgiveness? Evidence From Japan and the United States. *Journal of cross-cultural psychology.* 2019. Vol. 50(5). P. 676–702.

18. Kadiangandu J., Gauché M., Vinsonneau G., & Mullet E. Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-Congolese versus individualist-French viewpoints. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2007. Vol. 38. P. 432–437.

19. Kadiangandu K.J., Mullet E., & Vinsonneau G. Forgivingness: A Congo–France comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2001. Vol. 32. P. 504–511.

20. Kagitçibasi Ç. *Family, self, and human development across cultures*. Mahwah: Erlbaum, 2007. 112 p.

21. Kearns J.N., Fincham F.D. A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30. P. 838–855.

22. Kimel S.Y., Grossmann I., & Kitayama S. When gift-giving produces dissonance: Effects of subliminal affiliation priming on choices for one's self versus close others. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2012. Vol. 48(5). P. 1221–1224.

23. Kitayama S., Mesquita B., Karasawa M. Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91(5). P. 890–903.

24. Kurniati N.M., Worthington E.L., Poerwandari K.E., Ginanjar A.S., & Dwiwardani C. Forgiveness in Javanese collective culture: The relationship between rumination, harmonious value, decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Asian Journal of Social Psychology*. 2017. Vol. 20. P. 113–127.

25. Kurniati N.M., Worthington E.L., Widyarini N., Citra A.F., Dwiwardani C. Does forgiving in a collectivistic culture affect only decisions to forgive and not emotions? REACH forgiveness collectivistic (REACH-FC) in Indonesia. *International Journal of Psychology*. 2020. Vol. 55. P. 861–870.

26. Lichtenfeld S., Buechner V.L., Maier M.A., Fernandez-Capo M. Forgive and Forget: Differences between Decisional and Emotional Forgiveness. *PLOS ONE.* 2015. Vol. 10(5). Article e0125561.

27. Lijo K.J. Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 2018. Vol. 8(3). Article e342.

28. Markus H.R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 1991. Vol. 98(2). P. 224–253.

29. McCullough M.E., Kilpatrick S.D., Emmons R.A., Larson D.B. Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127(2). Article e249.

30. McCullough M.E., Kurzban R., Tabak B.A. *Evolved mechanisms for revenge and forgiveness*. In P.R. Shaver, M. Mikulincer (Eds.), Understanding and reducing aggression, violence, and their consequences. American Psychological Association, Washington, DC, 2010. P. 221–238.

31. Morling B., & Lamoreaux M. Measuring culture outside the head: A meta-analysis of individualism-collectivism in cultural products. *Personality and Social Psychology Review*. 2008. Vol. 12(3). P. 199–221.

32. Ohtsubo Y., Masuda T., Matsunaga M., Noguchi Y., Yamasue H., Ishii K. Is Collectivistic Forgiveness Different From Individualistic Forgiveness? Dispositional Correlates of Trait Forgivingness in Canada and Japan. *Canadian journal of behavioural science-revue canadienne des sciences du comportement.* 2019. Vol. 51(4). P. 290–295.

33. Oyserman D., Coon H.M., & Kemmelmeier M. Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*. 2002. Vol. 128. P. 3–72.

34. Sandage S.J., & Wiens T.W. Contextualizing models of humility and forgiveness: A reply to Gassin. *Journal of Psychology and Theology*. 2001. Vol. 29. P. 201–211.

35. Sandage S.J., & Worthington E.L. Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*. 2010. Vol. 32(1). P. 35–57.

36. Sims T., Tsai J.L., Jiang D., Wang Y., Fung H.H., & Zhang X. Wanting to maximize the positive and minimize the negative: Implications for mixed affective experience in American and Chinese contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109. P. 292–315.

37. Takada N., Ohbuchi K. True and hollow forgiveness, forgiveness motives, and conflict resolution. *International Journal of Conflict Management*. 2013. Vol. 24. P. 184–200.

38. Triandis H.C. Individualism and Collectivism: Past, Present, and Future. In D. Matsumoto (Ed.), *The handbook of culture and psychology* (pp. 35–50). Oxford University Press, 2001.

39. Worthington E.L. *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and Hope*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2009. 237 p.

40. Worthington E.L. *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Routledge, 2007. 624 p.

41. Younger J.W., Piferi R.L., Jobe R.L., & Lawler K.A. Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2004. Vol. 21. P. 837–855.

РОЛЬ ГЕНДЕРНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КРИЗ

THE ROLE OF GENDER SOCIALIZATION IN SHAPING COPING BEHAVIORS DURING CRISIS

УДК 159.924.2:316.61
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.30
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мітіна С.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Кузьменко А.О.
здобувач вищої освіти
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

У статті розглядається вплив гендерної соціалізації на формування копінг-поведінки особистості під час криз. Дана проблема є особливо актуальною у сучасних українських реаліях, де наслідки війни, вимушеної міграції та соціально-економічної нестабільності мають істотний вплив на психічне здоров'я населення та виявляють гендерні очікування в кризовому менеджменті. Подано теоретичний аналіз психологічних моделей гендерного розвитку та поведінки подолання, а також сучасні емпіричні дослідженнях гендерних відмінностей у регуляції емоцій та реакції на травматичні ситуації. Розглянуто як гендерні ролі, що засвоєні в результаті ранньої соціалізації, впливають на поведінкові та емоційні реакції людей у стресовій ситуації. На основі теорії гендерної схеми та соціальних ролей пояснюється відмінності вибору стратегії подолання стресу чоловіками та жінками. З'ясовано, що чоловіки більш схильні використовувати аналітичні, проблемно-орієнтовані або уникаючі стратегії поведінки, тоді як жінки, як правило, вдаються до емоційно експресивної поведінки та пошуку підтримки. Зауважується, що ці моделі не є біологічно зумовленими, а формуються під впливом соціокультурного контексту та підкріплюються інституційними та міжособистісними взаємодіями. Підкреслено важливість урахування гендерної перспективи в системах психологічної підтримку, ураховуючи, що на копінг-поведінку впливають не лише біологічні статеві відмінності, а й культурно зумовлені гендерні ролі та очікування. Зроблено висновок, що ефективні втручання повинні враховувати не лише індивідуальні потреби, а й суспільні наративи, які формують поведінку в стресових ситуаціях. Підкреслено важливість сприяння гнучкості в подоланні стресових ситуацій незалежно від статі з метою розвитку психологічної стійкості та адаптивних здібностей як у чоловіків, так і у жінок.
Ключові слова: *гендерна соціалізація, гендерна самоідентифікація, копінг-стратегія, стрес, гендерні ролі, емоційна регуляція.*

The article examines the influence of gender socialization on the formation of coping behavior during crises. This issue is particularly relevant in the current Ukrainian context, where the consequences of war, forced migration, and socio-economic instability have a significant impact on the mental health of the population and reveal gender expectations in crisis management. The article presents a theoretical analysis of psychological models of gender development and coping behavior, as well as contemporary empirical studies of gender differences in emotion regulation and responses to traumatic situations. It examines how gender roles acquired as a result of early socialization influence people's behavioral and emotional responses in stressful situations. Based on the theory of gender schemas and social roles, it explains the differences in the choice of stress coping strategies between men and women. It has been found that men are more likely to use analytical, problem-oriented, or avoidance strategies, while women tend to resort to emotionally expressive behavior and seeking support. It is noted that these models are not biologically determined, but are formed under the influence of the sociocultural context and reinforced by institutional and interpersonal interactions. The importance of taking gender perspectives into account in psychological support systems is emphasized, given that coping behavior is influenced not only by biological sex differences, but also by culturally determined gender roles and expectations. It is concluded that effective interventions should take into account not only individual needs, but also social narratives that shape behavior in stressful situations. The importance of promoting flexibility in coping with stressful situations regardless of gender is emphasized in order to develop psychological resilience and adaptive abilities in both men and women.
Key words: *gender socialization, gender self-identification, coping strategies, stress, gender roles, emotion regulation.*

Вступ. Психологічна адаптація людей до кризових ситуацій залишається однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Теорії стресу, копінгу, життєстійкості та травми все частіше наголошують на тому, що реакція на негаразди зумовлена не лише біологією, а й засвоєними поведінковими патернами, когнітивною оцінкою та соціальними нормами. Гендерна соціалізація, яка описується як інтерналізація культурно санкціонованих ролей, очікувань та норм емоційного вираження, є особливо важливою у формуванні копінг-стратегій, які люди використовують під час кризових ситуацій [11; 15].

Дослідження гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій є цікавими не лише у теоретичної площині, а й мають практичне значення як для психологічних інтервенцій, розроблення програм ефективного реагування на кризові ситуації, так і у «буденних» аспектах життя. Як зазначає Л. Дойал, «гендер є одним із найпотужніших предикторів поведінки щодо здоров'я протягом усього життя» [6, с. 1062]. Дане твердження узгоджується з нашою думкою про те, що ігнорування гендерної природи методів подолання може призвести до невідповідності систем підтримки та сфери психічного здоров'я, які не відповідають унікальним потребам різних спільнот.

Зазначена проблема є особливо актуальною у ситуаціях високого рівня стресу, таких як війна, вимушена міграція, надзвичайні ситуації, політична та економічна нестабільність. Як свідчать нещодавні події в Україні, швидке поширення

потенційно травматичних ситуацій (вимушене переселення, розлука з близькими, небезпека) не лише посилило психологічне напруження, а й виявило неадекватність традиційних гендерно-рольових механізмів подолання стресу. Сучасні дослідження свідчать, що негнучкі гендерні стандарти можуть погіршувати адаптаційну гнучкість у стресових ситуаціях. Зокрема, І.В. Ващенко підкреслює роль особистісних психологічних ресурсів як посередницького чинника між гендерними очікуваннями та життєстійкістю: «Ефективність подолання кризової ситуації значною мірою залежить від рівня розвитку індивідуальних психологічних ресурсів, які тісно пов'язані із соціокультурною ідентичністю» [2, с. 36].

Ураховуючи актуальність даної проблеми, дуже важливо дослідити, як гендерна соціалізація впливає на поведінку подолання кризових ситуацій. Це включає визначення механізмів, за допомогою яких інтерналізовані гендерні ролі впливають на оцінку стресу, емоційну регуляцію та поведінку, спрямовану на пошук допомоги, а також розуміння психологічних наслідків обмеженої гнучкості в подоланні стресу. Розуміння копінг-поведінки через призму гендерної соціалізації уможливлює надання більш персоналізованої, контекстно-чутливої психологічної допомоги та допомагає створити інклюзивні моделі стійкості психічного здоров'я як у мирний час, так і в кризових умовах.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних механізмів впливу гендерної соціалізації на вибір та реалізацію способів подолання кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Однією з найвпливовіших у психології стресу є трансакційна модель стресу та копінгу, розроблена Р.С. Лазарусом і С. Фолкманом. Стрес, згідно із цією теорією, є не прямою реакцією на стимул, а скоріше когнітивним процесом оцінки, у якому індивіди оцінюють загрозу, яку несе в собі зовнішня подія, і свою здатність керувати нею [11, с. 117]. Цей подвійний процес первинної та вторинної оцінки призводить до вибору методів подолання, які в широкому сенсі поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Важливо, що ці категорії не є взаємовиключними і можуть співіснувати в різних конфігураціях залежно від контексту та індивідуальної диспозиції [16, с. 232]. Однак у тому, як ці стратегії вибираються та застосовуються, часто виникають гендерні патерни під впливом ранньої соціалізації, культурних сценаріїв та інтерналізованих гендерних норм [3, с. 93].

Теоретичні засади теорії гендерних схем, сформульовані Сандрою Бем, є фундаментальними для розуміння гендерних норм. Її теорія гендеру є когнітивно-розвивальним підходом до розуміння того, як люди засвоюють і організовують гендерну інформацію. Згідно з роботами науковиці, діти не є пасивними реципієнтами соціальних ролей, а скоріше активними переробниками гендерної інформації, створюючи ментальні рамки або «схеми», які впливають на те, як вони сприймають себе та інших у зв'язку з гендерно-відповідною поведінкою. Діти вчаться тому, що є «належним» для їхньої статі, спостерігаючи за дорослими, засобами масової інформації, взаємодією з однолітками та отримуючи підкріплення від авторитетних осіб. Ці засвоєні норми слугують фільтрами, через які сприймається подальший досвід [4, с. 94].

Гендерна схема – це когнітивна мережа, яка регулює те, як гендерна інформація класифікується, розуміється та видобувається. Ця ментальна схема спрямовує увагу, пам'ять і поведінку, формуючи як зовнішнє виконання ролі, так і внутрішню Я-концепцію [10, с. 95].

Теорія гендерних схем С. Бем стверджує, що «індивіди стають гендерно визначеними в суспільстві, а сам гендер стає інтерналізованою лінзою, через яку фільтрується інформація» [4, с. 355]. Цей процес призводить до формування унікальних когнітивних сценаріїв, які визначають те, як чоловіки (маскулінна самоідентифікація), жінки (фемінна самоідентифікація), а також особи з андрогінною саміодентифікацією переживають стрес, оцінюють ресурси для подолання стресу та беруть участь у регулюванні поведінки. Згідно з дослідженнями, чоловіки частіше використовують стратегії подолання, сфокусовані на активному вирішенні проблеми та/або її уникненні, тоді як жінки віддають перевагу емоційно-сфокусованому подоланню та пошуку підтримки [15, с. 496].

Стосовно копінг-поведінки теорія С. Бем припускає, що люди засвоюють переконання про те, які емоційні прояви, поведінка і техніки подолання відповідають їхній гендерній ідентичності. Наприклад, чоловік, який був вихований на ототожненні маскулінності зі стоїцизмом і напористістю, менш схильний уважати емоційне розкриття або пошук допомоги відповідними методами подолання труднощів. З іншого боку, жінки, які зазнали впливу схем, що асоціюють фемінність із турботою та емпатією, можуть бути більш схильними до копінг-поведінки, зосередженої на емоційному вираженні, підтримці стосунків та соціальній підтримці. Ці гендерні ролі стають інтерналізованими ідентичностями, які формують не лише поведінку в соціальному контексті, а й особисті механізми подолання. Гендерні схеми можуть впливати на автоматичну обробку: під час стресу люди можуть одразу покладатися на стратегії подолання, які відповідають їхній гендерній ідентичності. Наприклад, у гострому стресі чоловік може віддати перевагу поведінковим діям або придушенню емоцій, а не вербалізації дистресу, навіть якщо останній є більш адаптивним. Таким чином, зміст гендерної схеми може обмежувати розмаїття механізмів подолання, які вважаються життєздатними або соціально схвальними [10, с. 96; 16, с. 188].

Окрім того, робота С. Бем про андрогінність – поєднання маскулінних і фемінних рис – є важливим розширенням її теорії схем. Вона стверджує, що психологічна андрогінність робить можливим

більш адаптивний стиль подолання труднощів, у якому індивіди можуть покладатися на ширший спектр поведінкових проявів незалежно від гендерних особливостей. Це особливо важливо в кризових ситуаціях, коли адаптивне функціонування часто вимагає поєднання здібностей до вирішення проблем (традиційно маскулінних) з емоційною стійкістю та соціальними зв'язками (традиційно фемінних). Особи з жорсткими гендерними схемами можуть мати труднощі з інтеграцією, що призводить до неадаптивних або обмежених реакцій на подолання труднощів [10, с. 97].

Сучасні дослідження підтверджують цю ідею, вказуючи на те, що гендерно гнучкі люди, як правило, демонструють більш різноманітні та ефективні стилі подолання, виявляючи більшу стійкість у тривалих стресових ситуаціях [6, с. 1061]. Як відзначають І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко, в Україні, де і чоловіки, і жінки зазнали травматичного досвіду воєнного часу та рольових реконфігурацій, жорсткість чи гнучкість гендерних схем стає ключовою змінною у психологічній адаптації та відновленні [2, с. 42].

Теорія соціальних ролей Е. Іглі, яку згодом розвинула В. Вуд, дає соціально-структурне пояснення гендерної поведінки, підкреслюючи зв'язок між очікуваннями суспільства, розподілом праці та індивідуальною поведінкою. На відміну від біологічного детермінізму, який приписує гендерні відмінності вродженим характеристикам, теорія соціальних ролей стверджує, що спостережувані поведінкові варіації, такі як стратегії подолання, є результатом диференційованої соціалізації у гендерні ролі [7, с. 418].

Згідно з теорією соціальних ролей, суспільство організовує ролі та обов'язки на основі сприйнятих фізичних та психологічних характеристик кожної статі. Із часом ці ролі інституціоналізуються та інтерналізуються як поведінкові норми. Очікується, що жінки, які традиційно відповідальні за догляд та ведення домашнього господарства, повинні бути емоційно виразними, турботливими та орієнтованими на стосунки. Образ чоловіка пов'язаний із лідерством, захистом і працею, соціальним зобов'язанням бути агресивним, самодостатнім та емоційно пригніченим. Гендерні ролі стають інтерналізованими ідентичностями, впливаючи не лише на соціальну поведінку, а й на внутрішні методи подолання труднощів. Наприклад, у кризових ситуаціях чоловіки, виховані в ролях, що наголошують на автономії та контролі, більш схильні до проблемно-орієнтованого подолання, яке часто передбачає прямі дії, планування або придушення емоцій. Жінки, з іншого боку, більш схильні застосовувати стратегії подолання, орієнтовані на емоції, такі як пошук підтримки, вербалізація емоцій або створення сенсу [8, с. 468].

Теорія соціальних ролей особливо корисна для аналізу контекстуальної гетерогенності копінг-стратегій. Вона пояснює, чому гендерні відмінності в копінгу не є універсальними в різних культурах або часових періодах, а скоріше відображають соціальну структуру та розподіл ролей. У суспільствах, що переживають швидкі соціальні трансформації, як, наприклад, Україна під час війни чи кризи, гендерні ролі також змінюються, що призводить до дестабілізації раніше засвоєних копінг-норм. Наприклад, жінки, які беруть участь у військових операціях або беруть на себе лідерські ролі у реагуванні на кризову ситуацію, можуть переходити до більш інструментальних стилів подолання, тоді як чоловіки, які стикаються з безробіттям або переміщенням, можуть зіткнутися з напругою між інтерналізованими ролями та ситуативними обмеженнями [1, с. 92].

Теорія соціальних ролей також підкреслює взаємодію гендеру та контексту: на поведінку подолання стресу впливають не лише внутрішні рольові очікування, а й те, як інші члени суспільства реагують на цю поведінку. Жінка, яка наполегливо вирішує проблеми, може зіткнутися із соціальними наслідками відходу від очікуваних норм, що призведе до психологічного напруження, до самого стресового чинника. Аналогічно, чоловік, який виявляє уразливість, може зіткнутися із соціальною стигматизацією, що більше обмежує його доступ до варіантів емоційної підтримки. Ця теорія узгоджується з фактичними даними, які вказують на те, що чим більша гендерна нерівність у громаді, тим більш вираженою є гендерна нерівність у поведінці подолання стресу. Коли гендерні ролі стають більш універсальними, чоловіки і жінки демонструють схожі копінг-стратегії, що підтверджує основний аргумент теорії про те, що поведінкові відмінності є соціальними і регульованими, а не фіксованими [9, с. 84].

Ця теоретична перспектива допомагає пояснити еволюцію гендерної динаміки в Україні протягом тривалої війни, вимушеної міграції та економічних перетворень. Жінки взяли на себе більше суспільних, економічних та захисних ролей, тоді як чоловіки були вимушені переосмислити себе як опікунів, внутрішньо переміщених осіб або емоційно залучених партнерів. Ці зміни створюють як можливості для реформування гендерних ролей, так і психологічні труднощі, що спричинені невідповідністю ролей, впливаючи на те, як люди справляються з особистими та суспільними кризами. Проте сучасні дослідження ставлять під сумнів спрощену бінарність, демонструючи ситуативну варіативність і посередницьку роль індивідуальних психологічних ресурсів [5, с. 83].

Українська психологічна наука також робить свій внесок у культурно відмінний погляд на цю тему. І.В. Ващенко підкреслює значення внутрішніх психологічних ресурсів, таких як життєстійкість, самоефективність та емоційна саморегуляція, як важливих предикторів успішної адаптації у кризових ситуаціях [2, с. 41].

У сучасному українському контексті, який характеризується тривалою соціально-політичною нестабільністю, пов'язаною з війною та ситуа-

цією невизначеності, наявність та мобілізація цих ресурсів набуває гендерної залежності під впливом традиційних гендерних ролей, структурної нерівності та нерівності у доступі до систем психологічної підтримки [1, с. 92].

Своєю чергою, О.О. Байєр уводить поняття кризової компетентності особистості, яка формується через взаємодію між індивідуальними якостями та соціокультурними елементами, такими як гендер. Він зазначає, що під час екзистенційних криз або криз, що загрожують життю, жінки виявляють більшу емоційну гнучкість завдяки вищому рівню рефлексивності відносин і соціальної емпатії, тоді як чоловіки часто покладаються на придушення, дистанціювання або інструментальні дії, які можуть бути менш адаптивними в умовах тривалого стресу [1, с. 93].

Ці висновки узгоджуються з даними крос-культурних досліджень, які ставлять під сумнів універсальність психологічних моделей і наголошують на необхідності контекстуальної чутливості в теоретичних побудовах [6, с. 101].

Окрім того, сучасні дослідження українських науковців підкреслюють гендерну природу доступу до соціальної підтримки та її психологічні наслідки. Традиційні очікування часто покладають на жінок відповідальність за емоційну працю та сімейну згуртованість, що, заохочуючи соціальні зв'язки, може також підвищувати уразливість до емоційної втоми. На противагу цьому чоловіки можуть не звертатися по допомогу, що відповідає стоїчним маскулінним нормам, але обмежує їхній спектр відповідних механізмів подолання стресу [1, с. 43; 14, с. 746].

Поєднання цих теоретичних моделей – теорії трансакційного стресу, теорії гендерних схем та теорії соціальних ролей – із дослідженнями українських учених сприяє кращому розумінню копінг-поведінки як соціально-когнітивного та культурно опосередкованого процесу. Це дає змогу розглядати гендер не як біологічну детермінанту копінгу, а як набір набутих диспозицій, що формують те, як люди переживають, розуміють і реагують на кризові ситуації. Як наслідок, копінг-поведінка відображає внутрішні психологічні механізми, а також ширшу соціальну динаміку, таку як конфлікти, переміщення, економічний стрес та еволюцію гендерних ролей в українському суспільстві.

В емпіричних дослідженнях, що вивчають гендерні відмінності в копінг-поведінці, гендерна соціалізація регулярно висвітлюється як предиктор механізмів реагування на стрес. Численні метааналізи та перехресні дослідження показують, що люди схильні використовувати копінг-стратегії, які відповідають гендерним очікуванням, засвоєним у дитинстві та підкріпленим у дорослому віці.

Л. Тамрпес із колегами провели базове метааналітичне дослідження, яке актуальне для розуміння гендерно зумовлених стратегій подолання труднощів. На основі метааналізу понад 200 досліджень автори дійшли висновку, що «жінки значно частіше, ніж чоловіки, використовують різноманітні копінг-стратегії, особливо ті, що включають соціальну підтримку та техніки, орієнтовані на емоції» [15, с. 25]. Ця тенденція тісно пов'язана з гендерно-рольовими стереотипами, які сприяють експресивності, поведінці в громаді та емоційному налаштуванню жінок, що відображає як теорія гендерних схем, так і теорія соціальних ролей.

Окрім того, Л. Тамрес, Д. Яніцький, В. Гельгесон виявили, що, незважаючи на гендерні відмінності в стилі подолання, «було мало доказів того, що одна стать постійно перевершувала іншу в плані ефективності подолання» [15, с. 30]. Ці дані свідчать про те, що хоча гендерна соціалізація впливає на тип копінгу, вона не завжди визначає його адаптивну цінність у різних ситуаціях.

Дж. Птачек, Р. Сміт, Дж. Занас також зробили важливе доповнення, провівши гендерну оцінку копінгу та стресу в академічному контексті. Вони виявили, що «чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованого копінгу, коли стикаються з контрольованими стресовими факторами, тоді як жінки схиляються до емоційного копінгу навіть у подібних контекстах» [14, с. 768].

Ці висновки підкреслюють взаємозв'язок між сприйняттям контрольованості та гендерними моделями реагування. У більш пізніх дослідженнях М. Матуд проаналізувала іспанську вибірку і виявила, що «жінки набрали значно більше балів за емоційно-орієнтоване подолання і повідомили про вищий рівень щоденного стресу» [13, с. 149]. Дослідниця зауважує, що ця різниця в копінгу модерується соціалізованими очікуваннями щодо емоційної праці та міжособистісної відповідальності.

О.О. Байєр зазначає, що «гендерна диференціація в копінг-стратегіях відображає глибоко вкорінену систему нормативних очікувань, які регулюють емоційну експресивність і поведінкову конформність» [1, с. 137]. Результати емпіричних досліджень підтверджують тезу про те, що навіть в умовах кризових ситуацій, таких як війна або переміщення, українські жінки демонструють сильніші тенденції до реляційного копінгу, тоді як чоловіки віддають перевагу поведінковому відходу або інструментальному контролю.

І.В. Ващенко надає подальше розуміння того, як розгортаються ресурси подолання під час тривалого стресу. У дослідженні, присвяченому вивченню психологічної стійкості під час посткризового відновлення, вона виявила, що жінки більш схильні до спілкування та пошуку психологічної підтримки, тоді як чоловіки покладаються на усамітнення та інструментальні методи [2, с. 45].

Дані результати збігаються з міжнародними висновками і свідчать про культурну наслідуваність у гендерних стратегіях подолання стресу. Як зазначають А. Іглі та В. Вуд, соціальні ролі не лише визначають очікування, а й обмежують доступ до соціальної підтримки та емоційних виходів, тим самим обмежуючи варіанти подолання, «доступні»

та інколи «допустимі» для людей за гендерною ознакою [8, с. 462].

Отже, у сукупності емпіричні дані свідчать про те, що гендерно зумовлені стилі подолання стресу є не просто особистими вподобаннями, а результатом тривалої соціалізації у межах культурно та історично сформованих гендерних режимів. Як під час повсякденного стресу, так і під час масштабних криз індивіди застосовують поведінку, що відповідає засвоєним гендерним ролям, і цей процес добре задокументований як у західноєвропейському, так і в східноєвропейському контекстах. Ці висновки мають велике значення для служб психологічної підтримки, особливо в умовах надання допомоги, орієнтованої на травму.

Висновки. Підсумовуючи вищенаведене, можна зазначити, що гендерна соціалізація є ключовим чинником у формуванні того, як люди справляються зі стресовими та кризовими ситуаціями. Гендерні очікування та стандарти поведінки інтерналізуються і проявляються у моделях емоційної регуляції, когнітивної оцінки та вибору стратегій подолання стресу. Ці поведінкові патерни не притаманні біологічній статі, а є результатом соціального очікування. Теорія гендерних схем і соціальних ролей доводить, що суспільні конструкти і приписані ролі впливають на психологічні реакції, особливо в емоційно напружених ситуаціях.

Результати емпіричних досліджень демонструють гендерні відмінності у копінг-поведінці, а саме: жінки більш схильні використовувати емоційно-експресивні, міжособистісні, орієнтовані на підтримку тактики подолання стресу, чоловіки частіше застосовують стратегії, спрямовані на вирішення проблем, а іноді уникаючи стратегії. Ці тенденції простежуються в різних культурах, зокрема в Україні, і посилюються під час кризових ситуацій, таких як війна, економічна нестабільність або вимушене переміщення. Вибір копінг-поведінки значною мірою визначається ситуативними змінними, характером стресу, індивідуальними рисами особистості та наявністю соціальної підтримки. Гендерні очікування можуть як заохочувати, так і перешкоджати доступу до більш адаптивних і ситуативно релевантних відповідей.

Системи психологічної підтримки, такі як кризове втручання, психотерапія та програми громадського здоров'я, повинні включати гендерно-чутливі практики з урахуванням чинників впливу гендерних ролей на стресову ситуацію. Важливою частиною є впровадження освітніх та інформаційних ініціатив, спрямованих на поліпшення гнучкості подолання стресу та мінімізацію стигми, пов'язаної з «нетрадиційними» механізмами подолання стресу як для чоловіків, так і для жінок.

Майбутні дослідження у цій сфері мають бути зосереджені на лонгітюдних і культурно релевантних дослідженнях, які враховують довгостроковий вплив гендерної соціалізації на психологічну стійкість та копінг-поведінку. Окрім того, для розуміння складних взаємозв'язків між особистісним розвитком, соціальним контекстом і копінг-поведінкою необхідний міждисциплінарний підхід, що поєднує психологію, соціологію та гендерні дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. 244 с.
2. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49
3. Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*. 2003. Т. 58. № 1. P. 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5.
4. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Т. 88. № 4. P. 354–364. https://doi.org/10.1037/0033-295x.88.4.354
5. Connell R.W. Masculinities. Routledge, 2020. https://doi.org/10.4324/9781003116479
6. Doyal L. Sex, gender, and health: the need for a new approach. *BMJ*. 2001. Т. 323, № 7320. P. 1061–1063. https://doi.org/10.1136/bmj.323.7320.1061.
7. Eagly A.H., Wood W. Social Role Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*. 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London EC1Y 1SP United Kingdom. P. 458–476. https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49.
8. Eagly A.H., Wood W. The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*. 1999. Т. 54. № 6. P. 408–423. https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.6.408.
9. Hofstede G., Hofstede G.J., Minkov M. Cultures and Organizations: Software of the Mind: *Intercultural Cooperation and Its Importance for Survival.* 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 2010. 561 p.
10. Lamke L., Bem S.L. The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. *Journal of Marriage and the Family*. 1993. Т. 55. № 4. P. 1052. https://doi.org/10.2307/352790
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, Incorporated, 2010. 456 p.
12. Mahalik J.R., Burns S.M., Syzdek M. Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*. 2007. Т. 64. № 11. P. 2201–2209. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035
13. Matud M.P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. Т. 37. № 7. P. 1401–1415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010
14. Ptacek J.T., Smith R.E., Zanas J. Gender, Appraisal, and Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*. 1992. Т. 60. № 4. P. 747–770. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x
15. Tamres L.K., Janicki D., Helgeson V.S. Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Т. 6. № 1. P. 2–30.
16. Thoits P.A. On Merging Identity Theory and Stress Research. *Social Psychology Quarterly*. 1991. Т. 54. № 2. P. 101. https://doi.org/10.2307/2786929

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТУ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE COMMUNICATIVE SPHERE OF INTERNET USERS

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.31
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Нерубасська А.О.
д.філос.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Лопуга О.І.
к.філос.н., доцент,
доцент кафедри культурології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Бочарова Я.В.
здобувач вищої освіти
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Інтернет-комунікація набула статусу невід'ємного складника професійної взаємодії. Нестримний розвиток інтернет-технологій, що розширюють комунікативні можливості, суттєво впливає на всі аспекти суспільного життя, зокрема й на сферу наукового пізнання. У сфері аналізу віртуального складника трансформаційних перетворень в Україні особливої значущості набуває дослідження психологічного аспекту процесу комунікації в інтернет-просторі. Це зумовлено передусім актуалізацією надзвичайно важливої проблеми комунікативної діяльності сучасної особистості в інтернет-просторі.

Мета роботи – на основі теоретико-емпіричного дослідження вивчити психологічні особливості комунікативної сфери користувачів інтернету й укласти методичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу інтернету на особистість.

У процесі проведення психологічного дослідження застосовано комплексний методичний підхід, до складу якого ввійшли такі методи: теоретичне узагальнення наукових джерел, спостереження, бесіда після психодіагностичного обстеження, анкетування, психодіагностика, а також статистична обробка отриманих даних. Аналіз і синтез наукової літератури дали змогу визначити актуальність і наукову значущість проблематики психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів інтернету, а також теоретично обґрунтувати вплив цифрового середовища на суспільну взаємодію та поведінку особистості. Під час реалізації психодіагностичних процедур дотримано загальноприйнятих методологічних вимог: визначено мету, об'єкт, предмет і сферу застосування методик, забезпечено відповідність процедури тестування встановленим алгоритмам проведення й інтерпретації результатів.

Запропонований комплекс методів забезпечив можливість усебічного емпіричного вивчення психологічних особливостей взаємодії особистості із цифровим середовищем. Основним інструментом психодіагностики стала широко визнана в психологічній практиці методика дослідження особистості Р. Кеттелла (16 PF).

Ключові слова: *особистість, інтернет-простір, комунікація, емоційна стійкість, конформність, домінантність.*

Internet communication has become an integral component of professional interaction. The rapid development of internet technologies, which expand the possibilities for communication, significantly influences all aspects of social life, including the field of scientific inquiry. In the field of analysis of the virtual component of transformational transformations in Ukraine, the study of the psychological aspect of the communication process in the Internet space acquires special significance. This, first of all, is due to the actualization of an extremely important problem of the communicative activity of a modern individual in the Internet space.

The purpose of the work is to investigate the psychological features of the communicative sphere of Internet users on the basis of theoretical and empirical research and to make methodological recommendations for reducing the negative impact of the Internet on the individual.

In the course of the psychological study, a comprehensive methodological approach was applied, which included the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific sources, observation, post-diagnostic interview, survey, psychodiagnostics, and statistical data processing.

The analysis and synthesis of academic literature made it possible to determine the relevance and scientific significance of the issue concerning the psychological characteristics of Internet users' communicative sphere, as well as to theoretically substantiate the influence of the digital environment on social interaction and individual behavior.

During the application of psychodiagnostic procedures, standard methodological requirements were strictly observed: the aim, object, subject, and scope of the applied methods were clearly defined, and the procedure was conducted in accordance with the established testing and data interpretation protocols. The developed set of methods provided a comprehensive empirical examination of the psychological features of individuals' interaction with the digital environment. The primary tool for psychodiagnostic assessment was the well-established psychological technique – R. Cattell's 16 Personality Factor Questionnaire (16 PF).

Key words: *personality, internet space, communication, emotional stability, conformity, dominance.*

Спілкування через інтернет стало необхідним складником професійної комунікації. Швидкий розвиток інтернет-технологій, які розширюють можливості комунікації, впливає на життя людей у всіх сферах суспільної діяльності, включаючи наукове пізнання. У сфері аналізу віртуального складника трансформаційних перетворень в Україні особливої значущості набуває дослідження психологічного аспекту процесу комунікації в інтернет-просторі. Це зумовлено передусім актуалізацією надзвичайно важливої проблеми комунікативної діяльності сучасної особистості в інтернет-просторі. Підґрунтям цієї проблеми є поглиблення суперечностей між необхідністю людини задовольнити свою потребу в отриманні значимої інформації й рівнем віртуалізації соціальної реальності.

Особистість стала об'єктом інтересу як стимул для нових напрямів, імовірно, через те, що дослі-

дження показали, що вона може передбачати різноманітні види поведінки, які прямо чи опосередковано пов'язані з використанням цифрових технологій. Велика кількість учених і психологів за кордоном вивчала цю тему ще до того, як вона стала настільки актуальною (H. Kassarjian, M. Barrick, M. Mount, K.J. Gergen, S. Greenfield, A. Koutropoulos, N. Karim, N. Hidayah, M. Prensky, Y. Nor та інші).

Різні аспекти впровадження інтернету в життя людей стали предметом дослідження зарубіжних (Y. Asieieva, C. Bassett, C. Buzzard, V.L. Crittenden, C. Crittenden, M.D. Griffiths, A. Szabo, M. Deuze, G. Greeber, R. Martin, G. Johnson, K. Puplampu L. Vanovich, J. Stommel, M. Hand) та українських (В. Биков, Т. Галіч Д. Галкін, М. Жалдак, В. Кириченко М. Лещенко, М. Махній, П. Матюшко, О. Немеш, О. Овчарук, О. Панченко, Н. Банчук) науковців.

Сьогодні значна частина процесів у державі й суспільстві відбувається у віртуальному просторі. Швидкість поширення інформації призводить до повної цифровізації суспільних процесів і життя окремих осіб. Хаос в інформаційній сфері та дезорієнтація через суспільні конфлікти змушують людей сьогодення шукати орієнтири для оцінювання й аналізу інформації та створювати стратегії для розуміння світу.

Узагальнені наукові результати показують, що при тривалому інформаційному впливі, який перевищує індивідуально прийнятну межу, може розвиватися інформаційне перенавантаження, що може спричинити стомлення нервових центрів, надмірне гальмування нервової системи, а також неспецифічні реакції на подразники. У таких умовах може спостерігатися зниження опірності організму, порушення нормальної фізіологічної активності, погіршення робочої здатності, а також почуття безсилля та сугестивності.

Мета роботи – на основі теоретико-емпіричного дослідження вивчити психологічні особливості комунікативної сфери користувачів Інтернет.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати деякі підходи до вивчення психологічних особливостей сучасного цифрового середовища та його впливу на особистість.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів Інтернет.

Об'єкт дослідження – особистість користувача Інтернету.

Предмет дослідження – психологічні особливості комунікативної сфери користувачів інтернету.

Методи дослідження. У ході дослідження використовувалися історичний, порівняльний, теоретичний та емпіричний методи.

З емпіричних методів застосовували спостереження, бесіду, анкетування, психодіагностичне тестування тощо. Використали авторську анкету «Вивчення активності використання цифрових технологій». Основою психодіагностичного тестування було застосування відомих у психології методик, зокрема методики дослідження особистості Р. Кеттелла (16 PF) [4].

Останнім часом у психологічній науці зауважується інтерес науковців до збільшення обсягу досліджень різноманітного впливу цифрових технологій на особистість. Це пов'язано з тим, що класичні течії в психології особистості досліджені видатними вченими. Наприклад, глибинна психологія особистості розвинена З. Фрейдом (психоаналіз), А. Адлером (індивідуальна психологія); гуманістична й екзистенціальна психологія – А. Ленгле (екзистенційний аналіз) та А. Маслоу (гуманістична теорія особистості). Когнітивний і соціально-когнітивний підходи в психології особистості вивчав видатний канадський психолог українського походження А. Бандура.

Їхні дослідження й теорії, а також сучасні методології сприяли досягненню певних результатів і науковому інтересу до вивчення й передбачення особистісних змін через вплив цифрового середовища.

Особистість стала об'єктом інтересу як стимул для нових напрямів, імовірно, через те, що дослідження показали, що вона може передбачати різноманітні види поведінки, які прямо чи опосередковано пов'язані з використанням цифрових технологій.

Останнім часом зафіксовано зростання кількості досліджень, що застосовують цифровий фенотип і стратегії мобільного зондування. Це дає змогу краще розуміти психіатричні та психологічні стани, а також нейродегенеративні розлади. Важливо відзначити, що в цьому контексті є мало досліджень, які дійсно пов'язують цифрові сліди з біологічними змінними (і коли це стається, основна увага звертається на дані зображень мозку) [6].

За словами Н. Бугайової, у XX столітті з'явилася цифрова віртуальна простірність, тому дослідження впливу інформаційно-комунікаційних технологій на розвиток і самовдосконалення особистості є дуже актуальним і буде постійно розвиватися [1]. Авторка досліджувала особливості кіберагресії та віртуальної особистості. На її думку, віртуальний простір не лише створює умови для самопрезентації та самовдосконалення особистості й обміну інформацією, а й може небезпечно впливати на користувачів, наприклад, коли вони намагаються самостійно встановлювати діагнози або звертатися за допомогою до віртуальних лікарів, які можуть виявитися особистостями, що насправді не існують. Відомо, що взаємодія пацієнта й медичного працівника може впливати на розвиток ятрогенії. Зі стрімким розвитком цифрових технологій проблеми ятрогенії розширилися, що призвело до введення нового поняття – кіберятрогенія.

Кіберятрогенія виникає, коли люди самостійно намагаються встановити діагноз за допомогою інформаційно-комунікаційних гаджетів, що підключені до інтернету, або звертаються за консульта-

цією на інтернет-сайти до осіб, які виглядають як медичні фахівці або представляють себе в мережі як такі, але насправді не мають відповідної медичної освіти або навіть можуть бути штучними віртуальними особистостями [1].

Розвиток глобальної мережі «Інтернет» та інформаційно-комунікаційних пристроїв значно впливає на процеси самоідентифікації особистості. Кіберпростір є позатериторіальним і кіберкультурним (оскільки він сприяє взаємодії та взаємопроникненню різних національних культур у віртуальному середовищі, що призводить до формування унікального культурного оточення зі своїми специфічними соціальними нормами). Він розвивається згідно з власними законами й правилами [1; 2; 3].

Учені все частіше критикують концепцію «інтернет-залежності», яка домінувала в дослідженнях психології інтернету протягом майже двох десятиліть. Наприклад, Гріфіс (M.D. Griffiths) і Жабо (A. Szabo) провели критичний аналіз, який указує на відсутність уваги до індивідуальної проблемної поведінки в інтернеті тощо [7].

Варто зазначити, що у 2017 році опублікована доповідь UNICEF (міжнародний надзвичайний фонд допомоги дітям при Організації Об'єднаних Націй) про вплив цифрових технологій на психічне благополуччя, соціальні відносини ц фізичну активність дітей. Підсумовуючи результати численних досліджень у всьому світі, визнали, що найбільш переконливою є U-подібна залежність між цими параметрами: надмірне використання негативно впливає на психологічне благополуччя, тоді як помірна присутність ІТ має позитивний ефект (в обох випадках вплив є незначним). Гіпотеза, що цифрові технології можуть «перекодувати» або переструктурувати мозок, спростована останніми даними неврології [5].

Усі психодіагностичні методики, які ми використали в роботі, детально описані в науковій літературі, ми подамо лише загальну характеристику й особливості їх застосування для дослідження впливу цифрового середовища на особистість.

Під час дослідження застосовувалися такі методики:

Анкета «Активність особистості у використанні інтернет-технологій»

1. Вік_____
2. Стать □ Ч □ Ж
3. Сімейний стан: □ одружений / заміжня □ цивільний шлюб □ розведений/розведена □ неодружений/незаміжня
4. Освіта: □ середня; □ середня спеціальна; □ незакінчена вища; □ вища; □ інше _____ _____ (указати)
5. Професійна галузь, посада (статус) _____ _____
6. Ваш професійний стаж _____ років
7. Нижче вам пропонуються питання стосовно рівня використання цифрових технологій (різноманітних цифрових гаджетів, мобільних телефонів, комп'ютерів, інтернету, соціальних мереж тощо) у вашому побуті й житті. Прочитайте їх уважно й виберіть найбільш підхожу для вас відповідь зі шкали справа

Запитання	Ніколи	Рідко	Часто	Постійно
1	2	3	4	5
Заводите знайомства з використанням інтернету?				
Помічаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення використання інтернету?				
Зазнаєте депресії, пригніченості чи нервозності, не використовуючи тривало інтернет, і відзначаєте, що цей стан минає, як тільки ви починаєте його використовувати?				
Якщо ви в основному використовуєте інтернет для роботи, то після робочого часу ви також використовуєте його більше ніж 2 години на день?				
Чи заважає вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в інтернеті?				
Чи вважаєте ви, що завжди або досить часто злитеся чи кричите, коли в інтернеті, комп'ютері, телефоні тощо відбуваються неприємні події?				
Чи вважаєте ви, що завжди чи досить часто любите спілкуватися в інтернеті зі своїми друзями, ніж у реальному житті?				
Чи вважаєте ви, що завжди чи досить часто перевіряєте свою електронну пошту, телефон, перш ніж щось зробити?				

1	2	3	4	5
Як часто, вибираючи між спілкування офлайн, ви вибираєте спілкування в інтернеті?				
Чи часто ви засиджуєтеся допізна в інтернеті на шкоду своєму сну?				
Не можете контролювати кількість часу, що ви проводите за комп'ютером, телефоном, гаджетами тощо?				
Чи стаєте ви дратівливим, коли тривалий час не маєте доступу до інтернету (комп'ютера, телефона, гаджетів)?				
Чи маєте ви бажання проводити більше часу в інтернеті?				
Чи жертвували ви часом із сім'єю чи родичами заради спілкування в соціальних мережах, комп'ютерних ігор тощо?				
Чи ви відчуваєте труднощі в повсякденному житті, коли довгий час не використовуєте інтернет?				
Чи волієте ви спілкуватися зі своїми віртуальними друзями, а не з реальними?				
Чи ви коли-небудь утрачали інтерес до систематичного використання інтернету через навчання, спорту чи хобі?				
Оцініть рівень вашої активності використання інтернету й соціальних мереж				
Оцініть рівень вашої активності використання мобільного телефона та цифрових гаджетів				
Оцініть загальний рівень вашої інтернет-активності				

В емпіричному дослідженні взяли участь 85 осіб у віці від 18 до 70 років, із них – 48 жінок і 37 чоловіків. Вибірка формувалася рандомно.

Дослідження психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів інтернету включало аналіз загальної обізнаності учасників щодо використання цифрових технологій, їхнього ставлення до цього питання, уявлень про фактори, що впливають на людину через перевантаження гаджетами, мобільними телефонами, комп'ютерами й іншими пристроями. Рівень використання інтернет-технологій у досліджуваній групі визначали за допомогою анкетування.

Для дослідження особистісних особливостей учасників залежно від використання ними цифрових засобів проведено анкетування за спеціально розробленою анкетою «Активність особистості у використанні інтернет-технологій». Результати показали, що 20% досліджуваних від загальної вибірки використовують інтернет-технології рідко. З іншого боку, 41% досліджуваних застосовують інтернет-технології часто або постійно, при цьому деякі з них можуть мати ознаки залежності від цифрових технологій. Решта досліджуваних – 39% – виявили середній рівень використання цифрових технологій.

На основі результатів анкетування всі учасники були поділені на три групи. Перша група складалася з активних користувачів інтернету, які використовують гаджети часто й можуть мати ознаки залежності. До другої групи входили особи, які майже не використовують інтернет-засоби або роблять це дуже рідко. Третя група складалася з людей із середнім рівнем використання цифрових технологій.

Для подальшого дослідження психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів інтернету та знаходження відмінностей між цими групами залучені перші дві: надмірні користувачі й пасивні користувачі. Представники третьої групи не брали участі в дослідженні.

Ми дослідили психологічні профілі досліджуваних, які мали різний рівень використання інтернет-технологій, за допомогою опитувальника Р. Кеттелла. Результати дослідження подано в таблиці 1. Аналіз психологічних профілів показав, що в структурі особистостей учасників існують статистично значимі відмінності, оцінені за допомогою t-критерію Стьюдента.

Під час дослідження в групах надмірних і пасивних користувачів виявлені статистично значущі різниці за шкалою «А» (ступінь уміння спілкуватися людини в групі) й опитувальника Р. Кеттелла (рівень значущості $p<0,01$). Пасивні користувачі інтернет-технологій виявили більш розвинені комунікативні здібності, зокрема вміння ефективно спілкуватися в професійних ситуаціях, установлювати контакт з навколишніми й вирішувати конфлікти. Вони також схильні доводити почате до кінця. Гнучкість у спілкуванні допомагає їм вирішувати конфліктні ситуації так, що обидві сторони залишаються задоволеними. Учасники другої групи, надмірні користувачі, проявляли замкнутість, похмурість і труднощі в установленні контактів з навколишніми. Під час дослідження також виявлені статистично значущі різниці за іншими

Таблиця 1

Порівняння психологічних профілів груп респондентів за методикою Р. Кеттелла

№ з/п	Чинники	1 група користувачів інтернету – «надмірні»	2 група користувачів інтернету – «пасивні»	t-критерій Стьюдента
1	«A» – уміння спілкуватися в групі	4,13	6,92	p<0,01
2	«B» – рівень інтелекту	6,56	5,09	p>0,05
3	«C» – емоційна стійкість, працездатність	5,50	8,36	p<0,01
4	«E» – конформність – домінантність	5,56	6,85	p<0,01
5	«F» – стриманість – експресивність	5,97	5,38	
6	«G» – висока нормативність (високе суперего) – схильність до відчуттів (низьке суперего)	5,17	7,89	p<0,01
7	«H» – сміливість, – боязкість	6,21	7,95	
8	«I» – суворість – пошук допомоги й симпатії	8,00	5,25	p<0,01
9	«L» – підозрілість – довірливість	5,41	5,36	
10	«M» – мрійливість – практичність	5,01	4,38	
11	«N» – дипломатичність – прямолінійність	4,13	6,98	p<0,01
12	«O» – самовпевненість – невпевненість у собі	6,18	4,33	p<0,01
13	«Q1» – консерватизм – радикалізм	5,72	5,54	
14	«Q2» – самодостатність – залежність від групи	4,16	6,89	p<0,01
15	«Q3» – висока зарозумілість – низька зарозумілість	5,80	5,53	
16	«Q4» – зібраність – розслаблення	4,21	6,98	p<0,01

чинниками комунікативних якостей та особливостей міжособистісної взаємодії (чинники E, Q2, N). Наприклад, дослідження рівнів конформності – домінантності (чинник E) показало відмінності між групами досліджуваних (p<0,05). Пасивні користувачі інтернет-технологій виявили наявність особистої думки під час вирішення конфліктів і схильність до домінування в спілкуванні, тоді як надмірні користувачі вибирають уникнення конфліктів та ухиляються від спірних питань.

Під час дослідження виявлені статистично значущі різниці в розвитку самодостатності (чинник Q2) між групами досліджуваних (p<0,01). Самодостатність була більш розвинена в пасивних користувачів, тоді як надмірним користувачам властиві залежність від навколишніх і нерішучість.

Особистісні особливості досліджуваних другої групи, що вказують на їхні комунікативні здібності, включають дипломатичність. На відміну від надмірних користувачів, які виявляють зайву прямолінійність у спілкуванні, пасивні користувачі в емоційно напружених ситуаціях проявляють більшу дипломатичність і гнучкість, що може позитивно впливати на їхню діяльність і життя загалом. Рівень важливості відмінностей між групами досліджуваних за чинником N (дипломатичність – прямолінійність) опитувальника Р. Кеттелла становив p<0,01.

Статистично значущих відмінностей на рівні p>0,05 між групами досліджуваних не виявлено за шкалою B (рівень інтелекту). Надмірні користувачі інтернет-технологій мали більш високі показники рівня інтелекту, вони були більш кмітливими, мали розвинуте абстрактне мислення та високі загальні розумові здібності. Вони могли швидко розуміти ідеї й інтелектуально адаптуватися.

Також установлено, що емоційно-вольові якості досліджуваних значно впливають на їхню психологічну схильність до надмірного користування цифровими технологіями. Виявлені відмінності в рівнях емоційної стійкості (чинник C опитувальника Р. Кеттелла) між групами досліджуваних були статистично значущими на рівні p<0,01. Досліджувані другої групи (пасивні користувачі) проявляли більшу працездатність в емоційно напружених ситуаціях і виявляли емоційну стійкість.

Результати психодіагностики підтвердили, що в досліджуваних другої групи спостерігається вища моральна нормативність (високий рівень суперего), що проявляється в більшій схильності до дотримання інструкцій, планів і керування моральними стандартами й правилами. У них розвинута дисципліна й відповідальність. Надмірні користувачі виявили помірно розвинену нормативність, можуть відхилятися від планів, але іноді це може бути сприйняте як гнучкість і здатність швидко адаптуватися та засвоювати нове.

Реалістичність є ще однією характеристикою пасивних користувачів, виявлені відмінності якої порівняно з надмірними користувачами інтернет-технологій.

Відмінності між групами за чинником I ($p<0,01$) показують, що в пасивних користувачів є реалістичний підхід до оцінювання своїх можливостей, життєвих обставин і професійної діяльності. Досліджувані з групи надмірних користувачів відрізнялися постійним прагненням до співчуття й підтримки.

Також виявлені значущі відмінності між групами досліджуваних за чинником O (самовпевненість – невпевненість) на рівні $p<0,01$. Надмірні користувачі інтернет-технологій проявляють більшу схильність до почуття провини та самобичування, невпевненості в собі, вразливості, стурбованості й депресивності. Вони можуть бути більш вразливими та самотніми, тривожними та схильними до занурення в похмурі роздуми.

Результати дослідження показали, що вплив цифрових технологій на особистість, схильність людини до надмірного користування цифровими технологіями не залежать від особливостей особистості, таких як сміливість і заповзятливість (чинник H опитувальника Р. Кеттелла), а також від особистісних властивостей, що визначаються шкалами F (стриманість – експресивність), «L» – підозрілість – довірливість, «M» – мрійливість – практичність, «Q1» – консерватизм – радикалізм, «Q3» – висока зарозумілість – низька зарозумілість.

Отже, у ході психологічного дослідження ми використали методичний підхід, що включав такі методи: теоретичне узагальнення наукових першоджерел, спостереження, бесіду після проведення психодіагностики, анкетування, психодіагностику, метод статистичної обробки отриманих даних. Аналіз та узагальнення наукових першоджерел дав змогу визначити наукову значимість та актуальність проблеми психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів інтернету, а також теоретично обґрунтувати психологічну природу впливу інтернету на суспільне життя й діяльність. При застосуванні тестових методик ми дотримувалися загальноприйнятих у психології вимог: чітко визначали мету, предмет і галузь застосування; дотримувалися заданого алгоритму проведення тестування й опрацювання результатів. Розроблений комплекс методів і методик дослідження повною мірою уможливив безпосереднє емпіричне вивчення психологічних особливостей впливу цифрового середовища на особистість. Основою психодіагностичного тестування було застосування відомої в психології методики – методики дослідження особистості Р. Кеттелла (16 PF).

У подальших дослідженнях буде запропоновано ще декілька методик, таких як діагностика міжособистісних взаємин (ДМВ) Т. Лірі; методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); шкала самооцінки Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, що дасть змогу поглибити знання психологічних особливостей комунікативної сфери користувачів інтернету.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. *Актуальні проблеми психології. Серія «Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія» :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2019. Том IX. Вип. 12. С. 26–35.

2. Карплюк С.О. Особливості цифровізації освітнього процесу у вищій школі. *Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку :* матеріали методологічного семінару НАПН України. 4 квітня 2019 р. / за ред. В. Кременя, О. Ляшенка ; укл. А.В. Яцишин, О.М. Соколюк. Київ, 2019. С. 188–197.

3. Квіт С.М. Масові комунікації. Київ : Києво-Могилянська академія, 2008. 206 с.

4. Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник). **(**Психодіагностика. (Діагностика психічних станів і властивостей особистості). URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temparamentu_i_kharakteru/test_kettella_16_rf_opituvalnik/13-1-0-56.

5. A Digital Agenda for Europe: Communication from the commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, Brussels. 2010. URL: http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52010DC02 45R(01)&from=EN.

6. Buzzard C., Crittenden V.L., Crittenden W.F., McCarty P. The Use of Digital Technologies in the Classroom: A Teaching and Learning Perspective. *Journal of Marketing Education.* 2011. № 33 (2). P. 131–139. URL: https://doi.org/10.1177/0273475311410845.

7. Griffiths M.D., Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions.* 2014. № 3(1). P. 74–77. DOI: 10.1556/JBA.2.2013.016 [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].

ІНТЕГРАЦІЯ КОУЧИНГОВОГО ПІДХОДУ В СУПЕРВІЗІЙНИЙ ПРОЦЕС ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

INTEGRATION OF COACHING APPROACH INTO THE SUPERVISION PROCESS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS SPECIALISTS

УДК 159.9:37.018.46:331.108.45
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.32
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ніколаєв Л.О.
к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології,
завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

У статті досліджено потенціал інтеграції коучингового підходу в супервізійний процес фахівців соціономічних професій як ресурсу розвитку їхньої рефлексивності, професійної ідентичності й емоційної стійкості. Виявлено, що традиційні підходи до супервізії не завжди відповідають динаміці змін і запитам сучасного фахівця, що зумовлює потребу в оновленні методологічного підґрунтя супервізійного процесу. Проаналізовано концептуальні відмінності між коучингом і супервізією в контексті соціономічних професій за критеріями мети, фокусу, ролі провідника, типу взаємодії, методів та орієнтації в часі. З'ясовано, що інтеграція коучингового підходу реалізується через упровадження принципів партнерства, підтримки, самоусвідомлення й відповідальності, що створює атмосферу довіри та співпраці між супервізором і супервізантом. Досліджено ефективність використання коучингових технік у супервізійних сесіях, зокрема відкритих запитань, активного слухання, цілепокладання й рефлексії. Установлено, що ці інструменти сприяють глибшому усвідомленню професійних викликів, активізують внутрішні ресурси супервізанта й підтримують його в пошуку рішень. Визначено зміну ролі супервізора від експерта-контролера до партнера-фасилітатора в процесі особистісно-професійного зростання. Розкрито ключові компетенції супервізора-коуча, серед яких – емпатійне слухання, уміння ставити рефлексивні запитання, фасилітаційні навички, етична чутливість, системне мислення та здатність до метарефлексії. Обґрунтовано, що коучингово-орієнтована супервізія є потужним ресурсом професійного навчання дорослих, особливо у сферах з високою емоційною включеністю. Доведено, що такий підхід відкриває нові можливості для зростання як супервізантів, так і самих супервізорів, сприяючи формуванню зрілої, цілісної, автономної професійної особистості фахівців соціономічної сфери.

Ключові слова: *інтеграція, коуч, коучинговий підхід, психолог-консультант, супервізант, супервізія, супервізор, фахівці соціономічних професій.*

The article examines the potential of integrating a coaching approach into the supervision process of socionomic professions specialists as a resource for developing their reflexivity, professional identity, and emotional resilience. It has been revealed that traditional supervision approaches do not always correspond to the dynamics of changes and demands of contemporary specialists, which necessitates updating the methodological foundation of the supervision process. The conceptual differences between coaching and supervision in the context of socionomic professions have been analyzed according to the criteria of purpose, focus, leader's role, type of interaction, methods, and time orientation. It has been clarified that the integration of the coaching approach is implemented through the introduction of principles of partnership, support, self-awareness, and responsibility, which creates an atmosphere of trust and cooperation between supervisor and supervisee. The effectiveness of using coaching techniques in supervision sessions has been investigated, particularly open-ended questions, active listening, goal setting, and reflection. It has been established that these tools contribute to a deeper understanding of professional challenges, activate the supervisee's internal resources, and support them in finding solutions. The transformation of the supervisor's role from expert-controller to partner-facilitator in the process of personal-professional growth has been determined. Key competencies of the supervisor-coach have been revealed, including empathic listening, ability to pose reflective questions, facilitation skills, ethical sensitivity, systems thinking, and capacity for meta-reflection. It has been substantiated that coaching-oriented supervision is a powerful resource for adult professional learning, particularly in spheres with high emotional involvement. It has been proven that such an approach opens new opportunities for growth for both supervisees and supervisors themselves, contributing to the formation of mature, integral, autonomous professional personalities of socionomic sphere specialists.

Key words: *integration, coach, coaching approach, counseling psychologist, supervisee, supervision, supervisor, socionomic professions specialists.*

У сучасному світі фахівці соціономічних професій працюють у складних соціокультурних, економічних і психологічних умовах, що вимагає від них високого рівня професійної компетентності, емоційної стабільності, готовності до саморефлексії та безперервного особистісного розвитку. Водночас вони щоденно стикаються з викликами професійного вигорання, морального виснаження, складних етичних виборів і потреби в якісній підтримці. У цьому контексті супервізія є важливим механізмом підтримки, розвитку й збереження професійної ефективності, адже вона дає фахівцям змогу аналізувати професійні труднощі, знижувати рівень стресу й покращувати якість взаємодії з клієнтами. Однак традиційні підходи до супервізії не завжди відповідають динаміці змін і запитам сучасного фахівця, що зумовлює потребу в оновленні методологічного підґрунтя супервізійного процесу. Одним із перспективних напрямів є інтеграція коучингового підходу, що ґрунтується на принципах партнерської взаємодії, фокусі на сильних сторонах особистості, відповідальності за саморозвиток і досягнення цілей. Коучингові техніки сприяють активізації внутрішніх ресурсів спеціаліста, розвитку його рефлексивних і саморегуляційних здібностей, формуванню конструк-

тивного професійного мислення. Саме тому інтеграція коучингу в супервізійний процес набуває особливої актуальності для дослідження, оскільки відкриває нові горизонти в розумінні шляхів підтримки й розвитку фахівців соціономічної сфери, а також створює підґрунтя для модернізації наявних професійних практик у межах міждисциплінарного підходу.

Мета статті – розкрити потенціал інтеграції коучингового підходу в супервізійний процес фахівців соціономічних професій як ресурсу розвитку рефлексивності, професійної ідентичності й емоційної стійкості.

Супервізія в соціономічній сфері розглядається як дієвий інструмент підвищення професійної ефективності, що підтверджується в працях зарубіжних учених: Дж. Бернарда, С. Гледдінга, Д. Джейкобса, К. Краутера, Дж. Меєра, М. Ронестеда, Т. Скоухолда, П. Ховкінса, Р. Шохета й ін. У вітчизняній науковій традиції різні аспекти супервізійної практики в психології, соціальній і педагогічній роботі ґрунтовно досліджуються в працях С. Архіпової, О. Байдарової, С. Богданова, О. Волкової, О. Залеської, А. Іващенко, О. Карагодіної, К. Клюзка, М. Компанович, С. Максименка, М. Мушкевич, В. Січки, С. Ставкової, І. Ушакової, О. Фляркoвської, М. Хараджи й ін. Супервізія визнається науковцями як один із важливих механізмів підтримки фахівців соціономічних професій. Стрімкий розвиток коучингових технологій вимагає пошуку ефективних шляхів їх застосування в суміжних професійних контекстах, зокрема в супервізії. Коучинговий підхід доводить свою ефективність у роботі з фахівцями «людських професій». Актуальність вивчення цього підходу підтверджується напрацюваннями зарубіжних дослідників (В. Брока, К. Вілсона, А. Гранта, К. Робінсона й ін.) та українських учених (Т. Борової, О. Бородієнко, М. Братко, Н. Горук, Л. Зеленської, Л. Музичко, О. Нежинської, Л. Рень, О. Рудницьких, В. Тименко, Л. Хоменко-Семенової та ін.). Таким чином, науковий інтерес до супервізії й коучингу створює підґрунтя для глибшого осмислення інтегративного потенціалу цих підходів.

Становлення й розвиток інституту супервізії зумовлені потребою покращення якості професійної підготовки спеціалістів, що здійснюють діяльність у сферах соціальної та освітньої практики. Водночас супервізія сприяє вдосконаленню роботи психологічної й соціально-психологічної служби, забезпечує формування у фахівців високого рівня професійної й рефлексивної компетентності [6, с. 29]. С. Архіпова та С. Ставкова наголошують, що забезпечення функціональної ефективності супервізійного процесу неможливе без належної підготовки фахівців, здатних здійснювати супервізію на високому професійному рівні. Сучасні умови зумовлюють зростання потреби в регулярній супервізії в соціономічній сфері. Підготовка супервізора розпочинається з формальної освіти, далі професійне навчання стає послідовним і системним, доповнюється неформальною та інформальною освітою, а також триває протягом усієї кар'єри відповідно до специфіки роботи в соціальній сфері [1, с. 68–69]. Поряд із питаннями професійної підготовки не менш важливим є розуміння цілей та основних функцій супервізії, що визначають її значущість у професійній діяльності фахівців соціономічної сфери. Основними цілями супервізії, зазначають дослідники проблеми (Л. Зеленська, М. Компанович та ін.), у соціономічній сфері є професійна підтримка фахівців, розвиток рефлексивності, удосконалення навичок, підвищення якості допомоги клієнтам і профілактика емоційного вигорання, що сприяє усвідомленню професійних дій, емоційних реакцій, етичних дилем, формуванню автономності й професійної ідентичності. В умовах сучасних викликів особливої актуальності набувають інтегративні підходи до супервізії, зокрема коучинговий. Його цінність полягає в орієнтації на розвиток потенціалу супервізанта, формування цілей, мобілізацію внутрішніх ресурсів і відповідальності за професійне зростання [4; 5].

На думку А. Іващенко й М. Хараджи, супервізія – це спосіб поглянути на професійну ситуацію під новим кутом, побачити її ширше й глибше. Вона дає змогу поділитися своїми роздумами, сумнівами і тривогами, краще усвідомити труднощі, почути іншу точку зору й розділити відповідальність з колегами. Такий формат супервізії сприяє рефлексії, осмисленню власних емоційних реакцій і звичних моделей поведінки – як власної, так і поведінки учнів або інших учасників освітнього процесу, що можуть ускладнювати навчання й співпрацю [10, с. 42].

Коучинг як метод розвитку фахівця відповідає все вищим вимогам до емоційної компетентності й саморефлексії. У сфері «людина – людина» фахівці щодня стикаються з емоційними й етичними викликами, що потребує підтримки для вирішення проблем та особистісного зростання. Коучинг активізує внутрішній потенціал, допомагає визначати цілі, приймати відповідальність, розвивати метанавички [7]. У контексті супервізії він підсилює її розвиткову функцію. Інтеграція коучингового підходу змінює характер взаємодії між супервізором і супервізантом: вона набуває діалогічного, партнерського й підтримувального характеру. Такий формат сприяє самонавчанню, стратегічному плануванню кар'єри, формуванню відповідального ставлення до професійного розвитку. У поєднанні з традиційними функціями супервізії коучинговий підхід забезпечує динамічну, ресурсно-орієнтовану модель супроводу, яка враховує індивідуальні потреби й внутрішній потенціал фахівця.

Поєднання коучингу й супервізії створює адаптивну модель взаємодії, здатну ефективно реагувати на професійні виклики – емоційне вигорання, кризи, утрату мотивації. В умовах таких викликів коучинговий підхід не лише виконує підтриму-

вальну функцію, а й сприяє особистісному розвитку й формуванню стратегій самозбереження. Використання коучингових інструментів значно підсилює супервізійний процес, роблячи його більш цілеспрямованим, гнучким та орієнтованим на розвиток внутрішніх ресурсів фахівця. Наприклад, модель GROW структурує роздуми, шкалювання дає змогу оцінити стан, а запитання, орієнтовані на майбутнє («Яким ти хочеш бачити цю ситуацію через місяць?», «Які перші кроки ти можеш зробити вже зараз?»), стимулюють проактивність. Такий підхід активізує ресурсне мислення, автономність, відповідальність [2; 3; 8].

Для усвідомленого й обґрунтованого інтегрування коучингового підходу в супервізійний процес фахівців соціономічних професій, на наш погляд, важливим є розуміння спільного та відмінного між коучингом і супервізією. Це дає змогу зберегти цілісність кожного методу, підсилити ефективність професійної підтримки й адаптувати супровід до актуальних викликів практики.

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження [1; 3; 4; 5; 7] дає змогу здійснити порівняння й зробити висновки, що коучинг і супервізія мають спільні цілі: розвиток фахівця, підвищення ефективності, зміцнення професійної ідентичності. Їх об'єднують орієнтація на особистість, рефлексивність, партнерські стосунки, повага до автономії й системний підхід. Водночас існують концептуальні відмінності (таблиця 1).

Результати вивчення проблеми дослідження науковцями (М. Братко, Л. Зеленська, О. Нежинська, О. Тименко й ін.) дають підстави вважати, що інтеграція коучингового підходу в супервізійний процес реалізується через упровадження низки принципів: ***партнерства*** – передбачає рівноправні стосунки між супервізором (є фасилітатором мислення, а не носієм «правильних рішень») і супервізантом (є активним учасником процесу), такий підхід створює атмосферу довіри і співпраці; ***підтримки*** – фокусується на сильних сторонах і потенціалі супервізанта, завдання якого – не критикувати, а допомогти переосмислити досвід і знизити тривожність через емпатію та безоцінне ставлення; ***самоусвідомлення*** – стимулює рефлексію, розуміння власних переконань, реакцій і професійного стилю; використовуються запитання, метафори, шкалювання, які активують внутрішній діалог і зону росту; ***відповідальності*** – супервізант самостійно визначає цілі, напрями розгляду ситуацій і подальші дії, що формує автономність, самодисципліну і внутрішню мотивацію до розвитку [3; 4; 7].

Отже, коучинговий підхід у супервізії змінює акценти: від оцінювання – до партнерства, від контролю – до підтримки, від зовнішніх стандартів – до внутрішнього зростання. Такий підхід дає змогу перетворити супервізію на простір професійного й особистісного розвитку. Ці зміни проявляються на рівні цінностей, взаємодії, у конкретних техніках, які застосовуються під час супервізійних сесій. Саме тому важливо розглянути, як інтеграція коучингових інструментів впливає на якість і результативність супервізійної практики.

Інтеграція коучингових технік у супервізійні сесії суттєво підвищує їх ефективність, оскільки сприяє глибшому усвідомленню професійних викликів, активізує внутрішні ресурси супервізанта й підтримує його в пошуку рішень. Серед найбільш результативних коучингових інструментів, які органічно вписуються в структуру супервізії, дослідники виділяють відкриті запитання, активне слухання, цілепокладання й рефлексію, які ми розглянемо більш детально. ***Відкриті запитання*** – стимулюють мислення, дослідження ситуації й самоусвідомлення. Вони починаються зі слів «що», «як», «яким чином», «у чому полягає», «що буде, якщо» тощо. З досвіду нашої роботи, використання їх у супервізії допомагає отримати фактичну інформацію й заглибитися в процеси, що стоять за поведінкою, емоціями та рішеннями. Наприклад: «Що саме в цій ситуації викликало в тебе найбільше напруження? Що ти хотів би змінити в подібних ситуаціях у майбутньому?» Такі запитання дають супервізантові змогу не лише побачити ситуацію з нового

Таблиця 1

Концептуальні відмінності коучингу й супервізії в контексті соціономічних професій

Критерій	Коучинг	Супервізія
Мета	Розвиток потенціалу, досягнення цілей, підвищення ефективності діяльності.	Професійна підтримка, аналіз практики, забезпечення якості роботи.
Фокус	Майбутнє, можливості, цілі.	Досвід, труднощі, етичні виклики, аналіз минулих дій.
Роль провідника	Коуч – фасилітатор змін, стимулює розвиток через запитання.	Супервізор – наставник, спостерігач, консультант, який дає зворотний зв'язок.
Тип взаємодії	Рівноправне партнерство, співтворчість.	Можлива ієрархічність (оцінювання, контроль).
Методи	Запитання, активне слухання, постановка цілей, рефреймінг.	Аналіз кейсів, обговорення, консультування, інтервізійні сесії.
Орієнтація в часі	На майбутнє, розвиток можливостей.	На теперішнє і минуле, вирішення професійних проблем.
Сфера застосування	Універсальна (бізнес, освіта, особистий розвиток).	Соціономічні професії, соціальна робота, клінічна практика.

ракурсу, а й сформулювати нові цілі чи альтернативні дії. ***Активне слухання*** – це не просто сприйняття слів супервізанта, а глибока увага до змісту, емоцій, невербальних проявів. Воно включає парафразування, уточнення, відображення емоцій, невербальні сигнали зацікавленості (погляд, кивок, пауза). Такий стиль слухання сприяє відчуттю «бути почутим», що створює безпечну атмосферу і зміцнює довіру. Наприклад: «Я чую, що ти відчував розчарування, коли клієнт відреагував саме так. Розкажи більше про це». Активне слухання допомагає супервізору помічати приховані установки чи неусвідомлені моделі поведінки. ***Цілепокладання*** – ще один важливий інструмент коучингу, який ефективно працює в супервізійних сесіях. Ідеться як про визначення цілі самої сесії (наприклад, «Чого ти хотів би досягти сьогодні в обговоренні цієї ситуації?»), так і про довгострокові цілі професійного розвитку. Визначення мети надає роботі фокус, структурує діалог і дає змогу оцінити досягнутий прогрес. Супервізант починає бачити логіку свого розвитку й взаємозв'язок між окремими діями, рішеннями та цінностями. Техніки постановки SMART-цілей можуть бути ефективно адаптовані до супервізійного контексту. ***Рефлексія*** – це серцевина як коучингового, так і супервізійного підходу, але в коучингу вона має більш структурований і цілеспрямований характер. Використання рефлексивних запитань допомагає учасникові осмислити свої дії, емоції, установки, професійні цінності. Наприклад: «Що ти дізнався про себе в цій ситуації? Які уроки ти можеш винести із цього досвіду? Що тебе здивувало у власній реакції?» Рефлексія дає змогу не просто розібратися з поточною ситуацією, а й здійснити метарівневий аналіз: зрозуміти повторювані патерни, внутрішні конфлікти, стиль професійної поведінки, що є передумовою глибокого особистісного зростання. Отже, використання коучингових технік у супервізійних сесіях і збагачує інструментарій супервізора, і підсилює ефективність самої супервізії як процесу розвитку. Вони сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу супервізанта, зміцненню його професійної ідентичності й формуванню активної, відповідальної позиції щодо власного професійного шляху.

Роль супервізора в контексті інтеграції коучингового підходу в супервізійний процес теж змінюється. Супервізор уже не виступає як експерт-контролер чи оцінювач професійних дій супервізанта, а стає партнером, фасилітатором, ментором і коучем у процесі особистісно-професійного зростання. Ми вважаємо, що роль супервізора-коуча – це складна й відповідальна позиція, яка потребує високої професійної зрілості, чутливості до потреб іншого, гнучкого мислення та чітких етичних орієнтирів. Супервізор-коуч не просто передає знання чи дає поради – він супроводжує розвиток, розширює усвідомлення й допомагає людині віднайти власну силу й опору в професійному зростанні. Така трансформація ролі вимагає специфічних компетенцій, які поєднують навички з різних галузей (психології, коучингу, педагогіки, управління й етики), і передбачає нову модель лідерства – не авторитарну, а партнерсько-наставницьку, а також чітке усвідомлення меж власної відповідальності й впливу на супервізанта.

Ми спостерігаємо все більшу потребу в мультидисциплінарних, гнучких та етично обґрунтованих компетенціях супервізора-коуча. Вони не лише підвищують ефективність супервізійного процесу, а й дають змогу реалізувати його як простір підтримки, розвитку й самоздійснення фахівців соціономічної сфери. Це підтверджує актуальність подальшого розроблення супервізійних моделей із коучинговим компонентом для професійної підтримки фахівців у соціономічних професіях.

Отже, інтеграція коучингового підходу в супервізійний процес є актуальним напрямом розвитку сучасної практики професійного супроводу, що відповідає запитам часу: зростанню складності професійних викликів, потребі в емоційній підтримці й розвитку суб'єктності фахівців. Коучингово орієнтована супервізія ґрунтується на принципах партнерства, підтримки, відповідальності й самоусвідомлення, створюючи безпечний простір для глибинної рефлексії, пошуку рішень та особистісного зростання. Використання коучингових технік (відкриті запитання, активне слухання, цілепокладання, рефлексія) збагачує супервізійний інструментарій і дає змогу супервізантам не лише вирішувати ситуативні труднощі, а й усвідомлено будувати власну професійну траєкторію. Роль супервізора в такому підході трансформується: він перестає бути контролюючим експертом і стає коучем – супутником у процесі пізнання, формування рішень і професійного становлення. Це вимагає від нього високого рівня емпатії, етичної зрілості, фасилітаційних і рефлексивних компетентностей. Таким чином, коучингово орієнтована супервізія є потужним ресурсом у професійному навчанні дорослих, особливо в галузях, де потрібна висока емоційна включеність, постійна рефлексія і прийняття відповідальних рішень. Вона відкриває нові можливості для зростання як супервізантів, так і самих супервізорів, сприяючи формуванню зрілої, цілісної, автономної професійної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Архіпова С.П., Ставкова С.Г. Неперервна професійна підготовка майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до супервізійної діяльності. *Неперервна професійна підготовка фахівців в умовах формування спільного європейського освітнього простору* : монографія / за ред. С.П. Архипової, О.П. Лещинського. Черкаси : ЧНУ, 2020. С. 64–84.

2. Богданов С.О., Залеська О.В., Федорець О.В., Клюзко К.Є., Фляркoвська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів : методичний посібник. Київ : Універ. вид-во «Пульсари», 2021. 56 с.

3. Братко М.В. Академічний коучинг: зміст поняття та сутність діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Серія «Психологія. Педагогіка»*. 2022. № 37 (1). С. 6–13. http://doi.org/10.28925/2311-24.09.2022.371.

4. Зеленська Л.Д. Супервізія, нетворкінг, коучинг в програмах професійного розвитку вчителя. *Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи* : збірник матеріалів ІІ Міжнародної наук.-практ. інтернет-конференції (21 жовтня 2021 року). Ніжин, 2021. С. 55–56.

5. Компанович М. Супервізія як форма підвищення кваліфікації. *Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції* (Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, 29 квітня 2025 року) / за ред. Т.М. Горохівської, М.Ф. Криштановича, О.М. Ієвлєва, Т.І. Рузяк ; за заг. ред. М.Ф. Криштановича. Львів, 2025. С. 145–147.

6. Мушкевич М.І. Супервізія : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.

7. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

8. Рень Л.В. Використання коучингових технологій у професійній підготовці фахівців соціальної роботи. *Вісник*. № 23(179). С. 93–98. URL: http://10.58407/visnik.232316 (дата звернення: 15.06.2025).

9. Січка В. Психологічний супровід професійного розвитку педагога. *The latest technologies of science implemented in use : The XVII International scientific and practical conference* / April 28–30, 2025. Munich, Germany, 2025. С. 206–212. URL: https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/03/ (дата звернення: 12.06.2025).

10. Хараджи М.В., Іващенко А.І. Супервізія як метод професійного зростання психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. С. 23–26. http://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.4.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ДОСТУПУ ДО НЕСВІДОМОГО ДОСВІДУ В РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РЕАГУВАННЯ

ART THERAPY AS A MEANS OF ACCESSING UNCONSCIOUS EXPERIENCE IN WORK WITH MILITARY PERSONNEL IN A STATE OF POST-TRAUMATIC RESPONSE

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.33
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Павловська-Кравчук В.А.
к.юрид.н., доцент кафедри соціології та психології
Навчально-наукового інституту № 5
Харківський національний університет внутрішніх справ

У статті розглянуто можливості арт-терапії як інструмента доступу до несвідомого досвіду в контексті роботи з військовослужбовцями, котрі перебувають у стані посттравматичного реагування. На основі міждисциплінарного аналізу психотерапевтичних, нейропсихологічних і транзакційно-аналітичних підходів описано механізми, які забезпечують вихід на емоційні істини, недоступні в межах традиційної вербальної терапії. Особливу увагу закцентовано на ролі метафоричного мислення, образного самовираження та правопівкульного способу обробки інформації, який активується в умовах творчої експресії.

Зазначається, що арт-терапевтичні образи можуть активувати пригнічені або витіснені частини досвіду, пов'язані з психотравмувальними подіями, які не піддаються раціональному опрацюванню. У статті розглянуто функцію внутрішнього критика як частини особистості, який виконує захисну роль, але водночас блокує відкритий контакт з емоціями. Показано ефективність інтеграції арт-інтервенцій із транзакційним аналізом для ініціювання внутрішнього діалогу між Его-станами клієнта, а також виявлення глибинних сценарних заборон, пов'язаних із забороною на прояв почуттів або потреб.

Описано поетапну роботу з невербальними образами, яка включає візуальну репрезентацію досвіду, ідентифікацію обмежувальних послань, формування нових внутрішніх рішень та інтеграцію емоційного матеріалу. Запропонований підхід може бути ефективним у реабілітаційних програмах для військовослужбовців з бойовим досвідом, посттравматичним стресовим розладом або проявами посттравматичного реагування та слугувати основою для побудови сучасних протоколів надання психологічної допомоги.

Ключові слова: *арт-терапія, транзактний аналіз, несвідомий досвід, військовослужбовці, посттравматичне реагування, посттравматичний стресовий розлад.*

The article explores the potential of art therapy as a tool for accessing unconscious experience in the context of working with military personnel experiencing post-traumatic responses. Based on an interdisciplinary analysis of psychotherapeutic, neuropsychological, and transactional-analytical approaches, the paper describes mechanisms that allow access to emotional truths unavailable through traditional verbal therapy. Particular attention is paid to the role of metaphorical thinking, symbolic self-expression, and right-hemisphere modes of information processing, which are activated in the context of creative expression.

It is noted that art-therapeutic imagery can activate repressed or dissociated aspects of experience related to traumatic events that are not accessible to rational processing. The article discusses the function of the internal critic as a personality part that plays a protective role but simultaneously blocks open emotional contact. The effectiveness of integrating art-based interventions with transactional analysis is demonstrated for initiating inner dialogue between the client's Ego-states and identifying deep script-level prohibitions associated with the suppression of emotions or needs.

The step-by-step work with nonverbal imagery is described, including visual representation of experience, identification of limiting messages, formation of new internal decisions, and integration of emotional content. This approach may be effective in rehabilitation programs for military personnel with combat experience, post-traumatic stress disorder, or manifestations of post-traumatic response, and can serve as a basis for developing modern psychological support protocols.

Key words: *art therapy, transactional analysis, unconscious experience, military personnel, post-traumatic response, post-traumatic stress disorder (PTSD).*

У сучасній психотерапевтичній практиці арт-терапія дедалі частіше використовується як ефективний засіб доступу до глибинного, невербального досвіду клієнта. Це особливо актуально в роботі з військовослужбовцями, які пережили психотравмувальні події або перебувають у стані посттравматичного реагування. Арт-терапевтичні техніки активують правопівкульну обробку інформації, що дає змогу оминати когнітивні захисні бар'єри та звертатися безпосередньо до тілесно-емоційної пам'яті, закарбованої у візуальних образах [1; 2].

Попри значний потенціал, арт-інтервенції мають низку обмежень. Вони можуть активізувати внутрішні заборони на вираження почуттів, внутрішнього критика й викликати тимчасову декомпенсацію через утрату вербального контролю. У цьому контексті актуальним є інтегрування арт-терапії з транзакційним аналізом, який дає змогу не лише вивести несвідомий зміст на рівень образу, а й вербалізувати його, виявити роль Его-станів, сценарних установок і внутрішнього цензора [1; 2].

Матеріалом для розгляду слугує клінічне дослідження арт-терапії, описане К. МакНамі, у поєднанні з концепцією «інтерпретатора» лівої півкулі мозку, запропонованою М. Газзанігою, а також феноменологічними спостереженнями з практики роботи з клієнтами, які зазнали бойової психотравми. Такий міждисциплінарний під-

хід допомагає глибше осмислити роль образного вираження в психотерапії та формування нових внутрішніх рішень, що сприяють інтеграції травматичного досвіду [12; 13].

Метою статті є аналіз можливостей інтеграції арт-терапії та транзакційного аналізу для підвищення ефективності психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями, які перебувають у стані посттравматичного реагування. Дослідження спрямовано на виявлення обмежень традиційного інтерпретаційного підходу в арт-терапії й обґрунтування доцільності поєднання образного та вербального рівнів опрацювання психотравмувального досвіду. Також стаття має на меті продемонструвати терапевтичний потенціал міждисциплінарного підходу, який поєднує невербальне вираження й аналітичну інтерпретацію для формування внутрішнього діалогу і сценарних перерішень у роботі з наслідками посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичне реагування являє собою психологічну реакцію особистості на стресову або травматичну подію, яка виходить за межі звичайного людського досвіду й загрожує фізичній чи психічній цілісності. Така реакція проявляється в зміненій емоційній, когнітивній і поведінковій сфері, часто супроводжується підвищеною тривожністю, гіпернастороженістю, емоційним оціпенінням, уникненням нагадувань про подію та нав'язливим відтворенням фрагментів травми у вигляді флешбеків або нічних кошмарів. Посттравматичне реагування не завжди переростає в клінічно діагностований посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), але є важливою стадією в спектрі стресових відповідей на травматичний досвід.

Феномен посттравматичного реагування активно досліджувався в працях таких учених, як Еріх Ліндеман, який одним із перших описав стадії горювання та реакції на втрату, а також Віктор Франкл, який акцентував увагу на духовному аспекті подолання страждання. У сучасній науці значний внесок у вивчення цього феномена зробили Б. ван дер Колк, автор концепції «тіло пам'ятає» (The Body Keeps the Score), який показав, як травма зберігається в нейрофізіологічних процесах, і Джудіт Герман, яка виділила типологію травм та описала специфіку хронічного посттравматичного реагування. Їхні роботи стали основою для подальших підходів до діагностики й психотерапевтичної допомоги.

Посттравматичне реагування особливо актуальне в контексті роботи з військовослужбовцями, які повертаються з бойових дій. Їхній психоемоційний стан часто супроводжується високим рівнем внутрішнього напруження, деперсоналізацією, проблемами з адаптацією до мирного життя та зниженим рівнем довіри до оточення. У таких випадках реагування на травму може бути не лише психічним, а й соматичним: порушення сну, напади паніки, порушення роботи травної чи серцево-судинної систем. Саме тому посттравматичне реагування варто розглядати як складний, багаторівневий процес, що потребує комплексного, міждисциплінарного підходу до діагностики, терапії та соціальної реінтеграції.

ПТСР – це психічний стан, що віддзеркалює розвиток характерних симптомів, що виникають після переживання сильного стресу. Ці симптоми охоплюють відтворення подій, що постійно повторюються, відповідних образів, думок, почуттів, що викликають важкі емоційні переживання; постійне запобігання стимулам, що пов'язані з травмою; оціпеніння, блокування емоційних реакцій, сукупність постійних симптомів напруження, що постійно збільшується, і збудження. Зазвичай такий розлад переживається понад місяць і викликає клінічно значущий емоційний стан або порушення в професійній і соціальній життєдіяльності [5. с. 27].

Арт-терапія є цілеспрямованим використанням підготовлених терапевтом елементів мистецької творчості, музики, танцю, танцювального руху, драми й поезії в психотерапії, консультуванні, додатковій освіті або реабілітації. Фахівці, котрі працюють у цій галузі, наголошують на особливому значенні невербальної форми інтервенцій, використанні ключових кінестетичних подразників із метою отримати доступ до спогадів чи образів, а також на позитивній ролі занять творчістю й спонтанності самовиявлення в зниженні інтенсивності почуття безпорадності й підвищення самооцінки. По-перше, символічні засоби самовираження, які актуалізуються через творчу діяльність, можуть забезпечувати більш детальний доступ до прихованих систем пам'яті, а також візуально-кінестетичних схем.

Уважається, що травматичний досвід і пов'язані з ним викривлені схеми можуть зберігатися в нелексичних формах. Забезпечуючи доступ до травматичних схем, арт-терапія може посилювати вплив інших терапевтичних процесів, наприклад десенсибілізації, когнітивного рефреймінгу та навчання.

По-друге, використання творчих і соціально значущих мистецьких методів може мати терапевтичний ефект й у психосоціальній сфері. Арт-терапія може підвищити в клієнтів із ПТСР почуття власної гідності, надію, просоціальну поведінку, зменшити почуття сорому й провини шляхом ув'язування травмувального матеріалу з адаптивними й естетичними засобами виявлення [8, с. 49].

Відповідно до нейропсихологічної концепції М. Газзаніги, головний мозок людини є не єдиною цілісною системою, а складається з функціонально спеціалізованих модулів, які можуть виконувати різні – іноді взаємодоповнюючі, а іноді конфліктуючі – завдання [12]. Одним із фундаментальних відкриттів дослідника вважається ідея функціональної асиметрії півкуль мозку, яка полягає в домінуванні лівої півкулі в мовно-аналітичній діяльності, тоді як права півкуля відповідає за просторово-образне сприйняття, метафоричне мислення, тілесні реакції та емоційну інтеграцію [12].

На думку вченого, ліва півкуля виконує функцію «інтерпретатора», тобто схильна створювати наративи та логічні пояснення навіть у тих випадках, коли немає достатніх підстав для такого тлумачення. Саме ця півкуля володіє мовленнєвими можливостями й має тенденцію підлаштовувати дійсність під уже сформовані уявлення, тим самим редагуючи або інколи витісняючи автентичні переживання, які зберігаються в правій півкулі [12]. Остання, за твердженням науковця, містить емоційно забарвлену, первинну інформацію, яка виявляється недоступною для вербального осмислення. Саме тому переважне використання лівопівкульного підходу в класичній психотерапії може призводити до пригнічення емоційної правди клієнта, яка зберігається у візуальних образах, метафорах і тілесних імпульсах [12].

М. Газзаніга в роботах наголошував, що дві півкулі мозку «контролюють дуже різні аспекти мислення та дії», кожна має свої переваги й обмеження. Ліва півкуля домінує у сфері мови та логічного структурування, права – у сфері образного сприйняття й афективного реагування. Дослідник зазначав: «Після багатьох років досліджень ми побачили, що інтерпретуюча ліва півкуля створює логічні пояснення постфактум, навіть якщо їй бракує інформації, тоді як права півкуля просто зберігає досвід» [9; 12]. Дослідження калозотомії – оперативного роз'єднання півкуль – дали можливість спостерігати незалежне функціонування кожної півкулі, що надало емпіричне підґрунтя для теорії про подвійні системи обробки досвіду в мозку людини [12].

Експерименти, які проводили над пацієнтами з розщепленим мозком, лягли в основу низки фундаментальних праць у сфері нейропсихології та когнітивної науки, зокрема досліджень J. Bouma (1990), S. Kosslyn (1987), F. Schiffer (1998), а також S. Springer і G. Deutsch (1997). Їхні результати дали змогу зробити висновок, що досвід і свідомість лівої півкулі – домінантної в мовленні й вербалізації – суттєво відрізняються від переживань, які формуються в правій півкулі, що має більш контекстуальну, «буквальну» природу [15].

У працях М. Газзаніга наголошує, що обидві півкулі можна розглядати як такі, котрі здатні до свідомого досвіду, однак якість і вектор цієї свідомості різняться. Ліва півкуля не лише обробляє інформацію, вона активно її структурує, створює наративні конструкції навіть за відсутності повних даних. Таким чином, у моделі М. Газзаніги ліва півкуля «конструює» реальність, тоді як права зберігає її безпосереднє, емоційно забарвлене враження. Науковець писав: «Після багатьох років захоплених досліджень розщепленого мозку виявилося, що винахідлива та інтерпретуюча ліва півкуля має свідомий досвід, дуже відмінний від досвіду правдивої, буквальної правої півкулі…» [9; 12].

У подальших експериментах М. Газзаніга звернув особливу увагу на феномен, за яким ліва півкуля намагається пояснити дії, ініційовані правою, навіть не маючи доступу до справжніх причин цих дій. Саме це лягло в основу концепції «інтерпретатора» – механізму, завдяки якому ліва півкуля продукує логічно послідовні, однак не достовірні пояснення. Один із відомих експериментів ілюструє цей феномен: «Ми показували кожній півкулі зображення… Потім запитали ліву півкулю, чому ліва рука вибрала саме той об'єкт… Вона не знала. Але майже миттєво вигадала пояснення… Ми назвали цей творчий, оповідний талант механізмом інтерпретації» [9; 12]. Такий феномен має велике значення для психотерапії, оскільки наратив, який формує клієнт, часто є не прямим відображенням досвіду, а його адаптованою реконструкцією, створеною під тиском інтерпретуючої лівої півкулі.

Феномен лівопівкульного «інтерпретатора», описаний М. Газзанігою, має ключове значення для психотерапевтичної практики, особливо в роботі з військовослужбовцями, котрі пережили травматичні події. Зі значною частотою в розповідях клієнта йде мова не лише про автентичний досвід, а й сконструйований наратив, завдання якого полягає в зменшенні психологічного дискомфорту. У таких випадках «спін-доктор» лівої півкулі створює логічно послідовні, але емоційно спрощені або викривлені пояснення [9]. Натомість арт-образи, символи й тілесні реакції звертаються до правої півкулі – первинного джерела, емоційно насиченого досвіду, який часто недоступний для вербалізації, але глибоко вкорінений у пам'яті [9].

М. Газзаніга наводить низку експериментів, у яких пацієнти з роз'єднаними півкулями демонстрували здатність вигадувати переконливі пояснення діям, мотиви яких були їм насправді невідомі. Науковець акцентує увагу на тому, що ліва півкуля рідко визнає незнання: їй властиве автоматичне продукування наративу, що підтримує ілюзію контролю [9; 12]. Це дає змогу припустити, чому військові після бойового досвіду схильні раціоналізувати симптоми ПТСР або уникати доступу до глибинних переживань, маскуючи їх логічною інтерпретацією [9].

У цьому контексті арт-терапія постає ефективним засобом активізації «мови правої півкулі», яка не потребує логіки, але є автентичною стосовно відображення емоційного досвіду особистості. Вона дає змогу обійти механізм «інтерпретатора» й дістатися до тілесного, образного ядра травматичного досвіду, особливо важливого в роботі з ветеранами, для яких вербалізація емоцій часто блокується внутрішніми заборонами або сценарними патернами [10, с. 122]. Залучення арт-образу в терапевтичний процес сприяє реконструкції пам'яті не лише як когнітивної схеми, а як цілісного, емоційно насиченого досвіду. Це створює умови для відновлення інтеграції особистості, полегшує доступ до автентичних емоцій і знижує внутрішній конфлікт між наративним «Я» та пережитою реальністю.

Метафора, підкреслена С. Райлі, є базовим інструментом арт-терапії, котрий забезпе-

чує доступ до несвідомої частини досвіду через образну й емоційну обробку інформації [6, с. 148]. Її сила полягає в здатності активувати правопівкульну обробку – невербальну, тілесно забарвлену, менш контрольовану механізмами раціоналізації та психологічного захисту. Це твердження актуальне в роботі з військовослужбовцями, для яких тема вразливості часто блокується лівопівкульними структурами самозахисту. В умовах бойового досвіду вербалізація може бути недостатньою або навіть шкідливою, оскільки активізує внутрішнього критика або сприяє уникненню контакту з травматичним ядром переживань [6, с. 148].

Арт-терапія, базуючись на метафорі, дає клієнтові змогу вивести на поверхню фрагменти досвіду, які не були інтегровані в наративну структуру «Я». Це перегукується з транзакційним аналізом, де концепція «Дитина» як Его-стан містить імпульси, переживання й афекти, часто несумісні з батьківськими заборонами або раціональним контролем дорослого «Я» [11, с. 122]. У такому контексті метафора виконує не лише художню чи естетичну функцію, а й терапевтичну: вона стає простором для взаємодії між его-станами, місцем, де внутрішній Дорослий може переосмислити травматичні переживання Дитини без прямої конфронтації чи ретравматизації.

На думку Пірса, метафора «живе» в правій півкулі, яка забезпечує доступ до глибинного, інтуїтивного знання [14, с. 47]. Цей процес проявляється через образ, казку, символ або арт-роботу, що, минаючи лівопівкульний «інтерпретатор», виводить на рівень свідомості та переживання, які не отримали вербального оформлення. У клінічному випадку, описаному К. МакНамі, метафора, що виникла з образу-каракулю, стала засобом для клієнтки, яка роками не могла проговорити свій травматичний досвід, емоційно зустрітися з ним і, зрештою, трансформувати його [13, с. 5].

Для військових клієнтів, схильних до «раціоналізованої стійкості», такий підхід надзвичайно цінний: він створює безпечне середовище, де навіть жорстко структурована свідомість лівої півкулі поступово починає співпрацювати з правопівкульним «мовчазним знанням» тіла. Завдяки транзакційному аналізу, терапевт може допомогти клієнту усвідомити сценарні обмеження, що блокує вираження емоцій через інтерналізовані «заборони на почуття», і використовувати метафору як спосіб зняти ці обмеження, не руйнуючи внутрішню структуру «Я».

Отже, на підставі теоретичного аналізу наукових джерел і міждисциплінарного узагальнення визначено, що інтеграція образного й вербального рівнів опрацювання психотравмувального досвіду забезпечує глибший контакт із первинним, нефільтрованим змістом переживань, особливо в роботі з військовослужбовцями, які мають симптоми ПТСР.

Доведено, що класичні арт-терапевтичні інтервенції без вербалізації можуть бути недостатніми або ризикованими для клієнтів із жорстко структурованими сценарними патернами. Використання метафори як зв'язку між правопівкульним досвідом та Его-станами, описаними в транзакційному аналізі, дає змогу не лише актуалізувати внутрішній конфлікт, а й безпечно вивести його на рівень усвідомлення, що є підґрунтям для сценарного перерішення.

У результаті аналізу доведено, що поєднання арт-терапії з концепцією «інтерпретатора» лівої півкулі (М. Газзаніга) та Его-структур (І. Стюарт, В. Джойнс) дає змогу створити модель психотерапевтичної взаємодії, яка є більш адаптивною до потреб військових клієнтів. Застосування такої моделі сприяє емоційній інтеграції, зменшенню впливу захисних механізмів і формуванню нового внутрішнього діалогу, що знижує симптоматику ПТСР.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бірук Л.М. Особливості використання арт-терапії в реабілітації військовослужбовців : магістерська робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25594/1/Biruk_2024.pdf.

2. Бірук Н. Використання елементів арт-терапії в реабілітаційній роботі з військовими : кваліфікаційна робота. Житомир : Житомирський державний університет, 2024.

3. Болдарь Г.Є. Сучасні правові та організаційні підходи до фізичної терапії, комплексної та соціальної реабілітації військовослужбовців в Україні. *Dictum Factum.* 2023. № 2(14). С. 119–126.

4. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2018. № 1. С. 106–110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2018_1_26.

5. Герасименко Л.О. Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2021. № 8. С. 27–32. URL: https://repository.pdmu.edu.ua/items/fd841ee7-e2b2-4b20-b1d8-ccbf0e122878.

6. Кабанцева А.В., Стеценко Г.В. Застосування арттерапії у психологічній реабілітації осіб з травмою війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя :* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (20–21 вересня 2024 р., м. Одеса). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2024. С. 148.

7. Пономаренко Ю.А., Дунай Н.С. Реабілітаційний потенціал арт-терапії в подоланні наслідків бойового стресу. *Збірник тез доповідей*. 2022. С. 209.

8. Розумовська Т. Арт-терапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Психологічний часопис*. 2023. № 2. С. 49–55. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/136?utm_source=chatgpt.com.

9. Черненко І.І., Чухно І.А. Нейропсихологічні аспекти роботи з ПТСР у військових. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2.

10. Черненко І.І., Чухно І.А. Психологічна підтримка військовослужбовців з симптомами ПТСР. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2021. № 1. С. 122–128.

11. Юрова Т.М. Потенціал мистецтва з використанням технологій та можливостей інтернет мережі в культурологічному забезпеченні реабілітації учасників бойових дій. *Український мистецтвознавчий дискурс*. 2023. № 6. С. 122–131. URL: https://ukrainianartscience.in.ua/index.php/uad/article/view/201.

12. Gazzaniga M.S. The Mind's Past. Berkeley : University of California Press, 1998.

13. McNamee C. The Use of Scribble Drawings in Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2004. Vol. 21(1). P. 5–11.

14. Pearce J. Metaphor and the Right Brain. *Journal of Expressive Therapy*. 1996. Vol. 12(2). P. 47–53.

15. Springer S.P., Deutsch G. Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience. New York : Freeman, 1997.

БРЕЙНРОТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ВПЛИВ НИЗЬКОПРОБНОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ СТУДЕНТІВ

BRAINWORLD AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THE INFLUENCE OF LOW-PROBLEM MEDIA CONTENT ON THE EMOTIONAL STATE AND DEVELOPMENT OF INTRAPERSONAL CONFLICT OF STUDENTS

УДК 159.922.6
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.34
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Потоцька І.С.
к.психол.н., доцент кафедри педагогіки та психології
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Рисинець Т.П.
к.психол.н., доцент кафедри педагогіки та психології
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Дика А.В.
здобувач вищої освіти
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

У статті здійснено комплексний психологічний аналіз феномена «брейнрот» як наслідку надмірного споживання низькоякісного цифрового контенту, насамперед на прикладі платформи TikTok. Автор розглядає брейнрот не лише як культурно-соціальне явище, а як специфічний стан афективно-когнітивної дезорганізації, що виявляється через зниження здатності до критичного мислення, емоційне виснаження, утрату мотиваційної структури діяльності й формування внутрішньоособистісного конфлікту. Здійснено історичний екскурс у генезу поняття, визначено психологічні чинники, що сприяють його актуалізації в умовах цифрової гіперстимуляції. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентської молоді, свідчать про дисонанс між суб'єктивними оцінками користі контенту й фактичним емоційним станом респондентів. Виявлено, що регулярне вживання короткоформатного, емоційно навантаженого, але інтелектуально спрощеного контенту викликає короткострокове покращення настрою, проте супроводжується тривалими наслідками для емоційної стабільності, саморефлексії та цілісного світосприйняття. Запропоновано психопрофілактичні стратегії, спрямовані на подолання негативних наслідків цифрової залежності: цифровий тайм-менеджмент, афективну регуляцію, розвиток медіаграмотності й психоедукацію. Зроблено висновок про необхідність подальших досліджень для глибшого розуміння психофізіологічних механізмів впливу цифрового середовища на молодь.
Ключові слова: *брейнрот, внутрішньоособистісний конфлікт, психоемоційний стан, соціальні мережі, застосунок TikTok, інформаційна втома, студентська молодь.*

The article provides a comprehensive psychological analysis of the phenomenon of brainrot as a consequence of excessive consumption of low-quality digital content, primarily on the example of the TikTok platform. The author considers brainrot not only as a cultural and social phenomenon, but also as a specific state of affective and cognitive disorganization, which manifests itself through a decrease in the ability to think critically, emotional exhaustion, loss of the motivational structure of activity and the formation of intrapersonal conflict. A historical excursion into the genesis of the concept is made, and the psychological factors contributing to its actualization in the context of digital hyperstimulation are identified. The results of an empirical study conducted among students indicate a dissonance between subjective assessments of the usefulness of content and the actual emotional state of respondents. It was found that regular use of short-format, emotionally charged, but intellectually simplified content causes a short-term improvement in mood, but is accompanied by long-term consequences for emotional stability, self-reflection, and holistic worldview. The paper proposes psychoprophylactic strategies aimed at overcoming the negative consequences of digital addiction: digital time management, affective regulation, media literacy development, and psychoeducation. It is concluded that further research is needed to better understand the psychophysiological mechanisms of the impact of the digital environment on young people.
Key words: *brainrot, intrapersonal conflict, psycho-emotional state, social networks, TikTok, information fatigue, student youth.*

Цифровізація сучасного світу докорінно трансформувала комунікативний простір особистості, зумовивши появу нових психоемоційних і когнітивних викликів. Одним із таких викликів є феномен «брейнрот», що трактується як поступова деградація когнітивного потенціалу, афективна гіперреактивність і психоемоційне виснаження внаслідок надмірного споживання примітивного й сенсаційного медіаконтенту. У науковому дискурсі цей термін поки що не має чітко унормованого визначення, однак у публіцистичному та молодіжному середовищі він набуває широкого вжитку.

Оксфордський словник визначив словом 2024 року термін "brain rot", що можна перекласти як «мозкове гниття» або «когнітивна деградація». Це словосполучення виражає стурбованість через вплив споживання надмірної кількості низькоякісного контенту онлайн, особливо в результаті користування соціальними мережами. У словниках brain rot описують як передбачуване погіршення психічного або інтелектуального стану людини, зокрема, унаслідок надмірного споживання примітивного контенту.

Історичні корені поняття сягають критичних зауваг Г.Д. Торо, який уже в середині XIX століття окреслював інтелектуальну кризу як наслідок спрощення мислення. В умовах цифрової епохи ця проблема набула особливої гостроти у зв'язку з розвитком короткоформатних платформ на кшталт TikTok.

Спочатку люди виражали себе через наскельні малюнки, залишаючи свої зображення на стінах печер. З розвитком суспільства з'явилися театральні вистави, які стали важливим способом передачі історій та емоцій. Згодом, завдяки винаходу друкарського верстата, стало можливим масове поширення інформації через книги та газети, що значно змінило комунікацію в суспіль-

стві. Технологічний прогрес призвів до появи кінофільмів і телебачення, які відкрили нові можливості для передачі контенту й стали основними засобами масової комунікації.

Сьогодні платформи, такі як TikTok, дають змогу кожному створювати й миттєво ділитися контентом, що, з одного боку, значно збільшило доступність інформації, а з іншого – призвело до появи великої кількості низькопробного контенту, який часто не відповідає стандартам якості й несе сумнівну цінність.

Механізми сприйняття інформації в цифровому середовищі істотно відрізняються від традиційних: перевага надається швидкості, емоційності, візуальній яскравості, а не глибині чи аналітичності. Алгоритми TikTok, що працюють за принципом максимізації утримання уваги, активно формують залежність через дофамінову стимуляцію. Це провокує зниження тривалості концентрації уваги, перехід до кліпової свідомості й домінування поверхового емоційного реагування над рефлексивною діяльністю.

На рисунку 1 продемонстровано популярність соціальних мереж серед користувачів різних вікових категорій.

Як бачимо з представленого рисунку 1, TikTok є найбільш популярним серед вікової категорії 18–24 роки [5].

За результатами більш сучасного дослідження gemius Audience за березень 2025 року про використання соціальних мереж в Україні загалом і різними віковими групами зокрема, отримано подібні дані [4].

Чому ж TikTok є таким популярним серед молоді? На відміну від YouTube й інших соціальних мереж, він не вимагає від користувача активного пошуку контенту. Відео автоматично починають відтворюватися, і для перегляду не потрібно робити жодних додаткових дій. Це дає змогу знизити когнітивні зусилля, адже користувач просто відкриває застосунок і відразу споживає інформацію.

TikTok характеризується форматом «швидкого дофаміну»: короткі, яскраві відео з інтригуючим візуалом і звуком швидко захоплюють увагу, що стимулює бажання перегортати стрічку та дивитися ще більше.

Також важливим є алгоритм підбору контенту, який миттєво персоналізує відео відповідно до інтересів користувача вже з перших хвилин перегляду.

Не менш значущим фактором є доступність і простота створення контенту. Кожен користувач може легко знімати, монтувати й публікувати відео прямо в застосунку, що значно спрощує процес і залучає ще більше людей до активного виробництва контенту.

TikTok просуває контент, який викликає сильні емоційні реакції – злість, шок або захоплення. Це пояснює, чому скандальні викриття часто набирають мільйони переглядів, а фейки, які грають на емоціях, здобувають вірусний ефект. Натомість контент, спрямований на освіту або корисну інформацію, не завжди має такий високий рівень попиту.

Сучасні психологічні дослідження приділяють велику увагу дослідженням впливу медіа контенту на психоемоційний стан людини [1; 2; 3; 6; 7; 8; 9].

TikTok поступово перетворюється на арену, де виграють не найкращі, а найгучніші. Блогери часто розпалюють конфлікти, маніпулюють фактами і створюють челенджі, які можуть бути навіть небезпечними. Унаслідок цього дезінформація поширюється швидше, ніж правдиві новини, і молодь усе більше орієнтується на гонитву за лайками, а не на розвиток критичного мислення.

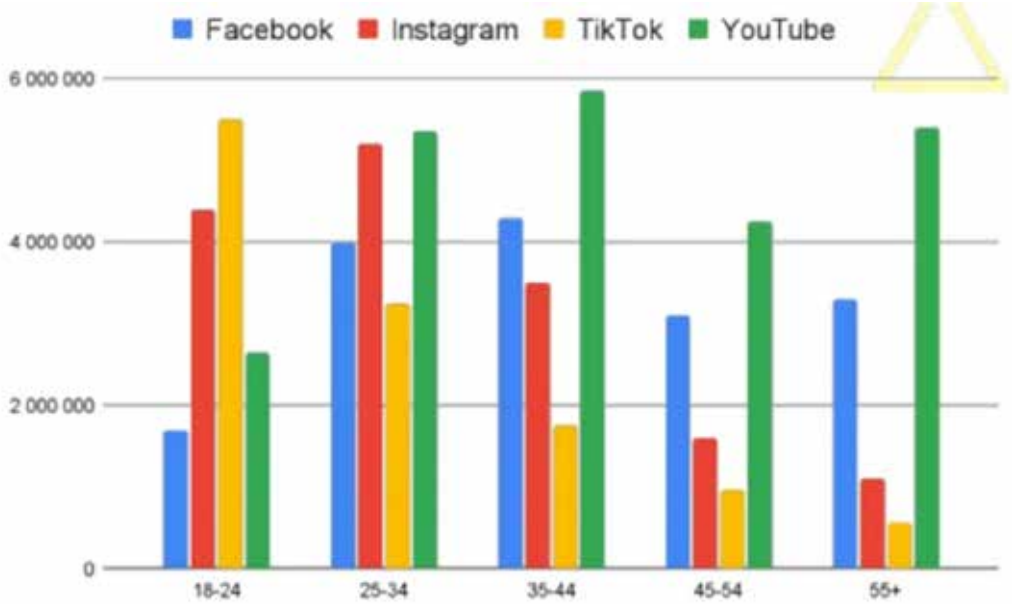

Рис. 1. Популярність соціальних мереж серед різних вікових категорій

Ми провели опитування студентів Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова (далі – ВНМУ) з першого по 5 курс віком від 17–22 років.

Метою дослідження було проаналізувати психологічні наслідки впливу низькопробного контенту TikTok на емоційну сферу та розвиток внутрішньо-особистісного конфлікту сучасної молоді.

Завданнями дослідження було таке:

- вивчити специфіку впливу TikTok на психоемоційний стан сучасної студентської молоді;
- визначити рівень усвідомлення часу, витраченого на платформу;
- дослідити наявність симптомів афективної дестабілізації та конфлікту самоідентичності в студентів;
- сформулювати рекомендації для профілактики когнітивної деградації.

У дослідженні ми використали анкетування, що включало питання про якість контенту, психоемоційні реакції, рівень суб'єктивного та фактичного медіаспоживання. Застосовано методи дескриптивної статистики й контент-аналізу.

За результатами опитування студентів ВНМУ, 93,7% респондентів зазначили, що мають застосунок TikTok на своєму телефоні. Це свідчить про значну популярність цього застосунку серед сучасної студентської молоді. Результати проведеного нами опитування студентів ВНМУ представлено на рисунках 2, 3, 4.

З результатів, представлених на рисунку 2, виявлено, що більшість респондентів уважає значну частину відео низькопробними й такими, що не мають суті. Так, половина опитаних зазначила, що з 10 переглянутих відео від 4 до 6 є низькопробними, тобто понад 50% оцінили 4–6 з 10 переглянутих відео як змістовно порожні.

Наступним питанням опитування було, чи впливають переглянуті відео на їхні емоції, чи змінюють їх.

Як й очікувалося, більшість респондентів відзначила вплив переглянутих відео на їхній емоційний стан.

Емоційна реакція на перегляд низькопробних відео в TikTok представлена на рисунку 4.

Отже, 68,4% опитуваних відзначили, що їхній настрій покращується при перегляді таких відео.

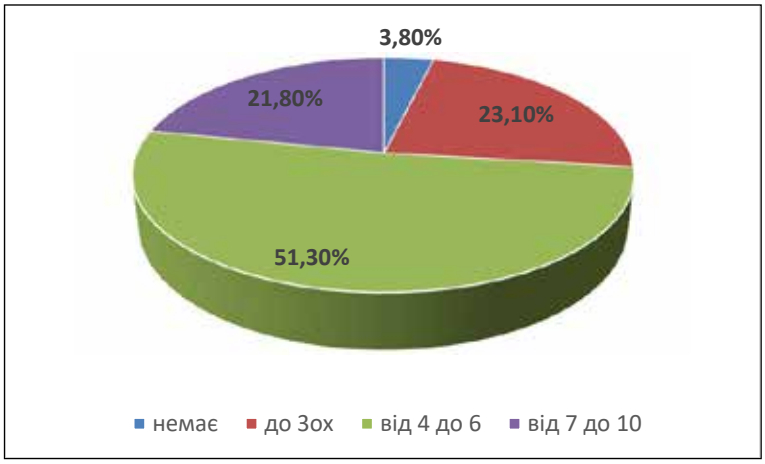

Рис. 2. Результати відповідей на питання «Скільки відео з 10 переглянутих, на Вашу думку, є низькопробними (які не мають суті)?»

Рис. 3. Результати відповідей на питання «Чи впливає перегляд коротких відео у застосунку TikTok на Ваш емоційний стан?»

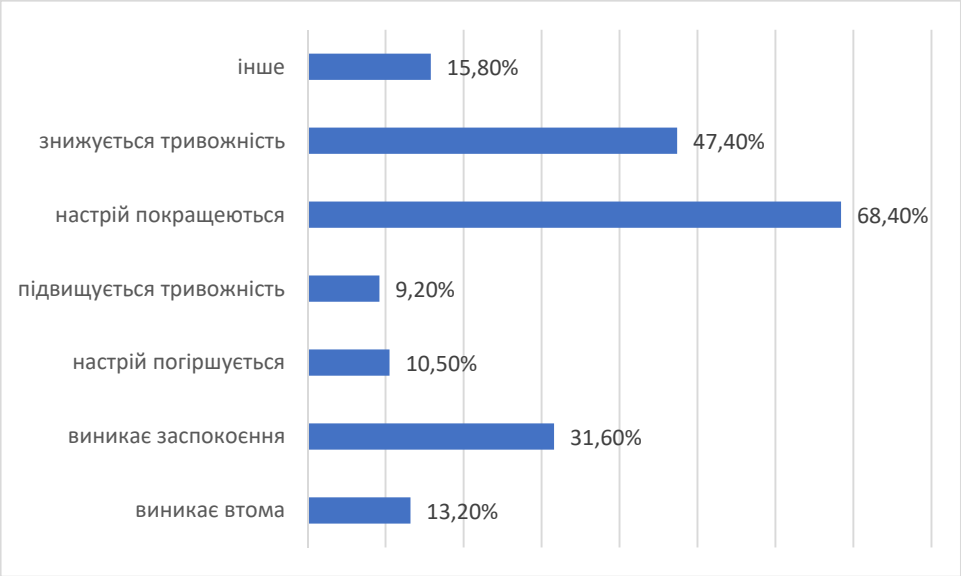

Рис. 4. Відсоткове відображення впливу переглянутих відео в TikTok на емоційний стан студентів ВНМУ

Крім того, 47,4% респондентів зазначили, що в них знижується рівень тривожності, а 31,6% наголосили, що це викликає відчуття заспокоєння.

Найменший відсоток опитуваних (9,2%) зазначив, що в них під час перегляду підвищується тривожність. Ці результати показують, що вплив низькопробного контенту на емоційний стан респондентів є однозначно позитивним, адже ці відео мають розважальний характер, подобаються глядачам, що й робить застосунок TikTok таким популярним.

Отже, спостерігається когнітивний дисонанс: задоволення від перегляду супроводжується відчуттям марності й соромом за витрачений час, що свідчить про формування внутрішньоособистісного конфлікту.

Одним із запитань анкети було суб'єктивно оцінити й фактично перевірити у своєму гаджеті кількість часу, витраченого на перегляд у стосунку. Результати представлено у таблиці 1.

Згідно з отриманими даними, середній час, витрачений респондентами на застосунок TikTok протягом тижня, за їхніми відчуттями, становить 13,2 години, що в середньому становить 1,88 години на день.

Але насправді середня кількість годин, витрачених респондентами на день, становить 4,83 години, а на тиждень – 16,11 години.

Ці цифри свідчать про те, що, хоча респонденти можуть не усвідомлювати повного часу, який вони витрачають на TikTok, у реальності вони проводять значно більше часу в цьому застосунку, ніж можуть припускати. Це показує, що люди часто недооцінюють, скільки насправді витрачають на соціальні мережі, і що TikTok є одним із найбільш «затягуючих» застосунків, що швидко поглинає час.

Спостерігається афективна дестабілізація – емоційний стан характеризується нестійкістю, швидкою зміною настрою, фрагментарністю переживань. Ці характеристики поєднуються з феноменом «інформаційної втоми» й ефектом «емоційного вигорання» від надлишку сенсаційних подразників. Також виявлено симптоми зниження саморефлексії, зростання прокрастинації, утрати мотивації до довготривалих цілей.

Також результати свідчать про наявність конфлікту між Я-реальним і Я-ідеальним. Респонденти водночас визнають негативні наслідки тривалого користування TikTok, але не в змозі відмовитися від звички, що викликає фрустрацію, емоційне напруження й утрату відчуття контролю. У структурі конфлікту домінують елементи когнітивного протиріччя (усвідомлення шкідливості) та емоційної залежності (задоволення, компенсація стресу).

Для профілактики надмірного використання соціальних мереж, зокрема TikTok, можна вжити кілька ефективних заходів:

Цифровий тайм-менеджмент: установлюйте чіткі межі для часу, проведеного в соцмережах,

Таблиця 1

Порівняння суб'єктивного й фактичного (реального) сприйняття витраченого часу на перегляд відео у TikTok на тиждень

Використання часу в застосунку	У день	У тиждень
Суб'єктивне	1,88 год	13,2 год
Фактичне (реальне)	4,83 год	16,11 год

наприклад, використовуючи вбудовані функції контролю екранного часу. Це допоможе контролювати час і зберегти баланс у повсякденному житті. Замість безцільного скролінгу по соцмережах, спробуйте зайнятися спортом, читанням або іншим хобі. Такі заняття можуть стати чудовою альтернативою безперервному перегляду контенту. Для відновлення та зменшення звикання до постійних стимулів, можна ввести один-два детокс-дні на тиждень без використання соцмереж. Під час подорожей чи вихідних намагайся мінімізувати використання мобільного телефону, щоб зосередитися на справжньому досвіді.

Афективна регуляція: навчання навичок усвідомленого емоційного реагування, медитаційні практики.

Критичне мислення: розпізнавання маніпулятивного контенту, медіаграмотність.

Психоедукація: групові заняття із цифрової гігієни, обговорення ризиків цифрової залежності.

Отже, дослідження підтверджує гіпотезу, що надмірне споживання контенту в соціальних мережах, зокрема в застосунку TikTok, є актуальною проблемою сучасного суспільства. Отримані результати свідчать про наявність дисбалансу між суб'єктивною оцінкою часу, витраченого на платформу, і фактичними показниками.

Формування навичок медіаграмотності, упровадження особистих обмежень часу використання застосунків, упровадження «детокс-днів» та активна заміна пасивного контенту на продуктивну діяльність – ефективні стратегії профілактики надмірного споживання цифрового контенту.

Феномен брейнроту в молодіжному середовищі є проявом адаптаційної кризи в умовах цифрової гіперреальності. Його наслідками є афективна дестабілізація, когнітивна ерозія, зміна часових уявлень і зниження особистісної автономії. Надмірне споживання низькопробного контенту призводить до формування внутрішньоособистісного конфлікту між прагненням до продуктивності й фактичним станом медіазалежності.

У наступних дослідженнях доцільно проаналізувати вплив окремих типів відеоконтенту на когнітивні функції, емоційний стан і мотивацію до навчання, а також вивчити відмінності в реакціях користувачів різного віку та соціального статусу.

Доцільним є розширення вибірки, проведення когнітивного тестування, біофідбек-аналізу рівня емоційної реактивності, вивчення психофізіологічних механізмів цифрової залежності, а також розроблення програм психокорекції та психологічної реабілітації осіб із симптомами цифрового виснаження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Доскач С., Костик Л. Технології інформаційно-маніпулятивного впливу на суспільно-політичну свідомість та поведінку сучасної молоді. Наука і освіта. 2021. № 2. С. 27–33. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-2-doc.

2. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2024. Т. 12, № 2. С. 213–219. URL: https://humstudios.com.ua/uk/journals/tom-12-2-2024/vpliv-media-na-masove-sprynyattya-ta-psikhologichny-stan-gromadyan.

3. Жучкова О.О. Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану : кваліфікаційна робота / Херсонський державний університет. Херсон, 2024. 48 с. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/items/45b99155-03cd-4450-a486-4e61c4bfa292.

4. Мрака Н.М. Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (на прикладі фільму «Україна в огні 2»). Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2022. № 1. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5969.

5. Огляд соціальних мереж в Україні – березень 2025. *Gemius*. 2025. 26 березня. URL: https://gemius.com/ua/%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3/oglyad-socialnih-merezh-v-ukrayini-berezen-2025/.

6. TikTok став найпопулярнішою соцмережею серед молоді в Україні. *Волинські новини.* 2024. 12 червня. URL: https://www.volynnews.com/news/all/TikTok-stav-naypopuliarnishoiu-sotsmerezheiu-sered-molodi-v-ukrayini/.

7. Усик В.В., Юрковська О.Є. Дослідження впливу складових медіаконтенту на емоційний стан глядача. Інформаційні технології та моделювання в прикладній фізиці : матеріали 10-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 11–13 листопада 2021 р., Харків. Харків : НТУ «ХПІ», 2021. С. 15–17. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/0204ac4e-232b-48a6-9f9f-1d48d7a545be.

8. Усенко С.Г., Ммоквелу М.Ч. Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан людини. Науковий простір : матеріали VI Всеукраїнської наукової конференції (15 грудня 2023 р., м. Київ). Київ, 2023. С. 474–475. URL: https://repo.knmu.edu.ua/items/69d09ec8-4a28-48e7-9618-a81313dd678b.

9. 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». 2022. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58489.

МОДА І СТИЛЬ ЯК ЗАСІБ ҐЕНДЕРНОГО САМОВИРАЖЕННЯ

FASHION AND STYLE AS A MEANS OF GENDER EXPRESSION

У статті розкрито особливості ґендерного самовираження і самопрезентації особистості засобами моди і персонального стилю. Проведено аналіз наукових досліджень щодо розгляду взаємозв'язків між зовнішнім виглядом людини та її ґендерною самоідентифікацією, модними тенденціями і суспільними настановами щодо ґендеру.

Ґендерна культура відображає соціокультурні очікування стосовно моделей поведінки і зовнішнього вигляду чоловічої та жіночої статі, які прийняті в певному суспільстві. Психологічна стать є одним із базових складників людського розвитку та самореалізації. Ставлення до себе як до чоловіка чи жінки, усвідомлення і прийняття власної статевої належності впливають на самопочуття, щоденну поведінку, життєве і професійне самовизначення.

Сучасне розуміння ґендерної експресії виходить за межі традиційної ґендерно-бінарної системи. Тому зовнішнє самовираження ґендеру теж є дуже різноманітним, що проявляється в глобальних трендах сучасної моди: андрогінна мода, ґендерно нейтральний одяг, унісекс, оверсайз, еклектизм, авангардний і вінтажний стиль. Мода поєднує колективне та індивідуальне, наочно виражає дух часу, безпосередні ознаки соціальних, політичних, економічних і культурних змін.

Модна індустрія задає тренди, але кожна людина адаптує їх до власних потреб і уподобань. Мода і стиль виступають одним зі способів прояву ґендерної ідентичності людини, що відображає динаміку соціокультурних тенденцій та унікальність процесу самоідентифікації і саморепрезентації. У сучасному соціумі одяг виконує не тільки практичну функцію, але набуває соціального, психологічного, естетичного, символічного, духовного та індивідуального значення.

Ключові слова: *психологія моди, персональний стиль, самовираження, самопрезентація, ґендерна ідентичність, модна поведінка.*

The article reveals the features of gender self-expression and self-presentation of the individual through fashion and personal style. An analysis of scientific research on the relationship between a person's appearance and their gender self-identification, fashion trends and social guidelines on gender is conducted.

Gender culture reflects socio-cultural expectations regarding the models of behavior and appearance of the male and female sexes that are accepted in a certain society. Psychological gender is one of the most basic components of human development and self-realization. The attitude towards oneself as a man or a woman, awareness and acceptance of one's own gender identity affect well-being, daily behavior, life and professional self-determination.

The modern understanding of gender expression goes beyond the traditional gender binary system. Therefore, the external expression of gender is also very diverse, which is manifested in the global trends of modern fashion: androgynous fashion, gender-neutral clothing, unisex, oversized, eclecticism, avant-garde and vintage style. Fashion combines the collective and the individual, clearly expresses the spirit of the times, direct signs of social, political, economic and cultural changes.

The fashion industry sets trends, but each person adapts them to their own needs and preferences. Fashion and style are one of the ways to manifest a person's gender identity, reflecting the dynamics of socio-cultural trends and the uniqueness of the process of self-identification and self-representation. In modern society, clothing performs not only a practical function, but also acquires social, psychological, aesthetic, symbolic, spiritual and individual meaning.

Key words: *fashion psychology, personal style, self-expression, self-presentation, gender identity, fashionable behavior.*

УДК 159.98
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.35
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хабайлюк В.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ґендер є водночас властивістю суспільних інституцій та невіддільною складовою частиною індивідуальної ідентичності. Ґендерні ролі відрізняються в різних суспільствах, культурах та змінюються протягом історії. Соціальне засвоєння ґендеру триває впродовж усього життя людини.

Ґендерна ідентичність відображає дуже особисте відчуття себе жінкою, чоловіком, кимось середнім між ними чи сумішшю кількох ідентичностей. Або людина взагалі не ідентифікує себе за ознакою статі. Становлення ґендерної ідентичності в інформаційному суспільстві передбачає значну варіативність моделей комунікації і поведінки, способів самопрезентації та самоконструювання, велику кількість можливостей віртуального експериментування.

Історично мода відображала традиційні уявлення про фемінність та маскулінність і тривалий час існував чіткий поділ на чоловічі та жіночі речі. Проте у ХХ ст. розвиток технологій, демократизація суспільства, прогресивні суспільно-політичні зміни, емансипація жінок призвели до ґендерних трансформацій. Сучасне суспільство зорієнтоване на рівні права та можливості жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності, ґендерну чутливість та толерантність, подолання ґендерної дискримінації. Сучасна мода як елемент культури наочно відображає зміни у суспільній свідомості через появу нових модних тенденцій (андрогінна мода, унісекс, ґендерно нейтральний одяг).

Мета статті – розкрити особливості моди і стилю як засобів ґендерного самовираження особистості.

Ґендерна соціалізація – процес засвоєння соціальної ролі чоловіка чи жінки, наслідування стереотипів маскулінності та фемінінності. Механізми ґендерної соціалізації: диференційне посилення (соціум заохочує відповідну поведінку); диференціальне наслідування (більш чи менш свідомо людина сама вибирає і відтворює певну

статево-рольову модель). Визначення маскулінності та фемінності з раннього віку пов'язується з тілесністю, зовнішнім виглядом, певним одягом, кольорами, аксесуарами і атрибутами чоловічого та жіночого гардероба. Мода виступає як один із механізмів соціальної регуляції і саморегуляції людської поведінки.

Психологиня Сандра Бем (Sandra Bem) вказує, що мужність і жіночність не повинні протиставлятися один одному. Особистість може володіти одночасно і маскулінними і фемінними якостями. Більш того, Бем вважає, що бажано бути більш андрогінним. Андрогінна особистість поєднує у собі позитивні риси обох статей, вона є більш соціально адаптованою.

Американська філософиня та ґендерна теоретикиня Джудіт Батлер (Judith Butler) наголошує, що ґендерна ідентичність особистості є унікальним індивідуальним конструктом та формується протягом життя в результаті взаємодії із соціальними та культурними структурами [14]. Ґендер реалізується в конкретному історичному і соціальному контексті відповідно до наявних стереотипів та регулятивних норм. Ґендер є мінливою та гнучкою якістю, що інтерналізується та набуває певного змісту і значення для кожної людини. Мода і стиль виступають інструментом, за допомогою якого особистість проявляє свої уявлення про ґендерні ролі та ставлення до них.

М. Кононець, О. Єгорова аналізують публічний образ особистості в контексті інформаційного суспільства та цифрових комунікацій [4]. Публічний образ – багатокомпонентна структура, що формується в процесі соціальної взаємодії особистості із суспільством, є результатом взаємодії об'єктивних характеристик особистості, таких як її професійні досягнення, поведінкові патерни, зовнішній вигляд і манера спілкування, із суб'єктивними факторами сприйняття, включаючи соціокультурні норми, індивідуальні настанови аудиторії та медіаефекти. Публічний образ є частиною особистісної ідентичності, відображає особистість у соціальному просторі та впливає на взаємодію з іншими людьми, є важливим чинником професійного успіху, соціальної адаптації та особистісного розвитку [4, с. 107]. Особистість може свідомо конструювати та транслювати певні характеристики для підтримки бажаного іміджу через поведінку, комунікацію, зовнішність, одяг, цінності та соціальні ролі. Таким чином, публічний образ особистості відображає внутрішні настанови людини і зовнішні соціальні очікування.

О. Мирошник, Т. Тітова досліджують моду як чинник соціалізації особистості [9]. На їхню думку, мода як соціально-психологічне явище є формою трансляції культурного досвіду, засобом соціальної інтеграції та диференціації людини у соціальній системі й набуття соціальної ідентичності [9, с. 307]. Слідування моді дозволяє поєднати прагнення людини належати до соціальної спільноти і водночас зберігати свою унікальність і неповторність, формувати своє уявлення про зміст власного Я. Отже, як форма масової поведінки мода дає людині можливість реалізовувати свою соціальну сутність і взаємодіяти з іншими, привласнювати загальні соціальні цінності, самоствердуватися та реалізувати свої цілі.

Швейцарська психоаналітикиня Марі-Луїза фон Франц (Marie-Louise von Franz), досліджуючи символіку казок, відзначає двояку роль одягу [15]. Одяг може бути «маскою, Персоною, яку я хочу показати світові» [15, с. 168]. З іншого боку, одяг може слугувати істинним вираженням того, що людина собою являє, її способом пред'явити себе світові [15, с. 168]. Отже, в казках залежно від контексту різний одяг може символізувати духовну сутність персонажу, його мотиви, несвідомі думки, позитивні та негативні емоції, почуття.

Психологиня та стилістка Донн Керен (Dawnn Karen), засновниця Інституту психології моди (Fashion Psychology Institute), підкреслює, що «одяг уміє промовляти», це «сполучна тканина між фізичним та емоційним» [3]. В роботі «Dress Your Best Life» авторка зазначає: «Психологія моди аналізує наслідки зіткнення політики, релігії, ґендеру, національності, віку, класу й культури» [3, с. 29]. «Ми вже дуже довго використовуємо одяг для вираження ґендерної ідентичності, підсвідомих почуттів і бажань, належності до певної групи чи класу» [3, с. 32]. Стиль – це продовження внутрішнього світу людини, що пов'язує наше особисте життя з нашими публічними образами.

А. Шиделко, Н. Калька розглядають моду як механізм самопрезентації та ідентифікації особистості з певною соціальною групою [12]. Мода – це соціальна поведінка особистості, що проявлена у її вподобаннях, цінностях, певному виборі, продиктована часом і суспільством, в якому вона проживає [12, с. 161]. Основні функції моди у соціальному середовищі полягають у регуляції свідомості і поведінки індивіда, реалізації соціального статусу та престижу, демонстрації естетичної цінності [12, с. 163]. Мода сприяє прогресивному розвитку людини, виступає фактором позитивних змін як у внутрішньому світі особистості, так і у її взаєминах у соціальному та фізичному середовищі. Модний одяг підсилює відчуття психологічного комфорту особистості, коли людина обирає одяг з урахуванням своєї індивідуальності, особливостей психічного світу. Таким чином, самоствердження і самопрезентація особистості відбувається через слідування модним тенденціям, які відображають її ціннісно-естетичні вподобання, мотиви, спрямованість та суб'єктивне бачення.

О. Лагода розглядає моду як багатофункціональне соціально-психологічне явище, до якого люди ставляться по-різному: активно, відносно активно, пасивно або байдуже [7]. Модний костюм кожної історичної епохи чи сезону – це дзеркало соціального характеру особистості, реального або ж ідеального. «Модно одягаючись, ми намагаємося досягнути двох взаємовиключних цідей –

виділитися з натовпу і змішатися з ним» [7, с. 200]. Таким чином, мода є безпосереднім проявом свободи особистості засобами репрезентації своєї зовнішньої оболонки – одягу як відбитка внутрішнього змісту та ідеології світосприйняття.

Р. Ткаченко розглядає моду як відображення нарцисичної культури [11]. Мода виконує соціально-демонстративну функцію, стає джерелом натхнення та діалогу у своєрідному полі культурного нарцисизму [11, с. 380]. У сучасному масовому суспільстві відбувається обґрунтування егоцентризму й гедонізму, уникнення дискомфорту і труднощів, гламуризація способу життя, нескінченне демонстративне люксове споживання, постійний пошук зовнішнього підтвердження свого статусу, що дає ілюзію успішного життя й відчуття структури існування [11, с. 383]. З одного боку, нарцисична культура демонструє перемогу індивідуалістичного начала, а з іншого – імідж та ілюзорність замінюють особистість. Авторка слушно зазначає, що штучний глянцевий образ та постійне придбання яскравих речей та елітних послуг, володіння соціальними, економічними та політичними благами й матеріальними можливостями не можуть компенсувати внутрішню порожнечу, відсутність сенсу, інфантильність і поверховість нарцисичної особистості.

Т. Марценюк, Т. Новик звертають увагу, що мода має зв'язок з уявленням про соціально-психологічні якості особистості та зі створенням «правильного» образу тіла [8]. Саме модні речі демонструють, яким має бути тіло, щоб відповідати стандартам «успішних та привабливих». Завдяки ЗМІ певний зразок зовнішнього вигляду сприймається як необхідна передумова налагодження особистого життя і робочих відносин. Жінки приділяють більше уваги своїй зовнішності і більше цікавляться модою. Модні телешоу підтримують суспільно схвалені уявлення про тілесність та красу, створюючи та пропагуючи гіперфемінні образи жіночих тіл. Конструювання нормативної фемінності відбувається завдяки вибору певного одягу відповідно до віку, професії, статусу, соціального контексту. Досі українські ЗМІ відтворюють традиційні уявлення щодо фемінності і маскулінності через визначення «чоловічого» як протилежного до «жіночого».

Г. Головня, Т. Ніколаєва досліджують відображення проблем ґендерної нерівності в дизайні одягу [1]. У класичних формах чоловічого костюму гармонійно поєднуються естетична та утилітарна функції одягу. «Одяг класичного стилю характеризується підкресленою стриманістю та елегантністю форм, невеликою кількістю деталей» [1, с. 32]. Жіночий одяг з елементами чоловічого костюму вдало поєднує різні естетико-функціональні, ергономічні характеристики та відображає прагнення сучасної жінки до самореалізації та досягнення успіху. Отже, мода виступає посередником між індивідуальною самореалізацією і соціальним середовищем, через який відбувається соціальна взаємодія.

Д. Жуков досліджує взаємозалежність феноменів моди і ґендеру як механізмів самовираження і самоідентифікації у сучасному суспільстві [2]. Сміливість, багатогранність у самореалізації і самоідентифікації особистості проявляється в провокативних модних тенденціях, несподіваних візуальних трендах, незвичному зовнішньому вигляді [2]. Плюралізм в естетиці і моді став тотальним, цінується вміння створити свій неповторний стиль зовнішності, екстравагантність і самоіронія. Еклектизм виступає як домінуючий спосіб формування модних тенденцій у сучасній індустрії моди.

І. Кущик аналізує ґендерні трансформації в еволюції моди та модних тенденцій [6]. Сучасна мода виступає як засіб спілкування, який допомагає людям реалізувати власний людський потенціал, заохочує свободу вибору, самоідентифікацію та самовираження, що відображається у поступовому нівелюванні як статевого, так і іншого соціокультурного одягу. Мода починає стирати кордони між соціальним статусом, ґендером та віком [6, с. 67]. Століттями існував поділ на чоловічий та жіночий одяг і вибір ґрунтувався на утилітарній та ґендерно традиційній функціях. З кінця XX століття модна індустрія популяризує ґендерно нейтральний одяг і унісекс став уніформою нового покоління. Зовнішній вигляд, вибір одягу та стилю стає більше інструментом самовизначення, самовираження, культурної символіки та естетичних уподобань: «Самоідентифікація людини стала одним із ключових завдань, що виконує костюм, тому що зовнішнє сприйняття суспільством індивіда часто відбувається виключно через його зовнішній вигляд» [6, с. 70]. Отже, в моді наочно відображаються соціокультурні трансформації, суспільні настрої та внутрішні переживання і прагнення окремої людини.

Н. Копилова вивчає ґендерні особливості високої і масової моди сучасної України [5]. Авторка звертає увагу, що «мода остаточно перетворюється на спосіб підкреслити власну індивідуальність. «Бути» жінкою або чоловіком тепер не означає носити певний одяг» [5, с. 155]. Дизайнери створюють колекції для різних типів самоідентифікації та тілесності, акцентуючи увагу на комфорті, універсальності та свободі самовираження. Н. Копилова виділяє основні напрями, в яких проявляються інверсії ґендеру та тілесності в модних практиках: 1) інверсії в рамках традиційних ґендерних стандартів фемінності (нормативні параметри жіночого тіла, вікові параметри, показники фізичного здоров'я); 2) рух до андрогінності (змішування традиційних ґендерних маркерів фемінності та маскулінності); 3) рух до ґендерної нейтральності (спроба позбутися ґендерних маркерів взагалі) [5, с. 156]. Отже, мода як соціокультурний простір та набір естетичних зразків відображає нові запити суспільної свідомості та моделі персональної самореалізації.

А. Онацко розглядає формування чоловічого стилю в жіночому гардеробі [10]. У першій поло-

вині XX століття чоловічий костюм у жіночому гардеробі був складником провокаційного сценічного образу і знаряддям молодіжного бунту. Маскулінний одяг часто супроводжувала розкута поведінка і показна сексуальність [10]. Але нині представницям «слабкої статі» вже не потрібно агресивно доводити власну силу або одягатися в «костюм жінки», щоб мати вигляд жінки. Чоловічий одяг, ідеально скроєний, комфортний і дуже красивий, існує не тільки заради fashion-висловлювання, а й заради задоволення [10]. Елементи чоловічого стилю в жіночому гардеробі відображають успішність, зрілість, впевненість у собі і почуття захищеності.

А. Юхимчук, К. Пашкевич, Б. Касс аналізують тенденції жіночності у чоловічій моді [13]. Автори підкреслюють, що «у світі моди спостерігається прийняття ґендерної мінливості, інклюзивності та творчого підходу» [13, с. 73]. Основоположним модним принципом стає прагнення одягати те, що людині подобається, незалежно від її статі. У колекціях чоловічого одягу спостерігається гармонійне поєднання традицій і новаторства, вишуканості та сміливості. Форма чоловічого одягу підкреслюється за допомогою звуженої талії, прозорих елементів, ніжних кольорів, блискучих фактур, виразних аксесуарів та прагненням до плавності ґендерного вираження. Колекції дизайнерів символізують сучасну мужність, упевнену у собі і здатну використовувати більш витончені форми елегантності, пропонуючи нову динаміку в чоловічій моді, яка перебуває на стику відкритості та стриманості, легкості та комфортності.

Світова та українська мода XXI ст. розвивається, слідуючи принципам толерантності, ґендерної рівності та паритету. Мода дає можливість людині безпосередньо комбінувати різні прояви і особистісні якості залежно від ситуації. В робочому офіційному чи корпоративному середовищі доречно виглядає строгий маскулінний стиль для представників обох статей. В повсякденному житті, у спортзалі чи подорожі зручним є ґендерно нейтральний одяг. Для урочистих і святкових подій більшість людей дотримуються традиційного маскулінного і фемінного стилів. Взаємопроникнення «чоловічих» і «жіночих» елементів гардероба в контексті сучасного моделювання одягу є віддзеркаленням мозаїчної ідентичності, внутрішньої свободи та людської індивідуальності. Водночас в українському суспільстві переважають традиційні ґендерні стереотипи і чоловіча ґендерна роль є більш жорсткою, ніж жіноча. Тому жіноча мода є більш варіативною, самобутньою і мінливою, а чоловіча – консервативною і прагматичною.

Висновки. Мода і особистий стиль включають різні аспекти індивідуального самовираження особистості в різних ситуаціях протягом життя. Внутрішня ідентичність та психічна реальність візуалізуються через стиль одягу, який ми носимо, та інші елементи оформлення зовнішності. Модні речі є предметом матеріального вжитку, засобом соціального і ґендерного самовираження, ідентифікації та комунікації. Використовуючи модні образи, особистість може проявити свою автентичність, уявлення про прекрасне, цінності і життєвий вибір. Мода – це символічне дзеркало, що відображає ставлення особистості до себе, свого ґендеру та інших людей.

Трансформації соціальних стандартів маскулінності та фемінності проявляються в моді загалом та в нових модних тенденціях. Сучасна мода характеризується розмиванням ґендерних кордонів і переглядом традиційних уявлень про чоловічий і жіночий одяг. В кожній ситуації людина може вибирати свій стиль зовнішності, регулюючи міру та зміст ґендерної експресії. Задоволеність власним зовнішнім виглядом є важливою складовою частиною психологічного благополуччя людини.

Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення національно-культурних, професійних, вікових, індивідуальних особливостей у самовираженні особистості засобами моди і стилю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Головня Г.А., Ніколаєва Т.І. Вивчення принципів впливу ґендерної нерівності на особливості формування художнього образу в одязі. *Легка промисловість*. 2016. № 4. С. 31–36.

2. Жуков Д.А. Ґендерні аспекти модних тенденцій в умовах глобалізації. *Ґендерна політика очима української молоді :* матеріали підсумкової конференції XI Регіонального конкурсу молодих вчених, 24 жовтня 2017 р. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2018. С. 82–90.

3. Керен Д. Твій щасливий одяг: як психологія моди допоможе покращити стиль і життя. Київ : Yakaboo Publishing, 2022. 312 с.

4. Кононець М., Єгорова О. Поняття «публічний образ особистості»: теоретичний аналіз. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2025. Том 35 (2). С. 107–116.

5. Копилова Н.О. Ґендерні інверсії у сучасних практиках моди (український досвід). *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Культурологія.* 2021. Вип. 39. С. 153–158.

6. Кущик І.В. Співвідношення ґендерних трансформацій та еволюції моди. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : науковий журнал. 2021. № 3. С. 67–71.

7. Лагода О.М. Мода – маніфестація культури свободи особистості в добу глобалізації. *МІСТ: Мистецтво, історія, сучасність, теорія*. 2009. Вип. 6. С. 194–202.

8. Марценюк Т., Новик Т. Ґендерні аспекти моди: конструювання ідентичності за допомогою одягу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. Випуск 1. С. 124–141.

9. Мирошник О.Г., Тітова Т.Є. Мода як чинник соціалізації особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 307–310.

10. Онацко А. Як формувався чоловічий стиль у жіночому гардеробі. *Vogue UA.* 2019. 29 вересня. URL: https://vogue.ua/article/fashion/tendencii/nabirayas-muzhestva-muzhskoy-stil-v-zhenskom-garderobe-38147.html.

11. Ткаченко Р. Мода як відображення нарцисичної культури. *Культурологічний альманах.* 2024. Вип. 4 (12). С. 380–385.

12. Шиделко А., Калька Н. Мода як психологічний механізм самопрезентації у суб'єктивному світі особистості. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи :* збірник наукових праць. Київ–Львів–Бережани–Гомель, 2019. Вип. 5. 381 с. С. 160–163.

13. Юхимчук А., Пашкевич К., Касс Б. Тенденція жіночності у чоловічій моді. *I International Conference "Eurointegration in the Arts, Science and Education: Perspectives, Perspectives of Implementation*". Klaipėda University, 2024. С. 73–76.

14. Butler J. Undoing gender. New York : Routledge, 2004. 273 p.

15. Von Franz Marie-Louise. The Feminine in Fairy Tales. Shambhala, 2001. 240 p.

ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОСТРАЖДАЛИХ

HUMAN TRAFFICKING DURING MARTIAL ARTS IN UKRAINE: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VICTIMS

УДК 343.226(477)(438)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.36
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Швець Д.В.
д.юрид.н., професор, заслужений працівник освіти України,
ректор
Львівський державний університет внутрішніх справ

Кісіль З.Р.
д.юрид.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України,
заступник директора
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Кісіль Р.-В.В.
к.юрид.н., науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії OSINT-досліджень та безпекової аналітики
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Стаття присвячена дослідженню основних форм торгівлі людьми та її поширення як в Україні, так і в інших країнах. Зазначено, що торгівля людьми не є ізольованим явищем; вона тісно пов'язана зі світовими подіями, позаяк збройні конфлікти, стихійні лиха, фінансові кризи, політична нестабільність, а також зміни в міграційних потоках істотно впливають на структуру та масштаби торгівлі людьми в усьому світі та в окремих державах. Зазначено, що зазіхання, пов'язані з работоргівлею та експлуатацією рабської праці, часто залишаються прихованими, їх високий рівень латентності є зумовленим не лишень специфікою вчинення цих правопорушень, але й зусиллями делінквентів, які намагаються приховати сліди, уникнути виявлення, розкриття та розслідування, а також ухилитися від кримінальної відповідальності. На основі проведених досліджень виявлено психологічні особливості жертв торгівлі людьми, розроблено соціально-психологічні портрети основних груп постраждалих та надано рекомендації щодо ефективної комунікації з ними. Акцентовано увагу на тому, що жертви торгівлі людьми переживають жахливі психологічні та фізичні травми. Життя в нелюдських, рабських умовах руйнує їхнє життя, призводячи до глибоких особистісних та соціальних проблем. Саме тому якісна та своєчасна допомога цим людям є життєво важливою, позаяк її мета – мінімізувати наслідки стресу та інші негативні наслідки рабства, допомогти постраждалим повернутися до нормального життя та знизити ризик повторної віктимізації, тобто запобігти тому, щоб вони знову стали жертвами.

Незважаючи на те, що світова спільнота прийняла чимало міжнародних нормативно-правових актів для запобігання та протидії торгівлі людьми та рабству, не всі держави, включаючи Україну, успішно виконують ці зобов'язання. В Україні органи державної влади, некомерційні, громадські та міжнародні організації співпрацюють у боротьбі з торгівлею людьми, проводячи дослідження, просвітницьку роботу серед мігрантів та рейди для виявлення та порятунку жертв. Однак цих заходів не досить. У статті запропоновано низку заходів, покликаних посилити боротьбу з торгівлею людьми.

Ключові слова: *торгівля людьми, психологічна специфіка потерпілих, форми торгівлі людьми, жертви торговців людьми, соціально-психологічний портрет, жертви трафікінгу.*

The article is devoted to the study of the main forms of human trafficking and its spread both in Ukraine and in other countries. It is noted that human trafficking is not an isolated phenomenon; it is closely related to world events, since armed conflicts, natural disasters, financial crises, political instability, as well as changes in migration flows significantly affect the structure and scale human trafficking worldwide and in individual states. It is noted that encroachments related to slave trade and exploitation of slave labor often remain hidden, their high level of latency is due not only to the specifics of committing these offenses, but also by the efforts of delinquents who try to hide their tracks, avoid detection, disclosure and investigation, as well as evade criminal liability. Based on the research conducted, the psychological characteristics of victims of human trafficking were identified, socio-psychological portraits of the main groups of victims and Recommendations are given for effective communication with them. Attention is focused on the fact that victims of human trafficking experience terrible psychological and physical trauma. Living in inhuman, slave-like conditions destroys their lives, leading to deep personal and social problems.

That is why high-quality and timely assistance to these people is vital, as its goal is to minimize the effects of stress and other negative consequences of slavery, help victims return to normal life, and reduce the risk of re-victimization, that is, to prevent them from becoming victims again. Despite the fact that the world community has adopted many international legal acts to prevent and combat human trafficking and slavery, not all states, including Ukraine, successfully fulfill these obligations. In Ukraine, state authorities, non-profit, public and international organizations cooperate in combating trafficking people, conducting research, educating migrants, and raids to identify and rescue victims. However, these measures are not enough. The article proposes a number of measures to strengthen the fight against human trafficking.

Key words: *human trafficking, psychological characteristics of victims, forms of human trafficking, victims of human traffickers, socio-psychological portrait, victims of trafficking.*

Постановка проблеми. Торгівля людьми – це глобальна проблема, що існує тисячоліттями, але у XXI столітті вона набула надзвичайних масштабів, охопивши цілі нації та континенти. Це злочин міжнародного характеру, який загрожує безпеці не лише окремих країн, а й усього світу. Боротьба з торгівлею людьми є одним із найактуальніших питань міжнародного співробітництва.

Свобода особистості є однією з найвищих цінностей, гарантованих міжнародним правом та Конституцією України. Проте реалізація цього права стикається з труднощами через корисну спрямованість, груповий характер та високий рівень латентності злочинів, пов'язаних з работоргівлею. За даними ООН, близько 20 мільйонів людей перебувають у рабстві, причому понад 70% з них експлуатуються у сфері проституції та інших сек-

суальних послуг. Незважаючи на значний прогрес у боротьбі з цим явищем, повністю викорінити торгівлю людьми та рабство поки не вдалося навіть у розвинених країнах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика та питання торгівлі людьми досліджувались такими науковцями, як: Р. Андрусишин, М. Буряк, В. Валкенбург, М. Васильєва, Д. Джоунз-Паулі, В. Іващенко, Я. Когут, О. Кочерга, О. Краєвська, В. Куц, Л. Ледерер, В. Мельнікова, М. Менцелопулу, Е. Мручковська, Е. Ніснер, Дж. Оккіпінті, А. Орлеан, О. Палагнюк, Н. Пахом'юк, Р. Рамфа, В. Руджієро, І. Сидорук, К. Стірмен, О. Стеблинська та ін. Однак, незважаючи на достатню кількість праць, дослідженню питання психологічних аспектів постраждалих у контексті торгівлі людьми під час воєнного стану в Україні не приділено належної уваги.

Метою цієї роботи є дослідження психологічних особливостей та наслідків, що виникли в осіб, які постраждали від торгівлі людьми в умовах повномасштабної агресії Російської Федерації проти України.

У цьому науковому дослідженні ми послуговувались комплексом методів пізнання. Методологічне підґрунтя включало діалектичний, формально-логічний, аналітичний, синтетичний, аксіологічний, системний, функціональний та методичний підходи.

Виклад основного матеріалу. Торгівля людьми – це надзвичайно жорстокий злочин, що залишає глибокі та руйнівні психологічні шрами на своїх жертвах. Люди, які пережили експлуатацію, нерідко стикаються із серйозними та довготривалими наслідками для психічного здоров'я. Серед найпоширеніших з них – депресія, тривожні розлади та залежність від психоактивних речовин.

Торгівля людьми (trafficking) нині є надзвичайно гострою соціальною проблемою, що становить пряму загрозу основним правам людини. Вона порушує право на свободу та особисту недоторканність, право на життя та здоров'я, а також право на повагу до гідності, що включає заборону на тортури та жорстоке, нелюдське поводження [1]. Цей злочин не має географічних кордонів. Його жертвами стають люди як у економічно розвинених країнах, так і в тих, що переживають політичні та економічні зміни або ж постраждали від збройних конфліктів.

Хоча достеменну кількість жертв торгівлі людьми майже неможливо встановити, Міжнародна організація праці (МОП) офіційно заявляє, що близько 50 мільйонів людей щодня перебувають у сучасному рабстві. Це означає, що вони або вимушені працювати супроти власної волі, чи перебувають у примусовому шлюбі. Ця шокуюча цифра становить приблизно кожну 150-ту людину у світі. Оцінки також показують, що сучасне рабство не є короткочасним явищем. Перебування у примусовій праці може тривати роками, а здебільшого примусовий шлюб є довічним вироком. На жаль, ситуація з часом не покращується [2].

Бідність є основною причиною торгівлі людьми, оскільки змушує багатьох погоджуватися на експлуатацію навіть у найжахливіших умовах. Також нелегальна міграція значно підвищує ризик потрапляння в руки трафікерів. Мігранти без документів не мають змоги захистити себе, що робить їх легкою мішенню. Торговці людьми часто забирають їхні документи, примушують до безоплатної праці та не гребують насильством, включно з побиттям, зґвалтуваннями та навіть вбивствами.

В Україні найбільш поширеними формами торгівлі людьми є:

– *сексуальна експлуатація:* проституція, сфера розваг, сексуальні послуги, виробництво та розповсюдження порнографії;

– *трудова експлуатація:* рабська праця на виробництві (тіньова економіка, виробництво контрафактної продукції) та у домашньому господарстві;

– *жебрацтво;*

– *інші менш поширені форми.*

Жертвою торгівців людьми може стати будь-яка людина, незалежно від віку та статі. Особливо вразливими є:

– незаміжні жінки, самотні матері, розлучені особи;

– молодь, безпритульні діти, діти-сироти, вихідці з неблагополучних сімей;

– сільське населення;

– внутрішньо переміщені особи;

– іноземні громадяни – трудові мігранти;

– особи, які зазнали насильства (зокрема, сексуального);

– бідні, малозабезпечені особи;

– особи з проблемами психічного здоров'я.

Найбільш вразливими до торгівлі людьми є:

– жінки віком 18–26 років (передусім незаміжні) – вразливі до сексуальної експлуатації;

– чоловіки віком 25–60 років (насамперед одружені) – вразливі до трудової експлуатації;

– діти віком 13–18 років (передусім дівчатка з неповних та реструктурованих сімей).

Особливо вразливою категорією жертв торгівлі людьми є жінки та діти. Найчастіше їх експлуатують з метою сексуальних послуг, використовують як домашніх робітників або змушують жебракувати. Під час вербування цих осіб часто вводять в оману. Їм обіцяють високооплачувану роботу або навчання в елітних закордонних закладах, приховуючи справжню мету – сексуальну експлуатацію. На жаль, нерідко трапляється, що жінок, які вже працювали у сфері секс-послуг, вивозять за кордон під виглядом продовження цієї діяльності чи за іншими обіцянками. Проте після прибуття в них вилучають документи, вони опиняються у сексуальному рабстві. Це відбувається через постійні погрози, шантаж та фізичне насильство, що повністю позбавляє їх волі та можливості чинити опір. Це є класичним прикладом торгівлі людьми

з метою сексуальної експлуатації. Важливо розуміти, що початкова «згода» на певну діяльність втрачає будь-яке значення, коли людина опиняється в умовах примусу, повного контролю та нелюдського поводження.

Жертви торгівлі людьми апріорі зазнають вкрай важких психологічних і фізичних травм. Життя у нелюдських, рабських умовах ламає їхні життя, що призводить до вкрай серйозних особистих і соціальних відхилень. Власне, тому якісна і своєчасна допомога таким людям є вкрай потрібною. Її мета полягає у зменшенні стресових проявів та інших негативних наслідків перебування у рабстві, сприяти їхньому поверненню до нормального життя, а також зменшити ризик повторної віктимізації.

Переживання торгівлі людьми може мати численні негативні психологічні наслідки, як короткострокові, так і довгострокові. Ці наслідки нерідко ведуть до дезадаптивної поведінки, психічних розладів та зловживання психоактивними речовинами. Щоб повною мірою зрозуміти складність цього злочину та ефективно допомагати постраждалим, важливо знати, які саме наслідки виникають і як вони впливають на жертву. По суті, торгівля людьми – це повне підкорення та контроль над іншою особою з метою її експлуатації, досягнуті за допомогою сили, обману або примусу. Торговці людьми цілеспрямовано шукають вразливих людей. До них належать внутрішньо переміщені особи, бездомні, біженці, а також ті, хто відчуває нестачу соціальної підтримки, має обмежені ресурси або є психологічно та емоційно нестабільним.

Злочинці цілеспрямовано шукають людей, якими легко маніпулювати та контролювати їх, впливаючи на їхні вразливі місця. Одночасно вони створюють залежність і формують спотворене сприйняття реальності. Ця хибна дійсність, створена обманом, маніпуляціями та силою, змушує жертв сумніватися у власному розумінні правди, втрачати довіру до інших і не бачити інших варіантів.

Досвід торгівлі людьми може як спровокувати, так і посилити вже наявні психічні розлади та симптоми. Водночас люди, які вже мають психічні розлади або обмежені можливості, є надзвичайно вразливими до маніпуляцій та експлуатації в умовах торгівлі людьми.

Досвід торгівлі людьми може мати серйозні психологічні наслідки, серед яких: депресія; тривожні розлади; панічні атаки; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); вживання психоактивних речовин; сором і почуття провини; відчуження та соціальна ізоляція; суїцидальні думки; порушення ідентичності.

На ризик розвитку психічних розладів у жертв торгівлі людьми впливає безліч чинників. До них належать:

– **минулі травми або досвід насильства:** якщо людина вже переживала травматичні події або насильство, її вразливість до подальших психологічних проблем зростає;

– **довготривала експлуатація:** чим довше триває рабство, тим глибшими й більш руйнівними є психологічні наслідки;

– **фізичне насильство:** застосування фізичної сили значно посилює травму та підвищує ймовірність психічних розладів;

– **обмеження свободи пересування:** неможливість вільно пересуватися під час перебування в рабстві посилює відчуття безсилля та пастки;

– **тривала відсутність базових потреб:** недостатність їжі, води, безпечного сну та інших життєво необхідних умов протягом тривалого часу завдає величезної шкоди психіці;

– **слабкий рівень психологічної підтримки після визволення:** відсутність належної допомоги після звільнення не дає жертві можливості відновитися та подолати травму.

Хоча перелічені психологічні наслідки добре відомі, розуміння того, як ці діагнози та симптоми впливають на здатність людини виживати під час рабства або після визволення, є надзвичайно корисним для роботи з жертвами торгівлі людьми. Наприклад, людина у стані депресії може мати симптоми, що ускладнюють реалістичну оцінку себе, світу та своїх обставин. Це може заважати їй усвідомити свою ситуацію, шукати допомогу або навіть повірити в можливість змін. Таке усвідомлення допомагає фахівцям краще адаптувати стратегії підтримки та реабілітації.

Особам у депресивному стані може бути важко ясно мислити та приймати рішення, належно доглядати за собою, відчувати себе гідною або мотивованою до змін. У разі тривожного розладу людина може відчувати як загальні, так і специфічні страхи та занепокоєння. Її можуть переслідувати тривожні думки, які ускладнюють нормальне функціонування, оскільки вона постійно намагається впоратися зі своїми страхами та тривогами.

Переживши торгівлю людьми, жертви можуть стикнутися з численними психологічними проблемами, які проявляються як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Ці наслідки часто виливаються в дезадаптивну поведінку, різноманітні психічні розлади та зловживання психоактивними речовинами. Для тих, хто працює з постраждалими від торгівлі людьми, вкрай важливо розуміти, як саме ці діагнози та симптоми впливають на їхню здатність виживати під час рабства або після звільнення. Це усвідомлення є ключовим для адекватного сприйняття всієї складності цього злочину та ефективної допомоги.

Торгівля людьми – це, по суті, повне поневолення та контроль над іншою особою з метою її експлуатації. Злочинці досягають цього, застосовуючи силу, шахрайство або примус. Вони цілеспрямовано вишукують вразливих людей: це можуть бути внутрішньо переміщені особи, безхатченки, біженці, а також ті, хто не

має достатньої соціальної підтримки, обмежений у ресурсах або є психологічно та емоційно нестабільним.

Психологічний портрет жертви торгівлі людьми ґрунтується на тому, що у ситуацію рабства найчастіше потрапляють люди з певними психологічними особливостями, а подальше застосування до них різних способів впливу призводить до специфічних психологічних травм. Досвідчений фахівець може розпізнати ознаки посттравматичних стресових травм, що допомагає в ідентифікації жертв та ефективній комунікації з ними.

Ознаки жертви торгівлі людьми включають:

– песимістичне мислення, сплутаність свідомості, розлад пам'яті та сну;

– високий рівень збудження, компульсивну поведінку (безглузді, ритуальні дії, від яких людина не може звільнитися);

– екстраверсію, відсутність схильності до самоаналізу, спонтанні дії під впливом оточення;

– значний ступінь соціальної неконформності у поєднанні із залежністю від сильнішої особистості;

– схильність до ризикованої поведінки, особливо у групі під впливом лідера;

– швидку зміну настрою, залежність вчинків від зовнішніх впливів.

У жертв торгівлі людьми нерідко спостерігаються аутоагресивно-віктимні патерни, котрі проявляються через залежність від психоактивних речовин. Це може бути як спроба самолікування, так і вже наявна залежність від однієї чи кількох таких речовин. Під впливом наркотиків або під час абстинентного синдрому (так званої «ломки») жертвам стає вкрай важко ясно мислити та приймати зважені рішення. Це також може призвести до саморуйнівної поведінки, включаючи суїцидальні думки, самоушкодження (аутоагресію) або навіть агресію до оточуючих. Крім того, торговці людьми активно використовують психоактивні речовини для контролю над жертвами. Вони або втягують їх у вживання цих речовин, або ж повністю контролюють доступ до них. Це дає злочинцям можливість повністю контролювати, маніпулювати та експлуатувати жертву.

Жінки, які зазнали сексуальної експлуатації, часто повертаються додому виснаженими, пригніченими, з ознаками депресії, а іноді – збудженими чи агресивними. У більшості виявляються статеві хвороби, включаючи ВІЛ, а також наркотична/алкогольна залежність. Характерний страх перед трафікерами та майбутнім, проте у деяких присутнє бажання помсти.

Стан жертви торгівлі людьми часто включає симптоми хронічної віктимізації: низьку самооцінку, виражене почуття провини, страх перед майбутнім, замкнутість, небажання розмовляти, нестабільний емоційний стан, відсутність інтересу до життя, відчуття безнадії, схильність до суїциду, придушення статевого потягу, а іноді ненависть до чоловіків.

Однією з найпоширеніших проблем є небажання жертв звертатися до правоохоронних органів. Мотиви цього можуть бути різними:

– страх відповідальності за порушення міграційного законодавства через нелегальне перебування в країні;

– страх насильства з боку експлуататора;

– побоювання за своє життя, здоров'я або життя та здоров'я близьких;

– залежність від експлуататора (економічна, фізична чи психологічна);

– страх перед адміністративною або кримінальною відповідальністю за примусові злочини (проституція, злодійство, жебрацтво);

– переконання, що жертва сама давала згоду на роботу, що вселяється експлуататором;

– незнання або неусвідомлення порушення своїх прав, самозвинувачення, що є симптомом посттравматичного стресового розладу або результатом повторної віктимізації через неправильне ставлення оточення.

Висновки. Для ефективного забезпечення прав та інтересів жертв торгівлі людьми вкрай важлива своєчасна ідентифікація постраждалих. Нездатність виявити жертву може призвести до порушення її фундаментальних прав та унеможливити притягнення злочинців до відповідальності.

Часто жертви злочинів відчувають себе негідними допомоги суспільства, адже нерідко стикаються з осудом замість співчуття. Для молодих жертв торгівлі людьми, які не мають достатнього життєвого досвіду або інтелектуальних здібностей, критично важливою є допомога кваліфікованого психолога, що спеціалізується на роботі з дітьми або людьми з психологічними особливостями.

У роботі з постраждалими вкрай важливою є присутність незалежного консультанта (психолога або довіреної особи). Це допоможе жертвам справлятися зі складними психологічними станами та сприятиме нормалізації їхнього психофізичного стану. Наприклад, польське законодавство передбачає Національний інтервенційно-консультативний центр для жертв торгівлі людьми, де допомога надається безкоштовно, а кожен випадок ретельно аналізується. Особливе значення має Програма підтримки та захисту жертв та свідків торгівлі людьми. Її основна мета – забезпечити жертвам право на гідне життя та реалізацію їхніх прав. Учасниками цієї програми можуть бути й іноземні громадяни, які стали жертвами такого злочину. Вважається, що, відчувши підтримку, постраждалі починають більше довіряти правоохоронцям та надавати більш відверту інформацію, що стабілізує їхню поведінку як свідків злочину.

Незважаючи на те, що світова спільнота прийняла чимало міжнародних нормативно-правових актів для запобігання та протидії торгівлі людьми та рабству, не всі держави, включаючи Україну, успішно виконують ці зобов'язання. В Україні органи державної влади, некомерційні, громадські та міжнародні організації співпрацюють у боротьбі

з торгівлею людьми, проводячи дослідження, просвітницьку роботу серед мігрантів та рейди для виявлення та порятунку жертв. Однак цих заходів не досить.

Ми пропонуємо посилити боротьбу з торгівлею людьми шляхом:

– *усунення економічних стимулів:* активніша робота з ліквідації економічної зацікавленості роботодавців у використанні рабської праці;

– *підвищення правової грамотності:* зниження правового нігілізму у сфері трудового та міграційного законодавства;

– *розширення співпраці:* організація тіснішої співпраці між вітчизняними та міжнародними правоохоронними органами, некомерційними, громадськими організаціями та науковими інститутами для спільної боротьби з торгівлею людьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96%D0%B2%D1%80#Text.

2. Global Estimates of Modern Slavery: Forced Labour and Forced Marriage. URL: https://publications.iom.int/books/global-estimates-modern-slavery-forced-labour-and-forced-marriage.

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

DIFFERENTIAL CHARACTERISTICS OF DEVIANT BEHAVIOUR IN THE CONTEXT OF INTERETHNIC CONFLICTS

УДК [159.922.4+159.9.018.2]:316.624
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.37
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шмаленко Ю.І.
к.політ.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Джежик О.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Павзюк А.А.
доктор філософії у галузі права,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Статтю присвячено комплексному аналізу диференціальних особливостей девіантної поведінки, що виникає та трансформується в умовах міжетнічних конфліктів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням соціальної напруженості у глобалізованому світі, де міжетнічні зіткнення стають каталізатором для поширення руйнівних форм соціальної поведінки, що загрожують стабільності суспільства. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпірична ідентифікація специфічних проявів, мотиваційних чинників та психологічних механізмів девіантної поведінки, що детермінована етноконфліктним середовищем. Методологічну основу дослідження становить системний міждисциплінарний підхід, що інтегрує концепції соціальної психології, етнопсихології, конфліктології та соціології девіантної поведінки.

Розглядаються психологічні механізми, що лежать в основі відхилень у поведінці осіб та груп, залучених у міжетнічні протистояння. Встановлено, що девіантна поведінка в умовах міжетнічних конфліктів є багатогранним феноменом, детермінованим взаємодією індивідуально-психологічних, групових та макросоціальних чинників. Виявлено, що конфліктне середовище призводить до руйнації традиційних соціальних норм та трансформації функцій девіантної поведінки – із суто деструктивних вона перетворюється на інструмент групової консолідації, протесту та самоідентифікації. Систематизовано форми девіантних проявів: агресивну та насильницьку девіацію, корисливі злочини, психологічну дезадаптацію, аутодеструктивну поведінку та радикалізацію етнічної ідентичності. Підтверджено, що етнічні групи з міцними внутрішніми соціальними зв'язками демонструють вищу резистентність до поширення девіацій, проте системний тиск конфлікту здатен зруйнувати і ці протективні механізми. Розроблено практичні рекомендації щодо превентивних заходів, які включають посилення інституту сім'ї, зміцнення освітнього середовища, впровадження цільових психологічних тренінгів для молоді та підтримку громадських ініціатив.

Ключові слова: *психологія конфлікту, етнопсихологія, міжетнічні конфлікти, диференціальна психологія, групова ідентичність, психологія девіантної поведінки, соціальна дезорганізація, превентивні програми, психологічний тренінг, постконфліктна реабілітація.*

This article is dedicated to a comprehensive analysis of the differential characteristics of deviant behaviour emerging and transforming within the context of interethnic conflicts. The relevance of the study stems from the increasing social tensions in a globalized world, where interethnic confrontations serve as catalysts for the proliferation of destructive forms of social behaviour, posing threats to societal stability. The research aims to provide a theoretical foundation and empirical identification of specific manifestations, motivational factors, and psychological mechanisms underlying deviant behaviour driven by an ethno-conflict environment. The methodological framework is grounded in a systemic interdisciplinary approach, integrating concepts from social psychology, ethnopsychology, conflictology, and the sociology of deviant behaviour.

It examines the psychological mechanisms that underlie behavioural deviations in individuals and groups involved in interethnic confrontations. It has been established that deviant behaviour in conditions of interethnic conflict is a multifaceted phenomenon, determined by the interaction of individual-psychological, group-level, and macro-social factors. The study reveals that a conflict-ridden environment leads to the erosion of traditional social norms and the transformation of the functions of deviant behaviour: from being purely destructive, it can evolve into an instrument of group consolidation, protest, and self-identification. The forms of deviant manifestations are systematized, including aggressive and violent deviance, property crimes, psychological maladjustment, self-destructive behaviour, and the radicalization of ethnic identity. It is confirmed that ethnic groups with strong internal social bonds exhibit higher resilience to the spread of deviance; however, the systemic pressure of conflict can dismantle even these protective mechanisms. Practical recommendations for preventive measures are developed, which encompass strengthening the institution of the family, reinforcing the educational environment, implementing targeted psychological training for youth, and supporting community initiatives.

Key words: *psychology of conflict, ethnopsychology, interethnic conflicts, differential psychology, group identity, psychology of deviant behaviour, social disorganization, preventive programs, psychological training, post-conflict rehabilitation.*

Сучасний глобалізований світ характеризується парадоксальним посиленням етнічної ідентичності [18], що супроводжується зростанням напруженості у міжетнічних відносинах. Конфлікти на етнічному ґрунті становлять загрозу для соціальної стабільності та безпеки [15], оскільки вони не лише руйнують суспільну згуртованість, а і сприяють легітимізації девіантної поведінки, перетворюючи її на інструмент групової боротьби [23]. У кризовому контексті міжетнічних протистоянь, що супроводжуються соціальною дезорганізацією та колективною травматизацією, спостерігається значне зростання проявів девіантної поведінки. Цей феномен охоплює дії, що відхиляються від

соціальних та правових норм, набуває специфічних рис, детермінованих такими чинниками, як групова ідентичність, історична пам'ять та рівень соціальної фрустрації [6]. Отже, існує нагальна наукова потреба в поглибленому аналізі того, як етнічна приналежність, групова динаміка, колективна травма та ідеологічні маніпуляції впливають на формування та диференціацію девіантних патернів поведінки.

У контексті цих теоретичних рамок міжетнічні конфлікти створюють унікальні умови для трансформації девіантної поведінки. Традиційні підходи до вивчення девіантної поведінки, що сягають корінням класичних теорій аномії Е. Дюркгейма та Р. Мертона, часто зосереджуються на загальносоціальних або індивідуально-психологічних детермінантах. Сучасні дослідження підкреслюють її обмеження в аналізі колективних форм девіацій у конфліктних умовах [22]. У таких умовах девіації можуть набувати колективного характеру, легітимізуватися в межах «своєї» групи та спрямовуватися проти «чужої», перетворюючись на інструмент боротьби за ресурси, статус чи символічні цінності. Поведінка, яка в мирний час вважалася б злочинною (наприклад, акти агресії, вандалізму чи насильства на ґрунті ненависті), може раціоналізуватися та навіть заохочуватися як прояв лояльності до власної етнічної групи. Розуміння цих трансформацій є критично важливим для розробки ефективних стратегій попередження, врегулювання та постконфліктного відновлення.

Для України, як для поліетнічної держави, де проживають представники понад 130 національностей, дослідження цих процесів має особливу актуальність. Початкові стадії соціальної напруженості часто пов'язані саме зі сферою міжетнічної взаємодії та боротьбою за збереження культурних, історичних та соціальних цінностей [4]. Тому вивчення диференціальних особливостей девіантної поведінки серед різних етнічних груп є надзвичайно важливим не лише для розуміння механізмів соціального контролю, а й для розробки превентивних стратегій, спрямованих на запобігання ескалації соціальних конфліктів.

Метою цієї статті є комплексний аналіз диференціальних особливостей девіантної поведінки, що проявляється в умовах міжетнічних конфліктів. У роботі розглянуті як загальні аспекти феномену девіації, так і його специфічні прояви в етноконфліктному контексті, що дозволить виокремити ключові чинники, які модифікують та посилюють девіантні тенденції в кризових соціальних умовах.

Девіантна поведінка, що визначається як сукупність вчинків, які суперечать усталеним соціальним, моральним та правовим нормам, набуває особливої складності в контексті міжетнічних конфліктів [13]. Класичні соціологічні теорії пропонують фундаментальне підґрунтя для її розуміння. Зокрема, Е. Дюркгейм розглядав девіацію не лише як деструктивний, але і як функціональний для суспільства феномен, що, окреслюючи межі неприйнятного, водночас сприяє соціальним змінам та зміцненню колективної свідомості. Однак для аналізу специфіки девіацій в умовах етнічних протистоянь необхідно залучити комплекс сучасних теорій, зокрема теорію соціальної ідентичності та концепцію колективної травми, які дозволяють дослідити взаємозв'язок між індивідуальною поведінкою, груповою динамікою та соціальним контекстом.

Ключовою в цьому контексті є теорія соціального контролю, яка постулює, що девіантність є наслідком ослаблення або розриву зв'язків індивіда з конвенційними соціальними інститутами (сім'я, школа, громада). Емпіричні дослідження підтверджують універсальність цього механізму для різних етнічних груп. Наприклад, лонгітюдне дослідження, проведене серед підлітків, показало, що такі фактори, як віра в загальноприйняті цінності, сімейний нагляд та позитивний шкільний клімат, є ключовими протективними змінними, що знижують ризик девіантних проявів незалежно від етнічної приналежності [21]. Своєю чергою теорія соціального навчання наголошує на ролі оточення та групових норм. Згідно з цією теорією, девіантні моделі засвоюються в процесі культурної трансмісії в межах певних субкультур. В умовах міжетнічного конфлікту такі субкультури можуть формуватися як відповідь на зовнішній тиск, конструюючи власні моральні кодекси, де агресія проти «чужих» легітимізується та раціоналізується [11].

Ці ідеї доповнює загальна теорія напруги Р. Агню, яка пояснює девіантну поведінку як реакцію на стрес, викликаний негативними життєвими подіями, зокрема неможливістю досягти бажаних цілей чи наявністю шкідливих стимулів. Етнічні конфлікти є потужним соціальним стресором, що генерує фрустрацію, гнів та образу, які, своєю чергою, можуть стимулювати агресивні та інші девіантні форми поведінки як спосіб адаптації [2]. Саме в цьому кризовому середовищі активізуються специфічні психосоціальні механізми. Насамперед відбувається посилення внутрішньогрупової згуртованості та міжгрупової диференціації за принципом «ми – вони», що призводить до деіндивідуалізації, коли особиста відповідальність розчиняється в колективній, що знімає внутрішні обмеження на прояви жорстокості. Такий процес підкріплюється негативними етнічними стереотипами та упередженнями, які виконують функцію виправдання агресії. Крайньою формою такого викривлення сприйняття є дегуманізація опонента, що остаточно знімає моральні заборони на насильство [12].

Вагому роль у цьому відіграють інформаційні маніпуляції та пропаганда, які цілеспрямовано формують «образ ворога», розпалюючи ненависть та детермінуючи насильницькі форми девіацій [10]. Водночас травматичний досвід конфлікту (втрати, насильство, переміщення) провокує розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), клінічні прояви якого – підвищена агресив-

ність, імпульсивність, аутодеструктивна поведінка, зловживання психоактивними речовинами – є прямими проявами девіантності. Зрештою, тривалі конфлікти руйнують соціальні інститути та звичний соціальний порядок, що призводить до стану аномії – нормативної невизначеності та морального вакууму. Саме аномія створює найсприятливіше середовище для поширення девіантної поведінки, оскільки традиційні соціальні регулятори втрачають свою силу, а деструктивні патерни не отримують належного суспільного осуду.

Аналіз девіантної поведінки в умовах міжетнічних конфліктів вимагає диференційованого підходу, що враховує вплив ключових демографічних, соціальних та індивідуально-психологічних змінних. Емпіричні дослідження послідовно демонструють, що такі фактори, як стать, вік, соціальний статус та етнічна приналежність, суттєво модулюють як частоту, так і форми поведінкових відхилень. Наприклад, ґендерні відмінності є однією з найбільш сталих закономірностей: чоловіки частіше залучені до серйозних правопорушень та актів фізичної агресії, тоді як для жінок більш характерними є менш тяжкі девіації або інтерналізовані розлади (депресія, тривожність), що також є формою відхилення від психологічної норми [8]. Особливо вразливою групою є молодь, чия ідентичність ще не є сформованою, що робить її більш схильною до впливу пропаганди, групового тиску та ризикованої поведінки в умовах соціальної дестабілізації.

Важливим протективним фактором, що знижує ризик девіацій, є міцність соціальних зв'язків, насамперед із сім'єю та освітніми інституціями. Дослідження підтверджують наявність оберненої залежності між задоволеністю сімейним життям та схильністю до девіантної поведінки [1]. Ослаблення цих зв'язків, характерне для періодів соціальної дезорганізації, зокрема міжетнічних конфліктів, створює сприятливе середовище для девіантних проявів. При цьому етнічна приналежність може виступати як модератором цих процесів. Дослідження серед підлітків у США виявило, що представники азійських етнічних груп демонструють нижчий рівень девіантності порівняно з іншими групами, що пояснюється сильнішими сімейними зв'язками та вищим рівнем батьківського контролю, які є частиною їхніх культурних норм [17].

Водночас дослідження, проведене в Нідерландах серед турецьких, марокканських, суринамських та нідерландських юнаків, показало, що, попри певні культурні відмінності, ключові механізми соціального контролю залишаються універсальними. Незалежно від етнічної приналежності основними предикторами девіантної поведінки були ослаблення віри в конвенційні цінності, проблеми в школі та низький рівень сімейного нагляду [21]. Це свідчить про те, що, хоча культурний бекграунд і впливає на загальний рівень девіантності в групі, фундаментальні принципи теорії соціального контролю залишаються чинними.

У контексті міжетнічних конфліктів ці диференціальні фактори набувають додаткової ваги. Конфлікт виступає потужним каталізатором, що руйнує протективні соціальні структури. Руйнація інститутів сім'ї та школи послаблює соціальний контроль, а низький соціально-економічний статус та обмежені можливості, що часто поглиблюються в умовах конфлікту, стають додатковим джерелом напруги, яка, згідно з теорією Р. Агню, стимулює девіантні реакції. Індивідуальні психологічні особливості (низька емпатія, імпульсивність) та рівень залученості до конфлікту (безпосередня участь у бойових діях, статус біженця) також значно підвищують ризик девіацій [3]. Таким чином, девіантна поведінка в умовах міжетнічних конфліктів є результатом складної взаємодії індивідуальних схильностей, групових норм та деструктивного впливу макросоціального середовища, що перебуває у стані аномії та кризи.

Девіантна поведінка, що виникає на тлі міжетнічних конфліктів, є багатогранним феноменом, форми якого варіюються від індивідуальних актів агресії до організованої злочинної діяльності. Для системного аналізу цих проявів доцільно класифікувати їх за змістом та спрямованістю. Найбільш деструктивною формою є агресивна та насильницька девіація, що безпосередньо спрямована на представників іншої етнічної групи. Вона охоплює як пряме фізичне насильство (побиття, вбивства), так і вербальну агресію, зокрема мову ворожнечі, що створює ідеологічне підґрунтя для ескалації [10]. У критичних фазах конфлікту насильство може набувати колективного характеру, проявляючись у формі погромів, масових заворушень та етнічних чисток, де механізми деіндивідуалізації та дифузії відповідальності знімають психологічні бар'єри для проявів крайньої жорстокості. Особливо руйнівним є сексуальне насильство, яке в умовах війни часто використовується як інструмент терору, приниження та руйнування соціальних зв'язків у ворожій спільноті [5].

Поруч із насильством, спрямованим проти особи, активізуються кримінальні прояви корисливого характеру. Соціальний хаос та ослаблення правоохоронних інститутів створюють сприятливі умови для мародерства та пограбувань. Поширення незаконної зброї серед цивільного населення різко підвищує ризик її використання у злочинних цілях, а зростання кількості вразливих груп населення (біженців, переміщених осіб) провокує сплеск такої форми організованої злочинності, як торгівля людьми [24].

Важливим виміром девіацій є психологічна дезадаптація та аутодеструктивна поведінка. Травматичний досвід, пов'язаний з конфліктом, часто призводить до зловживання психоактивними речовинами як неадаптивного способу подолання стресу. Дослідження серед популяцій, що пережили війну, фіксують значне зростання суїцидаль-

ної поведінки та несуїцидальних самоушкоджень (аутоагресії), що є прямим наслідком неперебор-ного емоційного болю та посттравматичних роз-ладів [9]. Іншим проявом дезадаптації є соціальна ізоляція та апатичне уникнення контактів, що ще більше поглиблює психологічну кризу особистості.

Нарешті, слід виокремити девіації, безпосе-редньо пов'язані з трансформацією етнічної іден-тичності. З одного боку, це може бути радикалізація поглядів та залучення до екстремістських угру-повань, що пропонують прості рішення складних проблем та легітимізують насильство в ім'я захи-сту етнічних інтересів [12]. З іншого боку, особливо серед молоді може спостерігатися протилежний процес – повна відмова від традиційних культурних норм як реакція на травму або як форма протесту, що також часто супроводжується делінквентними проявами. У крайніх випадках індивідуальні девіа-ції можуть інституціоналізуватися, переростаючи у формування стійких злочинних угруповань та банд, що діють на етнічному ґрунті [19].

Проведений аналіз підтверджує, що девіантна поведінка має релятивістську природу, а її сприй-няття та поширеність визначаються соціальним контекстом і нормативними очікуваннями. В умо-вах відносної стабільності соціальні норми є уста-леними, однак міжетнічні конфлікти створюють кризове середовище, в якому відбувається руй-нація та переосмислення цих нормативів [20]. Як наслідок, поведінка, що раніше вважалася непри-пустимою, може не лише набувати поширення, а й перетворюватися на інструмент групової само-ідентифікації, протесту чи навіть виживання. Інди-віди та групи, що зазнають руйнування традицій-них соціальних зв'язків, з більшою ймовірністю вибирають альтернативні, зокрема девіантні, пове-дінкові моделі для адаптації до нових реалій [16].

Систематизовані емпіричні дані узгоджуються з ключовими положеннями теорії соціального контролю та теорії напруги. Дослідження послі-довно демонструють, що ослаблення протективних соціальних зв'язків, зокрема, зростання дисфунк-ціональності сім'ї та освітніх інститутів, є потужним предиктором девіантної поведінки [14]. Міжетнічні конфлікти діють як каталізатор цього процесу, загострюючи наявні соціальні проблеми та руйну-ючи механізми неформального контролю. Водно-час соціально-економічні труднощі, що неминуче супроводжують конфлікти, посилюють колективну фрустрацію та агресію, які можуть спрямовуватися як на кримінальну діяльність, так і на насильство проти представників іншої етнічної групи [7].

Варто зазначити, що етнічні групи, які збері-гають міцні внутрішні зв'язки та ефективні меха-нізми соціального контролю, демонструють вищу стійкість до поширення девіацій. Проте в умовах інтенсивного зовнішнього тиску та системної кризи навіть ці внутрішні структури можуть ослабнути. Втрата довіри до формальних інститутів (держави, правоохоронної системи) стимулює пошук альтер-нативних форм соціальної організації. У цьому вакуумі девіантні субкультури можуть стати прива-бливим осередком для самоорганізації, особливо для молоді, пропонуючи відчуття приналежності, захисту та власні, хоча й деструктивні, ціннісні орі-єнтири. Таким чином, розробка ефективних стра-тегій протидії девіантній поведінці в умовах міжет-нічних конфліктів має бути зосереджена не стільки на симптоматичному реагуванні на окремі право-порушення, скільки на системному зміцненні та відновленні фундаментальних соціальних зв'язків на рівні сім'ї, громади та освітніх закладів.

Проведений аналіз засвідчив, що девіантна поведінка в умовах міжетнічних конфліктів є склад-ним, багатогранним феноменом, детермінованим взаємодією індивідуально-психологічних, групо-вих та макросоціальних чинників. Руйнація соці-альних норм, характерна для кризових періодів, не лише підвищує частоту девіантних проявів, а й трансформує їхні функції: із суто деструктив-них вони можуть перетворюватися на інструмент групової консолідації, протесту та самоідентифі-кації. Емпіричні дані підтверджують, що етнічні групи з міцними внутрішніми соціальними зв'яз-ками (сімейними, громадськими) демонструють вищу резистентність до поширення девіацій, однак системний тиск конфлікту здатен зруйну-вати і ці протективні механізми [2]. Таким чином, міжетнічний конфлікт виступає потужним катаізато-ром соціальної дезорганізації, що призводить до ослаблення традиційних інститутів контролю та, як наслідок, до зростання девіантності.

Розуміння диференціальних особливостей девіантної поведінки є ключовим для розробки цільових превентивних програм, спрямованих на зміцнення соціальної когезії, протидію мові ворожнечі та формування міжкультурної толерант-ності. Це також створює підґрунтя для надання кваліфікованої психологічної допомоги жертвам конфлікту та комбатантам, що є критично важли-вим для зниження рівня ПТСР та асоційованих із ним аутодеструктивних проявів. На макрорівні ці знання необхідні для розробки політик постксон-фліктної реінтеграції, сприяння міжгруповому при-миренню та впровадження ефективних механізмів перехідного правосуддя.

На основі викладеного можна сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня девіантності в уражених конфлік-том суспільствах. Пріоритетом має стати комплек-сний підхід, що поєднує: 1) посилення інституту сім'ї через програми психосоціальної підтримки та реабілітації; 2) зміцнення освітнього середовища шляхом впровадження ініціатив, орієнтованих на розвиток критичного мислення, медіаграмотно-сті та створення безпечного шкільного клімату; 3) впровадження цільових психологічних тренінгів для молоді, оскільки підлітки є особливо вразли-вою групою, розробка та імплементація тренінго-вих програм, сфокусованих на розвитку емпатії, навичок ненасильницької комунікації, управління гнівом та конструктивного вирішення конфліктів,

є дієвим інструментом первинної профілактики, що можуть ефективно знижувати схильність до агресії та упереджень, формуючи психологічну стійкість до деструктивних впливів та пропаганди; 4) підтримку громадських ініціатив та низових рухів, що сприяють конструктивному діалогу та спільному вирішенню соціальних проблем, запобігаючи формуванню девіантних субкультур.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вінс В.А., Тороп О.С. Вплив сім'ї на формування девіантної поведінки в підлітків. *Габітус*, Вип. 54. 2023. С. 69–71. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.12.

2. Лікарчук Н.В., Лікарчук Д.С., Шевель І.П. Основні аспекти етнічних конфліктів. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*, 2021. № 7. С. 39–54. https://doi.org/10.31866/2616-745x.7.2021.233220.

3. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах : монографія / Н.Ю. Максимова, А.М. Грись, М.М. Павлюк, І.Ф. Манілов, Т.А. Рябовол, Л.А. Філоненко, О.В. Максим, В.М. Щербина-Прилука, Д.Ю. Старков ; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с.

4. Соціальна згуртованість в Україні: тенденції за даними індексів reSCORE 2023 та SCORE 2021. Частина І. 2024. 38 с.

5. Червінська Т.Г., Соболевська М.О., Мороз Є.О. Сексуальне насильство як інструмент війни: ґендерно зумовлене насильство в контексті збройних конфліктів. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. Вип. 51. С. 169–175. https://doi.org/10.32782/apfs.v051.2024.28.

6. Шмаленко Ю.І., Єфтєні Н.М. Вплив політичних конфліктів на цінності та ідентичність громадян України. *Габітус.* 2024. № 62. С. 224–229. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.40.

7. Agnew R. Building on the foundation of general strain theory: Specifying the types of strain most likely to lead to crime and delinquency. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 2001. 38(4), P. 319–361. https://doi.org/10.1177/0022427801038004001.

8. Archer J., Coyne S.M. An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and social psychology review* : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 2005. 9(3), P. 212–230. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_2.

9. Betancourt T.S., McBain R.K., Newnham E.A., Brennan R.T. The intergenerational impact of war: longitudinal relationships between caregiver and child mental health in postconflict Sierra Leone. *Journal Child Psychol Psychiatr*, 2015, 56: P. 1101–1107. https://doi.org/10.1111/jcpp.12389.

10. Bulbeniuk S., Babarykina N., Haponenko V., Lysenko Y., Mitina O., Naumenko O., ... Shmalenko Iu. Political Technologies of Information War: Domestic and World Aspects. Kyiv : KNEU, 2024. 180 p.

11. Dishion T.J., Patterson G.R. The Development and Ecology of Antisocial Behavior: Linking Etiology, Prevention, and Treatment. *In Developmental Psychopathology* / D. Cicchetti (Ed.). 2016. https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy315.

12. Ferguson N., Muldoon O., McKeown S. A Political Psychology of Conflict: The Case of Northern Ireland. In: Nesbitt-Larking P., Kinnvall C., Capelos T., Dekker H. (eds). The Palgrave Handbook of Global Political Psychology. *Palgrave Studies in Political Psychology Series*. Palgrave Macmillan, London. 2014. https://doi.org/10.1007/978-1-137-29118-9_19.

13. Goode E. Deviant Behavior. 11th ed. Routledge. 2016. https://doi.org/10.4324/9781315643632.

14. Hoeve M., Dubas J.S., Eichelsheim V.I., van der Laan P.H., Smeenk W., Gerris J.R. The relationship between parenting and delinquency: a meta-analysis. *Journal of abnormal child psychology*, 2009. 37(6), P. 749–775. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9310-8.

15. Horowitz D.L. Ethnic Groups in Conflict. 2nd ed. University of California Press. 2001. 720 p.

16. Kostiuchenko T., Volosevych I. Info Sapiens. Impact of war on youth in Ukraine, *UNDP*, 2024. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2025-01/undp-impactofwaronyouthinukraineen_v05.pdf.

17. Le T.N., Stockdale G.D. Individualism, Collectivism, and Delinquency in Asian American Adolescents. *Journal of Clinical Child Adolescent Psychology,* 2005. 34(4), P. 681–691. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_10.

18. Robertson R. Glocalization: time-space and homogeneity-heterogeneity. In M. Featherstone, S. Lash, R. Robertson (Eds.) Glocalization: Time-space and homogeneity-heterogeneity. 1995. Pp. 25–44. SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446250563.n2.

19. Dinovitzer R., Hagan J., Levi R. Immigration and Youthful Illegalities in a Global Edge City, *Social Forces*. Volume 88. Issue 1. September 2009, Pages 337–372. https://doi.org/10.1353/sof.0.0229.

20. Shmalenko Iu., Matviienkiv S., Lutsyshyn H., Anisimovych-Shevchuk O., Yeftieni N. The impact of political communication on the value in Ukrainian society during the crisis. *Public policy and administration*. Vol. 24 (2). 2025. P. 385–400. https://doi.org/10.13165/VPA-25-24-2-16.

21. Stevens G.W.J.M., Walsh S.D., Huijts T., Maes M., Madsen K.R., Cavallo F., Molcho M. An Internationally Comparative Study of Immigration and Adolescent Emotional and Behavioral Problems: Effects of Generation and Gender. *Journal of Adolescent Health*, 2015. 57(6), P. 587–594. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.07.001.

22. Sunstein C.R. The law of group polarization. *Journal of Political Philosophy*, 2002. 10(2), P. 175–195. https://doi.org/10.1111/1467-9760.00148.

23. Turner J.C., Reynolds K.J. The social identity perspective in intergroup relations: Theories, themes, and controversies. *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes*, 2003. P. 133–152.

24. UNODC, Ukraine: Organized Crime Dynamics in the Context of War, July 2025. URL: https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/Ukraine/Ukraine_OC_Study.pdf.

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНО-ПАНІЧНИХ РОЗЛАДІВ І ДЕРЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF ANXIETY-PANIC DISORDERS AND DEREALIZATION IN THE CONTEXT OF WARFARE

УДК 159.9:616.89-008.441.44+616.89-008.454:355.48(477)
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.38
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Асєєва Ю.О.
д.психол.н., академік НАН ВО України, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

Христофорова В.С.
здобувач другого (магістерського) рівня
Одеський національний економічний університет

В умовах сучасних воєнних конфліктів спостерігається зростання кількості випадків тривожно-панічних розладів (ТПР) та феномена дереалізації серед військових і цивільного населення, що свідчить про масштабний вплив бойових дій на психічне здоров'я людей. Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем психотравмуючих подій, пов'язаних з обстрілами, загрозою життю, втратою близьких, вимушеною міграцією та тривалим перебуванням у стані хронічного стресу. Ці чинники стають потужними тригерами розвитку ПТСР, панічних атак та дисоціативних розладів, зокрема дереалізації, що ускладнюють адаптацію особистості та значно знижують якість життя. Наявність коморбідних станів, біопсихосоціальних механізмів ураження та відсутність належної психотерапевтичної підтримки формують критичну потребу у створенні теоретично обґрунтованих підходів до діагностики та допомоги постраждалим від війни.

Мета статті полягає у систематизації теоретичних основ вивчення тривожно-панічних розладів і феномена дереалізації в умовах воєнних дій, визначенні їхніх психофізіологічних механізмів, симптоматики, взаємозв'язку з ПТСР та окресленні перспектив терапевтичних втручань для цивільного та військового населення.

Методи дослідження включають системний аналіз сучасних наукових джерел (DSM-5, дослідження нейробіологічних, когнітивних та психотерапевтичних підходів), узагальнення клінічних описів панічних атак і дереалізаційних станів, зіставлення їх з даними про вплив бойових дій на психіку. Здійснено синтез теоретичних позицій щодо стресових реакцій, дисоціації, активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, адреналінових залежностей та структурних змін мозку під впливом воєнної травми.

Підкреслено, що хронічна загроза життю спричиняє гіперактивацію стресових систем організму, перебудову нейрофізіологічних процесів, порушення регуляції емоцій, що призводить до стійких психічних порушень. Дереалізація виконує амбівалентну роль: з одного боку, є захисним механізмом психіки, з іншого – у хронічній формі поглиблює ізоляцію та ускладнює відновлення. Теоретичний аналіз підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу до надання допомоги, що включає комплексну психотерапевтичну підтримку, травмо-орієнтовані методи та превентивні програми для молоді, військових і цивільних осіб у зоні бойових дій.

Ключові слова: *тривожно-панічні розлади, дереалізація, ПТСР, воєнні дії, травма, психічне здоров'я, ментальне здоров'я, особистість.*

In the context of modern armed conflicts, there is a marked increase in cases of anxiety-panic disorders (APD) and the phenomenon of derealization among both military personnel and civilians, highlighting the profound impact of warfare on mental health. The relevance of this study is determined by the high prevalence of psychologically traumatic events associated with shelling, life-threatening situations, loss of loved ones, forced migration, and prolonged exposure to chronic stress. These factors act as powerful triggers for the development of post-traumatic stress disorder (PTSD), panic attacks, and dissociative disorders, including derealization, which significantly complicate personal adaptation and diminish quality of life. The presence of comorbid conditions, complex biopsychosocial mechanisms of impairment, and the lack of adequate psychotherapeutic support create an urgent need for theoretically grounded approaches to diagnosis and intervention for those affected by war.

The aim of this article is to systematize the theoretical foundations for studying anxiety-panic disorders and the phenomenon of derealization in the context of warfare, to define their psychophysiological mechanisms, symptomatology, and relationship with PTSD, and to outline prospects for therapeutic interventions for civilian and military populations.

The research methodology is based on a systematic analysis of contemporary scientific sources (DSM-5, studies on neurobiological, cognitive, and psychotherapeutic approaches), synthesis of clinical descriptions of panic attacks and derealization states, and their comparison with existing data on the impact of warfare on mental health. The article integrates theoretical positions on stress responses, dissociation, hyperactivation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, adrenaline dependence, and structural brain changes under the influence of war-related trauma.

It is emphasized that chronic exposure to life-threatening conditions leads to the hyperactivation of stress-response systems, neurophysiological reorganization, and emotional dysregulation, resulting in persistent psychological disorders. Derealization plays an ambivalent role: on the one hand, it serves as a protective mechanism of the psyche; on the other hand, in its chronic form, it exacerbates social withdrawal and hinders recovery. The theoretical analysis highlights the necessity of a multidisciplinary approach to providing assistance, encompassing comprehensive psychotherapeutic support, trauma-focused methods, and preventive programs aimed at youth, military personnel, and civilians in war-affected areas.

Key words: *anxiety-panic disorders, derealization, PTSD, warfare, trauma, mental health, psychological well-being, personality.*

Вступ. У контексті воєнних дій, що супроводжуються масовими втратами, руйнуваннями, вимушеним переміщенням та небезпекою для життя, психіка людини зазнає значного навантаження. Особливе місце у структурі психічних порушень посідають тривожно-панічні розлади та феномен дереалізації, які часто проявляються у поєднанні з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). У таких умовах дедалі частіше фіксуються випадки розвитку тривожно-панічних розладів, дереалізації, деперсоналізації та ПТСР.

Дослідження цих явищ у контексті воєнних дій є актуальним з огляду на необхідність формування ефективних підходів до психотерапевтичної допомоги та профілактики поглиблення розладів у цивільних та військових осіб.

Згідно з DSM-5, тривожно-панічні розлади належать до класу тривожних розладів, що характеризуються повторюваними, несподіваними панічними атаками, які супроводжуються вираженим страхом смерті, втратою контролю та соматичними симптомами [8]. Дереалізація, як прояв дисоціативного спектра, полягає у сприйнятті навколишнього світу як нереального, віддаленого чи зміненого, що ускладнює адаптацію людини до умов реальності. У воєнних умовах, коли людина опиняється у середовищі постійної загрози, небезпеки та невизначеності, формування панічних розладів та дереалізації може виступати як захисний механізм психіки та бути маркером розвитку ПТСР [8, с. 298].

Мета статті – систематизація теоретичних основ розуміння тривожно-панічних розладів, дереалізації та ПТСР в умовах воєнних дій.

Матеріали та методи. Стаття базується на системному аналізі наукових публікацій, узагальненні та синтезі теоретичних позицій, що дає змогу комплексно оцінити психічні процеси, пов'язані з тривожно-панічними розладами і дереалізацією в умовах воєнних дій.

Результати. За класифікацією DSM-5, панічний розлад (Panic Disorder) належить до групи тривожних розладів і характеризується повторюваними несподіваними панічними атаками – інтенсивними епізодами страху або дискомфорту, які досягають піку протягом декількох хвилин [8]. Основні симптоми панічної атаки включають тахікардію, задишку, тремор, нудоту, запаморочення, страх втрати контролю або смерті, дереалізацію чи деперсоналізацію.

Тривожні розлади являють собою спектр психічних станів, що характеризуються надмірною та часто неконтрольованою тривогою, яка значно впливає на повсякденне життя. Частота їх діагностування вища серед жінок, приблизно у співвідношенні 2:1, і зазвичай вони беруть свій початок у дитячому віці, а якщо не отримують належного лікування, то можуть супроводжувати людину і в дорослому житті. Для точної оцінки тяжкості цих станів та відстеження динаміки їх розвитку використовуються стандартизовані шкали, що враховують поведінкові, когнітивні та соматичні прояви кожного розладу.

Одним з найбільш яскравих і раптових проявів тривожних розладів є панічна атака – інтенсивний напад страху або дискомфорту, що досягає свого піку за лічені хвилини. Це стан, який супроводжується цілою низкою фізичних або когнітивних симптомів і може виникати як у межах різних тривожних розладів, так і за інших психічних порушень.

Кожен вид тривожного розладу має свою унікальну специфіку. Наприклад, розлад розлуки проявляється надмірним страхом втрати близьких або загрози їхній безпеці, що веде до уникнення розлучення з ними, кошмарів та соматичних симптомів. Це розлад, який може зародитися ще в дитинстві, але продовжуватися й у дорослому віці.

Інший розлад, селективний мутизм, характеризується стійким мовчанням у певних соціальних ситуаціях, наприклад у школі, незважаючи на здатність дитини розмовляти в інших умовах. Такий стан значно обмежує можливості для навчання та соціальної взаємодії.

Коли йдеться про специфічні фобії, це означає інтенсивний, негайний страх перед конкретними об'єктами чи ситуаціями, чи то тварини, висота, вигляд крові, авіаперельоти. Цей страх є непропорційним реальній загрозі.

Соціальна тривожність, своєю чергою, пов'язана зі страхом бути оціненим, зазнати сорому чи бути відкинутим іншими, що призводить до уникнення різноманітних соціальних ситуацій, таких як розмови, публічні виступи або навіть прийом їжі в присутності інших людей.

За панічного розладу людина переживає повторювані, несподівані панічні атаки, а потім відчуває постійний страх перед їх повторенням, що часто призводить до змін у поведінці, наприклад уникнення фізичних навантажень.

Генералізований тривожний розлад характеризується хронічною, надмірною тривогою щодо різноманітних аспектів життя: роботи, навчання чи особистих справ, яку дуже важко контролювати. Цей стан супроводжується соматичними симптомами, такими як дратівливість, постійна втома, м'язова напруга та проблеми зі сном.

Нарешті, тривожний розлад, спричинений речовинами або медичними станами, виникає як наслідок вживання чи відміни психоактивних речовин або є фізіологічним проявом певних медичних захворювань [8].

Дослідження виявили, що панічні атаки (ПА) можуть збільшувати ризик виникнення суїцидальних думок, особливо у людей, які страждають від коморбідних розладів настрою. Коморбідність означає одночасну наявність у людини двох або більше захворювань чи психічних розладів, кожен з яких може бути діагностований незалежно [9; 12; 16]. Цей зв'язок підкреслює важливість ретельної діагностики та комплексного підходу до лікування, особливо коли тривожні розлади співіснують з іншими психічними порушеннями.

Цікаво, що разом з цими проявами тривожних розладів панічні атаки (ПА) також асоціюються з певними дисоціативними симптомами. Зокрема, деперсоналізація – це стан, коли людина відчуває відірваність від себе, наче спостерігає за власними діями, емоціями та відчуттями збоку, як сторонній глядач. Це поняття вперше описав Людовік Дугас у 1898 році. Аналогічно під час дереалізації люди сприймають навколишній світ як «сонливий, порожній, неживий або спотворений у сприйнятті» [14; 15; 18]. Ці феномени можуть посилювати відчуття втрати контролю та значно ускладнювати психологічний стан особи.

Важливо зазначити, що на початкових етапах дереалізація та деперсоналізація можуть слугувати захисною функцією психіки. Такі дослідники, як Р. Лейнг, Д. Сімеон та Дж. Абугел, припускають, що ці стани виникають як дисоціативна реакція на сильні внутрішні або зовнішні стресові фактори. Вони можуть допомагати людині адаптуватися до змін у середовищі та захищати її від надмірного психологічного напруження. При цьому важливо розуміти, що відчуття нереальності не завжди свідчить про патологію, а іноді є наслідком тривалого негативного сприйняття себе та навколишнього світу [1; 5; 14; 15; 18].

П. Томсон та С.В. Жак також аналізували зв'язок між копінг-стратегіями та явищами дереалізації/деперсоналізації, порівнюючи людей з клінічними проявами цих станів та без них. Вони дійшли висновку, що дереалізація може виступати як захисна реакція на психологічну травму, яка може бути викликана емоційним або фізичним насильством, приниженням, втратою близьких, хворобами родичів, стресом у стосунках, фінансовими чи професійними труднощами, депресією, тривогою або вживанням психоактивних речовин [18].

Поглиблюючи розуміння дисоціативних станів, розглянемо типи дереалізації, які часто супроводжують тривожно-панічні розлади та ПТСР. Ці форми ми зібрали у табл. 1, і вони можуть мати як хронічний перебіг, коли симптоми зберігаються тижнями або місяцями, так і епізодичні прояви, що виникають у періоди сильного стресу чи підвищеної тривожності. Визначення цих ключових ознак допомагає краще розуміти клінічну картину та індивідуальні особливості перебігу дереалізації у молоді, яка стикається з ПТСР та тривожно-панічними розладами [1; 3; 6; 10; 13; 17; 19].

Щодо причин виникнення дереалізації та факторів ризику серед молоді з тривожно-панічними розладами та ПТСР, то вони охоплюють складне поєднання генетичних передумов, психологічних особливостей особистості та зовнішніх стресогенних впливів. Дослідження вказують на важливу роль спадковості: особи, схильні до тривожних розладів, можуть мати певні генетичні варіанти, що підвищують їхню вразливість до розвитку дереалізації під впливом стресу або психотравмуючих подій. Водночас тривала дія стресу, відсутність ефективних стратегій подолання, а також психологічні травми, отримані в дитинстві або під час війни, значно підвищують ризик формування дереалізації в цих категоріях молоді [5; 7; 10; 13; 17; 19].

Важливо розуміти, що дереалізація зазвичай не є самостійним захворюванням, а виступає як симптом, що часто супроводжує інші психологічні розлади, особливо тривожно-панічні стани. Цей стан може виникати як захисна реакція психіки на сильні стресові фактори або емоційні потрясіння, які призводять до внутрішнього дисбалансу [1; 3; 6; 10; 13; 17].

Ключова особливість дереалізації полягає у втраті чіткого відчуття реальності навколишнього світу. Людина може сприймати події навколо себе

Таблиця 1

Типи дереалізації з тривожно-панічними розладами та ПТСР

№	Тип дереалізації	Характеристики
1	Базова форма дереалізації	– Відчуття, що навколишній світ втрачає свою реальність; – сприйняття подій так, ніби вони відбуваються у паралельному просторі чи у сповільненому часі; – зазвичай з'являється у відповідь на стрес чи посилення тривоги; – характерна для людей з симптомами панічних атак.
2	Дереалізація з елементами ілюзорності	– Виникає почуття, що оточення є дивним, нереальним або виглядає штучно; – здається, ніби світ навколо стає віддаленим, неначе іншим виміром; – часто активується у стані психологічної напруги; – може впливати на повсякденне сприйняття, ускладнюючи контакт із реальністю.
3	Дереалізація з втратою контролю	– Супроводжується почуттям втрати здатності впливати на хід подій чи власні дії; – людина ніби спостерігає за тим, що відбувається, не беручи у цьому участі; – може поєднуватися з відчуттям відстороненості від тіла та навколишнього середовища; – стає більш вираженою під час загострення тривоги.
4	Дереалізація у контексті ПТСР	– Формується як реакція на травматичні спогади, часто під час активації тригерів; – супроводжується внутрішньою емоційною відстороненістю, блокуванням почуттів, втратою відчуття реальності; – виконує функцію психологічного захисту, зменшуючи інтенсивність емоційного болю; – може заважати роботі з травматичними подіями.

так, ніби вони відбуваються не в реальному часі чи просторі, а десь окремо від неї. Іноді це відчуття настільки інтенсивне, що особа втрачає здатність сприймати реальність навіть у звичних життєвих обставинах [6].

Вже у XIX столітті видатний невролог Жан-Мартен Шарко одним з перших звернув увагу на феномен дереалізації. У своїх працях він описував стан, який називав церебральним автоматизмом – це відчуження від власних думок, дій та навколишнього середовища. Цей опис можна вважати однією з найбільш ранніх спроб осмислення та характеристики дереалізації [14; 18].

Когнітивні фактори відіграють значну роль у виникненні панічних атак та тривожних розладів. Зокрема, катастрофічні неправильні інтерпретації тілесних відчуттів (наприклад, сприйняття прискореного серцебиття як ознаки серцевого нападу, що насувається) є одним з ключових чинників, які сприяють цим станам [12; 15].

Травматичні події, особливо ті, що переживаються в дитинстві або підлітковому віці, можуть залишати глибокий відбиток на психіці, сприяючи розвитку тривожних розладів та дереалізації. Перебування в середовищі постійного страху, відсутність відчуття безпеки, а також фізичне чи емоційне насильство є потужними факторами ризику, що негативно впливають на психічне здоров'я молоді [1; 3; 5].

Серед додаткових факторів ризику значне місце посідає вживання психоактивних речовин, включно з алкоголем та наркотиками. Їх використання може спотворювати сприйняття реальності, порушувати відчуття зв'язку з навколишнім світом та провокувати епізоди дереалізації [5; 14; 16].

Дереалізація рідко є ізольованим явищем; вона часто виступає як симптом, що ускладнює перебіг інших психічних розладів, зокрема тривожно-панічних станів та ПТСР [15; 16; 19]. Взаємозв'язок між дереалізацією та тривожними розладами є особливо значущим, оскільки їхня взаємодія впливає як на інтенсивність, так і на тривалість обох станів.

У випадках ПТСР дереалізація може слугувати механізмом психологічного захисту. Під час активації травматичних спогадів людина може відчувати, що світ стає нереальним, віддаленим або «зупиненим». Це дає змогу тимчасово уникнути інтенсивних негативних емоцій, але водночас може блокувати процеси обробки та інтеграції травми. Цей складний взаємозв'язок між дереалізацією та ПТСР у клінічній практиці підкреслює необхідність комплексного підходу до допомоги таким пацієнтам [4; 5; 18].

Одним з ключових фізіологічних механізмів, залучених під час дереалізації, є активація стресових систем організму. В умовах стресу або за ПТСР переживання дереалізації супроводжується вивільненням адреналіну та інших гормонів стресу. Це викликає прискорене серцебиття, прискорене дихання та інші вегетативні реакції, які можуть поглиблювати відчуття нереальності [2; 15; 17; 19].

Особливо важливо розглядати ці фізіологічні та психічні симптоми у контексті ПТСР, оскільки в таких випадках дереалізація може виступати як захисна реакція психіки на травматичні спогади, блокуючи інтенсивність емоційного болю. Однак водночас це може ускладнювати емоційну інтеграцію травматичного досвіду та підтримувати симптоматику ПТСР. Таким чином, комплексний розгляд фізіологічних, психологічних та нейробіологічних аспектів дереалізації дає змогу краще зрозуміти цей стан, що є критично важливим для розроблення ефективних інтервенцій та підтримки молоді, яка стикається з цим явищем у межах тривожно-панічних розладів та ПТСР.

ПТСР, згідно з DSM-5, характеризується чотирма основними групами симптомів: нав'язливими спогадами, уникненням, негативними змінами в когнітивних функціях та настрої, а також змінами в збудженні та реактивності [8; 19]. Ветерани бойових дій часто повідомляють про повторювані нав'язливі спогади, нічні кошмари та флешбеки, пов'язані з травматичним досвідом. Ці симптоми нерідко супроводжуються дисоціативними проявами, зокрема дереалізацією та деперсоналізацією [10; 12; 16].

Виникнення панічних станів у осіб, які пережили бойову травму або були свідками бойових дій, тісно пов'язане з гіперзбудженням нервової системи. Хронічна дія небезпечних для життя умов призводить до підвищеної пильності та чутливості до сприйнятих загроз, що, своєю чергою, збільшує схильність до панічних атак. Дослідження функціональної нейровізуалізації підтверджують ці висновки, демонструючи гіперактивність мигдалини у відповідь на травматичні подразники, гіпоактивність префронтальної кори в регуляції емоційних реакцій та зменшення об'єму гіпокампу. Ці зміни сприяють хронізації та посиленню симптомів ПТСР у населення, що зазнало впливу бойових дій [9; 10].

Крім того, на розвиток та збереження симптомів ПТСР у ветеранів бойових дій впливає кумулятивний характер травматичних впливів, інтенсивність та тривалість участі в бойових діях, а також сприйняте відчуття загрози життю під час травматичних подій. Дослідження показують, що ветерани з високим рівнем сприйняття загрози та безпорадності під час бойових дій мають вищу поширеність ПТСР, панічних станів та дисоціативних симптомів, включно з дереалізацією, порівняно з тими, хто сприймав загрозу на нижчому рівні [9; 10; 14].

Феномен дереалізації є особливо значущим у контексті бойової травми через його вплив на відчуття реальності та загальне функціонування людини. Дереалізація може виникати тимчасово під час або одразу після травматичної події як захисний механізм. Однак іноді вона може стати постійним симптомом, що призводить до хронічних функціональних порушень та дистресу. Постійна дереалізація перешкоджає ефективній обробці та інтеграції травматичних спогадів, що призводить

до фрагментованого відчуття себе та труднощів у підтримці міжособистісних стосунків, професійного функціонування та емоційної стабільності [9; 14; 17; 18].

Цивільне населення, що проживає в зонах бойових дій, піддається колосальному та постійному стресу, що призводить до подібних психофізіологічних змін, які спостерігаються у військових. Хоча ці люди безпосередньо не беруть участі в боях, постійна загроза життю, обстріли та атаки спричиняють гіперактивацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (ГГН) осі й так звані адреналінові гойдалки, що може призвести до залежності. Це проявляється у хронічній тривожності, неконтрольованих панічних атаках, а іноді й у розвитку неадекватної ризикованої поведінки або дисоціативних станів як механізму подолання. Наприклад, людина може дивно ігнорувати сигнали небезпеки, відмовлятися залишати прикордонні міста або навіть свідомо наражати себе на ризик, оскільки постійний стан загрози стає для неї звичним. Дослідження І. Замкової та О. Хозяшева (2024) підтверджують, що мешканці прифронтових територій, які перебували під постійними обстрілами, з часом набули підвищеної схильності до ризикованої поведінки [1; 2].

На фізіологічному рівні тривала та надмірна гіперактивація ГГН осі призводить до виснаження надниркових залоз, що відповідають за вироблення гормонів стресу, зокрема адреналіну. Це також викликає значні зміни в рівнях ключових нейротрансмітерів, таких як серотонін (впливає на настрій та сон) і дофамін (пов'язаний з мотивацією та системою винагороди). Біохімічні кореляти підвищеної активації симпатичної нервової системи у цивільних осіб з ПТСР включають збільшення виведення адреналіну та норадреналіну, а також зменшення кількості альфа-2 адренергічних рецепторів на поверхні тромбоцитів. Крім того, спостерігаються помітні структурні зміни в мозку, зокрема у мигдалеподібному тілі (центрі страху) та префронтальній корі (відповідає за регуляцію емоцій). Ці зміни роблять людей більш схильними до хронічної тривоги, імпульсивності та серйозних проблем з регуляцією емоцій, що підсилює схильність до пошуку гострих відчуттів або впадання в дисоціативні стани [2].

Згідно з даними досліджень, воєнні дії є потужним стресовим фактором, який чинить глибокий негативний вплив на психічне здоров'я молоді, сприяючи розвитку таких психологічних розладів, як ПТСР, депресія та тривожність. Дослідження показали, що в умовах війни в молоді знижується рівень резильєнтності – здатності протистояти стресу та швидко відновлюватися після травматичних подій. Молоді люди, які безпосередньо або опосередковано переживають воєнні дії, є однією з найбільш уразливих категорій населення, що потребує специфічних психологічних втручань, спрямованих на стабілізацію психічного стану та розвиток адаптаційних механізмів подолання стресу [1].

Лікування ПТСР, тривожних і панічних розладів, а також проявів дереалізації вимагає комплексного підходу. Революційним сьогодні у лікуванні травми та супутніх станів став метод десенсибілізації та репроцесінгу за допомогою рухів очей (EMDR), розроблений Франсін Шапіро [4]. Ця психотерапевтична методика базується на припущенні, що дистрес, викликаний травматичними подіями, є наслідком неповного опрацювання інформації в мозку. EMDR використовує білатеральну стимуляцію (найчастіше це керовані рухи очей, але також можуть бути дотики або звуки) для активації природних механізмів переробки інформації в мозку, подібних до тих, що відбуваються під час фази швидкого сну (REM-фаза). Це дає змогу мозку «розморозити» та інтегрувати травматичні спогади, зменшуючи їхній емоційний заряд, інтенсивність та деструктивний вплив на повсякденне життя. EMDR не тільки ефективний для ПТСР, але й успішно застосовується для лікування тривожно-панічних розладів, оскільки допомагає переробити спогади, що лежать в основі цих фобій. Також він може бути корисним під час дереалізації, сприяючи відновленню зв'язку між фрагментованими спогадами та поточним сприйняттям, покращуючи відчуття реальності [4].

Висновки. Ми проаналізували теоретичні основи тривожно-панічних розладів та дереалізації, розглядаючи їх як природні, хоча й руйнівні, реакції психіки на психотравмуючі події. Воєнні дії є потужним стресором, що викликає широкий спектр психічних порушень, включно з ПТСР, депресією, тривожністю, панічними атаками та дисоціативними станами. Особлива увага була приділена дереалізації – феномену, за якого людина втрачає відчуття реальності навколишнього світу, що може бути як тимчасовою захисною реакцією, так і хронічним симптомом. Цей огляд підтвердив, що особи, які переживає воєнні дії, є однією з найбільш вразливих категорій населення, що потребує специфічних психологічних втручань.

Аналізуючи вплив бойових дій на розвиток ПТСР, панічних атак та дисоціативних симптомів, ми виявили глибокі психофізіологічні зміни, що відбуваються як у військових, так і у цивільного населення. Хронічний вплив загрози життю, постійні обстріли та атаки викликають гіперактивацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (ГГН) осі, що призводить до «адреналінових гойдалок» і навіть до формування адреналінової залежності. Ці біохімічні зміни буквально перепрограмовують тіло та розум, підтримуючи стан постійної готовності до боротьби, навіть коли безпосередня небезпека минає. Структурні зміни в мозку, зокрема в мигдалеподібному тілі та префронтальній корі, посилюють схильність до хронічної тривоги та проблем з емоційною регуляцією. Ці висновки підкреслюють, що наслідки воєнних дій мають глибокий фізіологічний відбиток і потребують всебічного комплексного підходу до лікування та відновлення психологічного стану особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю., Возний Д., Волинчук Т. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3 С. 19–25. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4.

2. Замкова І., Хозяшев О. Формування адреналінової залежності мешканців прифронтових територій: гендерний вектор. *Modern Economics.* 2024. № 43. С. 35–40. DOI: https://modecon.mnau.edu.ua/issue/43-2024/zamkova.pdf.

3. Колесник М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей. *Український медичний часопис*. 2024. № 5. С. 49–51.

4. Ордатій Н., Ангельська В., Гуменюк Н. EMDR метод психотерапії з доведеною ефективністю. *PMGP*. 2024. Т. 9. № 2. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/524.

5. Симеон Д., Абугел Дж. Я не я. Що таке деперсоналізація та як з цим жити. Київ: Книжкова майстерня, 2021. 336 с.

6. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтабор. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 192 с.

8. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 189–308. URL: https://dn790004.ca.archive.org/0/items/APA-DSM-5/DSM5.pdf.

9. Bremner J. D. Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience.* 2006. Vol. 8. № 4. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3181836.

10. Bryant R. A. Posttraumatic stress disorder and traumatic brain injury: can they co-exist? *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26 (7). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1149721.

11. Craske M., Barlow D. Mastery of Your Anxiety and Panic. *Oxford University Press*. 2006. P. 52–89. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Mastery_of_Your_Anxiety_and_Panic.html?id=-Vx-3MJJ4bi0C.

12. Goodwin R. D. Panic and suicidal ideation and suicide attempts: results from the National Comorbidity Survey. *Depression and Anxiety.* 2006. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/da.20151.\

13. Hettema J.M., Neale M.C., Kendler K.S. A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. 2001. Vol. 158 (10). P. 1568–1578.

14. Hunter E.C.M., Sierra M., David A.S. The epidemiology of depersonalisation and derealisation: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.* 2004. Vol. 39 (1). P. 9–18.

15. Lanius R.A., Brand B., Vermetten E., Frewen P.A., Spiegel D. The dissociative subtype of posttraumatic stress disorder: Rationale, clinical and neurobiological evidence, and implications. *Depression and Anxiety*. 2012. Vol. 29 (8). URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22431063/.

16. Lanius R.A. et al. Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. *American Journal of Psychiatry*. 2010. Vol. 167 (6). P. 640–647.

17. Stein D.J. et al. Dissociation in posttraumatic stress disorder: Evidence from the world mental health surveys. *Biological Psychiatry*. 2013. Vol. 73 (4). URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3589990.

18. Thomson P., Jaque S.V. Depersonalization, adversity, emotionality, and coping with stressful situations. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2018. P. 143–161.

19. Yehuda R., Harvey P.D., Levitz S.M. Biological factors in PTSD. Clinical Handbook of PTSD: Diagnosis and Treatment / ed. by R. Yehuda, A.C. McFarlane. New York: Springer, 2009. P. 144–145.

ГІПНОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

HYPNOTHERAPEUTIC TECHNIQUES AS A TOOL FOR OVERCOMING COMPLEX POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

УДК 159.942.072.6:616.89
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.39
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ігнатович О.М.
д.психол.н., старший науковий співробітник,
завідувач відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти
і освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних
наук України

У статті висвітлено теоретичні засади та практичні можливості застосування гіпнотерапевтичних технік у подоланні комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР) у ветеранів бойових дій та членів їхніх родин. Метою дослідження є представлення науково обґрунтованих та апробованих психокорекційних інструментів, що базуються на гіпнотерапії як ефективному методі стабілізації психоемоційного стану осіб, які зазнали хронічного бойового стресу. У контексті військової травматизації КПТСР проявляється у вигляді порушень емоційної регуляції, негативної самоідентичності та міжособистісної дезадаптації, що вимагає залучення комплексних терапевтичних підходів. Розглянуто гіпнотерапію як метод, що забезпечує індукцію трансового стану, сприяє активації внутрішніх ресурсів, зниженню тривожності, інтеграції фрагментованих спогадів і формуванню відчуття безпеки. Узагальнено результати актуальних емпіричних досліджень, які засвідчують позитивний вплив гіпнотерапевтичних інтервенцій на зменшення симптоматики КПТСР та підвищення соціального функціонування ветеранів. Представлено структуру пілотної психотерапевтичної програми, що поєднує техніки гіпнотерапії та позитивної психотерапії, а також викладено основні етапи реалізації терапевтичного впливу. На основі аналізу отриманих даних сформульовано методичні рекомендації для практичних психологів і психотерапевтів, які здійснюють психологічну підтримку осіб із військовою травмою, та наведено приклад комплексної гіпнотерапевтичної інтервенції,. У підсумку гіпнотерапія визначається як перспективний напрям у системі реабілітаційних заходів, що потребує подальшого дослідження, адаптації та поширення в межах психосоціальної допомоги ветеранам та їхнім родинам.
Ключові слова: *гіпнотерапія, комплексний ПТСР, ветерани, військова травма, позитивна психотерапія, психологічна реабілітація.*

The article highlights the theoretical foundations and practical possibilities of using hypnotherapeutic techniques in overcoming complex post-traumatic stress disorder (CPTSD) in combat veterans and their families. The purpose of the study is to present scientifically based and tested psychocorrectional tools based on hypnotherapy as an effective method of stabilizing the psychoemotional state of individuals who have experienced chronic combat stress. In the context of military traumatization, PTSD manifests itself in the form of emotional regulation disorders, negative self-identity and interpersonal maladjustment, which requires the use of comprehensive therapeutic approaches. Hypnotherapy is considered as a method that provides induction of a trance state, promotes the activation of internal resources, reduces anxiety, integrates fragmented memories and creates a sense of security. The results of current empirical studies are summarized, which show the positive impact of hypnotherapeutic interventions on reducing the symptoms of PTSD and improving the social functioning of veterans. The structure of a pilot psychotherapeutic program that combines hypnotherapy and positive psychotherapy techniques is presented, and the main stages of therapeutic intervention are outlined. Based on the analysis of the data obtained, methodological recommendations for practical psychologists and psychotherapists who provide psychological support to people with military trauma are formulated and an example of a comprehensive hypnotherapeutic intervention is given and an example of a comprehensive hypnotherapeutic intervention is presented. As a result, hypnotherapy is defined as a promising area in the system of rehabilitation measures that requires further research, adaptation and dissemination within the framework of psychosocial assistance to veterans and their families.
Key words: *hypnotherapy, complex PTSD, veterans, military trauma, positive psychotherapy, psychological rehabilitation.*

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найпоширеніших і водночас найскладніших психічних реакцій на пережиті травматичні події. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті психічного здоров'я ветеранів війни та членів їхніх родин, які нерідко зазнають тривалого впливу бойового стресу [2]. Військовий досвід зазвичай супроводжується екстремальними стресовими чинниками, що можуть викликати глибокі порушення емоційного та когнітивного функціонування. Серед найхарактерніших проявів фіксуються симптоми тривожності, депресії, дисоціації, а також порушення адаптивних механізмів [4].

Особливу клінічну форму становить комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР), для якого характерне поєднання симптомів ПТСР із хронічною емоційною дисрегуляцією, стійким негативним уявленням про себе та труднощами у міжособистісних взаємодіях. Ця форма порушення потребує застосування багатокомпонентних, інтердисциплінарних та ресурсоорієнтованих підходів до психокорекції [15].

В останнє десятиліття дедалі більшого визнання серед фахівців набувають гіпнотерапевтичні методи, які демонструють ефективність у зниженні рівня тривожності, поліпшенні якості сну, стабілізації емоційного стану та активізації внутрішніх ресурсів клієнта [8; 14]. Гіпнотерапія створює сприятливі умови для безпечної роботи з травматичними спогадами, сприяючи їх пере-

осмисленню, переробці та інтеграції у цілісну структуру особистого досвіду [3].

Результати сучасних емпіричних досліджень підтверджують позитивний вплив гіпнотерапевтичних інтервенцій у процесі реабілітації ветеранів із ПТСР. Зокрема, спостерігається зниження вираженості симптомів, поліпшення соціального функціонування та відновлення відчуття контролю над власним життям [7; 10; 13]. Водночас вітчизняна науково-практична база щодо впровадження таких методів у клінічну практику залишається недостатньо розвиненою, що зумовлює необхідність їх подальшого вивчення, адаптації та апробації.

Із методологічного погляду гіпнотерапія визначається як психотерапевтичний підхід, заснований на індукції зміненого стану свідомості – трансу, який характеризується підвищеною концентрацією уваги, зниженням критичного мислення та підвищеною сприйнятливістю до терапевтичного впливу [6]. Цей стан відкриває можливості для роботи з глибинними рівнями психіки, що є надзвичайно важливим у випадках хронічної травматизації, зокрема при КПТСР.

На нейробіологічному рівні доведено, що транс сприяє регуляції активності амігдали – ключової структури, відповідальної за формування реакцій страху та тривоги. Водночас активується префронтальна кора, що забезпечує когнітивну переоцінку травматичного досвіду та відновлення функцій самоконтролю [12]. Таким чином, транс дає змогу не лише зменшити емоційний дистрес, а й забезпечити інтеграцію фрагментованих спогадів і розв'язання внутрішніх конфліктів [16].

Під час трансового стану активізуються внутрішні механізми саморегуляції, які підтримують процеси психічного відновлення, адаптації та зміцнення резильєнтності. У практиці гіпнотерапії широко застосовуються метафоричні образи, візуалізація, афірмації та позитивні установки, що сприяють формуванню відчуття безпеки й контролю [11]. Застосування таких технік цілком узгоджується з принципами сучасної психотерапії, орієнтованої на сенсостворення, ресурси особистості та гуманістичні цінності, що особливо важливо у роботі з ветеранами війни [1].

У такий спосіб мета цієї статті полягала у висвітленні теоретичних основ і практичних можливостей застосування гіпнотерапевтичних технік, презентації пілотної гіпнотерапевтичної програми, а також методичних рекомендацій для психологів як інструментів подолання КПТСР у ветеранів і членів їхніх сімей.

Виклад основного матеріалу. Пілотна психотерапевтична програма, спрямована на подолання симптомів комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР) у ветеранів бойових дій та членів їхніх сімей, була розроблена з метою зменшення проявів тривожності, депресії, посттравматичної симптоматики, поліпшення емоційної стабільності та соціального функціонування учасників. Програма ґрунтувалася на принципах поетапності, індивідуалізації, етичності, безпеки, урахування сімейного контексту та акценту на внутрішніх ресурсах особистості. Її структура, що представлена у табл. 1, включала п'ять послідовних етапів: вступний (психоосвіта і формування терапевтичного альянсу); ресурсний (застосування технік позитивної психотерапії); гіпнотерапевтичний (робота з травматичними спогадами у трансовому стані); соціальна реінтеграція (розвиток комунікативних навичок, сімейна підтримка); підсумковий (оцінювання динаміки і планування подальшої підтримки).

До ключових компонентів програми належали: формування позитивної ідентичності, індивідуальне визначення терапевтичних цілей, створення безпечного простору для опрацювання травматичних переживань, використання метафор, технік саморегуляції та зміцнення сімейних зв'язків. Із метою оцінки ефективності програми на базі Психологічного консультативно-тренінгового центру Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України було проведено емпіричне дослідження за участі 20 ветеранів віком 30–52 років із клінічно підтвердженим діагнозом КПТСР. Використано валідизовані психодіагностичні методики: шкала посттравматичних симптомів PCL-5, шкала тривожності Бека (BAI), шкала депресії Бека (BDI-II) та шкала соціального функціонування (SOFAS).

Таблиця 1

Структура пілотної гіпнотерапевтичної програми

Етап	Зміст	Тривалість	Форма роботи
1. Вступний	Психоосвіта про КПТСР, знайомство, встановлення довіри	1 сесія (1,5 год.)	Групова/ індивідуальна
2. Формування ресурсу	Техніки позитивної психотерапії: ідентифікація внутрішніх ресурсів, робота з позитивними спогадами	2–3 сесії (по 1,5 год.)	Індивідуальна
3. Гіпнотерапевтична робота	Індукція релаксації, робота з травматичними спогадами, метафоричні інтервенції, формування якорів	4–6 сесій (по 1–1,5 год.)	Індивідуальна
4. Соціальна реінтеграція	Розвиток комунікативних навичок, сімейна терапія, підтримка	2–3 сесії (по 1,5 год.)	Групова/сімейна
5. Підсумковий етап	Оцінка результатів, корекція програми, планування подальшої підтримки	1 сесія (1 год.)	Індивідуальна/ групова

Результати дослідження, наведені в табл. 2, засвідчили статистично значуще зниження симптоматики КПТСР, тривожності та депресії, а також поліпшення соціального функціонування ($p < 0,001$).

Аналіз отриманих результатів свідчить про статистично достовірне зниження рівня вираженості основних симптомів КПТСР, зокрема посттравматичної симптоматики, тривожності та депресивних проявів, а також про суттєве поліпшення соціального функціонування учасників. Спостережувані позитивні зрушення є емпіричним підтвердженням ефективності комплексного терапевтичного впливу, що поєднує техніки гіпнотерапії та позитивної психотерапії. Застосування ресурсно-орієнтованих інтервенцій сприяло активізації внутрішніх копінг-механізмів і формуванню стійкішого емоційного самоконтролю. Таким чином, запропонована програма може розглядатися як перспективна модель психологічної допомоги ветеранам із симптомами КПТСР, яка потребує подальшої апробації на ширших вибірках і з тривалим періодом спостереження.

Узагальнення напрацьованого досвіду дало змогу сформулювати методичні рекомендації для фахівців-практиків, що здійснюють психологічний супровід ветеранів та членів їхніх сімей. Ці рекомендації покликані забезпечити науково обґрунтовану, практично перевірену та безпечну основу для впровадження ефективних психотерапевтичних інтервенцій у роботі з військовою травмою в умовах як індивідуального, так і групового консультування. Далі наводимо методичні рекомендації.

Методичні рекомендації для психологів щодо підтримки ветеранів із КПТСР

1. Загальні положення. Психолог, який здійснює психологічну підтримку ветеранів із КПТСР, має володіти глибокими знаннями з теорії та практики позитивної психотерапії й гіпнотерапії, а також відповідними навичками роботи з психотравмами та кризовими станами. Обов'язковим є дотримання етичних принципів психологічної практики, зокрема конфіденційності, добровільної участі клієнта в інтервенціях, поваги до його гідності та автономії. Особливу увагу слід приділяти індивідуальним особливостям пережитого травматичного досвіду та гнучко адаптувати терапевтичні підходи відповідно до реакцій ветерана.

2. Організація психологічної роботи. Першочерговим завданням є створення безпечного фізичного та емоційного середовища для клієнтів. Рекомендовано розпочинати психокорекційну роботу з психоосвітніх заходів, що сприяють усвідомленню механізмів розвитку КПТСР і ролі внутрішніх ресурсів у процесі відновлення. Важливо забезпечити регулярну супервізійну підтримку психологів, які працюють із такою категорією клієнтів, для підвищення якості надання допомоги та профілактики професійного вигорання.

3. Специфіка роботи з ветеранами. Перед початком гіпнотерапевтичної сесії необхідно здійснювати оцінку поточного психоемоційного стану клієнта та його готовності до взаємодії в умовах зміненого стану свідомості. Доцільним є використання технік релаксаційної індукції для зниження рівня тривожності й активації внутрішніх ресурсів. Робота з травматичними спогадами має здійснюватися з особливою обережністю шляхом застосування методів дистанціювання, фрагментарного та поступового опрацювання. Ефективним є використання метафоричних історій, зміст яких адаптується до індивідуального досвіду ветерана, з метою стимуляції ресурсних переживань. Доцільно формувати так звані «якірні» стани для подальшого самостійного відновлення та підтримки психоемоційної стабільності поза межами терапевтичної взаємодії.

4. Робота з членами сімей ветеранів. Залучення близьких осіб до окремих терапевтичних сесій сприяє поліпшенню взаєморозуміння, розвитку емпатичних навичок і конструктивній комунікації у родині. Рекомендується проводити психоосвітні заходи для членів сімей ветеранів для зниження ризиків вторинної травматизації та формування підтримувального середовища.

5. Моніторинг якості психотерапевтичного впливу та оцінка ефективності. Для контролю динаміки психоемоційного стану ветеранів доцільно застосовувати стандартизовані психодіагностичні інструменти (наприклад, PCL-5, DASS-21). Важливими складниками моніторингу є також проведення напівструктурованих інтерв'ю, збір та аналіз зворотного зв'язку від учасників програми. На основі отриманих даних слід здійснювати гнучке коригування змісту та форм психотерапевтичної взаємодії.

6. Спеціальні рекомендації. Психолог має бути готовим до кризових ситуацій та володіти алгоритмами надання екстреної психологічної допомоги. Водночас важливо дотримуватися професійної дистанції, зберігаючи емпатійне ставлення, для запобігання емоційному вигоранню. Основними

Таблиця 2

Динаміка психоемоційних показників учасників експерименту (n = 20)

Показник	До участі (M±SD)	Після участі (M±SD)	Δ (зміна)
Посттравматичні симптоми (PCL-5)	53,4 ± 6,7	36,1 ± 5,9	−17,3***
Рівень тривожності (BAI)	27,2 ± 5,1	16,3 ± 4,8	−10,9***
Рівень депресії (BDI-II)	24,7 ± 5,9	13,8 ± 5,3	−10,9***
Соціальне функціонування (SOFAS)	52,3 ± 7,4	68,2 ± 6,9	+15,9***

***$p < 0.001$ – статистично значущі відмінності за критерієм Вілкоксона.

напрямами психокорекційного впливу мають бути розвиток автономії ветерана, підтримка саморегуляції, мобілізація та зміцнення його внутрішніх ресурсів.

7. Приклад застосування гіпнотерапевтичних технік. Гіпнотерапевтичні техніки забезпечують глибокий рівень релаксації і сприяють безпечному опрацюванню травматичних спогадів, що є критично важливим для ветеранів із КПТСР, котрі часто уникають відкритого проговорення болючих тем. Використання метафор і формування ресурсних «якорів» підтримують стабілізацію емоційного стану і розширюють можливості саморегуляції поза терапією.

Серед інструментів гіпнотерапії, що мали високу ефективність під час роботи з травмою, виокремлюються скрипти, метафоричні історії, техніки формування «якорів», методи дистанціювання та ЕСЕМ, що умовно поділяються на: техніки релаксації (прогресивне м'язове розслаблення, дихальні техніки, візуалізація безпечного місця); техніки реконструкції досвіду (регресія у гіпнозі, переписування травматичного сценарію, символічне звільнення); техніки ресурсного впливу (установлення позитивних «якорів», підкріплення внутрішніх сил, формування нових стратегій подолання) [9; 17].

Як приклад комплексного застосування технік релаксації та ресурсного впливу у нашому дослідженні пропонуємо гіпнотерапевтичну інтервенцію під назвою «Сад воїна». Вона поєднує індукцію, метафору, «якір» та скрипт для стабілізації емоційного стану й формування безпечного внутрішнього простору.

Техніка релаксації «Сад воїна».

Індукція: «Зараз ти у просторі, де можеш дихати. Дихати – означає жити. Зроби глибокий вдих... і повільний видих. Дозволь собі відчути, як дихання приносить спокій. Із кожним видихом ти відпускаєш напругу. Із кожним вдихом – впускаєш заспокоєння. Із кожним словом – наближаєшся до свого внутрішнього затишку...».

Скрипт із метафорою: «Уяви себе на стежці. Вона веде донизу, до місця сили, до місця твого внутрішнього простору. Кожен крок – ще глибше розслаблення… Легкість у ногах…Спина пряма, плечі вільні…Ти приходиш у Сад Воїна, місце спокою та сили. Тут є усе, що підтримує тебе. Цей сад – твоє укриття, твоя фортеця спокою, де можна відпочити, виспатися, набратися сил, відновитися. Ти бачиш джерело. Вода в ньому жива, сильна. Кожна крапля – це твоя витримка, честь, справедливість, сила, вірність, розум і ясність думки. Ти черпаєш з нього, і сили стає більше.

Ти бачиш дерево. Воно, як ти. Стовбур – твердий, міцний. Коріння глибоко тримається за землю. Це твій досвід, твоя пам'ять, твої бойові побратими, твій рід, твоя сім'я, твої діти, твої онуки. Крона дерева розлога. Вона дає тінь, спокій, перспективу. Твоє серце б'ється рівно. Твій дух – сильний і стійкий. У цьому просторі ти згадуєш: у тобі є точка тиші та спокою, відпочинку та здорового сну. Точка, з якої народжується рішучість. Ти бачиш свою внутрішню броню, вона міцна. А поруч – твоє відкрите серце. Воно здатне відчувати, любити, берегти. Рішучість зростає, розум прояснюється, мислення чітке і врівноважене. У цьому стані ти згадуєш: ти – воїн, який уміє діяти спокійно, усвідомлено, врівноважено, справедливо й виважено. «Сад Воїна» завжди у твоєму серці. Його сила – твоя сила. Його спокій – твій спокій».

Якір: «Тепер доторкнися до серця, до центру грудей. Це твоя точка тиші та спокою, відпочинку та здорового сну, твій особистий якір. Ти завджи його маєш і завжди можеш доторкнутися до нього тоді, коли тобі потрібні сила й тиша Саду Воїна».

Завершення: «Я рахую від одного до п'яти. І ти повертаєшся зібраний, ясний, сповнений спокою. Один… Відчуваєш тіло… Відчуваєш підлогу під ногами… Два… Вдихаєш на повні груди… Три… Повернешся відпочившим, повним сил, енергії, з усіма новими переконаннями, змінами, що відбулися в ході роботи, розуміючи, що можна користуватися всіма змінами прямо зараз. Чотири… Плечі рівні. Очі відкриті. П'ять... Погляд чіткий…Ти тут. Ти є. Ти – опора для себе, для своїх рідних».

Висновки та перспективи. У результаті апробації розробленої пілотної програми встановлено, що гіпнотерапевтичні техніки є ефективним психокорекційним інструментом у роботі з ветеранами бойових дій, які мають симптоми комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР). Транс як змінений стан свідомості створює умови для безпечного контакту з травматичними переживаннями, сприяє інтеграції фрагментованих спогадів, зниженню рівня тривожності та депресії, поліпшенню емоційної регуляції та відновленню базового відчуття безпеки.

Запропонована нами пілотна програма, яка поєднує елементи гіпнотерапії та позитивної психотерапії, підтвердила свою результативність у поліпшенні психоемоційного стану, підвищенні соціального функціонування та активізації внутрішніх ресурсів учасників. Отримані дані свідчать про значний потенціал такого підходу в контексті психологічної реабілітації ветеранів і членів їхніх родин.

Перспектива подальших наукових розвідок убачається у розширенні вибірки учасників для забезпечення репрезентативності результатів; порівнянні ефективності гіпнотерапевтичних інтервенцій з іншими видами психотерапії; створенні методичних матеріалів, що забезпечать можливість масштабування й практичного використання програми у системі охорони психічного здоров'я. Гіпнотерапевтичні техніки мають значний потенціал як складова частина комплексного підходу до подолання наслідків військової травматизації та заслуговують на подальше наукове осмислення й упровадження в психологічну практику.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Barabasz A., Barabasz M. Efficacy of single-session abreactive ego state therapy for combat stress injury, PTSD, and ASD. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2013. Vol. 61(1). P. 1–19. https://doi.org/10.1080/00207144.2013.729377

2. Brewin C.R. The nature and significance of memory disturbance in posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 203–227. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104544

3. Brom D., Kleber R.J., Defares P.B. Hypnotherapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress*. 1989. Vol. 2(2). P. 199–212. https://doi.org/10.1002/jts.2490020207

4. Davidson J.R.T., Smith R. Cognitive functioning in posttraumatic stress disorder. In: Talbott J. A. (Ed.). *Posttraumatic stress disorder*. New York: Springer. 2007. P. 123–146.

5. Dekel R., Monson C.M. Secondary traumatization in spouses of combat veterans: A systematic review. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. Vol. 23(5). P. 537–545. https://doi.org/10.1002/jts.20555

6. Erickson M.H., Rossi E.L., Rossi S.I. *Hypnotic realities: The induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion*. New York: Irvington.1976. 384 p.

7. Gillies D., Taylor F., Gray C., O'Brien L., D'Abrew N. Psychological therapies for the treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A review. *Evidence-Based Child Health*. 2013. Vol. 8(3). P. 1004–116. https://doi.org/10.1002/ebch.1916

8. Hammond D.C. Hypnosis in the treatment of PTSD: A review of the empirical evidence. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2010. Vol. 52(1). P. 25–36. https://doi.org/10.1080/00029157.2010.10401728

9. Hollander H.E., Bender S.S. ECEM (eye closure eye movements): Integrating aspects of EMDR with hypnosis for treatment of trauma. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2001. Vol. 43(3–4). P. 187–202. https://doi.org/10.1080/00029157.2001.10404276

10. Lesmana C.B.J., Suryani L.K., Tiliopoulos N. The biobehavioural effectiveness of spiritual-hypnosis-assisted therapy in PTSD with childhood trauma. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. 2022. Vol. 58. P. 42. https://doi.org/10.1186/s41983-022-00475-9

11. Lynn S.J., Kirsch I. Essentials of clinical hypnosis: An evidence-based approach. Washington, DC: American Psychological Association. 2006. 286 p.

12. Lynn S.J., Malakataris A., Condon L., Maxwell R., Cleere C. Post-traumatic stress disorder: Cognitive hypnotherapy, mindfulness, and acceptance-based treatment approaches. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2012. Vol. 54(4). P. 311–330. https://doi.org/10.1080/00029157.2011.645913

13. O'Toole S.K., Solomon S.L., Bergdahl S.A. A meta-analysis of hypnotherapeutic techniques in the treatment of PTSD symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2016. Vol. 29(1). P. 97–100. https://doi.org/10.1002/jts.22077

14. Rotar T.Ș., Rusu A. A meta-analysis for the efficacy of hypnotherapy in alleviating PTSD symptoms. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2016. Vol. 64(1). P. 116– 136. https://doi.org/10.1080/00207144.2015.1099406

15. Schnurr P.P., Green B.L. *Trauma and health: Physical health consequences of exposure to extreme stress*. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. 365 p.

16. Sijbrandij M., Olff M., Reitsma J.B., Carlier I.V., de Vries M.H., Gersons B.P. Treatment of acute posttraumatic stress disorder with brief cognitive behavioral therapy: A randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 164(1). P. 82–90. https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.1.82

17. Smith W.H. Brief hypnotherapy of severe depression linked to sexual trauma: A case study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2004. Vol. 52(3). P. 203–217. https://doi.org/10.1080/0020714049052347

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СЕНСОРНОЇ ГІПЕРЧУТЛИВОСТІ У ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

NEUROPHYSIOLOGICAL BASIS OF SENSORY HYPERSENSITIVITY IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISODERS

УДК 616.89-008.485-053.2:612.821
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.40
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кравченко Т.Ю.
к.мед.н., доцентка кафедри педіатрії
Одеський національний медичний університет

Копійка Г.К.
к.мед.н., доцентка кафедри сімейної медицини, загальної практики та поліклінічної терапії
Одеський національний медичний університет

Статтю присвячено проблемам сенсорної гіперчутливості у дітей із розладами аутистичного спектру. Розлади аутистичного спектру (РАС) становлять гетерогенну групу нейророзвиткових станів, які проявляються у ранньому дитинстві та характеризуються порушеннями соціальної комунікації, обмеженим репертуаром інтересів, стереотипною поведінкою й аномальною реактивністю на сенсорні стимули. За результатами мультицентрових досліджень (Baio J and oth., 2014) проведених у Сполучених Штатах Америки за період з 2012 по 2014 р., виявлено зростання поширеності РАС серед дітей до 8 років на 1,5%, а саме: із 14,5 на 1 000 дітей (1 на 69 дітей) до 16,8 на 1 000 дітей (1 на 58 дітей). Аналіз літературних джерел свідчить про те, що одним із ключових проявів РАС є сенсорна гіперчутливість – патологічно посилене сприйняття зовнішніх або внутрішніх стимулів, що не відповідає об'єктивній інтенсивності подразника. Сенсорні порушення спостерігаються у понад 90% дітей із РАС та входять до діагностичних критеріїв даного стану. Якщо розглядати сенсорну гіперчутливість при РАС із погляду нейрофізіології, то вона є наслідком порушеної таламо-кортикальної інтеграції, яка необхідна для обробки та інтеграції сенсорної, моторної та когнітивної інформації. Останнє десятиліття ознаменувалося зростанням інтересу до нейровізуалізації й нейрофізіологічних методів дослідження сенсорної інтеграції. Використання методів функціональної магнітно-резонансної томографії, електроенцефалографії, а також магнітоенцефалографії та дифузійно-тензорної томографії дає змогу дослідити динаміку сенсорної інтеграції в реальному часі, зокрема в умовах мультимодальної стимуляції. Адекватна обробка та інтеграція сенсорної інформації є першоосновою для формування адаптивної поведінки та здатності дитини з РАС брати участь у повсякденній діяльності, соціальній активності, впливає на якість навчання, відпочинку і сну.
Ключові слова: *діти з розладами аутистичного спектру, сенсорна гіперчутливість, нейрофізіологічні методи дослідження.*

This article addresses the issue of sensory hypersensitivity in children with autism spectrum disorders (ASD). ASD encompasses a heterogeneous group of neurodevelopmental conditions that typically manifest in early childhood and are characterized by impairments in social communication, a restricted range of interests, stereotyped behaviors, and atypical reactivity to sensory stimuli. According to multicenter studies (Baio J et al., 2014) conducted in the United States between 2012 and 2014, the prevalence of ASD among children under 8 years of age increased by 1.5%, from 14.5 per 1,000 children (1 in 69) to 16.8 per 1,000 children (1 in 58). A literature review suggests that one of the core manifestations of ASD is sensory hypersensitivity – an abnormally heightened perception of external or internal stimuli that does not correspond to the objective intensity of the stimulus. Sensory abnormalities are observed in over 90% of children with ASD and are included in the diagnostic criteria for the condition. From a neurophysiological perspective, sensory hypersensitivity in ASD is associated with disrupted thalamo-cortical integration, which is essential for the processing and integration of sensory, motor, and cognitive information. Over the past decade, interest in neuroimaging and neurophysiological methods for investigating sensory integration has significantly increased. Techniques such as functional magnetic resonance imaging (fMRI), electroencephalography (EEG), magnetoencephalography (MEG), and diffusion tensor imaging (DTI) have enabled researchers to examine the dynamics of sensory integration in real time, particularly under multimodal stimulation conditions. Proper processing and integration of sensory information are fundamental for the development of adaptive behavior and the ability of children with ASD to engage in everyday activities, participate in social interactions, and influence their quality of learning, recreation, and sleep.
Key words: *children, autism spectrum disorders, sensory hypersensitivity, neurophysiological research methods.*

Вступ. Розлади аутистичного спектру (РАС) становлять гетерогенну групу нейророзвиткових станів, які проявляються у ранньому дитинстві і характеризуються порушеннями соціальної комунікації, обмеженим репертуаром інтересів, стереотипною поведінкою та аномальною реактивністю на сенсорні стимули. РАС діагностуються у дітей, молоді та дорослих, якщо їхня поведінка відповідає критеріям, визначеним у Міжнародній статистичній класифікації хвороб та споріднених проблем, пов'язаних зі здоров'ям, і Настанові з діагностики, статистики і класифікації психічних порушень DSM-IV, четверте видання (перероблені тексти) (DSM-IV-TR), і має значний вплив на життєдіяльність. Загальний термін, який використовують у МКХ-10 і DSM-IV-TR, – «розлади загального розвитку»; зараз цей термін використовується як синонім розладу аутистичного спектра (за винятком синдрому Ретта): дана поведінка визначається певною групою розладів із різними причинами і проявами [1].

Аналіз літературних джерел свідчить про зростання поширеності РАС. За результатами мультицентрових досліджень (Baio J and oth., 2014), проведених у Сполучених Штатах Америки за період із 2012 по 2014 р., виявлено зростання поширеності РАС серед дітей до 8 років на 1,5%, а саме: з 14,5 на 1 000 дітей (1 на 69 дітей) до

16,8 на 1 000 дітей (1 на 58 дітей). Такі результати досліджень можуть мати два можливі пояснення:

– перше – це покращення діагностики через уведення критеріїв DSM-5 (діагностичні рекомендації щодо ведення дітей із ментальними порушеннями);

– друге – це істинне зростання кількості дітей, що хворіють на РАС.

Що стосується України, то за статистикою поширеність цього стану становить 2 на 10 тис. осіб (0,2%), що може свідчити про недосконалу організацію системи охорони здоров'я для дітей із психічними розладами [2].

За даними багатьох досліджень, аутизм є комплексним порушенням розвитку, тому для його діагностики недостатньо лише якогось одного симптому. Зазвичай з аутизмом пов'язують тріаду розладів: порушення комунікації, соціальної взаємодії та поведінкової гнучкості [3]. Згідно з Керівництвом із діагностики та статистики психічних розладів 4-го перегляду (DSM-IV), РАС класифікуються як «первазивні розлади розвитку». Із 2013 р. поняття «розлад аутистичного спектра» включає такі стани: аутистичний розлад (синдром Канера); синдром Аспергера; синдром Ретта; некласифікований первазивний розлад розвитку; дитячий дезінтегративний розлад [4; 5]. Діти з аутизмом, з одного боку, соціально ізольовані немовні діти з вираженою інтелектуальною недостатністю, а з іншого – діти з високим інтелектом, розвиненою мовою, але дуже обмеженим колом інтересів та труднощами у спілкуванні й установленні стосунків, мають «атиповий» мозок, який в особливий спосіб сприймає і обробляє інформацію, що пояснює їхні труднощі у соціальній взаємодії, спілкуванні з іншими людьми [6].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що одним із ключових проявів РАС є сенсорна гіперчутливість – патологічно посилене сприйняття зовнішніх або внутрішніх стимулів, що не відповідає об'єктивній інтенсивності подразника. Багато дітей із РАС мають відхилення у сенсорній сфері. Цьому питанню присвячено роботи як закордонних, так і українських учених, таких як Дж. Айрес, А. Банді, Ш. Лейн, Е. Мюррей, Н.І. Мінаєва, Т.І. Обухова, Т.В. Скрипник тощо. Увагу дослідників привертають нейрофізіологічні профілі сенсорної обробки при даних станах, які можуть служити цінними біомаркерами для діагностики та моніторингу терапевтичних утручань при аутизмі, а також виявляти потенційні стратегії та цільові ділянки мозку для терапевтичних утручань [7]. Тому «незвичайні сенсорні поведінки» були включені до п'ятої редакції «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders).

Сенсорна гіперчутливість у дітей із РАС не є ізольованим явищем: вона тісно пов'язана з поведінковими патернами, емоційною регуляцією та рівнем соціального функціонування. Сенсорні порушення спостерігаються у понад 90% дітей із РАС та входять до діагностичних критеріїв даного стану [8]. До симптомів сенсорної гіперчутливості відносять візуальну гіперчутливість, гіперчутливість до звуків, світла, запахів, смаку, тактильну гіперчутливість, низький рівень перцептивних умінь та навичок, що може впливати на поведінку, навчання, самообслуговування та соціальну адаптацію такої дитини. Деякі з таких дітей уникають яскравого світла та надають перевагу темряві, інші діти здатні вдивлятися в інтенсивні світлові подразники. На вестибулярному рівні багато людей з аутистичним спектром є гіпореспонсивними та шукають цей тип стимуляції, обертаючись та гойдаючись. Що стосується тактильної стимуляції, то у деяких із цих дітей гіперреактивність на певні подразники може супроводжуватися гіпоалгезією. Діти з РАС можуть демонструють сильну тривожну або агресивну реакцію на подразники, які інші не помічають. Такі реакції часто супроводжуються аутостимуляцією або стереотипною поведінкою як спробою дитини самостійно регулювати сенсорне перевантаження [9; 10]. Діти із сенсорною гіперреактивністю часто стикаються з проблемами в школі, можуть відмовлятися від продуктів певної текстури, температури чи запаху. Сенсорні труднощі також заважають розвитку навичок спільної уваги, імітації та символічної гри, що критично важливо для соціального навчання в дитинстві.

Останнє десятиліття ознаменувалося зростанням інтересу до нейровізуалізації й нейрофізіологічних методів дослідження сенсорної інтеграції. Дуже корисною та цікавою із цього погляду є праці Е. Джин Айрес та Улли Кіслінг. Теорія Дж. Айрес ґрунтується на фундаментальних засадах, які враховують закономірності розвитку дитини та визначають чотири етапи сенсорної інтеграції, послідовне досягнення кожного з яких дає дитині змогу повноцінно адаптуватися у суспільстві та в подальшому будуть якимось чином застосовані. За даними Дж. Айрес та її учнів, це схеми тіла, що зумовлюють становлення праксису, відчуття рівноваги, відчуття глибинної чутливості, візуальне сприймання. Тобто адекватна обробка та інтеграція сенсорної інформації є першоосновою для формування адаптивної поведінки та здатності дитини брати участь у повсякденній діяльності, соціальній активності, впливає на якість навчання, відпочинку і сну [11; 12]. Ці результати відкривають нові горизонти в розумінні патогенезу сенсорних порушень при аутизмі, даючи змогу уточнити мішені терапевтичного впливу, створити персоналізовані протоколи корекції та сформувати сучасні терапевтичні підходи, що враховують індивідуальний сенсорний профіль дитини.

Метою статті є огляд сучасних даних щодо нейрофізіологічних основ сенсорної гіперчутливості у дітей із розладами аутистичного спектру.

Сенсорна інтеграція має величезний потенціал для розвитку дітей із РСА. Усі люди народжуються зі здатністю до інтеграції, але, взаємодіючі з навколишнім світом і пристосовуючи своє тіло та

мозок до виконання фізичних завдань, ми її розвиваємо починаючи з дитинства. Сенсорна обробка починається з первинного сприйняття стимулу та завершується когнітивною інтерпретацією та поведінковою відповіддю. За обробку сенсорної інформації відповідає сенсорна кора. Її основні функції: сприйняття, розпізнавання та інтерпретація сенсорних стимулів, що надходять з навколишнього середовища та від власного тіла. Передача та модифікація сенсорних сигналів здійснюється за рахунок таламо-кортикальної інтеграція, що забезпечує обробку, передачу й інтеграцію сенсорної, моторної, когнітивної та емоційної інформації. У дітей із розладами сенсорної інтеграції можуть виникати труднощі з обробкою цієї інформації, що може призводити до затримки або порушення мовленнєвого розвитку [13].

Якщо розглядати сенсорну гіперчутливість при РАС із погляду нейрофізіології, то вона є наслідком порушеної таламо-кортикальної інтеграції. Тобто виникнення таламо-кортикальної дизритмії призводить до патологічного збудження у сенсорних зонах кори через порушення гальмівних механізмів і змінену ритмічність нейрональних зв'язків [7]. Проведені дослідження з використанням магнітоенцефалографії та електроенцефалографії показали атипову активацію та знижену синхронізацію між сенсорними ділянками мозку у дітей із РАС [14; 15]. Таламус, який у фізіології називають «воротами в кору головного мозку», виконує декілька важливих фізіологічних функцій, зокрема функцію «сенсорного шлюзу»: приймає аферентну інформацію з периферії (зорову, слухову, тактильну, смакову, вестибулярну), сортує її, фільтрує й передає до відповідних ділянок кори. Останнім часом нейровізуалізації таламусу приділяється все більше уваги. Аналіз літератури останніх років показав, що при аутизмі часто спостерігається порушення фільтраційної здатності: або надмірна передача навіть слабких стимулів, або порушення вчасної обробки. Виявлений за даними проведених досліджень патерн гіперзв'язності підтримує гіпотезу про знижену інгібіцію таламуса, що спричинює надмірну передачу та недостатнє фільтрування сенсорної інформації до кори. Це може порушувати увагу та сприяти підвищеній чутливості до стимулів. Результати дослідження гіперзв'язності таламокортикальних ланцюгів при РАС (Ayub et al., 2022) узгоджуються з іншими доказами того, що зниження таламічного гальмування призводить до збільшення кількості та меншої кількості фільтрованої сенсорної інформації, що досягає кори, де вона порушує увагу та сприяє сенсорній чутливості [16–18].

Для нормального сенсорного функціонування потрібна скоординована робота нейронів таламуса й кори, зокрема синхронізація осциляцій у діапазонах α, β, γ [15]. Після проходження через таламус інформація через первинні сенсорні зони кори передається в асоціативні зони, де відбувається її мультисенсорна інтеграція та зв'язок з емоційним і моторним реагуванням. Аналіз літературних джерел показав, що у дітей із РАС розвивається дисфункція відносин між сенсорною та префронтальною корою, що відповідає за контроль і модерацію поведінкової відповіді [7]. Дослідження, проведені Alina Minnigulova et al. (2025), показали, що структурні та функціональні зв'язки таламокортикальних структур змінюються при РАС, включаючи таламо-фронтальні, тім'яні та скроневі. Окрім того, дослідження Nair et al. (2015) та Woodward et al. (2017) виявили таламічну гіперзв'язність із сенсомоторними, скроневими та лімбічними зонами. Дослідження пацієнтів із РАС, за висновками Fenfen Sun (2023), із застосуванням магнітно-резонансної томографії, показало порушення сіро-білої демаркації, аномалії скроневої частки, мозолистого тіла, зменшення розміру нейронів та кількість дендритних відростків в окремих ділянках: мозочка, гіппокампа, мигдалини. Морфологічні зміни в таламусі у дітей із РАС проявляються порушенням мієлінізації таламо-кортикальних трактів, утратою спеціалізованої функціональної модуляції, що призводить до надмірного або хаотичного впливу на кору, зменшенні об'єму медіального й латерального ядер таламуса, що відповідають за зорову та соматосенсорну передачу [7].

Що стосується ролі гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) у дітей із РАС, то проведені дослідження (Wood et al., 2021) вказують, що порушення сенсорної інтеграції пов'язана з аномально низьким рівнем таламічної концентрації ГАМК (інгібіторного нейромедіатора), при цьому її рівень безпосередньо пов'язаний зі зміненим функціональним зв'язком таламуса із соматосенсорною корою. Гіперзбудження кори при РАС частково пояснюється зниженим гальмуванням, зумовленим порушенням роботи ГАМК-ергічних інтернейронів, що підтверджується дослідженнями магнітно-резонансної спектроскопії. Дисбаланс між нейромедіаторами, такими як глутамат та ГАМК, який був виявлений у генетичних та клітинних дослідженнях, може сприяти нестабільній синаптичній активності [19]. За даними деяких дослідників, діти з аутизмом показують нижчі рівні глутамату та N-ацетиласпартату (функціонального маркера нейроаксональної тканини), що свідчить про дисбаланс оксидативного стресу з подальшою нейротоксичністю.

Сучасна нейровізуалізація та електрофізіологія надають дедалі більше доказів порушеної сенсорної обробки у дітей із розладами аутистичного спектру. Використання методів функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI), електроенцефалографії (EEG), а також магнітоенцефалографії (MEG) та дифузійно-тензорної томографії (DTI) дає змогу дослідити динаміку сенсорної інтеграції у реальному часі, зокрема в умовах мультимодальної стимуляції. Попередні дослідження електрофізіологічних реакцій на слухові подразники свідчать про те, що діти та підлітки з РАС демонструють атипові слухові реакції [20].

За допомогою fMRI є можливість оцінити активацію окремих ділянок мозку у відповідь на подразники. У низці досліджень показано, що під час фільтрації мультимодальних подразників у дітей з аутизмом активуються ті самі сенсорні структури, але асоціативні та інтегративні ділянки кори залишаються менш активними, що вказує на недорозвиненість вищого сенсорного синтезу [21].

Електроенцефалографія є надзвичайно цінним методом для оцінки часової динаміки сенсорної реакції. Під час ЕЕГ-дослідження дітей із РАС, як правило, виявляються неспецифічні зміни на ЕЕГ у вигляді уповільнення або асиметрії ритму, повільні хвилі, фокальні спайки або гострі хвилі, можливі й генералізовані епілептиформні зміни, що, як правило, виявляються під час ЕЕГ-моніторингу сну і відсутні за рутинної ЕЕГ та пов'язані з підвищеним ризиком виникнення епілептичних нападів у подальшому [22].

MEG (магнітоенцефалографія) виявляє аномальну локалізацію джерел сенсорних потенціалів, особливо у скроневій та тім'яній ділянках, та демонструє менш чітку фазову синхронізацію сенсорних сигналів, що корелює з проблемами мультисенсорної інтеграції [23].

DTI (дифузійно-тензорна томографія) дає змогу візуалізувати та вивчати структуру білої речовини мозку у дітей із РАС. Біла речовина складається з нервових волокон, які утворюють нейронні зв'язки і транспортують інформацію між різними ділянками мозку. Ці дослідження зазвичай виявляють знижену фракційну анізотропію та підвищену середню дифузійність у дітей з аутизмом [24].

Корекція психомоторного розвитку та реабілітація дітей із РАС повинна проводитися з урахуванням методичних принципів, до яких належать: прагнення до формування правильних рухових стереотипів; навчання й опанування моторних функцій і навичок самообслуговування через ігрову діяльність; складання реабілітаційних та корекційно-розвивальних програм на основі індивідуального підходу; узгодження темпу рухів і ступеня контролю за їх виконанням із максимально можливою активністю дитини; багаторазове повторювання та використання у повсякденному житті моторних функцій, опанованих дитиною; обов'язкова й тісна співпраця з батьками [25].

Батьківсько-опосередковане втручання передбачає отримання батьками знань та специфічних навичок для покращення функціонування своєї дитини або зменшення складної поведінки.

У літературі описано багато корекційних методик для дітей із РАС, які включають поведінкові, розвивальні, сенсорно-перцептивні, еклектичні підходи.

Федеральні, штатні та національні організації у США та Великій Британії послідовно рекомендують утручання на основі Applied Behavior Analysis (ABA) як перший вибір рекомендацій щодо оцінки та лікування РАС. Численні дослідження встановили ефективність ABA у покращенні когнітивних функцій, мовних навичок, коефіцієнта інтелекту та соціальних здібностей у осіб із РАС [26].

Терапія сенсорної інтеграції J. Ayres, яка є ігровим втручанням, спрямована на підвищення здатності мозку сприймати й організовувати сенсорну інформацію, що створює умови для формування адаптивних реакцій, розвитку моторних і психічних функцій, освоєння практичних навичок та видів діяльності відповідно до психоневрологічних потреб дитини. Ці втручання мають на меті вплинути на те, як дитина інтегрує сенсорну інформацію, щоб сприяти розвитку адаптивних реакцій у повсякденному житті.

Нейрокогнітивна реабілітація у дітей із РАС (нейрофідбек) – метод корекції мозкової активності шляхом надання візуального або аудіовідгуку про електроенцефалографічні параметри в режимі реального часу. Нейрофідбек-тренування можуть бути особливо ефективними за супутньої емоційної дисрегуляції або порушень сну.

До корекційних методик у дітей із РАС відносять сенсорну дієту. Це ретельно структурований індивідуальний план занять/процедур для отримання дитиною сенсорних стимулів протягом дня і тижня, які їй необхідні, щоб набувати таких нових можливостей, як: здатність переносити незнайомі відчуття та неочікуваний розвиток подій, регулювати тривожність, позбавлятися стереотипної та проблемної поведінки, бути зосередженою й організованою. Проведені дослідження українськими вченими (Т. Скрипник та ін., 2022) показали прямий зв'язок між типом сенсорної дисфункції дітей із РАС та ступенем порушення мовленнєвої здатності, що обґрунтовує доречність вибору методів «Сенсорна інтеграція Айрес» та «Сенсорна дієта» як інструментів впливу на комунікативно-мовленнєвий розвиток цих дітей. Реалізована програма втручання довела дієвість цілеспрямованого впливу на важливі компоненти розвитку дітей із РАС у контексті їх участі у різних видах діяльності у цілому та на їх комунікативно-мовленнєвий розвиток [27].

Висновки. Сенсорна гіперчутливість у дітей із розладами аутистичного спектру – це складне мультифакторне явище, що охоплює як нейрофізіологічні, так і поведінкові аспекти. Аналіз сучасної літератури показав, що аномалії в таламо-кортикальній обробці сенсорної інформації, виявлені за допомогою fMRI, EEG, MEG та DTI, підтверджують, що в основі гіперреактивності лежать підвищене збудження кори, порушення внутрішньомозкової координації, гальмівних механізмів і нейропластичності.

Дані численних досліджень засвідчують, що сенсорні труднощі мають глибокий вплив на емоційний стан дитини, її поведінку, комунікативні здібності та соціальну адаптацію. Вони здатні погіршувати якість життя не лише самої дитини, а й її родини, формуючи хронічний стрес, поведінкові труднощі, труднощі навчання та дезадаптацію у побуті.

Водночас поява нових терапевтичних інструментів, зокрема нейрофідбеку, мультисенсорних інтервенцій та індивідуалізованих сенсорних дієт, відкриває нові можливості в роботі з такими дітьми. Важливо розуміти, що сенсорна гіперчутливість є не «поведінковою проблемою», а біологічно обґрунтованим порушенням обробки стимулів, яке потребує специфічного підходу.

Таким чином, інтеграція нейрофізіологічного підходу в клінічну практику є не лише перспективною, а й необхідною умовою для ефективної допомоги дітям із РАС і сенсорними порушеннями. Подальше розширення досліджень у цьому напрямі дасть змогу вийти на новий рівень індивідуалізованої нейротерапії, де допомога буде адаптована до унікальної архітектури мозку кожної дитини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Державний експертний центр Міністерства охорони здоров'я України, Фонд допомоги дітям з синдромом аутизму «Дитина з майбутнім» та ін. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах «Аутизм у дітей»: офіц. документ; чинний від 2015-06-15. Київ, 2015. 252 с.

2. Сачева А. Використання альтернативної комунікації у взаємодії дітей з розладами аутистичного спектра. Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень : міжнар. наук. конф., м. Черкаси, 11 квітня 2025 р. : тези доп. / редкол.: С.Г. Сотник (гол.). Вінниця : UKRLOGOS Group, 2025. С. 216–222.

3. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Спицька Л.В. Клінічні прояви аутизму, ознаки та симптоми порушення. Наукові перспективи. 2022. № 8(26). С. 271–387.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed., text revision (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2000. 943 p.

5. Кирилова Л.Г., Мірошников О.О., Грабовенська І.О. Розлади аутистичного спектра як ранні порушення нейророзвитку у дітей. Журнал неврології імені Б.М. Маньковського. 2017. Т. 5. № 1. С. 71–78.

6. Романчук О.Д. Нейробіологічне походження та психологічні моделі аутизму. *НейроNEWS. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2009. № 5(16). С. 34–38.

7. Marco E.J., Hinkley L.B.N., Hill S.S., Nagarajan S.S. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Neuropsychiatric Disorders in Pediatric Psychiatry.* 2011. Vol. 69, № 5 Pt. 2. P. 48–54.

8. Ayres A.J. *Sensory Integration and the Child: Understanding Hidden Sensory Challenges.* Los Angeles: Western Psychological Services, 2005. 211 p.

9. Ben-Sasson A., Hen L., Fluss R. et al. A meta-analysis of sensory modulation symptoms in individuals with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2009. Vol. 39. P. 1–11. DOI: 10.1007/s10803-008-0593-3.

10. Lane A.E., Molloy C.A., Bishop S.L. Classification of children with autism spectrum disorder by sensory subtype: a case for sensory-based phenotypes. *Autism Research*. 2014. Vol. 7. P. 322–333. DOI: 10.1002/aur.1368.

11. Miller L.J., Nielsen D.M., Schoen S.A., Brett-Green B.A. Ayres theories of autism and sensory integration revisited: What contemporary neuroscience has to say. *Brain Sciences.* 2019. Vol. 9(3), 68. DOI: https://doi.org/10.3390/brainsci9030068.

12. Вакуленко Ю.В. Сенсорна дисфункція як чинник порушення сну у дітей із розладами аутистичного спектра. *Медична психологія*. 2019. Т. 1. № 6. С. 101–105.

13. Колеснікова К.М. Комплекс вправ сенсорної інтеграції для розвитку мовлення дітей із РАС старшого дошкільного віку. *Природничі науки та освіта: сучасний стан і перспективи розвитку* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 7–8 листопада 2024 р. Харків, 2024. С. 303–305.

14. Green S.A., Ben-Sasson A. Anxiety disorders and sensory over-responsivity in children with autism spectrum disorders: is there a causal relationship? *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2010. Vol. 40, № 12. P. 1495–1504.

15. Khan S., Gramfort A., Shetty N.R. et al. Maturation trajectories of cortical resting-state networks depend on the mediating frequency band. *NeuroImage*. 2018. Vol. 174. P. 57–68.

16. Miho Nakajima, L Ian Schmitt, Guoping Feng, Michael M Halass. Combinatorial targeting of distributed forebrain networks reverses noise hypersensitivity in a model of autism spectrum disorder. *Neuron*. 2019. Vol. 104, № 5. P. 488–500. DOI: 10.1016/j.neuron.2019.09.040 (дата звернення: 25.07.2025).

17. Ayub Y. et al. Increased resting-state thalamocortical functional connectivity in children and young adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*. 2022. Vol. 15, № 1. P. 88–103. URL: https://doi.org/10.1002/aur.2630 (дата звернення: 25.07.2025).

18. Green S., Hernandez N., Bookheimer S., Dapretto M. Reduced modulation of thalamocortical connectivity during exposure to sensory stimuli in ASD. *Autism Research.* 2016. Vol. 9, № 5. P. 528–539. URL: https://doi.org/10.1002/aur.1545 (дата звернення: 25.07.2025).

19. Haigh S.M., Heeger D.J., Dinstein I. et al. Cortical variability in the sensory-evoked response in autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2016. Авторський рукопис; доступно в PubMed Central. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4829842/ (дата звернення: 25.07.2025).

20. Brandwein A.B. et al. The development of multisensory integration in high-functioning autism: high-density electrical mapping and psychophysical measures reveal impairments in the processing of audiovisual inputs. *Cerebral Cortex*. 2013. Vol. 23, № 6. P. 1329–1341. URL: https://doi.org/10.1093/cercor/bhs109 (дата звернення: 25.07.2025).

21. Martínez Sanchis S. Neurobiological foundations of multisensory integration in people with autism spectrum disorders: the role of the medial prefrontal cortex. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014. Vol. 8. Article 970. URL: https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00970 (дата звернення: 25.07.2025).

22. Марценковський І.А., Марценковська І.І. Розлади аутистичного спектра та епілепсії у дітей: особливості клінічного перебігу та терапії. *НейроNEWS*. 2018. № 8(100). С. 30–33.

23. Nair A. et al. Regional specificity of aberrant thalamocortical connectivity in autism. *Human Brain Mapping*. 2015. Vol. 36, № 11. P. 4497–4511. URL: https://doi.org/10.1002/hbm.22940 (дата звернення: 25.07.2025).

24. Walker L. et al. Diffusion tensor imaging in young children with autism: biological effects and potential confounds. *Biological Psychiatry*. 2013. Авторський рукопис; доступно в PubMed Central. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103352/ (дата звернення: 25.07.2025).

25. Ляхова І.М. Методики корекції психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2023. Вип. 6(166). С. 93–96.

26. Chung K.M., Chung E., Lee H. Behavioral interventions for autism spectrum disorder: a brief review and guidelines with a specific focus on applied behavior analysis. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2024. Vol. 35, № 1. P. 29–38. DOI: 10.5765/jkacap.230019 (дата звернення: 25.07.2025).

27. Скрипник Т., Лопатинська Н., Кострицька Т., Василевська А. Становлення комунікативно-мовленнєвої сфери у дітей дошкільного віку з аутизмом з опорою на методи «сенсорна інтеграція АЙРЕС» та «сенсорна дієта». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2022. Вип. 13. С. 152–160.

КПТ, АСТ, СХЕМАТЕРАПІЯ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗАЛЕЖНИМИ КЛІЄНТАМИ

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT), ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT), SCHEMA THERAPY, AND PSYCHOLOGICAL METHODS OF WORKING WITH ADDICTED CLIENTS

УДК 616.89-085:159.97-057.875
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.41
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Марциняк-Дорош О.М.
к.психол.н., доцент,
керівник ТОВ «Академія КПТ»

Ярощук М.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і соціальної роботи
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка

Ляска О.П.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз КПТ, АСТ та схематерапії як підходів до психологічної роботи з клієнтами із залежною поведінкою з акцентом на порівняння їхніх можливостей щодо роботи з різними типами залежностей (хімічних, нехімічних) та індивідуальних психологічних потреб клієнтів. Методами дослідження є: теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; порівняльно-аналітичний метод для виявлення відмінностей та подібностей між підходами; метод систематизації, що дає змогу здійснити узагальнення результатів аналізу. Розкрито основні теоретичні засади та техніки кожного з підходів, а також висвітлено особливості психотерапевтичного процесу під час роботи з клієнтами, які мають хімічні, поведінкові та змішані форми залежності. Особливу увагу приділено ролі схематерапії у роботі з дезадаптивними патернами поведінки, а також значенню майндфулнес-компонентів в АСТ для розвитку прийняття, відповідальності та психологічної гнучкості. Порівняльна таблиця дає змогу наочно побачити ефективність і релевантність підходів у роботі з різними клієнтськими запитами.

У результаті здійсненого аналізу доведено, що ефективна терапія залежностей вимагає індивідуального підходу, гнучкої інтеграції методів та врахування специфіки клієнта. Поєднання КПТ як базового інструменту для зміни поведінки, АСТ – для прийняття емоцій та ціннісної орієнтації, а також схематерапії – для глибинної трансформації особистісних структур дає змогу будувати багатовимірну та адаптивну систему допомоги залежним клієнтам. Отримані результати можуть бути корисними для практичних психологів, психотерапевтів, викладачів психологічних дисциплін та студентів. Перспективою подальших розвідок є здійснення емпіричної перевірки ефективності комбінацій підходів у роботі з клієнтами з подвійним діагнозом.

Ключові слова: *КПТ, терапія прийняття та відповідальності, АСТ, схематерапія, психологічна допомога, залежна поведінка, типи залежності, патерни, індивідуалізація психотерапії, адаптація підходів.*

The aim of the study is to conduct a theoretical analysis of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and Schema Therapy as approaches to psychological work with clients exhibiting addictive behavior, with a focus on comparing their capacities to address various types of addictions (chemical and behavioral) and the individual psychological needs of clients. The methods of the study include: theoretical analysis of scientific literature on the topic; comparative-analytical method to identify differences and similarities between the approaches; and the method of systematization, which allows for the generalization of analysis results. Research results. The study outlines the core theoretical foundations and techniques of each approach and highlights the specifics of the psychotherapeutic process when working with clients suffering from chemical, behavioral, or mixed forms of addiction. Special attention is given to the role of Schema Therapy in addressing maladaptive behavioral patterns, as well as the significance of mindfulness components in ACT for developing acceptance, responsibility, and psychological flexibility. A comparative table visually illustrates the effectiveness and relevance of each approach in addressing diverse client issues. Conclusions. The analysis confirms that effective addiction therapy requires an individualized approach, flexible integration of methods, and consideration of client-specific characteristics. The combination of CBT as a foundational tool for behavior change, ACT for emotional acceptance and values-based orientation, and Schema Therapy for deep personality structure transformation enables the construction of a multidimensional and adaptive support system for clients with addictions. The findings may be useful for practicing psychologists, psychotherapists, instructors of psychological disciplines, and psychology students. Future research should focus on empirically verifying the effectiveness of combining these approaches in working with clients with dual diagnoses.

Key words: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Schema Therapy, psychological support, addictive behavior, types of addiction, behavioral patterns, individualization of psychotherapy, adaptation of approaches.*

Постановка проблеми. У сучасному психотерапевтичному просторі проблема психологічної залежності набуває високої актуальності, що зумовлено зростанням хімічних (алкогольна, наркотична, нікотинова залежність) та нехімічних залежностей (ігрова, Інтернет-залежність, харчова залежність, співзалежність тощо). Психологічні залежності характеризуються високою частотою рецидивів, тяжкими порушеннями міжособистісної адаптації та стійкими дезадаптивними патернами поведінки. Ці феномени зумовлюють потребу в ефективних підходах до психотерапевтичної інтервенції, що будуть ураховувати когнітивні та емоційні аспекти функціонування особистості. Значна кількість дослідників-практиків наголошує на недостатній ефективності виключно медикаментозного лікування залежностей, що потребує залучення більш сучасних методів психологічної допомоги. Тож провідну роль у психотерапевтичній практиці нині відіграють когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ), теорія прийняття і відповідальності (далі – АСТ), а також схематерапія як

інтегративний підхід до роботи з хронічними емоційними розладами та поведінковими патернами.

КПТ зарекомендувала себе як науково верифікована терапія, що є ефективною у роботі з хімічними та нехімічними залежностями. Своєю чергою, АСТ зосереджується на розвитку психологічної гнучкості клієнта, сприяючи формуванню життєво значущих поведінкових стратегій та зниженню рівня уникнення неприємних емоцій. Схематерапія здатна поєднувати елементи КПТ, психодинамічної терапії та гештальт-підходу, що є особливо дієво тоді, коли залежність клієнта супроводжується порушенням базових схем прив'язаності, самооцінки та ідентичності.

Усе це підкреслює необхідність системного порівняння зазначених підходів, аналізу їх ефективності щодо різних типів залежностей та особливостей клієнтів, що і зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз останніх публікацій та досліджень показує, що проблематика психотерапевтичної допомоги залежним клієнтам активно досліджується у межах сучасної психотерапії. У фокусі наукових пошуків – ефективність підходів, індивідуалізація втручань, подолання рецидивів та підтримка тривалої ремісії.

Низка досліджень демонструє високу ефективність КПТ у роботі із залежністю шляхом розвитку навичок саморегуляції, змін когнітивних викривлень та формуванню адаптивних стратегій поведінки. Так, М. Архангельська (2024) [1, с. 49–54] підкреслює, що КПТ забезпечує системну роботу з когнітивними викривленнями, запобігання рецидиву та поведінкову активізацію. О. Ігумнова та А. Михайлов (2021) [7, с. 99–114] демонструють потенціал КПТ у зниженні саморуйнівної поведінки, що є близькою за механізмом до залежностей. Дослідження О. Аврамчук (O. Avramchuk) та ін. (2023) [16, с. 211–227], Г. Бурди (H. Burda) (2017) [19], а також Л. Борзи (L. Borza) (2017) [18] свідчать про ефективність КПТ у роботі з тривожними та коморбідними станами у пацієнтів із залежністю. В. Банделоу (B. Bandelow) та ін. (2022) [17] узагальнюють це в національних клінічних настановах Німеччини, де КПТ рекомендується як стандарт при розладах, що часто супроводжують залежність.

У межах онлайн-психотерапії ефективність КПТ також отримала підтримку. Л. Засякіна (L. Zasiekina) (2021) [24, с. 49–62] демонструє її позитивний вплив на студентів у період пандемії, а О. Марциняк-Дорош та ін. (2024) [11; 12] порівнюють дієвість КПТ, АСТ та схематерапії на цифрових платформах.

Своєю чергою, АСТ є методом, що дає змогу зменшити симптоми залежності через посилення психологічної гнучкості. АСТ як третя хвиля когнітивної терапії дедалі частіше використовується під час роботи із внутрішньою амбівалентністю, соромом, емоційною ригідністю та рецидивом. П. Бах і Д.Дж. Моран (2021) [2] надають системну інструкцію з концептуалізації випадків у межах АСТ, а А. Большакова (2021) [3, с. 29–31] демонструє її ефективність у подоланні наслідків кризових переживань.

АСТ, згідно з С. Хейз (S. Hayes) та ін. (2016) [21, с. 1152–1168], базується на концепті психологічної гнучкості, що дає змогу клієнтам приймати труднощі без уникнення, а це критично важливо у випадках залежностей. Ціннісний вектор та техніки дефузії особливо корисні для залежних клієнтів, які схильні до катастрофізації та уникання.

Перспективним підходом у роботі із залежністю є схематерапія, що дає змогу глибше опрацювати ранні деструктивні патерни мислення та поведінки. Так, Дж. Юнг (J. Young) (2002) зазначає, що застосування схематерапії виявляє ефективність у випадках, де традиційна КПТ має обмежений вплив [23, с. 201–222]. Л. Спіцина (2025) [14] ілюструє вплив схем депривації, дефективності, залежності та імпульсивності на розлади харчової поведінки – один із різновидів поведінкових залежностей. Робота із «внутрішньою дитиною» та «суворим критиком» є особливо дієвою у клієнтів із хронічним почуттям провини й сорому. О. Марциняк-Дорош та ін. (2024) [11, с. 1419–1431] порівнюють схематерапію з АСТ і КПТ у цифрових форматах і зауважують вищу ефективність схемного підходу у клієнтів із тяжкими, повторюваними залежностями. Інтеграція медитативних практик, за даними О. Марциняк-Дорош та ін. (2025) [12, с. 1258–1267], посилює емоційну стабільність і стресостійкість клієнтів у межах схеми. Також у працях Л. Олійник, О. Марциняк-Дорош та ін. (2025) [13, с. 1477–1486] простежується зв'язок між схематичними порушеннями й дефіцитом самозбережувальної поведінки, що підтверджує доцільність схематерапевтичного підходу при схильності до аутоагресії чи ризикової поведінки.

Порівняння підходів також представлено у роботах Б. Дем'яненка (2020) [4, с. 141–151], де розглядається екзистенційно-когнітивний підхід до складних психоемоційних станів, та А. Колодяжної, Ю. Власенко й О. Дичко (2024) [8, с. 872–884], які вивчають ПТСР у ветеранів – категорії, яка часто має вторинні залежності. Це вказує на потребу мультидисциплінарного підходу, що враховує травматичний досвід клієнта.

Отже, огляд результатів сучасних досліджень показує, що ключовим завданням сучасної психотерапевтичної роботи із залежними клієнтами є не лише зменшення симптоматики, а й формування психологічної стійкості, реконструкція життєвих цінностей та зміна самоідентичності. Це забезпечується через інтеграцію КПТ, АСТ та схематерапії на поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз КПТ, АСТ та схематерапії як підходів до психологічної роботи з клієнтами із залежною поведінкою з акцентом на порівняння їхніх можливостей щодо роботи з різними типами залежностей (хіміч-

них, нехімічних) та індивідуальних психологічних потреб клієнтів. **Цілі дослідження**: 1) здійснити концептуальний аналіз КПТ, АСТ та схематерапії у контексті сучасної психотерапії залежностей; 2) окреслити особливості застосування кожного з підходів до роботи з клієнтами; 3) з'ясувати спільні риси та відмінності між КПТ, АСТ та схематерапією у роботі із залежними клієнтами, зокрема з урахуванням типу залежності, рівня мотивації до змін, емоційної регуляції, когнітивних переконань та міжособистісних патернів. **Методами дослідження** є: теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; порівняльно-аналітичний метод для виявлення відмінностей та подібностей між підходами; метод систематизації, що дає змогу здійснити узагальнення результатів аналізу.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні КПТ уважається однією з найефективніших систем психотерапевтичних утручань у роботі із залежними клієнтами, що мають різні форми залежностей, як хімічні, так і нехімічні. КПТ базується на ідеї, що залежна поведінка підтримується дезадаптивними когнітивними схемами та помилковими уявленнями про себе та світ, що, як наслідок, призводить до формування стійких патернів поведінки (В. Банделоу (B. Bandelow) та ін. (2022) [17]; Л. Борза (L. Borza) (2017) [18]).

Основні принципи КПТ у роботі із залежними клієнтами полягають, по-перше, у когнітивній реструктуризації, що передбачає виявлення та модифікацію негативних автоматичних думок та переконань, які сприяють підтриманню залежності (О. Ігумнова та А. Михайлов (2021) [7, с. 99–114]; Г. Бурда (H. Burda) (2017)) [19]. По-друге, вони зумовлюють поведінкові експерименти, що спрямовані на формування альтернативних моделей поведінки та підвищення адаптивних навичок у подоланні стресу та спокуси (Л. Засякіна (L. Zasiekina) (2021) [24, с. 49–62]; О. Аврамчук (O. Avramchuk) та ін. (2023) [16, с. 211–227]). Третім принципом КПТ є навчання клієнта стратегіям запобігання рецидиву, що включає ідентифікацію тригерів, планування відповідей на них та підтримку тривалої ремісії (М. Архангельська (2024) [1, с. 49–54]; С. Дерев'янко (2021) [4, с. 104–109]).

КПТ у роботі з різними типами залежностей показує ефективність. Зокрема, порівняння КПТ із АСТ показує вищу ефективність КПТ у зниженні тривоги та депресії у ветеранів із психопатологією, що досліджується (М. Хатамі (M. Hatami) та ін. (2021) [20, с. 707–718]).

Окрім цього, КПТ, на думку М. Архангельської (2024) [1, с. 49–54] та С. Дерев'янко (2021) [4, с. 104–109], більш адаптована для роботи із залежністю від азартних ігор, алкоголю та наркотиків, де використовується для корекції мислення, поведінки та емоційних реакцій клієнтів.

Існують також спеціалізовані протоколи КПТ, наприклад DBT (діалектико-поведінкова терапія), що модифікована для осіб із розладами залежної поведінки та поєднує елементи усвідомленості, емоційної регуляції та міжособистісних навичок, сприяє зниженню імпульсивності та рецидивів. Це підтверджується дослідженням О. Марциняк-Дорош та ін. (2024) [11, с. 1419–1431].

Іншим прикладом є застосування короткострокових програм КПТ, наприклад 12-тижнева СВТ-12, що орієнтована на цілеспрямовану роботу з поведінковими патернами та їх змінами, що підтверджується дослідженням С. Дерев'янко (2021) [4].

Отже, КПТ є універсальною, науково обґрунтованою та адаптивною методикою психотерапевтичної допомоги клієнтам із різними формами залежностей, що поєднує роботу з когнітивними процесами та поведінковими стратегіями задля досягнення стабільної ремісії і покращення якості життя пацієнтів.

Іншим сучасним підходом, що фокусується не лише на зміні змісту думок, а й на відношенні людини до власних переживань, є АСТ. Ця терапія орієнтована на розвиток психологічної гнучкості та допомагає клієнтам знаходити цінності та сенс навіть у присутності складних емоцій і внутрішніх конфліктів (В. Шевчук (2024) [15, с. 178–183]; П. Бах та Д.Дж. Моран (2021) [2]).

Як зазначає В. Шевчук (2024) [15, с. 178–183], основою АСТ є концепція психологічної гнучкості, тобто здатності людини відкрито та усвідомлено сприйняти свої думки, почуття та тілесні відчуття, не намагаючись уникнути або ж контролювати їх, однак водночас діяти відповідно до власних життєвих цінностей.

Ключовою моделлю, що описує механізми АСТ, як зазначають П. Бах та Д.Дж. Моран (2021) [2], є модель гексафлексу, що включає шість основних процесів: 1) прийняття (відкриття та безоціночне сприйняття неприємних емоцій та тілесних відчуттів); 2) дефізуя (відокремлення себе від нав'язливих думок та внутрішніх переживань, що дає змогу знизити їх контроль над поведінкою клієнта); 3) контакт із теперішнім моментом; 4) спостереження за собою; 5) визначення цінностей (чітке усвідомлення того, що є важливим для особистості); 6) віддані дії.

АСТ демонструє значні переваги у роботі з внутрішнім конфліктом, соромом, емоційним болем та травматичними переживаннями, що є характерними для більшості клієнтів із залежностями (А. Колодяжна та ін. (2024) [8, с. 872–884]; А. Большакова (2021) [3, с. 29–31]). АСТ уможливлює застосування комплексної терапії, адже доповнює когнітивно-поведінкові методи, посилює їх ефективність.

Отже, АСТ виступає сучасним, гнучким та клієнтоорієнтованим підходом, що успішно інтегрується у психотерапевтичну роботу, допомагаючи клієнтам із залежностями подолати внутрішні бар'єри та спрямовуватись на змістовне й відповідальне життя.

Ще однією ефективною психотерапевтичною моделлю є схематерапія, що базується на глибокому аналізі ранніх дезадаптивних схем та режи-

мів особистості, які часто лежать в основі складних поведінкових патернів у клієнтів із різними видами залежностей [23, с. 201–222].

Як зазначають А. Жакоб (A. Jacob) та А. Арно (A. Arnoud) (2013) [22, с. 171–185], схематерапія є інтегративним методом, що поєднує когнітивні, поведінкові, психодинамічні та емоційно-фокусовані техніки. Її центральною ідеєю, на думку Л. Спіциної (2025) [14], є концепція ранніх дезадаптивних схем, що зумовлюють стійкі, дисфункціональні моделі сприйняття, емоцій та поведінки, які сформовані у дитинстві чи юності через негативний досвід.

У роботі із залежними клієнтами найчастіше виявляються такі схеми: емоційна депривація (тобто відчуття недостатності емоційної підтримки); покинутість (тобто страх залишитися наодинці чи бути покинутим); дефективність (відчуття власної неповноцінності та глибокого сорому); імпульсивність (нездатність стримувати імпульси та нестача контролю) [14].

Особливу увагу у схематерапії приділяють роботі з режимами особистості, тобто такими акутними станами, що проявляють різні аспекти «Я» у відповідь на тригери. Основними режимами, що часто зустрічаються у залежних клієнтів, є внутрішня дитина, що потребує підтримку; суворий критик, що карає та засуджує; імпульсивне «Я», що прагне негайного задоволення потреб [23, с. 201–222]. Практичними техніками роботи із цими режимами є образні техніки, діалоги між режимами, письмові вправи, що уможливлюють усвідомлення клієнтом деструктивні патерни поведінки. Відповідно, такі методи сприяють інтеграції розрізнених частин особистості та розвитку більш здорових моделей реагування.

Схематерапія у поєднанні з іншими психотерапевтичними підходами, такими як КПТ та АСТ, утво-

Таблиця 1

Порівняльний аналіз застосування КПТ, АСТ та схематерапії в ефективності психотерапевтичної роботи з клієнтами, що мають залежності

Критерії	КПТ	АСТ	Схематерапія
Теоретичне обгрунтування	Когнітивна реструктуризація, поведінкові техніки	Психологічна гнучкість, модель гексафлексу	Ранні дезадаптивні схеми, режими особистості
Цільова група	Особи без коморбідних розладів	Люди з хронічною залежністю	Клієнти з травматичним минулим
Тип залежності	Хімічні (алкоголь, наркотики), ігрова залежність	Психоемоційні залежності, внутрішні конфлікти	Хронічні залежності з особистісними порушеннями
Методи та інструменти	Когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, запобігання рецидиву	Дефузія, прийняття, ціннісна орієнтація	Образні техніки, діалоги між режимами, письмові вправи
Фокус роботи	Зміна мислення і поведінки	Усвідомлення і прийняття емоцій	Трансформація глибинних схем та режимів особистості
Рівень мотивації до змін	Середній та високий; вимагає активної участі	Ефективна за будь-якого рівня мотивації, розвиває психологічну гнучкість	Потребує високої мотивації для роботи з глибинними темами
Емоційна регуляція	Розвиток навичок контролю емоцій через поведінкові техніки	Прийняття емоцій, зменшення уникнення емоційного болю	Робота з режимами (внутрішня дитина, суворий критик), регуляція складних емоцій
Когнітивні переконання	Виявлення та зміна дисфункціональних переконань	Дефузія від негативних переконань без зміни змісту	Робота з базовими схемами, що формують стійкі переконання
Міжособистісні патерни	Частково розглядає, орієнтована на індивідуальну роботу	Ураховує ціннісні орієнтації та сенс у міжособистісних зв'язках	Системна робота з дезадаптивними міжособистісними схемами
Ефективність	Висока, особливо з алкогольною, наркотичною та ігровою залежністю	Висока ефективність у роботі з внутрішнім конфліктом, соромом, емоційним болем	Глибока робота з первинними причинами залежності, особливо при складних особистісних розладах
Переваги	Чітка структура, доказова база, техніки профілактики рецидиву	Орієнтація на цінності, підтримка психологічної гнучкості	Робота з глибинними особистісними патернами, підвищення усвідомлення внутрішніх процесів
Недоліки	Можлива поверхнева робота з емоціями	Потребує високої мотивації, складність для новачків	Тривалий курс терапії, вимагає високої кваліфікації терапевта

рює комплексний інструментарій для глибокої психологічної роботи з клієнтами [11, с. 1419–1431].

Розглянемо порівняльну таблицю застосування КПТ, АСТ та схематерапії в ефективності психотерапевтичної роботи з клієнтами, що мають залежності за критеріями теоретичного обґрунтування, цільової групи, типу залежності, методів та інструментів, фокусу роботи, рівню мотивації до змін, вплив на емоційну регуляцію, когнітивні переконання, формування міжособистісних патернів, ефективності, переваг та недоліків.

Отже, інтегративність підходу у роботі із залежними клієнтами полягає у поєднанні КПТ як основи, АСТ як роботи з прийняттям, схематерапії – для глибокої особистісної перебудови. Порівняльний аналіз демонструє унікальні теоретичні засади, методи та сфери найбільшої ефективності кожного з підходів. Відповідно, кожен із методів має свої сильні боки та може бути вибраний залежно від специфіки потреб клієнта.

Вибір оптимального методу залежить від типу залежності, рівня мотивації, особливостей емоційної регуляції та когнітивних і міжособистісних характеристик клієнта, що підтверджує необхідність індивідуалізації психотерапевтичної допомоги.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що КПТ, АСТ і схематерапія є науково обґрунтованими підходами у психотерапії залежностей, кожен із яких має унікальні сильні боки, специфічні інструменти та сфери найбільшої ефективності. Універсальність і структурованість КПТ робить її ефективною за широкого спектру хімічних та нехімічних залежностей, забезпечує зміну дезадаптивних мисленнєвих і поведінкових патернів, навчає клієнтів стратегіям запобігання рецидиву.

АСТ є незамінною під час роботи з глибинним емоційним болем, соромом, травматичними спогадами та внутрішніми конфліктами, які часто лежать в основі залежної поведінки. Цей підхід формує психологічну гнучкість і допомагає клієнтам орієнтуватися на власні цінності навіть у присутності страждання.

Схематерапія забезпечує глибоку особистісну трансформацію, працюючи з ранніми дезадаптивними схемами та режимами особистості, що дає змогу вирішити внутрішні конфлікти, пов'язані з дитячим досвідом покинутості, дефективності, емоційної депривації, імпульсивності тощо. Її інтегративна природа дає змогу ефективно працювати з клієнтами, які мають складну особистісну структуру або супутні травматичні переживання.

Інтеграція підходів може виявитися найбільш ефективною стратегією, особливо за довготривалої терапії. Поєднання КПТ як базового інструменту для зміни поведінки, АСТ – для прийняття емоцій та ціннісної орієнтації, а також схематерапії – для глибинної трансформації особистісних структур дає змогу будувати багатовимірну та адаптивну систему допомоги залежним клієнтам.

Перспективою подальших розвідок є здійснення емпіричної перевірки ефективності комбінацій підходів у роботі з клієнтами з подвійним діагнозом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Архангельська М.В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних утручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 49–54. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7 (дата звернення: 24.07.2025).

2. Бах П.А., Моран Д.Дж. АСТ на практиці. Концептуалізація випадків у терапії прихильності та відповідальності. Київ : Діалектика, 2021. 448 с.

3. Большакова А.М. АСТ (Терапія прийняття та відповідальності) у наданні психологічної допомоги щодо наслідків переживання кризових ситуацій. *Психологія кризових станів: наука і практика*. 2021. Вип. 29. С. 29–31. URL: https://lib.iitta.gov.ua/728968/2/Психологія%20кризових%20станів%20-%20наука%20і%20практика%204-6.11.2021.pdf#page=30 (дата звернення: 20.07.2025).

4. Дем'яненко Б.Т. Основні принципи та техніки екзистенційно-когнітивно-аналітичної психотерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 39. С. 141–151. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series (дата звернення: 24.07.2025).

5. Дерев'янко С.П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 13. С. 104–109. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-104-109 (дата звернення: 22.07.2025).

6. Іванов В.О., Безсмертний Ю.М., Старков Д.Ю. Принципи роботи амбулаторної соціально-психологічної реабілітації осіб, залежних від алкоголю : науково-методичний посібник. Київ : Віпол, 2013. 128 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8632/1/%D0%91%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%8E%D1%80%D0%B0_Final.pdf (дата звернення: 22.07.2025).

7. Ігумнова О., Михайлов А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. Вип. 1. С. 99–114. https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-9 (дата звернення: 21.07.2025).

8. Колодяжна А., Власенко Ю., Дичко О. Особливості діагностики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у воєнних ветеранів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3 (37). С. 872–884. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2024_3_79 (дата звернення: 20.07.2025).

9. Лев А., Маккей М. Терапія прийняття та відповідальності для пар. Клінічний посібник із використання усвідомленості, цінностей та схема-терапії для відновлення відносин / пер. з англ. Є.М. Савінової. Київ : Науковий світ, 2023. 336 с.

10. Литвинчук Л.М. Психологія реабілітації наркозалежних осіб : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 363 с.

11. Марциняк-Дорош О., Бігун Н., Ковальова О., Медвідь І., Варіна Г. Віртуальні терапевтичні плат-

форми та їхній вплив на управління стресом: аналіз когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності та схематерапії через Інтернет. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія».* 2024. № 11(45). С. 1419–1431. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1419-1431 (дата звернення: 25.07.2025).

12. Марциняк-Дорош О., Войцеховська О., Прокоф'єва О., Медянова О. Медитація як чинник саморозвитку особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія».* 2025. № 3(49). С. 1258–1267. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1258-1267 (дата звернення: 24.07.2025).

13. Олійник Л., Марциняк-Дорош О., Медянова О., Паньковець В. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Наукові перспективи. Серія «Психологія».* 2025. №3(57). С. 1477–1486. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486 (дата звернення: 23.07.2025).

14. Спіцина Л.В. Психологічні механізми схематерапії: ранні дезадаптивні схеми як предиктори розладів харчової поведінки особистості. *Габітус*. https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.70.34 (дата звернення: 22.07.2025).

15. Шевчук В.В. Специфіка роботи з ранніми дезадаптованими схемами у терапії прийняття та відповідальності. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 178–183. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.31 (дата звернення: 24.07.2025).

16. Avramchuk O.S., Nizdran O.A., Blozva P.I. Low-intensity cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in individuals experiencing grief. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2023. № 9. P. 211–227. URL: https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-12 (дата звернення: 24.07.2025).

17. Bandelow B., Werner A., Kopp I., Rudolf S. Wiltink J., Beutel M.The German Guidelines For The Treatment Of Anxiety Disorders: First Revision. *European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience*. 2022. https://doi.org/10.1007/s00406-021-01324-1 (дата звернення: 24.07.2025).

18. Borza L. Cognitive-Behavioral Therapy For Generalized Anxiety. *Dialogues In Clinical Neurosciences*. Vol. 19. 2017. https://doi.org/10.31887/dcns.2017.19.2/lborza (дата звернення: 25.07.2025).

19. Burda H. Cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety disorder. *PMGP.* 2017 Feb. 13. № 2(1). URL: https://grobid.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/17 (дата звернення: 23.07.2025).

20. Hatami M., Golkar M., Farshadi S. Comparing The Effect Of Cognitive-Behavioral Therapy And Acceptance And Commitment Therapy Of Hope, Reliance, And Happiness Of Veterans With Psychopathy. *Laplage Em Revista (International).* 2021. Vol. 7, 3a. P. 707–718. https://doi.org/10.24115/S2446-6220202173a1761 (дата звернення: 24.07.2025).

21. Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., Follette V.M., & Strosahl K. Emotional avoidance and behavior disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2016. № 64(6). P. 1152–1168.

22. Jacob Gitta A., Arnoud A. Schema Therapy for Personality Disorders – A Review. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2013. № 6(2). P. 171–185. URL: https://doi.org/10.1521/ijct.2013.6.2.171 (дата звернення: 24.07.2025).

23. Young J.E. Schema-focused therapy for personality disorders. *Cognitive behavior therapy*. New York : Routledge. 2002. P. 201–222. URL: https://www.researchgate.net/publication/232561912_Schema-focused_therapy_for_personality_disorders (дата звернення: 25.07.2025).

24. Zasiekina L. Online cognitive-behavioral therapy of students' emotional distress during the COVID-19 pandemic. *Psychological Prospects Journal.* 2021. № 38. P. 49–62. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-49-62 (дата звернення: 20.07.2025).

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 75
Том 2

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп’ютерна верстка • *О. Молодецька*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 28,70. Ум. друк. арк. 27,9.
Підписано до друку 31.07.2025. Замов. № 0925/694. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.