

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 76



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

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

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

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

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій (протокол № 8 від 25.08.2025 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**МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ****Гладченко О.В.**СУТНІСТЬ ТА МЕЖІ ПОНЯТТЯ «ХАРЧОВИЙ НАРАТИВ»
У МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....15**Karimli Altay**THE IMPACT OF GLOBALIZATION PROCESSES ON THE DEVELOPMENT
OF SOCIAL SERVICES.....20**Кузьмук О.М.**МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ В СОЦІОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ
ГРОМАДСЬКОЇ УЧАСТІ.....28**СЕКЦІЯ 2****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Горпинич О.В., Горпинич Л.І.**СТРАТЕГІЇ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ:
ПРАВОВІ ТА ІНСТИТУЦІЙНІ АСПЕКТИ.....33**Івженко І.Б., Голубенко Т.О.**ПОСТРАВМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК АСПЕКТ ПАСІОНАРНОСТІ
В ПРОЦЕСАХ ВІДБУДОВИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАД.....38**Черкашина Т.О., Міндабаєва Н.В.**ОСНОВНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛОНТЕРСТВА
ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ 42**Ярова Л.В., Куртіков М.В.**

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГРУП ІНТЕРЕСІВ У КІБЕРПРОСТОРІ 50

СЕКЦІЯ 3**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Данілова О.С., Гудзенко А.Р., Левандовська Є.Р.**УНІВЕРСИТЕТСЬКІ ІВЕНТИ ЯК СКЛАДНИК МОТИВАЦІЇ
ДО ЗАСВОЄННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....55**Мишок Р.Р., Батюк Б.А., Килушик Д.С.**РОЛЬ ДУМСКРОЛІНГУ У ФОРМУВАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....62**Яблонський Я.В.**МІСЦЯ ПАМ'ЯТІ ЯК АНАЛІТИЧНА КАТЕГОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ ПРОСТОРУ:
ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ.....69**СЕКЦІЯ 4****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Амінієва Я.Р., Михайлюк О.А.**

ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНИЙ ПРОЦЕСІНГ У РОБОТІ З КРИЗОЮ.....80

Джежик О.В., Шмаленко Ю.І., Самара О.Є. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХОТЕРАПІЯ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕХАНІЗМИ ПРИМИРЕННЯ В МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТАХ: ІСТОРИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ.....	86
Кучманич І.М., Ковгунова Н.В. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПАРТНЕРІВ ІЗ БІКУЛЬТУРАЛЬНИХ СІМЕЙ.....	91
Перелигіна Л.А., Садковий В.П., Богдан Ж.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ НАУКОВОЮ РОБОТОЮ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	96
Шевченко С.В., Погорілий С.О. РОЛЬ СЛОВА У СТРУКТУРІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ЯК АКТИВНОГО АГЕНТА МИСЛЕННЯ.....	100

СЕКЦІЯ 5

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Amat'eva O.P., Shustyk A.M., Galela A.Yu. EMOTIONAL BURNOUT OF FUTURE LAWYERS: PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CORRELATIONS.....	108
Асєєва Ю.О., Грігор К.О. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВРАЗЛИВОСТІ МОЛОДІ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ.....	112
Дідук І.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЄКТНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ.....	117
Задорожна О.М., Біскуп В.С. ТРУДНОЩІ, ЯКІ ВІДЧУВАЮТЬ УЧАСНИКИ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ.....	122
Рудковська О.В. НАУКОВІ КОНЦЕПЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	129
Savrasov M.V., Kobyletskyi O.I., Baranov A.I. PSYCHOLOGICAL CAPITAL IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE SOCIAL WORKERS.....	135
Чарисєва О.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ.....	140
Shayda N.P., Semanyshyn R.I., Goloshyvets I.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESOURCES AND REQUIREMENTS IN THE TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	144
Shayda O.G., Haschak M.V., Pogranichnyi O.E. PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS OF ACADEMIC SELF-REGULATION OF FUTURE MANAGERS.....	149

Шевенко А.М., Гребеніченко Ю.М. ЦІННІСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ІЗРАЇЛЮ.....	154
Щербакова О.О., Кондрацька Л.В. ФОРМУВАННЯ ОЗНАК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ.....	159

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Віденєєв І.О., Богус В.Г. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	166
Борисова О.О. СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ЗАПИТАМИ УЧАСНИКІВ / УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ ПІД ЧАС КУРСУ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	171
Буняк Н.А., Надвинична Т.Л., Бригадир М.Б. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ЗАТРИМКИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД.....	177
Володарська Н.Д. ДУХОВНИЙ СКЛАДНИК ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	181
Гаваза Л.В. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ДИСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	188
Гречуха І.А. СУЧАСНИЙ ОБРАЗ ВІЙСЬКОВОГО У СВІДОМОСТІ МОЛОДІ.....	192
Гуцалюк Т.В., Балашов Е.М. МЕТАКОГНІТИВНІ НАВИЧКИ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	197
Денисенко А.О., Панченко М.О. ОСОБЛИВОСТІ РАННІХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	202
Дубова О.Є. РОЛЬ СТАНДАРТІВ ICF У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ КОУЧИНГОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ.....	207
Жилін М.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СВОБОДИ ВИБОРУ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ.....	213
Кокоріна Ю.Є. СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА В КОНТЕКСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ, ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ І СОЦІАЛЬНИХ ВПЛИВІВ	220
Кононенко К.О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	228

Ларіна Т.О. МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ.....	232
Логвінова Д.В. ПОГЛЯДИ НА СІМ'Ю ТА ВИХОВАННЯ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЯХ ДІВЧАТ 18–19 РОКІВ ТА ЇХНІХ МАТЕРІВ.....	238
Маєр Ю.В., Мельникова Ю.М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	245
Мелоян А.Е., Калмикова Т.М. ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК ФАКТОР СПРИЙНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ СОРОКА РОКІВ.....	250
Мілінчук В.І., Майборода О.Л., Савчук Н.А. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	254
Мілютіна К.Л. КОУЧИНГ ЯК МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	260
Можаровська Т. В., Гаращук К.П. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВПО.....	265
Петяк О.В., Дубенюк О.А., Моравецький Ю.І. ЖИТТЄВІ КРИЗИ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	270
Поляшенко М.І., Ізотова Н.В. ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ШВЕЙЦАРСЬКИХ ЦЕНТРАХ ЗАХИСТУ.....	275
Скворчевська Є.Л. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПРАБАТЬКІВ ТА ОНУКІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ РЕАЛІЯХ.....	282
Солошич І.О., Білоус Р.М., Сошенко С.М. ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	287
Стасюк В.В., Селешук В.С. КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	292
Тамарін С.В. ПРОГРАМА РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	297
Третяк Т.М., Гомонюк В.О. КАРУС ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	303
Туриніна О.Л., Шопша М.М., Петріді В.Ю. ВПЛИВ МАТЕРІ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧИНИ ДО МАТЕРИНСТВА.....	309

Хараджи М.В., Дубініна Н.А. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ.....	314
Шестопалова О.П., Шулюк Н.І. РЕФОРМА СТАРШОЇ ШКОЛИ: ОСВІТНЄ ТА КАР'ЄРНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ООП.....	319
Яворська-Ветрова І.В. ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У СПЕКТРІ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ РОЗВІДОК.....	326

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Бєляєва Н.Є., Колісник Ю.О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МОТИВАЦІЇ В КОУЧИНГУ ДЛЯ РОЗКРИТТЯ ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ.....	332
Ватан Ю.П. ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА.....	337
Сорока О.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ КЕРІВНИКАМИ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ У МЕНЕДЖМЕНТІ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	343

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бережний І.О. СОЦІАЛЬНА КОНСОЛІДАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД.....	351
Василик О.М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ У НИХ ЗДАТНОСТІ ДО ВИКОРИСТАННЯ «М'ЯКОЇ СИЛИ» В УПРАВЛІННІ.....	358
Кочубейник О.М. ОБРАЗ ДОМУ ОЧИМА УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЙОГО АМБІВАЛЕНТНОСТІ.....	365
Малімон В.І. ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛИХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ МЕТААНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД.....	373
Миколук Ю.М. КВАЗІСУБ'ЄКТНІСТЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ВИКЛИКИ.....	379

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Кучеренко Є.В., Ольшевська О.Г., Сидоренко О.О.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

В ЗМІСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ.....390

Левчук М.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ ЕМПАТІЇ

В ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК.....395

CONTENTS

SECTION 1

METHODOLOGY AND METHODS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

Hladchenko O.V.

THE ESSENCE AND LIMITS OF THE CONCEPT OF "FOOD NARRATIVE"
IN INTERDISCIPLINARY RESEARCH 15

Karimli Altay

THE IMPACT OF GLOBALIZATION PROCESSES ON THE DEVELOPMENT
OF SOCIAL SERVICES..... 20

Kuzmuk O.M.

METHODOLOGICAL CHALLENGES IN SOCIOLOGICAL RESEARCH
ON CIVIC PARTICIPATION..... 28

SECTION 2

SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Horpynych O.V., Horpynych L.I.

YOUTH EMPLOYMENT STRATEGIES IN UKRAINE:
LEGAL AND INSTITUTIONAL ASPECTS 33

Ivzhenko I.B., Holubenko T.O.

POST-TRAUMATIC GROWTH AS AN ASPECT OF PASSIONARITY
IN THE PROCESSES OF COMMUNITY RECONSTRUCTION AND RECOVERY 38

Cherkashyna T.O., Mindabaieva N.V.

MAIN FACTORS OF MOTIVATION FOR VOLUNTEERING DURING
THE RUSSIAN UKRAINIAN WAR 42

Yarova L.V., Kurtikov M.V.

TECHNOLOGIES FOR FORMING INTEREST GROUPS IN CYBERSPACE 50

SECTION 3

SPECIAL AND SECTORAL SOCIOLOGIES

Danilova O.S., Hudzenko A.R., Levandovska Ye.R.

UNIVERSITY EVENTS AS A MOTIVATIONAL COMPONENT IN MASTERING
THE EDUCATIONAL PROGRAM..... 55

Myshok R.R., Batiuk B.A., Kyliushyk D.S.

THE ROLE OF DOOMSCROLLING IN SHAPING COLLECTIVE ANXIETY AMONG
UNIVERSITY STUDENTS DURING WAR 62

Yablonskyi Ya.V.

SITES OF MEMORY AS AN ANALYTICAL CATEGORY IN SOCIOLOGY
OF SPACE: APPLICABILITY IN THE UKRAINIAN CONTEXT 69

SECTION 4

GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

Aminieva Ya.R., Mykhailiuk O.A.

EMOTIONAL-IMAGERY PROCESSING IN WORKING WITH CRISIS 80

Dzhezhyk O.V., Shmalenko Yu.I., Samara O.Ye. PSYCHOLOGICAL COUNSELING, PSYCHOCORRECTION, PSYCHOTHERAPY, PSYCHOPROPHYLAXIS, AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS MECHANISMS OF RECONCILIATION IN INTERETHNIC CONFLICTS: HISTORICAL CONCEPTS AND DIFFERENTIAL FACTORS	86
Kuchmanyh I.M., Kovhunova N.V. FEATURES OF EMOTIONAL CLOSENESS BETWEEN PARTNERS FROM BICULTURAL FAMILIES	91
Perelyhina L.A., Sadkovyi V.P., Bohdan Zh.B. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF MANAGING THE RESEARCH WORK OF PSYCHOLOGY STUDENTS DURING MARTIAL LAW.....	96
Shevchenko S.V., Pohorilyi S.O. THE ROLE OF THE WORD IN THE STRUCTURE OF COGNITIVE PROCESSES AS AN ACTIVE AGENT OF THINKING	100

SECTION 5

DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Amat'eva O.P., Shustyk A.M., Galela A.Yu. EMOTIONAL BURNOUT OF FUTURE LAWYERS: PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CORRELATIONS.....	108
Asieieva Yu.O., Hrihor K.O. PSYCHOSOCIAL FACTORS OF YOUTH VULNERABILITY TO INTERNET ADDICTION: THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND FAMILY CONNECTIONS.....	112
Diduk I.A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR PROJECT-BASED LEARNING.....	117
Zadorozhna O.M., Biskup V.S. DIFFICULTIES EXPERIENCED BY PARTICIPANTS OF THE NATIONAL MULTISUBJECT TEST	122
Rudkovska O.V. SCIENTIFIC CONCEPTS OF COGNITIVE FLEXIBILITY RESEARCH: THEORETICAL ANALYSIS	129
Savrasov M.V., Kobyletskyi O.I., Baranov A.I. PSYCHOLOGICAL CAPITAL IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE SOCIAL WORKERS.....	135
Charyieva O.A. FEATURES OF THE MANIFESTATION AND SUPPORT OF RESILIENCE IN ELDERLY PEOPLE	140
Shayda N.P., Semanyshyn R.I., Goloshyvets I.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESOURCES AND REQUIREMENTS IN THE TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	144
Shayda O.G., Haschak M.V., Pogranichnyi O.E. PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS OF ACADEMIC SELF-REGULATION OF FUTURE MANAGERS.....	149

Shevenko A.M., Hrebenichenko Yu.M.

VALUE ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF THE SCHOOL
EDUCATION SYSTEM IN ISRAEL..... 154

Shcherbakova O.O., Kondratska L.V.

FORMATION OF SIGNS OF PSYCHO-EMOTIONAL STRESS
IN SCHOOL-AGE CHILDREN UNDER THE PROLONGED IMPACT OF WAR 159

SECTION 6

PERSONALITY PSYCHOLOGY

Videnieiev I.O., Bohus V.H.

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AND RESOURCE RESTORATION
OF TEACHERS UNDER STRESSFUL CONDITIONS..... 166

Borysova O.O.

STRATEGIES FOR PSYCHOLOGICAL WORK WITH DIFFERENT REQUESTS
FROM PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS DURING
THE PSYCHOREHABILITATION COURSE..... 171

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

PECULIARITIES OF ART – THERAPY TECHNOLOGIES APPLICATION
IN DELAYED MENTAL DEVELOPMENT CORRECTION:
THEORETICAL REVIEW 177

Volodarska N.D.

SPIRITUAL COMPONENT OF PERSONAL INTERNAL RESOURCES RENEWAL
IN WAR CONDITIONS 181

Havaza L.V.

EMPIRICAL ANALYSIS OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF DISTINCTIVE
BEHAVIOR IN STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES 188

Hrechukha I.A.

THE MODERN IMAGE OF THE MILITARY IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE..... 192

Hutsaliuk T.V., Balashov E.M.

METACOGNITIVE SKILLS AS A FACTOR IN PREVENTING PTSD
IN MILITARY SERVANTS..... 197

Denysenko A.O., Panchenko M.O.

FEATURES OF EARLY SEXUAL RELATIONSHIPS IN OLDER TEENAGERS 202

Dubova O.Ye.

THE ROLE OF ICF STANDARDS IN INCREASING THE EFFECTIVENESS
OF COACHING INTERVENTIONS 207

Zhylin M.V.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FREEDOM
OF CHOICE AND EXISTENTIAL ANXIETY IN DECISION-MAKING 213

Kokorina Yu.Ye.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD
IN THE CONTEXT OF INDIVIDUAL EXPERIENCES, LIFE ORIENTATIONS,
AND SOCIAL INFLUENCES 220

Kononenko K.O.

INTERRELATION OF HARDINESS AND VALUE-SEMANTIC ORIENTATIONS
OF PERSONALITY 228

Larina T.O. MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF THE COGNITIVE COMPONENT OF READINESS TO RESISTANCE ENVIRONMENTAL AND EPIDEMIC THREATS TO HUMAN HEALTH	232
Lohvinova D.V. VIEWS ON FAMILY AND UPBRINGING IN THE VALUE ORIENTATIONS OF 18–19-YEAR-OLD GIRLS AND THEIR MOTHERS	238
Maier Yu.V., Melnykova Yu.M. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF FULL-SCALE WAR.....	245
Meloian A.E., Kalmykova T.M. MENTAL STATES AS A FACTOR IN THE PERCEPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL DURING THE FORTIES CRISIS.....	250
Milinchuk V.I., Maiboroda O.L., Savchuk N.A. EMPIRICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS	254
Miliutina K.L. COACHING AS A MODEL OF SOCIAL COMPETENCE DEVELOPMENT FOR PERSONAL SELF-REALIZATION	260
Mozharovska T. V., Harashchuk K.P. THE IMPACT OF EMOTIONAL BURNOUT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PEOPLE WORKING WITH MILITARY AND IDPS	265
Petiak O.V., Dubeniuk O.A., Moravetskyi Yu.I. LIFE CRISES AS A FACTOR OF TRANSFORMATION OF FAMILY INTERACTION	270
Poliashenko M.I., Izotova N.V. PSYCHOLINGUISTIC ANALYSIS OF COMMUNICATIVE BEHAVIOUR OF UKRAINIAN DISPLACED PERSONS IN SWISS PROTECTION CENTRES	275
Skvorchevska Ye.L. FEATURES OF THE INTERACTION OF GRANDPARENTS AND GRANDCHILDREN IN MODERN SOCIAL REALITIES	282
Soloshych I.O., Bilous R.M., Soshenko S.M. EMOTIONAL MATURITY OF EDUCATION APPLICANTS IN THE CONTEXT OF THEIR LIFESTYLE: PSYCHOLOGICAL ASPECT	287
Stasiuk V.V., Seleshchuk V.S. COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF MILITARY SERVANTS OF TANK UNITS TO PERFORM COMBAT MISSIONS	292
Tamarin S.V. PROGRAM OF READAPTATION OF VETERANS OF UKRAINE'S SECURITY AND DEFENSE SECTOR TO PROFESSIONAL ACTIVITY AND CIVILIAN LIFE	297
Tretiak T.M., Homoniuk V.O. KARUS AS A MEANS OF ENSURING PERSONAL RESILIENCE	303
Turynina O.L., Shopsha M.M., Petridi V.Yu. THE INFLUENCE OF THE MOTHER ON THE DEVELOPMENT OF A GIRL'S PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD.....	309

Kharadzhy M.V., Dubinina N.A. PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN USING ART THERAPY METHODS.....	314
Shestopalova O.P., Shuliuk N.I. HIGH SCHOOL REFORM: EDUCATIONAL AND CAREER COUNSELING FOR STUDENTS WITH SEN	319
Yavorska-Vietrova I.V. THE SENSE OF COHERENCE IN A SPECTRUM OF PERSONALITY RESOURCES: A SCIENTIFIC REVIEW	326

SECTION 7

PSYCHOLOGY OF WORK

Bieliaieva N.Ye., Kolisnyk Yu.O. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MOTIVATION IN COACHING FOR UNLEASHING PERSONALITY POTENTIAL.....	332
Vatan Yu.P. PROFESSIONAL AND ETHICAL COMPETENCE OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST: ESSENCE AND STRUCTURE.....	337
Soroka O.M. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE PROCESS OF MANAGEMENT DECISION-MAKING IN MARITIME TRANSPORT MANAGEMENT IN EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY	343

SECTION 8

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Berezhnyi I.O. SOCIAL CONSOLIDATION AS A MECHANISM FOR THE FORMATION AND STRENGTHENING OF NATIONAL IDENTITY IN TIMES OF CRISIS: THE UKRAINIAN EXPERIENCE.....	351
Vasylyk O.M. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE FEATURES OF DEVELOPING TRAINING PROGRAMS FOR WOMEN MANAGERS WITH THE PURPOSE OF FORMING THEM THE ABILITY TO USE “SOFT POWER” IN MANAGEMENT	358
Kochubeinyk O.M. UKRAINIAN REFUGEES’ PERCEPTIONS OF HOME: EXPLORING ITS PSYCHOLOGICAL AMBIVALENCE	365
Malimon V.I. GENDER DIFFERENCES IN ADULT LONELINESS: A COMPARATIVE META-ANALYTIC REVIEW	373
Mykoliuk Yu.M. QUASI-SUBJECTIVITY IN DIGITAL SPACE: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND CHALLENGES	379

SECTION 9

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Kucherenko Ye.V., Olshevska O.H., Sydorenko O.O.

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOSOMATIC MEDICINE

IN PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS 390

Levchuk M.Yu.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COGNITIVE EMPATHY IN MEN

AND WOMEN..... 395

СЕКЦІЯ 1 МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

СУТНІСТЬ ТА МЕЖІ ПОНЯТТЯ «ХАРЧОВИЙ НАРАТИВ» У МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

THE ESSENCE AND LIMITS OF THE CONCEPT OF “FOOD NARRATIVE” IN INTERDISCIPLINARY RESEARCH

У статті подано комплексний аналіз сутності та меж поняття «харчовий наратив» у контексті міждисциплінарних досліджень. Розглянуто підходи до визначення поняття «наратив» у науковій літературі, що охоплюють його тлумачення як послідовного викладу взаємопов'язаних подій, форми організації думки, способу представлення світогляду та засобу фіксації взаємозв'язків між людьми, часом і світом. Проаналізовано переваги та недоліки окремих інтерпретацій, що дозволило виявити спільні риси – структуру, комунікативну орієнтацію та здатність відображати суб'єктивний погляд на реальність.

Досліджено поняття «харчова поведінка», яке в наукових джерелах визначається як система дій, звичок і стереотипів, що формуються під впливом фізіологічних потреб, психологічних чинників, культурних норм і соціальних контекстів. Зазначено, що сучасні підходи поєднують фізичний, емоційно-мотиваційний, соціальний і культурний виміри харчової поведінки, що дозволяє інтерпретувати її як складне багатовимірне явище.

На основі синтезу обох категорій сформульовано визначення поняття «харчовий наратив» як структурованої вербальної або візуальної оповіді, що відтворює та інтерпретує досвід, цінності й уявлення, пов'язані з харчовою поведінкою, та виступає засобом передачі культурних, соціальних і особистісних сенсів у сфері харчування. Визначено особливості поняття «харчовий наратив», серед яких – поєднання матеріального та символічного вимірів, міждисциплінарний характер, залежність від культурного та історичного контексту, а також здатність формувати емоційно забарвлені образи їжі, що впливають на поведінкові установки. Окреслено межі поняття, підкреслено, що воно не охоплює всі аспекти харчування як біологічного процесу, а зосереджується на його репрезентації та інтерпретації у вигляді наративних структур. Цей термін переважно використовується в гуманітарних і соціальних науках, зокрема в культурології, комунікаційних дослідженнях, медіадослідженнях, антропології та соціології.

Отримані результати дозволяють уточнити понятійний апарат сучасних міждисциплінарних досліджень харчової поведінки та відкривають перспективи подальшого вивчення функцій і типології «харчових наративів» у медійному та культурному просторі.

Ключові слова: наратив, харчова поведінка, харчовий наратив, межі харчового наративу.

The article provides a comprehensive analysis of the essence and limits of the concept of

“food narrative” in the context of interdisciplinary research. It examines approaches to defining the concept of “narrative” in scientific literature, covering its interpretation as a sequential account of interrelated events, a form of organizing thought, a way of representing worldview, and a means of recording the interrelationships between people, time, and the world. The advantages and disadvantages of individual interpretations are analyzed, which made it possible to identify common features – structure, communicative orientation, and the ability to reflect a subjective view of reality.

The concept of “food behavior” is explored, which in scientific sources is defined as a system of activities, actions, habits, and stereotypes that are formed under the influence of physiological needs, psychological factors, cultural norms, and social contexts. It was noted that modern approaches combine the physical, emotional-motivational, social, and cultural dimensions of eating behavior, which allows it to be interpreted as a complex multidimensional phenomenon.

Based on the synthesis of both categories, the concept of “food narrative” is defined as a structured verbal or visual story that reproduces and interprets experiences, values, and ideas related to food behavior and serves as a means of transmitting cultural, social, and personal meanings in the field of nutrition. It is emphasized that the “food narrative” acts as a communicative tool that combines individual experience with collective memory and is an important mechanism for identity formation through gastronomic practices.

The peculiarities of the concept of “food narrative” have been identified, including the combination of material and symbolic dimensions, interdisciplinary nature, dependence on cultural and historical context, as well as the ability to form emotionally colored images of food that influence behavioral attitudes. The boundaries of the concept are outlined, emphasizing that it does not cover all aspects of nutrition as a biological process, but focuses on its representation and interpretation in the form of narrative structures. The concept is mainly used in the humanities and social sciences, particularly in cultural studies, communication studies, media studies, anthropology, and sociology.

The results obtained allow us to refine the conceptual apparatus of contemporary interdisciplinary studies of food culture and open up prospects for further study of the functions and typology of “food narratives” in the media and cultural space.

Key words: narrative, food behavior, food narrative, boundaries of food narrative.

УДК 316.77:641.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.1>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гладченко О.В.
аспірант філософського факультету
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

У сучасних гуманітарних і соціальних науках спостерігається зростання інтересу до вивчення культурних і комунікативних аспектів харчування, що зумовлено як глобалізаційними процесами, так і зміною харчових практик під впливом медіа та соціокультурних трансформацій. Одним із перспективних напрямів є аналіз «харчового наративу» як феномена, що поєднує матеріальний та символічний виміри харчування, інтегруючи фізіологічні, психологічні, культурні та соціальні аспекти у цілісну оповідь. Однак науковий дискурс поки що не має усталеного розуміння сутності та меж цього поняття, що ускладнює його застосування у міждисциплінарних дослідженнях та практичних проєктах, пов'язаних із комунікацією, культурною політикою, медіа та гастрономічним туризмом. Крім того, вивчення харчових наративів відкриває перспективи для глибшого розуміння культурних, психологічних та соціальних аспектів харчової поведінки, що робить тему актуальною для поєднання гуманітарного, соціального та філософського знання.

Для з'ясування теоретичних засад, на яких базується аналіз харчових наративів, важливим є розгляд наукових інтерпретацій поняття «наратив». Оскільки це поняття активно використовується в літературознавстві, культурології, соціології та психології, його зміст варіюється залежно від дослідницької перспективи. Зокрема, аналіз наведених в табл. 1 визначень поняття «наратив» демонструє різноманітність підходів до його розуміння та інтерпретації, що зумовлено як міждисциплінарним статусом терміна, так і специфікою дослідницьких завдань, у межах яких він застосовується.

Визначення, запропоноване О. В. Азаренко та співавторами, акцентує увагу на структурно послідовному аспекті наративу як розповіді про взаємопов'язані події, представленої у вигляді слів або образів [1, с. 204]. Перевагою цього підходу є його

чіткість та універсальність, що дозволяє застосовувати його в літературознавчих та медіаознавчих дослідженнях. Недоліком є деяка обмеженість у поясненні комунікативної функції наративу та його соціокультурного виміру, адже зосередженість на формі не розкриває глибинних смислів і цілей оповіді.

Позиція О. І. Афанасьєва розглядає наратив як історію або сукупність історій, які суб'єкти комунікації розповідають один одному та які лежать в основі будь-якого тексту [2, с. 79]. Перевагою цього визначення є наголос на комунікативній природі наративу та його універсальності в текстотворенні. Воно охоплює як усні, так і письмові форми, що підкреслює його широке застосування. Водночас недоліком можна вважати надмірну загальність, через що втрачається чітке окреслення меж терміна, а його функції та механізми реалізації залишаються поза увагою.

Визначення, запропоноване І. А. Броварською, наголошує на організації думки за допомогою мовних засобів, що сприяє формуванню особистої цілісності, колективної солідарності та легітимізації колективних переконань, емоцій і дій [3, с. 23]. Його перевага полягає у розкритті соціальної та психологічної функції наративу, що дозволяє розглядати його як інструмент конструювання ідентичності. Недоліком є те, що у визначенні відсутня безпосередня вказівка на структурно-часову природу наративу, що може ускладнити його застосування в аналізі конкретних текстових форм.

Т. В. Кушнірова трактує наратив як певний погляд на світ, світовідчуття, що проєктується через ракурс бачення наратора, який може змінюватися залежно від обраної «маски» [4, с. 32]. Сильним боком цього визначення є увага до суб'єктивності та позиційності оповіді, що відкриває перспективи для аналізу авторської стилістики. Однак недоліком можна вважати надмірну метафоричність та брак формальної ознаки, яка б дозволила

Таблиця 1

Визначення поняття «наратив» в науковій літературі

Автор	Визначення	Ключовий аспект визначення
Азаренко О. В. та співавтори	Самостійно створена розповідь про деяку множину взаємопов'язаних подій, представлена читачеві або слухачеві у вигляді послідовності слів або образів [1, с. 204].	Розповідь про взаємопов'язані події у послідовності слів або образів.
Афанасьєв О. І.	Деяка розповідь, історія або сукупність історій, які суб'єкти комунікації розповідають один одному і які лежать в основі будь-якого тексту, усного чи письмового [2, с. 79].	Історія або сукупність історій як основа комунікації.
Броварська І. А.	Організація думки за допомогою мовних засобів, яка сприяє створенню відчуття особистої цілісності та колективної солідарності, а також легітимізує колективні переконання, емоції і дії [3, с. 23].	Організація думки для формування цілісності і колективності.
Кушнірова Т. В.	Певний погляд на світ, світовідчуття, що проєктується через ракурс бачення наратора, котрий може бути різним, залежно від маски, яку він приміряє [4, с. 32].	Світовідчуття через нараторський ракурс і маску.
Степанова Л. В.	Фіксація реальної чи уявної історії у вигляді розповідного тексту, в якому тісно взаємопов'язані людина і світ, буття та час, свідомість і мова [5, с. 113].	Взаємозв'язок людини, світу, часу, свідомості у розповідному тексті.

легко відрізнити наратив від інших форм тексту чи дискурсу.

Л. В. Степанова визначає наратив як фіксацію реальної чи уявної історії у вигляді розповідного тексту, в якому взаємопов'язані людина і світ, буття та час, свідомість і мова [5, с. 113]. Перевагою цього підходу є інтеграція філософського та лінгвістичного вимірів наративу, що дає змогу аналізувати його як багатопланову структуру. Недоліком є те, що таке визначення має досить складну, майже філософську побудову, що може ускладнити його практичне застосування у вузьких емпіричних дослідженнях.

Узагальнюючи, можна зазначити, що всі розглянуті визначення відображають певний аспект багатогранної сутності наративу – від його структурної організації до комунікативної функції та світоглядного змісту. Разом вони демонструють, що наратив варто розуміти як синтетичне явище, яке одночасно має текстову форму, виконує комунікативну та соціокультурну функції, а також відображає індивідуальну та колективну свідомість. Водночас жодне з визначень не охоплює повною мірою усі ці виміри, що відкриває можливість для формулювання власного уточненого підходу.

У цьому дослідженні пропонується таке визначення: наратив – це структурована та цілеспрямована розповідь про взаємопов'язані події, що передається у вербальній, візуальній або змішаній формі та виконує комунікативну, когнітивну і соціокультурну функції, відображаючи індивідуальний і колективний досвід. Таке визначення поєднує структурний, комунікативний та ціннісний виміри поняття, що дозволяє застосовувати його як у текстологічних і літературознавчих аналізах, так і в соціогуманітарних дослідженнях, включно з вивченням харчових наративів. Саме така інтеграція різних аспектів забезпечує методологічну гнучкість і дозволяє зберегти точність під час аналізу явищ, які перебувають на перетині культурних, соціальних і комунікативних процесів.

Переходячи від загального розуміння «наративу», доцільно звернутися до концепту «харчова поведінка» як ключового складника досліджуваного явища. Оскільки харчова поведінка охоплює широкий спектр фізіологічних, психологічних і соціальних процесів, вона є багатовимірним явищем, а її аналіз створює підґрунтя для розуміння того, як харчові звички, вподобання та обмеження відображаються у культурних та індивідуальних оповідях. Аналіз наукових підходів до визначення поняття «харчова поведінка», наведених у табл. 2, демонструє його багатогранність і міждисциплінарну природу.

І. О. Гордієнко та К. В. Давидова розглядають харчову поведінку як загальний термін для позначення системи активностей, пов'язаних із задоволенням потреби людини у їжі [6, с. 28]. Перевагою такого визначення є його лаконічність і широта охоплення, що робить його зручним для загальнонаукового вжитку. Однак недоліком можна вважати надмірну узагальненість, через яку втрачається деталізація психологічних, соціокультурних і фізіологічних аспектів, важливих для розуміння складних механізмів харчової поведінки.

Визначення, запропоноване Л. П. Міщихою та О. В. Чіляк, конкретизує поняття, включаючи до нього фізичні процеси прийому їжі (пережовування, ковтання, засвоєння), а також психологічні й соціальні чинники, що впливають на якість та кількість спожитої їжі [7, с. 89]. Перевагою такого підходу є міждисциплінарність та комплексність, адже воно поєднує біологічні, психологічні й соціальні аспекти. Недоліком можна вважати надмірну орієнтацію на процесуальну сторону харчування, тоді як питання мотивацій та індивідуальних смакових уподобань залишаються менш вираженими.

Підхід Т. А. Пашко фокусується на звичках і стереотипах харчування, смакових перевагах, режимі прийому їжі та реакціях у стресових ситуаціях [8, с. 208]. Перевагою цього визначення є акцент на поведінкових паттернах і контекстуальних змін-

Таблиця 2

Визначення поняття «харчова поведінка» в науковій літературі

Автор	Визначення	Ключовий аспект визначення
Гордієнко І. О., Давидова К. В.	Загальний термін, що використовується для позначення системи активностей, пов'язаних із задоволенням потреби людини у їжі [6, с. 28].	Система активностей, пов'язаних із задоволенням потреби у їжі.
Міщиха Л. П., Чіляк О. В.	Сукупність дій, які особа здійснює у процесі прийому їжі, включає в себе не тільки фізичні процеси (пережовування, ковтання, засвоєння їжі), але й психологічні та соціальні чинники, що впливають на якість та кількість спожитої їжі [7, с. 89].	Фізичні, психологічні та соціальні дії в процесі прийому їжі.
Пашко Т. А.	Сукупність звичок, пов'язаних з прийомом їжі, смакові переваги, режим харчування, дієти, стереотип харчування в повсякденних умовах та у стресових ситуаціях [8, с. 208].	Харчові звички, переваги, режим і стереотипи харчування.
Смутчак С. В.	Спосіб, яким людина обирає, споживає і регулює своє харчування; він охоплює не лише вибір продуктів і порцій, а й різні аспекти зв'язані з харчуванням, такі як мотивація, емоції, звички, культурні та соціальні впливи, а також фізіологічні потреби [9, с. 102].	Комплексний спосіб вибору і регуляції харчування з урахуванням мотивації, емоцій, звичок, культурних і фізіологічних факторів.

них, що робить його корисним у психологічних та соціологічних дослідженнях. Проте воно не охоплює фізіологічного та культурного складників у повному обсязі, а також не враховує роль свідомого вибору та регуляції харчування.

Найбільш комплексним серед наведених є визначення С. В. Смутчака, де харчова поведінка описується як спосіб вибору, споживання і регуляції харчування, що включає мотивацію, емоції, звички, культурні та соціальні впливи, а також фізіологічні потреби [9, с. 102]. Перевагою є інтеграція біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, що дозволяє бачити харчову поведінку як складну систему. Недоліком можна вважати деяку перевантаженість визначення переліком компонентів, що може ускладнити його використання в емпіричних дослідженнях без попередньої операціоналізації понять.

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що харчова поведінка – це складне, багаторівневе явище, яке поєднує фізіологічні, психологічні, культурні та соціальні аспекти. Кожне з розглянутих визначень висвітлює лише окремі його сторони: від загального позначення системи активностей до деталізованого опису мотивацій і соціокультурних впливів. Жодне з них не є універсальним, проте разом вони створюють цілісну картину, яка дозволяє сформулювати уточнене, інтегративне визначення. У цьому дослідженні пропонується таке визначення: харчова поведінка – це цілеспрямована та багатокомпонентна система дій, звичок і рішень, пов'язаних із вибором, споживанням та регуляцією їжі, що формується під впливом фізіологічних потреб, психологічних факторів, культурних норм і соціального контексту. Таке визначення поєднує ключові структурні та функціональні аспекти явища, що робить його релевантним для міждисциплінарних досліджень. Його перевага полягає в тому, що воно охоплює як об'єктивні (біологічні й соціальні), так і суб'єктивні (емоційні, мотиваційні) складники, забезпечуючи можливість системного аналізу та порівняння харчової поведінки у різних культурних і соціальних умовах. Саме такий підхід дозволяє коректно інтегрувати поняття «харчова поведінка» у ширший концепт «харчового наративу» як форми відображення і репрезентації харчових практик у дискурсі.

На основі поєднання ключових характеристик понять «наратив» та «харчова поведінка» у цьому дослідженні пропонується таке визначення: харчовий наратив – це структурована цілісна розповідь у вербальній, візуальній або змішаній формі, що відтворює, інтерпретує та осмислює індивідуальний чи колективний досвід, пов'язаний із вибором, споживанням, регуляцією та символічним значенням їжі у фізіологічному, психологічному, культурному й соціальному вимірах. Таке визначення ґрунтується на розумінні наративу не лише як послідовної історії про взаємопов'язані події, але і як засобу комунікації, формування ідентичності та відображення світогляду. Водночас воно інте-

грує комплексне бачення харчової поведінки, що охоплює фізіологічні, емоційні, культурні та соціальні фактори, які визначають стратегії і звички харчування. Запропонована дефініція дозволяє врахувати як матеріальну (практичну) сторону харчування, так і його символічний, культурний та ціннісний виміри, що є особливо важливим у міждисциплінарних дослідженнях. Такий підхід забезпечує методологічну гнучкість, адже «харчовий наратив» може аналізуватися у літературознавчому, соціологічному, психологічному, антропологічному та маркетинговому контекстах, не втрачаючи своєї концептуальної чіткості.

Після уточнення визначення необхідно розглянути специфіку поняття, щоб виявити його змістові та структурні параметри. Зокрема, особливістю харчового наративу є те, що він виступає не лише описом певних харчових практик, а й засобом їх інтерпретації та символічного переосмислення. У структурі харчового наративу поєднуються реальні факти, особисті спогади, культурні коди та емоційно забарвлені образи, які разом формують цілісну історію про досвід, пов'язаний із їжею. Такий наратив часто функціонує на межі матеріального та нематеріального: з одного боку, він відображає конкретні дії, пов'язані з вибором, приготуванням чи споживанням їжі, а з іншого – наділяє ці дії значеннями, що виходять за межі фізіологічних потреб. Важливою особливістю є його культурна зумовленість: харчові наративи відтворюють соціальні норми, традиції, ритуали та символи, закріплені у колективній пам'яті. Водночас вони мають індивідуальний вимір, адже кожна людина інтерпретує власний харчовий досвід крізь призму особистої історії, сімейних традицій, емоційних переживань і життєвих контекстів. Ще однією особливістю є міжмедійність: харчові наративи можуть бути втілені не лише у письмових чи усних текстах, але й у візуальних форматах – від живопису й фотографії до кінематографа та цифрових медіа. Завдяки цьому вони мають широкий потенціал для міждисциплінарного вивчення, поєднуючи підходи з літературознавства, культурології, соціології, психології, антропології та медіазнавства. Таким чином, харчовий наратив вирізняється багатовимірністю, символічною насиченістю та здатністю інтегрувати як особистісні, так і колективні сенси, що робить його важливим інструментом для дослідження взаємодії людини та культури через призму харчування.

Визначення меж поняття «харчовий наратив» є ключовим для його коректного застосування в наукових дослідженнях, адже надмірне розширення або звуження цього терміна може призвести до зміщення аналітичного фокусу. Однією з головних меж є необхідність наявності оповідної структури: опис харчових продуктів, рецептів або дієтичних рекомендацій без сюжетного та смислового розвитку не може вважатися повноцінним харчовим наративом. Так само межа проходить між реальними харчовими практиками та їх репрезен-

тацією: наратив завжди передбачає певний рівень інтерпретації чи символізації досвіду, що відрізняє його від чисто утилітарного опису процесу харчування. Іншим критерієм є зв'язок із культурним і соціальним контекстом: навіть індивідуальна історія про їжу набуває ознак харчового наративу лише тоді, коли вона відображає певні колективні значення, норми або стереотипи. Межі поняття також визначаються його тематичною спрямованістю: харчовий наратив має фокусуватися на досвіді, пов'язаному з їжею, а не використовувати її як випадковий або другорядний елемент сюжету. У міждисциплінарних дослідженнях важливо враховувати, що харчовий наратив не тотожний ані гастрономічній літературі, ані етнографічним описам харчування, хоча може з ними перетинатися. З іншого боку, він не обмежується лише художнім текстом, адже може існувати у формі усної оповіді, візуального ряду чи мультимедійного контенту. Таким чином, межі харчового наративу встановлюються за сукупністю ознак, таких як наявність сюжетної побудови, фокус на харчовому досвіді, культурно-соціальна релевантність і символічна насиченість. Це забезпечує точність поняття та дозволяє використовувати його як ефективний аналітичний інструмент у гуманітарних та соціальних дослідженнях.

Проведений аналіз показав, що поняття «наратив» у науковій літературі трактується як структурована послідовність взаємопов'язаних подій, яка виконує комунікативну, когнітивну та соціокультурну функції, відображаючи індивідуальний і колективний досвід. Його зміст варіюється залежно від дослідницької перспективи – від акценту на формально-структурних ознаках до розгляду наративу як інструмента формування ідентичності та вираження світогляду. Поняття «харчова поведінка» постає як комплексна система дій, звичок і рішень, пов'язаних із вибором, споживанням та регуляцією їжі, яка формується під впливом фізіологічних потреб, психологічних чинників, культурних норм і соціального середовища. Його багатовимірність зумовлює необхідність інтеграції знань із різних дисциплін – від медицини й психології до культурології та соціології. Поєднання цих двох концептів дозволило сформулювати визначення «харчового наративу» як структурованої цілісної розповіді у вербальній, візуальній або змішаній формі, що відтворює, інтерпретує та осмислює індивідуальний чи колективний досвід, пов'язаний із вибором, споживанням, регуляцією та символічним значенням їжі у фізіологічному, психологічному, культурному й соціальному вимірах. Особливістю харчового наративу є його здатність інтегрувати матеріальний і символічний виміри харчування, поєднуючи індивідуальні історії з колективними сенсами та культурними кодами, а також існувати в різних медіальних формах. Межі цього поняття визначаються наявністю сюжетної побудови, фокусом на

харчовому досвіді та його соціокультурною релевантністю, що відрізняє харчовий наратив від утилітарних описів їжі або випадкових згадок про неї в інших контекстах. Загалом, сутність харчового наративу полягає у відображенні та переосмисленні харчової поведінки через оповідні структури, а його межі забезпечують збереження концептуальної чіткості та можливість міждисциплінарного аналізу.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі полягають у поглибленому вивченні специфіки харчових наративів у різних культурних, медійних та історичних контекстах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Азаренко О. В., Гончаренко Ю. Ю., Дівізійнюк М. М., Камишенцев Г. В., Фаррахов О. В. Математична модель впливу процесу поширення інформації у соціальних мережах на досягнення визначеного стратегічного наративу громадської думки населення. *Grail of Science*. 2023. № 31. С. 202–211.
2. Афанасьєв О. І. Наративи і дезінформаційні загрози. *Посилення консолідації суспільства та ролі людського капіталу на шляху вступу України та Республіки Молдова до Європейського Союзу* : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф., м. Кишинев – м. Одеса, 17–18 жовтня 2024 року). С. 78–80.
3. Броварська І. А. Політичний наратив як спосіб формування політичних концептів. *Наукові записки*. 2024. № 211. С. 20–27.
4. Кушнірова Т. В. Наратив як літературознавча категорія: генеза, ознаки, типологія. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. № 39. С. 130–134.
5. Степанова Л. В. Наративно-дискурсивний підхід в аспекті мистецької педагогіки. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 3. С. 110–116.
6. Гордієнко І. О., Давидова К. В. Психологічні чинники харчової поведінки підлітків. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика», м. Одеса, 19–20 травня 2023 р. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 28–36.
7. Місциха Л. П., Чіляк О. В. Психологічні особливості прояву розладів харчової поведінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2024. № 65. С. 88–92.
8. Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5. С. 206–219.
9. Смутчак С. В. Аналіз психологічних особливостей молоді з порушеннями харчової поведінки. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. № 30. С. 100–124.

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

THE IMPACT OF GLOBALIZATION PROCESSES ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SERVICES

ВПЛИВ ПРОЦЕСІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

This article provides a comprehensive analysis of the multifaceted impact of globalization on the development, structure, and effectiveness of social services. It explores how globalization, particularly in its social, economic, and cultural dimensions – has transformed the theoretical foundations and practical operations of social work. Drawing from empirical examples, global development agendas such as the UN's Millennium Development Goals (MDGs) and Sustainable Development Goals (SDGs), and policy trends across both the Global North and South, the study demonstrates how globalization influences labor market dynamics, income inequality, migration, family structures, and urbanization, particularly in developing countries. It highlights how rapid economic liberalization, skill-biased technological change, and fragile institutional environments can deepen inequality and social fragmentation, while also creating new opportunities for international cooperation and policy innovation.

Furthermore, the study addresses the rise of global citizenship and global responsibility as emerging normative frameworks in social development, emphasizing the role of international organizations, NGOs, and civil society in addressing global crises. It also explores how the digitalization of services and the rise of artificial intelligence are reshaping both the delivery mechanisms of social work and the skill sets required of modern practitioners. Youth are presented as both the most vulnerable and most dynamic actors in this global transformation, with particular attention paid to the need for educational, psychosocial, and employment support systems tailored to their realities.

Through critical engagement with economic theories (e.g., Heckscher-Ohlin, Stolper-Samuelson), empirical case studies, and institutional assessments, the article calls for a redefinition of global social policy. It proposes a people-centered and development-sensitive approach to social service provision that integrates digital tools, decolonial pedagogies, cross-cultural competencies, and intersectoral collaboration. The paper concludes that building effective, sustainable, and accountable social services in an era of globalization requires not only international standards and political will but also the integration of local knowledge, inclusive governance, and ethical responsiveness to global disparities.

Key words: Globalization, Global responsibility, Sustainable Development Concept, UN, Global citizenship.

У статті запропоновано комплексний аналіз багатогранного впливу глобалізації на

розвиток, структуру та ефективність соціальних послуг. Досліджено, як глобалізація, зокрема в її соціальному, економічному та культурному вимірах, трансформувала теоретичні основи та практичну діяльність соціальної роботи. Спираючись на емпіричні приклади, глобальні програми розвитку, як-от Цілі розвитку тисячоліття ООН (ЦРТ) та Цілі сталого розвитку (ЦСР), а також політичні тенденції як на Глобальній Півночі, так і на Півдні, у дослідженні продемонстровано, як транснаціональні потоки людей, інформації та капіталу посіли попит на інклюзивні, культурно адаптовані й технологічно інтегровані соціальні послуги. У статті обговорюється, як глобалізація впливає на динаміку ринку праці, нерівність доходів, міграцію, сімейні структури та урбанізацію, особливо в країнах, що розвиваються. Підкреслено, як швидка економічна лібералізація, технологічні зміни, що залежать від кваліфікації, та крихке інституційне середовище можуть поглибити нерівність і соціальну фрагментацію, водночас створюючи нові можливості для міжнародної співпраці та політичних інновацій. Крім того, автор дослідження розглядає зростання глобального громадянства та глобальної відповідальності як нових нормативних рамок у соціальному розвитку, підкреслюючи роль міжнародних організацій, неурядових організацій та громадянського суспільства в подоланні глобальних криз. Також досліджено, як цифровізація послуг та розвиток штучного інтелекту змінюють і механізми надання соціальної роботи, і набори навичок, необхідних сучасним практикам. Молодь представлена як найбільш вразлива та найдинамічніша група учасників цієї глобальної трансформації, при цьому особлива увага приділяється потребі в освітніх, психосоціальних та системах підтримки зайнятості, адаптованих до їх реальності.

Через критичне вивчення економічних теорій (наприклад, Хекшера-Оліна, Столпера-Самуельсона), емпіричних тематичних досліджень та інституційних оцінок у статті сформуовано заклик до переосмислення глобальної соціальної політики. Запропоновано орієнтований на людей та чутливий до розвитку підхід до надання соціальних послуг, який інтегрує цифрові інструменти, деколоніальну педагогіку, міжкультурні компетенції та міжсекторальну співпрацю. Зроблено висновок, що побудова ефективних, сталих і підзвітних соціальних послуг в епоху глобалізації вимагає не лише міжнародних стандартів і політичної волі, але й інтеграції місцевих знань, інклюзивного управління та етичного реагування на глобальні відмінності.

Ключові слова: глобалізація, глобальна відповідальність, концепція сталого розвитку, ООН, глобальне громадянство.

UDC 316

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Karimli Altay

PhD Candidate, Doctoral Student
at the Department of Social Work
Baku State University

Introduction. Over the past three decades, the accelerating flow of goods, capital, information and people across borders has fundamentally altered the

terrain on which social services are designed and delivered. While globalization was initially theorized primarily in economic terms, its social dimensions

now frame the everyday realities of service users and practitioners alike. Transnational policy agendas such as the **Millennium Development Goals** [28, pp. 4–9] and the **2030 Sustainable Development Goals** [26, pp. 7–12] have foregrounded social inclusion, poverty eradication and universal access to basic services as collective global responsibilities. At the same time, widening inequalities, demographic shifts, migration and rapid technological change have intensified demand for adaptable, culturally responsive and digitally mediated social work interventions. This article investigates how these intertwined processes of economic, political and crucially social globalization shape both the needs of diverse populations and the professional practices intended to meet them, with particular attention to the Global South/North divide, emerging accountability challenges and the skill sets required for next-generation social workers.

Elaboration extent of the problem

The impact of globalization on the development and transformation of social services has received growing attention in recent decades, particularly in the context of the UN's global development agendas. While substantial literature exists on the economic dimensions of globalization, its specific implications for social work, service delivery, youth engagement, and the sustainability of welfare models remain underexplored or unevenly treated across different regions. This article addresses this gap by providing a multi-level and interdisciplinary examination of how globalization processes – economic liberalization, cultural exchange, technological advancement, and migration – reshape social needs, service structures, and institutional responses. While previous studies have analyzed elements such as poverty, inequality, or migration in isolation, this article integrates these factors under the broader umbrella of social globalization. It emphasizes both macro-structural dynamics and micro-level consequences, drawing on theories from political economy, social development, and welfare studies to elaborate the depth and complexity of the problem.

Goal and Objectives. The primary goal of this research is to analyze the influence of globalization on the evolution, challenges, and future direction of social services, with an emphasis on its implications for social policy, youth engagement, digital transformation, and professional social work practice.

Objectives:

To define the concept of social globalization and differentiate it from other dimensions of globalization.

To evaluate how global economic policies, labor market changes, and migration affect the organization and delivery of social services.

To assess the effectiveness of international frameworks such as the MDGs and SDGs in guiding people-centered and sustainable development.

To analyze how digitalization and technological innovation are transforming social work practice and service accessibility.

To identify the challenges and opportunities for social workers, especially in the Global South, arising from globalization.

To propose policy recommendations and conceptual frameworks for more inclusive, resilient, and globally coordinated social services.

Methods. This study employs a qualitative, interdisciplinary, and document-based research methodology. It synthesizes insights from theoretical literature, global development reports, economic models, and institutional data to examine the multilayered effects of globalization on social services. The primary method used is comparative analysis, drawing on both Global North and South perspectives to identify patterns, divergences, and emerging trends. The study critically engages with official documents from the United Nations [e.g., MDGs, SDGs], empirical research on labor markets and inequality, and scholarly discussions on global governance and social responsibility. In addition, case studies from both developed and developing countries are used illustratively to ground theoretical claims and highlight lived realities. The approach combines political economy analysis with social work theory, offering a holistic view of how globalization impacts both structural systems and individual experiences.

Results. The research demonstrates that globalization has a profound and ambivalent impact on social services. On one hand, it has expanded the scope for international cooperation, introduced new digital tools, and stimulated innovation in service delivery. On the other hand, it has intensified socio-economic disparities, weakened national control over welfare systems, and exposed vulnerable populations – especially youth, migrants, and low-income families – to new risks. The study finds that while developed countries have managed to adapt through institutional resilience and civil society engagement, many developing countries struggle with instability, stratification, and exclusion. The concept of global citizenship is gaining ground, but its effective implementation requires transparent governance, ethical accountability, and local adaptation. The research also highlights the necessity of rethinking social work education and practice to include digital literacy, cross-cultural competencies, and policy advocacy in a global context. Ultimately, the findings confirm that social services in the 21st century must be both globally informed and locally grounded to meet the complex challenges posed by globalization.

Globalization and social development

Globalization today permeates economic, political and cultural relations, exerting profound effects on human well-being. Because the present analysis focuses on social work, it is useful to disaggregate the concept of “social globalization”. Drawing on the KOF Globalization Index, social globalization can be defined as the degree to which personal contacts, information flows and cultural proximity transcend national boundaries [5, pp. 16–20]. This

tri-dimensional construct provides an analytical lens through which to trace how intensified cross-border interactions influence family structures, labor markets and the demand for social protection. Globalization has deeply penetrated economic, political and cultural relations in our time.

In the 21st century, globalization has already become an irresistible force. When talking about globalization in social work, it is necessary to focus more on social globalization. In this regard, it has not only positive but also negative sides. Considering its economic, social and cultural aspects, it is possible to see that it does not remain without impact on people's lives, but also has a profound impact on them. These factors pose great challenges and difficulties to social work. If earlier the policy of states was mostly national, limited in scope, now making decisions alone, making any decision without studying the opinions of neighboring states and international organizations can bring great problems. Along with local factors, external factors also play an important role in modern policy-making, including in the social sphere. Social globalization implies a people-centered policy and the development of society. Seen through this lens, the 21st-century policy environment is no longer purely national. Decisions on education, health or income security must account for external shocks – global financial crises, pandemics, forced migration – whose ripple effects undermine local coping capacities.

The United Nations' successive development agendas underscore this interdependence by setting people-centered goals that require coordinated action across governments, NGOs and the private sector. Entering the 21st century, the UN adopted new development priorities – the Millennium Development Goals. These goals impose specific requirements on the UN member states and mechanisms for their implementation. Here, the specific goals are the development of human potential and the creation of the necessary conditions for this, covering many issues from the state's policy related to a person from birth to death, from healthy nutrition to higher education.

Globalization is turning the world into a borderless space by leading to changes in the economic, political and cultural spheres. Here, previous institutions, norms and rules no longer play an important role, new behavioral patterns and values are emerging. Social globalization encompasses human development, population-oriented development and related processes. In this regard, a new development paradigm is needed to increase the positive effects of globalization, increase its benefits to people and society and reduce its harmful aspects.

Since the last century, work has been started in the UN and other international organizations in this regard and action plans have been prepared. In 1972, the UN Stockholm Conference on Human Development [27, A/CONF.48/14/Rev.1] was held, where the Action Plan was adopted and the Environment Program began its work. It can be said that the foundations of the concept of Sustainable

Development were laid with this conference. Relations between the UN and NGOs on global cooperation began to form. In 1987, the World Commission on Environment and Development, chaired by Gro Harlem Brundtland, published its report "Our Common Future" [29, pp. 55–60]. This report can also be called the concept of sustainable development. There, sustainable development was defined as "development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs".

The report addressed global problems such as poverty and destitution and proposed ways to reduce them without affecting economic development. Conferences on the same topic were held in Rio de Janeiro in 1992 and in Johannesburg in 2002. Since 1990, the United Nations Development Programme has been publishing Human Development Reports. Also, the World Summits for Children and Women were held with the same and similar goals. In March 1995, the UN World Summit for Social Development was held in Copenhagen [28]. The main topic of the summit was poverty and unemployment, and global action in this direction and mechanisms for equitable social development for all were discussed. In June 2000, there was a Special Session of the UN General Assembly [30] was convened in Geneva to discuss the results of this summit. The session reviewed the implementation of the commitments made by the participating states and made amendments to some of the commitments.

All these steps were very useful in the direction of social development, because social globalization is the sum of the processes leading to the achievement of human-centered development, a transformation on this path. Human-centered development is an alternative strategy for equitable development conditions. The 1995 Copenhagen World Summit [28, pp. 6–10] established clear goals for people-centered development and a mechanism for supporting them. The UN General Assembly members made commitments there, which were supplemented and revised at the 2000 Geneva Summit. The commitments [30, pp. 12–15] included eradicating poverty and unemployment, ensuring social inclusion, respecting human dignity and worth, ensuring gender equality, providing quality education for all, and expanding local, regional and international cooperation in these areas. The program was primarily targeted at poor countries in Africa and Asia.

Social impacts of globalization in developing countries

Here we will discuss the potential impact of globalization on many areas of society, especially on issues that are important to all. According to the theory of comparative advantage, both trade and foreign direct investment stimulate specialization in local labor market activities by taking advantage of the abundance of workers in developing countries, thereby opening up job opportunities in the country. Economic theories such as the Heckscher-Ohlin model

(Heckscher & Ohlin, 1991) and the Stolper-Samuelson theorem (Stolper & Samuelson, 1941) anticipate that countries with abundant low-skilled labor will benefit from trade and foreign direct investment, whereas skill-biased technical change may widen wage gaps. Empirically, however, social workers in many low- and middle-income contexts encounter a different reality: the same liberalization processes that attract investment also foster precarious employment, irregular hours and volatile household income.

Rising economic insecurity manifests on the ground as family stress, increased incidence of intimate-partner conflict and greater reliance on community-based assistance – issues those frontline practitioners must navigate daily. However, contrary to the Heckscher-Ohlin hypothesis, and when analyzing some studies conducted on this topic, it can be seen that the job opportunities arising from increased trade are not entirely positive for the developing country [20, pp. 18]. This can lead to turbulence in the country's labor market, a gap in traditional jobs, and learning new professions, the time and resources spent on this are also a separate problem. When we look at the increase in employment as a result of globalization due to competition, we should also see that new technologies replace old jobs, resulting in the loss of many people. If financial liberalization and an increase in interest rates are added to this, then the problem of unemployment becomes even more serious. Such cases have been observed frequently in Latin American countries.

On the other hand, the Stolper-Samuelson theorem emphasizes that trade and foreign direct investment opportunities reduce domestic income distribution and inequality by taking advantage of the low-skilled labor potential in the country and creating demand in this area. Although it is an interesting approach, there is also a very strong argument to the contrary. Feenstra-Henson model [10, pp. 5–6] offers an interesting approach in this area. Accordingly, low-skilled workers in a developed country can be considered high-skilled in the labor market of the developing country receiving the investment, and accordingly, by directing production to such countries, inequality can increase in both types of countries. The skill-based approach can also lead to an increase in this inequality. Because it leads to extreme division, stratification in the work environment and can lead to difficulties in the general work environment.

Globalization also has significant effects on poverty reduction. Poverty reduction is, of course, beneficial for the development of every country and society, and the opportunities created by globalization should be used for this purpose. It is also clear from the experience of developed countries that as countries, peoples, and communities become globalized, this has a positive effect on poverty reduction and economic and social development there [21, pp. 16–18]. It has been observed that the opposite of this process is also true. True, although globalization is not the main reason here, it is one of the factors

here. Globalization actually has a profound effect on labor productivity; on the one hand, this leads to an increase in wages, on the other hand, it leads to the disappearance of some jobs [31, pp. 10–11].

Although the liberalization of capital leads to positive economic effects and an increase in income in relatively stable, resource-rich countries, this can also have the opposite effect in some poor countries with no resources. Because there are many differences even among poor countries, and evaluating them according to the same criteria can lead to wrong conclusions. From a service-delivery perspective, therefore, macroeconomic models need to be read alongside qualitative evidence on how job instability disrupts parenting routines, mental health and children's educational outcomes. Integrating labour-market analysis with household-level assessments enables social workers to design interventions that couple employment services with psychosocial support and childcare solutions.

Global Responsibility

In industrialized societies, social issues are resolved through discussions with political parties, civil society institutions, trade unions, and sometimes business organizations. In cases where the state has undertaken this alone, this has often resulted in failure, further division of society, and deepening stratification. For this reason, cooperation between state and non-state institutions on important socio-economic and political issues is important. With the expansion of neoliberal reforms in the world in the 1970s and 1980s, the aforementioned dialogue expanded. The communist bloc still existed, and when the USSR collapsed, they had difficulty adapting to this new world, building their own social models, and carrying out reforms. Although these issues were later resolved in the Baltic and Balkan countries due to historical proximity and neighborhood with Europe, searches in this area are still ongoing in the Caucasus and Central Asia. All this has had an impact on members of society, families, and individuals. In some societies, this is observed in the strained family relations and the weakening of family values. As society develops, demands increase accordingly, and communities with insufficient resources and weak ability to resist are hit by these impacts. Therefore, today, the organization and support of Social Work is especially important in such communities. As a result of these impacts, internal and external migration and polarization are increasing in the country. At the same time, this can become a problem for everyone by leading to an increase in factors that disrupt social stability. If urbanization is not properly regulated, it results in an increase in poverty and criminal tendencies, as well as extreme polarization [26, p. 57]. This situation slows down the state's response process and the resolution process during any crisis.

The problem in this area is deeper in single-parent families, especially in families where the mother raises children alone. In such a situation, a woman must protect both herself and her children.

Poverty is more common in such families, because the woman's ability to both care for children and work is very limited. However, in such families, children receive more attention than in single-father families, and the family budget is saved more. For this reason, most states allocate female social workers to work with families. Despite all this, separation in families is a very negative situation and seriously affects the future health of these children, family values are violated, therefore, divorce should be avoided as much as possible.

Global citizenship

The world is developing at an unstoppable pace. In many areas, programs that replace humans are already operational. Artificial intelligence surprises us with new innovations every time. Technological change also resurfaces many social, political and moral problems. Many of the global institutions created 50–60 years ago are no longer able to adapt to these changes and are becoming useless institutions. Ideas and goals are changing rapidly, people are moving in pursuit of innovation. In the early period of human history, the idea of settlement, urbanity emerged (Ancient Rome and Greece). For about 2 thousand years, this concept of «subjection» covered only limited geography, ethnic borders and tribal associations. During the industrial revolution, traditional society collapsed with the expansion of markets, and this fragmentation gave rise to the emergence of new ideas for national identity and solidarity. As a result of prolonged physical and ideological struggles, the idea of citizenship emerged.

Citizenship combines 3 main, central issues: human rights and their equality, free and comprehensive political participation, and the state's provision of adequate standards of human well-being. About a hundred years later, after World Wars I and II, these ideas became relevant to the entire international community, and the idea of global citizenship emerged. The idea of global citizenship extends the classic triad of rights – civil, political and social – beyond the nation-state. We see this clearly in disasters such as famine, massacre, drought, epidemics and pandemics, since regardless of where in the world any of these situations occur, world states try to help that state(s) through the UN or directly. Non-governmental organizations sometimes participate in this issue more actively than states themselves. When we compare all this with 30, 50 years ago, we witness significant progress in the socio-economic field. Currently, the world's leading institutions and international organizations are working on numerous projects for the actual realization of global citizenship [32, p. 27].

Yet the legitimacy of global actors hinges on transparent governance. The allegations of sexual misconduct by Oxfam staff in Haiti, and the subsequent funding review by the UK government illustrated how lapses in accountability can erode public trust and jeopardize service delivery. In

response, many international NGOs have adopted independent safeguarding audits and publish annual impact dashboards to demonstrate compliance with human-rights standards. Embedding such accountability mechanisms is essential if global civil society is to remain a credible partner in meeting social-welfare goals.

The impact of globalization on social work and youth

In turn, although globalization has opened the way for the joint activity of theoretical and practical knowledge in the field of Social Work around the world, there is a disruption in this field unless there are coordinating institutions and organizations, specific goals and plans. On the other hand, the rapid scientific, technological, social and cultural changes taking place in the world make it difficult to keep up with them and show the importance of new approaches for social development. This change is happening so fast that it is difficult to predict what will happen even in a few years. Along with its positive aspects, changes also lead to an increase in social tensions and intergenerational struggle, which is difficult to manage later. If until now they were the main economic indicators in the development of society, now social and cultural factors have also been added to them. The recent tensions in countries with high economic prosperity can also be cited as an example of this (France, Germany, etc.).

One of the most important points affecting this is the increasing immigration from the poor “south” to the rich “north” as a result of globalization and the problems arising from it. An example of these problems is that globalization dictates its own rules to the international market and, as a result, limits the capabilities of nation states in this area. Although developed countries prevent some of these problems through strong institutions and an active civil society and create a defense reflex against others, developing and underdeveloped countries are sometimes crushed under this burden and face a deep socio-economic crisis. Increasing social inequality and strengthening stratification put material well-being more to the fore, and human values lose their importance in such societies. As a result, violence and crime increase and people lose faith in justice. In this sense, whether we consider globalization as a revolution or an evolution, the impact of global forces on social work, education, training, social workers and those who use these services is undeniable.

Experts such as [23, p. 149] believe that globalization has completely changed social work. In a work published in 2008 [24, p. 30] note the emergence of three new trends in this field and thus a new direction. According to them, the first of these is the materialization of welfare provision, in which the provision that should serve the welfare of the population is treated as a market product, and important services such as education and health are transformed into commercial products and become business tools. The second trend is that against

the background of materialization, states give more priority to economic development than social welfare, and as a result, problems such as poverty and social inequality lose their importance. True, in this case, the labor market may increase and people's employment may expand based on economic law, but this does not correspond to the demand of the people themselves, but to the market.

The third is new governance and the difficulties arising from this. The times are changing rapidly, and societies that cannot adapt to this experience serious problems. Leaders who are in line with the demands of the times and the wishes of the people must be raised, and this requires great effort and attention. Even developed countries experience problems in this area. Despite all these changes, in many parts of the world, social work professionals sometimes have difficulty adapting to these innovations, and technological development and its accessibility for everyone are very important. Today's social work is no longer the same theoretically and practically as it was 20 years ago. In this process, both the users of the service and those who provide it have gone through significant scientific and technological development [6, p. 35] further increasing accessibility. The necessary knowledge and skills are also subject to innovation and change over time.

Globalization has brought social work to our schools and homes. The transformation of social work into an independent scientific field is also directly related to these changes. To become a good specialist in this field, it is important not only to have theoretical knowledge, but also to be aware of worldview, modern technological innovations and experience. Youth, the impact of globalization on them, the establishment of a fairer and more inclusive system for young people, the creation and support of new opportunities for them are one of the main issues for achieving success in social work. Since young people are the driving force of society and are more open to innovations, their strengthening and comprehensive support are useful for both establishing a fair system and eliminating existing misconceptions, applying and developing new scientific-methodological and technical approaches. It is no coincidence that youth policy is a priority in developed countries. Modern researchers [25, p. 6], etc. pay special attention to this issue, believing that young people will contribute more to it from both a social service and scientific perspective.

Another important issue is the inclusion of Social Work as a subject in the educational process and teaching simple knowledge about it in secondary schools. At the same time, the application and adherence to global standards both make this process multifaceted and benefit the common system of values for the world. Despite all this, numerous differences remain, both theoretically and practically, between countries with greater wealth and development (global north) and less developed countries (global south). The main factor that makes

this so is that developed countries are closer to each other, are connected to a common system, and are more exposed to globalization. In African and Asian countries, both the excessive diversity (the presence of hundreds of peoples) and the lack of work that unites this diversity into a single value system slow down the process, which has its negative effects on the well-being and health of the population [32, p. 23]. One of the good features of globalization is that it seeks to unite the people of the world in a value system based on common benefits, and tries to make the world accessible to everyone.

Thanks to the opportunities provided by globalization, we, social workers and specialists in this field, can hold discussions with our colleagues anywhere in the world, accept innovations more quickly, and exchange experiences. Rapid scientific and technological change is generating both new risks and unprecedented tools for social work. Following the mass adoption of remote communication technologies during the COVID-19 pandemic, digital service delivery has moved from experimental to mainstream [3, p. 13]. Consequently, contemporary social workers must cultivate:

- Digital literacy for secure video-based counselling and mobile case management systems;
- Data-ethics competence to navigate AI-assisted eligibility assessments;
- Cross-cultural advocacy skills to engage diasporic youth who straddle multiple identities online and offline [2, p. 8].

Expanding international cooperation can ensure a more successful fight against negative situations and crimes around the world, which is important for social work. Although each country has different standards in this area, building a society based on common goals, social welfare, and sustainable development is one of the priorities of most countries. In this regard, it is important to impart basic knowledge about social work to children from an early age, from the secondary school period, and to educate them in this spirit. According to Dominelli [22, p. 353], International Social Work is a suitable concept for responding to the opportunities, challenges, and threats brought by the forces of globalization. Educational curricula in the Global South and North alike are beginning to incorporate these competencies, often informed by decolonizing pedagogies that foreground local knowledge and resist Universalist assumptions [19, p. 168]. The International Social Work approach, in addition to combating the personal, social, and political threats of globalization, also forms a response to the effects it creates in people and communities through social workers, strengthening understanding and analytical skills in this field. All of these problems can also affect social workers regardless of where they are located, so it is important for social workers to have international cooperation and a response mechanism in this field.

Conclusion. The organization and progressive development of social services represent a critical

axis within contemporary social policy discourse, particularly in the context of a rapidly globalizing and interconnected world. In the current socio-political climate, the strategic importance of social service systems continues to rise, as governments and supranational bodies seek to respond more effectively to evolving social needs, demographic shifts, and cross-border challenges. This article situates its analysis within the European context, focusing on the legal and institutional underpinnings of social service systems across member states of the European Union. The primary objective of the study is to conduct a comprehensive examination of the normative frameworks and implementation mechanisms that guide social service delivery within Europe, with particular attention to the extent to which the core principles of the common European social model are reflected and operationalized across diverse national contexts. While social policy remains largely under the jurisdiction of individual member states – a reflection of the EU's commitment to the subsidiarity principle – the coordination of social services has increasingly become shaped by a shared legal and political architecture. Instruments such as the European Social Charter, the European Pillar of Social Rights, and the broader European Social Framework offer a cohesive normative template that encourages convergence in values such as social inclusion, equality of access, and the protection of fundamental human rights. They exert a powerful guiding influence by establishing benchmarks, indicators, and incentives for policy alignment among member states.

The study underscores that despite the formal autonomy of national systems, there exists a growing convergence around certain quality assurance mechanisms, financing models, and performance evaluation tools. This trend has been facilitated through EU-level strategic initiatives, including the Open Method of Coordination, as well as through financial instruments such as the European Social Fund Plus (ESF+), which incentivize innovation and foster policy learning across borders. At the same time, significant heterogeneity remains in how different country's structure, finance, and deliver social services. Variations exist in the mix between public and private provision, the decentralization of service delivery, and the degree of universalism versus means-testing in access criteria. These differences, underscore the importance of context-sensitive policy analysis.

In a broader global framework, the challenges facing social services are magnified by the dynamics of globalization. On one hand, globalization expands opportunities for international cooperation, knowledge exchange, and the mobilization of transnational resources. On the other hand, it intensifies structural inequalities, exacerbates socio-economic vulnerabilities, and exposes social systems to external shocks. In this context, the

study argues for a nuanced understanding of social globalization, conceptualized as the intensification of cross-border flows of people, ideas, norms, and technologies that influence the organization and provision of social services. International frameworks such as the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) offer valuable platforms for promoting inclusive development. However, their impact is contingent upon the presence of robust accountability mechanisms, participatory governance models, and localized implementation strategies that are sensitive to cultural and institutional diversity. Doing so necessitates the integration of decolonial scholarship, the recognition of indigenous knowledge systems, and the inclusion of the lived experiences of precarious and marginalized populations in the formulation of social policy.

Mastery of digital competencies, cross-cultural communication, and ethically-informed practice is now essential for effective social service delivery. The digitalization of social services, accelerated by the COVID-19 pandemic, has transformed both the form and reach of social work interventions. Remote service provision, data-driven eligibility systems, and virtual case management are no longer experimental tools – they are integral components of the profession's infrastructure. As such, continuous professional development and critical reflexivity are indispensable for maintaining relevance and responsiveness in a field increasingly shaped by global forces. In conclusion, the study affirms that the strategic organization of social services within Europe – and globally – must be grounded in principles of equity, resilience, and human dignity. Only through the convergence of international frameworks, national innovation, and professional readiness can social services fulfill their transformative potential in promoting social well-being and sustaining democratic, inclusive societies.

BIBLIOGRAPHY:

1. Anttonen A., Häikiö L., Stefansson K., Elgar E. *Welfare State, Universalism and Diversity*, Cheltenham, 2013. 208 pages.
2. López-Peláez A., Kalenda Vávrová S., Gojová A., Erro-Garcés A., Acebes Valentín R. *Digital social work International Social Work*. 2024. 12 pages.
3. Zenarolla A. From resistance to acceptance: How the digitalization imposed by COVID-19 is changing the relationship between the social service and digital technologies. *Relational Social Work*, 8(1). 2024. pp. 22–34.
4. Greve B. What characterizes the Nordic welfare state model. *Journal of Social Sciences*, volume 3, number 2. Roskilde University, 2007. pp. 43–51.
5. Doll B., Pfohl W., Yoon J. *Handbook of youth prevention science* New York, Routledge Publishing, 2010. 496 pages.
6. Teater B. *Contemporary social work practice: a handbook for students* City University of New York, College of Staten Island, 2014. 314 pages.

7. Thompson B. Social work: policy and practice University of Canterbury, 2001. 148 pages.
8. Lee E., Vivarelli M. The social impact of globalization in developing countries. IZA Discussion Paper Series, 2006. Issue 1925. URL: <https://docs.iza.org/dp1925.pdf>
9. European Social Network. Digital Transformation for Resilient Social Services. Briefing. 2024 URL: <https://www.esn-eu.org/publications/digital-transformation-resilient-social-services>
10. Feenstra R. C., Hanson G. H. Globalization, Outsourcing, and Wage Inequality. NBER Working Paper No. 5424, Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. 1996. 13 pages.
11. Strauss H., Askeland G. A. Nordic welfare model, civil society and social work University of Sydney, 2023. 394 pages.
12. Hare I. Defining social work for the 21st century. *Journal of International Social Work*, 2004. issue 47, pp. 407–424.
13. Kovacevic J., Sehic D. The pursuit of a remedy for gender inequality in wider Europe: comparison of policies and indices in the EU, Nordic countries, and south-east Europe. *Economic Annals*, 2015. Volume 50, Number 204, pp. 95–98.
14. KOF Swiss Economic Institute. Globalization Index: Degree of Globalisation Still Below Pre-Pandemic Levels. Press Release. 2023. URL: <https://kof.ethz.ch/en/forecasts-and-indicators/indicators/kof-globalisation-index.html>
15. Kangas O., Palme J. Making social policy work for economic development: the Nordic experience. *International Journal of Social Welfare*, 2008. pp. 65–70.
16. Kangas O., Ritakallio V. M. Social policy or structure? Income transfers, socio-demographic factors and poverty in the Nordic countries and in France. *Working Paper*, No. 190, 1998. pages 15–16.
17. Jurcevic R., Zivkovic M. The effects of globalization on social work and youth justice. *Dialogue in Praxis a Social Work International Journal*, 2011. number 21, issue 13, pages 35–43.
18. Evju S. A European social model? Experience from Scandinavian countries (287 pages). *Journal of Foreign and International Labor and Social Law*, 2008.
19. Kleibl T. Decolonizing Social Work: From Theory to Transformative Practice Bloomsbury Academic. 2024. 210 pages.
20. Montobbio F., Rampa F. The impact of technology and structural change on export performance in nine developing countries. United Nations University, Working Paper 11, 2005. URL: <https://www.merit.unu.edu/publications/wppdf/2005/wp2005-011.pdf>
21. Sala-i-Martin X. The disturbing “rise” of global income inequality. NBER Working Paper No. 8904. *National Bureau of Economic Research*. 2002. URL: <https://doi.org/10.3386/w8904>
22. Dominelli L. Social work: Theory and practice for a changing profession? Polity Press. 2007. 320 pages.
23. Ferguson I., Lavalette M., Whitmore E. Globalisation, global justice and social work Routledge. 2005. 263 pages.
24. Payne M., Askeland G. A. Globalization and international social work: Postmodern change and challenge Ashgate. 2008. 203 pages.
25. Gray M. Dilemmas of international social work: Paradoxical processes in indigenisation, universalism and imperialism. *International Journal of Social Welfare*, 2005. № 14(3), pp. 231–238. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2005.00363.x>
26. UN-Habitat. World Cities Report 2020: The Value of Sustainable Urbanization. United Nations Human Settlements Programme, 2020. URL: <https://unhabitat.org/world-cities-report>
27. United Nations. Report of the United Nations Conference on the Human Environment. Stockholm, 1972. A/CONF.48/14/Rev.1. URL: <https://www.un.org/en/conferences/environment/stockholm1972>
28. United Nations. Report of the World Summit for Social Development. Copenhagen, 1995. A/CONF.166/9. URL: <https://www.un.org/esa/socdev/wssd/text-version/>
29. World Commission on Environment and Development. Our common future. OUP, 1987. URL: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>
30. United Nations. World Summit for Social Development and beyond: achieving social development for all in a globalizing world. A/RES/S-24/2. 2000. URL: <https://digitallibrary.un.org/record/4193930>
31. Winters L. A. Trade liberalisation and economic performance: An overview. *The Economic Journal*, 2004. № 114(493), F4–F21. <https://doi.org/10.1111/j.0013-0133.2004.00185.x>
32. World Health Organization. A conceptual framework for action on the social determinants of health. 2010. URL: <https://www.who.int/publications/item/9789241500852>

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025
 Стаття прийнята: 29.08.2025
 Опубліковано: 23.10.2025

МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ В СОЦІОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ ГРОМАДСЬКОЇ УЧАСТІ

METHODOLOGICAL CHALLENGES IN SOCIOLOGICAL RESEARCH ON CIVIC PARTICIPATION

Статтю присвячено комплексному аналізу методологічних викликів, що постають перед сучасною соціологією в процесі дослідження феномену громадської участі. Актуальність роботи зумовлена глибокою суперечністю між нормативним ідеалом участі як основи демократичного врядування та практичними реаліями її імплементації, що часто позначені ризиками маніпуляції, формалізму та соціального виключення. На основі критичного огляду сучасної наукової літератури доведено, що традиційні підходи до вивчення участі, орієнтовані на вимірювання формальних індикаторів, є недостатніми для фіксації складних соціальних процесів, які лежать в її основі.

У статті детально розглядається ключова проблема, що полягає у вирішальній ролі дизайну та адміністрування процесів участі. Аналізується, як адміністратори та органи влади, контролюючи формат і ступінь залучення громадян, можуть як створювати умови для справжнього діалогу, так і «приборкувати» громадську активність, спрямовуючи її в безпечне та вигідне для себе русло. Це ставить перед соціологією фундаментальне методологічне завдання: розробити інструментарій, здатний розрізнити автентичну участь, що веде до розширення прав і можливостей громадян, та її імітацію, що слугує лише для легітимації заздалегідь прийнятих рішень.

Особливу увагу приділено методологічним труднощам аналізу прихованих механізмів виключення. Зокрема, розкривається сутність «парадоксу інклюзії», за якого ініціативи, формально спрямовані на максимальне залучення, на практиці можуть маргіналізувати критичні та незгодні голоси через нав'язування норми «конструктивної співпраці». Також аналізуються виклики, пов'язані з вивченням феномену неучасті, причинами якої є не лише брак часу чи ресурсів, а й глибоке відчуження від політичної системи та відчуття власної неефективності. На основі проведеного аналізу зроблено висновок про необхідність переходу до більш комплексної та критичної методології дослідження. Обґрунтовується потреба в розробленні такого дослідницького дизайну, який би дозволяв аналізувати владні відносини всередині процесів участі, ідентифікувати неформальні правила гри та оцінювати не лише процедурні аспекти, а й реальний ступінь впливу громадян на кінцеві рішення. У статті запропоновано шляхи для створення такого інструментарію, що є перумовою для адекватного соціологічного розуміння викликів і перспектив розвитку демократичного врядування.

Ключові слова: громадська участь, дизайн участі, соціальне виключення, імітація участі, автентична участь.

This article is dedicated to the comprehensive analysis of the methodological challenges faced by contemporary sociology in researching the phenomenon of civic participation. The relevance of this work is driven by the profound contradiction between the normative ideal of participation as a foundation for democratic governance and the practical realities of its implementation, which are often marked by risks of manipulation, formalism, and social exclusion. Through a critical review of contemporary scholarly literature, it is argued that traditional approaches focused on measuring formal indicators of participation are insufficient for capturing the complex social processes underlying it. The article closely examines the key issue of the decisive role of the design and administration of participation processes. It analyzes how administrators and authorities, by controlling the format and degree of citizen engagement, can both create conditions for genuine dialogue and «tame» civic activity, directing it into safe and advantageous channels.

This presents sociology with a fundamental methodological task: to develop tools capable of distinguishing between authentic participation that leads to the empowerment of citizens and its simulation that serves only to legitimize pre-determined decisions. Particular attention is paid to the methodological difficulties in analyzing hidden mechanisms of exclusion. Specifically, the essence of the «inclusion paradox» is revealed, whereby initiatives formally aimed at maximizing engagement may, in practice, marginalize critical and dissenting voices through the imposition of the norm of «constructive collaboration». The challenges associated with studying the phenomenon of non-participation are also analyzed, with causes not only including a lack of time or resources but also a deep alienation from the political system and a sense of personal inefficacy.

Based on the conducted analysis, the conclusion is drawn regarding the necessity of transitioning to a more complex and critical methodology of research. The need for a research design that allows for the analysis of power relations within participation processes, the identification of informal rules of the game, and the assessment of not only procedural aspects but also the actual degree of influence citizens have on final decisions is substantiated. The article proposes pathways for creating such tools, which are a prerequisite for an adequate sociological understanding of the challenges and prospects for the development of democratic governance.

Key words: civic participation, participation design, social exclusion, simulation of participation, authentic participation.

УДК 316.012:316.47

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.3>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кузьмук О.М.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри політології
та публічного управління
Волинський національний університет
імені Лесі Українки

Вступ. Громадська участь визнається ключовим елементом сучасного демократичного врядування та необхідною умовою для сталого розвитку

громад. Особливої ваги вона набуває в кризових суспільствах, де здатність громадян до самоорганізації та спільного прийняття рішень стає факто-

ром національної стійкості. Однак, попри широку підтримку самої ідеї участі, її практична реалізація виявляє глибоку суперечність між нормативними ідеалами та управлінськими реаліями, що створює низку фундаментальних викликів для соціологічного аналізу.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що процеси участі не є нейтральними майданчиками для діалогу, а являють собою арену, де розгортаються складні владні відносини. Дослідження показують, що саме адміністратори та органи влади здебільшого контролюють дизайн, формат і ступінь залучення громадян. Це створює системний ризик перетворення участі на інструмент легітимації заздалегідь прийнятих рішень, а не на механізм реального впливу. Більше того, науковці фіксують «парадокс інклюзії», за якого навіть формально відкриті процеси можуть маргіналізувати критичні голоси, витісняючи їх під гаслом «конструктивної співпраці».

Це ставить перед соціологією центральне методологічне питання: як виміряти те, що не піддається простій квантифікації – автентичність діалогу, реальний ступінь впливу та приховані механізми виключення? Традиційні підходи, що фокусуються на формальних індикаторах, виявляються недостатніми для розрізнення справжньої участі та її імітації. У цій статті здійснено критичний аналіз таких методологічних викликів. Спираючись на методи концептуального аналізу та критику сучасних дослідницьких підходів, авторка обґрунтовує необхідність розроблення більш чутливого інструментарію, здатного аналізувати владні асиметрії та розрізняти автентичні практики розширення прав і можливостей громадян від їх симулятивних форм.

У сучасних демократичних суспільствах громадська участь розглядається як невід'ємний атрибут легітимного та ефективного врядування. Вона є інструментом підвищення якості управлінських рішень, посилення соціальної згуртованості та зміцнення довіри до публічних інституцій. Для України, в умовах повномасштабної війни, повоєнної відбудови та євроінтеграційних процесів, розвиток дієвих механізмів участі перетворюється на стратегічне практичне завдання, від розв'язання якого залежить стійкість та успіх подальших реформ.

Водночас саме на перетині теорії та практики виникає ключова наукова проблема, що стоїть у центрі цього дослідження. Існує глибокий розрив між нормативним ідеалом участі як процесу розширення прав і можливостей громадян та методологічною спроможністю соціології адекватно фіксувати та аналізувати цей феномен. Домінантні дослідницькі підходи, орієнтовані на вимірювання формальних індикаторів (кількість слухань, число учасників, відсоток схвалення), часто виявляються «сліпими» до прихованих владних асиметрій, процесів «приборкання» ініціативи та імітації діалогу. Вони не дають змоги надійно відрізнити

автентичну участь від її симулятивних форм, де залучення громадян використовується лише для легітимації заздалегідь прийнятих рішень.

Цей методологічний дефіцит має серйозні наслідки як для науки, так і для практики. Для соціології він веде до отримання викривлених даних, формування хибних теоретичних висновків про рівень громадянської активності та, в кінцевому підсумку, до кризи її пояснювального потенціалу. Для суспільної практики рекомендації, розроблені на основі таких даних, виявляються неефективними, оскільки вони спрямовані на вдосконалення процедур, а не на усунення глибинних бар'єрів, що перешкоджають реальному впливу громадян.

Отже, розроблення нової, критично орієнтованої методології для дослідження громадської участі постає як центральне науково-практичне завдання. Необхідно створити такий дослідницький інструментарій, який був би чутливим до аналізу дизайну процесів, владних відносин та прихованих механізмів виключення. Розв'язання цієї проблеми є не лише питанням удосконалення соціологічних методів, а й необхідною передумовою для будь-яких обґрунтованих спроб розвивати та підтримувати справжню демократичну участь у суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження громадської участі є важливою складовою частиною сучасної соціології, що знаходить своє відображення як у масштабних моніторингових проєктах, які фіксують динаміку соціальних змін в українському суспільстві [2], так і в міжнародних працях, присвячених аналізу різноманітних форм та дизайнів залучення [7; 9]. Науковий дискурс визнає участь як складне явище, ефективність якого залежить від безлічі факторів. Проте глибокий аналіз літератури виявляє фундаментальну суперечність між теоретичним осмисленням участі та доміантними методологічними підходами до її вивчення.

Значна частина емпіричних досліджень, особливо в українському контексті, спирається на кількісні стратегії, зокрема на метод опитування [3]. Цей підхід є незамінним для вимірювання поширеності певних установок чи фіксації формальних актів участі. Однак його пояснювальний потенціал виявляється обмеженим, коли ми звертаємось до класичної соціологічної теорії. Так, ідеал громадської участі як сфери раціонального, вільного від примусу діалогу, описаний Ю. Хабермасом [5], важко виміряти за допомогою стандартизованих анкет. Більше того, соціологія, починаючи з праць Е. Гофмана [11], учить нас розрізняти щирі дію та її перформативну імітацію, що ставить під сумнів валідність даних, які фіксують лише зовнішню, «фасадну» сторону участі.

Ця проблема стає ще гострішою, якщо розглядати участь через призму теорій, що фокусуються на владі та соціальних структурах. Дослідники з публічного адміністрування та політичних наук

емпірично фіксують, як участь може «приборкуватися» владними інституціями [13] або як процедури інклюзії можуть парадоксально призводити до виключення незгодних [10]. Соціологічна теорія дає ключ до розуміння глибинних механізмів цих процесів. Згідно з Е. Гідденсом, будь-яка соціальна дія, включно з участю, відбувається в межах структур, які одночасно й уможливають, й обмежують її [1]. П. Бурдьє своєю чергою показує, як у соціальних «полях» діють неписані правила та символічна влада, що визначають, чиї голоси є «легітимними», а чиї – ні [6]. Отже, «приборкування» та «парадокс інклюзії» є не просто адміністративними збоями, а проявами фундаментальних соціальних механізмів.

Таким чином, виокремлюється не розглянута раніше частина загальної проблеми: виникає глибокий методологічний розрив між теоретичною спроможністю соціології бачити участь як складну, вкорінену у владні структури соціальну практику та обмеженістю емпіричного інструментарію, що зводить її до набору формальних індикаторів. Попри здатність вітчизняної соціології до глибокої метатеоретичної рефлексії [4], на практиці це не завжди трансформується у створення комплексних дослідницьких дизайнів. Традиційні методи [3] виявляються «сліпими» до аналізу символічної влади [6], структурних обмежень [1] та перформативних аспектів [11], які визначають, чи є участь автентичною, як її описують Ч. С. Кінг та ін. [12], чи симулятивною.

Саме цій методологічній проблемі й присвячено статтю. Її завдання – теоретично обґрунтувати шляхи подолання цього розриву. Для цього пропонується не відмовлятися від кількісних методів, а інтегрувати їх у ширшу рамку, що спирається на якісний аналіз [14] та стратегію змішаних методів [8]. Синтез критичної соціальної теорії та гнучкого методологічного інструментарію дозволить розробити оновлену аналітичну модель для більш адекватного та повного аналізу громадської участі в сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до поставленої мети та завдань, основний виклад дослідження зосереджено на двох послідовних етапах. Перший етап передбачає критичний аналіз домінантних методологічних підходів до вивчення громадської участі для виявлення їх іманентних обмежень. Другий етап присвячено розробленню та обґрунтуванню оновленої аналітичної рамки, здатної подолати ці обмеження та забезпечити більш валідне дослідження феномену.

Критичний аналіз провідних сучасних методологій показав, що значна частина емпіричних досліджень, особливо в українському контексті, спирається на кількісні стратегії, зокрема на метод опитування [3], що є незамінним для вимірювання поширеності певних установок чи фіксації формальних актів участі. Однак, розглядаючи участь як складний соціальний феномен, ми виявляємо ґносеологічні обмеження такого підходу. У соціо-

логічних працях Е. Гофмана [11] розрізняють ширину та її перформативну імітацію. Тож методології, що фіксують лише факт присутності на зборах чи підписання петиції, ризикують вимірювати не реальне залучення, а лише «презентацію себе» як активного громадянина, ігноруючи автентичність цієї дії.

Ця проблема стає ще гострішою, якщо розглядати участь через призму класичних соціологічних теорій влади та структури. Е. Гідденс у своїй теорії структурації доводить, що будь-яка соціальна дія відбувається в рамках структур, які одночасно й уможливають, й обмежують її [1]. П. Бурдьє своєю чергою показує, як у соціальних «полях» діють неписані правила та символічна влада, що визначають, чиї голоси є «легітимними» [6]. З цієї теоретичної оптики такі явища, як «приборкування» участі [13] чи «парадокс інклюзії» [10], є не просто адміністративними збоями, а проявами фундаментальних соціальних механізмів. Традиційні кількісні методи виявляються «сліпими» до цих процесів: вони не здатні зафіксувати, як дизайн процесу [7] чи символічний капітал учасників впливають на кінцевий результат. На думку Ю. Хабермаса [5], ідеал громадської участі – сфера раціонального, вільного від примусу діалогу. Однак він залишається недосяжним для методологій, нечутливих до комунікативних викривлень та владних асиметрій.

Таким чином, першим науковим результатом є висновок, що методологічний редукціонізм у дослідженнях участі – це не просто технічна, а глибока теоретична проблема. Він призводить до епістемологічної сліпоти, систематично ігноруючи процеси структурування, боротьбу за символічну владу та перформативні аспекти, що й визначають, чи є участь автентичною, чи симулятивною.

Другим, і головним, науковим результатом статті є розроблення аналітичної рамки для оцінювання автентичності громадської участі. Вона є відповіддю на виявлені методологічні виклики і пропонує змістити фокус соціологічного аналізу з питання *«Чи відбувається участь?»* на питання *«Як саме вона відбувається і до яких наслідків призводить?»*. Ця рамка базується на ідеї «автентичної участі» [12] та вимагає застосування змішаної методології дослідження [8], що поєднує сильні сторони різних підходів. Вона включає три ключові аналітичні виміри.

Для соціологічного аналізу автентичності громадської участі необхідно застосувати комплексний підхід, що охоплює три взаємопов'язані виміри: дизайн процесу його інклюзивність та комунікативну якість, а також реальний вплив на прийняття рішень і соціальні структури. Насамперед дослідницька увага має бути зосереджена на аналізі самого дизайну, тобто «архітектури» процесу участі як специфічного соціального поля [6]. Методологічно це означає перехід від вивчення суб'єктивних вражень учасників до глибинного аналізу інституційних рамок через експертні

інтерв'ю з організаторами, вивчення регламентних документів та протоколів. Ключовими питаннями на цьому етапі є визначення акторів, що встановили «правила гри», етапу, на якому було залучено громадян, а також оцінення реального балансу влади та символічного капіталу між різними стейкхолдерами. Далі аналіз переходить до виміру інклюзивності та комунікативної раціональності, що дозволяє подолати «парадокс інклюзії» [10] та оцінити якість самого діалогу. Тут у фокусі опиняються питання про те, хто був відсутній у процесі й чому, та як ставилися до критики й альтернативних позицій. Це вимагає застосування якісних методів інтерпретації [14] та дискурс-аналізу для з'ясування, чи докладалися реальні зусилля для залучення маргіналізованих груп і чи був діалог вільним від прихованого примусу, як того вимагає ідеал комунікативної дії [5]. Завершальним і центральним критерієм оцінювання автентичності участі є аналіз її реального впливу та здатності спричиняти структурні зміни. Соціологічне дослідження має вийти за межі вимірювання суб'єктивної задоволеності учасників і перейти до об'єктивного оцінювання наслідків. Ключовими аналітичними питаннями стають: які конкретні пропозиції, висловлені громадянами, були інтегровані у фінальне рішення; чи призвів процес участі до довготривалих змін у правилах, розподілі ресурсів або відносинах влади, тобто чи відбулася структурація в розумінні Е. Гідденса, що свідчить про справжню трансформативну силу партисипативного процесу [1].

Таким чином, запропонована аналітична рамка, що інтегрує аналіз дизайну, інклюзивності та реального впливу, є цілісною методологічною стратегією. Вона дозволяє соціології перейти від формальної фіксації актів участі до глибокого, критичного аналізу її демократичної якості, що є необхідною умовою для отримання валідного знання про стан сучасного громадянського суспільства.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене теоретико-методологічне дослідження дозволяє зробити низку загальних висновків, що стосуються ключових викликів у соціологічному вивченні громадської участі.

По-перше, доведено, що головна методологічна проблема полягає в розриві між складністю феномену участі, як її осмислюють провідні соціологічні теорії, та обмеженістю традиційних дослідницьких інструментів. Було показано, що методи, орієнтовані на вимірювання формальних індикаторів [3], виявляються неспроможними зафіксувати ключові якісні аспекти. Вони ігнорують, що участь є соціальною практикою, яка структурується владними відносинами та символічним капіталом у певному «полі» (за П. Бурдьє [6]), а також є ареною перформативної взаємодії (за Е. Гофманом [11]), де імітація може превалювати над автентичною дією.

По-друге, як відповідь на виявлені виклики у статті було обґрунтовано інтегративну аналі-

тичну рамку для оцінювання автентичності участі. Цей ключовий науковий результат роботи пропонує змістити фокус соціологічного аналізу з питання «Чи відбувається участь?» на питання «Як саме вона відбувається і до яких наслідків призводить?». Запропонована рамка, що включає три виміри – аналіз дизайну та владних асиметрій, аналіз інклюзивності та комунікативної раціональності (за Ю. Хабермасом [5]), а також аналіз реального впливу на структурні зміни (за Е. Гідденсом [1]), є цілісною методологічною стратегією. Вона дозволяє соціології перейти від простої фіксації актів участі до глибокого, критичного аналізу її демократичної якості.

Отримані результати відкривають значні перспективи для подальших наукових пошуків у даному напрямку. Нагальним завданням є перехід від теоретичного обґрунтування до емпіричної апробації запропонованої аналітичної рамки. Подальші дослідження можуть розвиватися за кількома векторами.

Запропонована аналітична рамка насамперед потребує емпіричної валідації через проведення низки кейс-стаді конкретних ініціатив громадської участі в Україні, наприклад, у сферах бюджетування, міського планування чи повоєнної відбудови, що дозволить протестувати та вдосконалити її аналітичну спроможність в українському соціальному контексті. На основі цих апробованих підходів доцільним видається розроблення прикладного інструментарію: стандартизованих протоколів для експертних інтерв'ю, чек-листів для спостереження за динамікою публічних слухань з урахуванням перформативних аспектів, а також методик аналізу документів для відстеження реального впливу громадян. Надалі такий підхід може стати основою для порівняльних досліджень практик участі в різних регіонах чи сферах політики, виявляючи вплив соціальних «полів» та «габітусів» акторів на її автентичність. Окрім того, застосування інтегративної моделі в межах лонгітюдних досліджень дозволить відстежити динаміку трансформації практик участі та емпірично перевірити теорію структурації [1]. Таким чином, виконуючи поставлені завдання, слід зазначити, що подальші дослідження можуть бути спрямовані на розвиток критично орієнтованої та теоретично обґрунтованої соціології громадської участі, здатної надавати валідні дані для розбудови дієвих демократичних інститутів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гідденс Е. Конститування суспільства: Нариси з теорії структурації / пер. з англ. В. Івашка. Київ : Ніка-Центр, 2003. 562 с.
2. Головаха Є.І. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. Вип. 9 (23). 468 с.
3. Паніотто В.І., Харченко Н.М. Методи опитування: підручник. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017. 368 с.

4. Резнік В.М. Соціологічне метатеоретизування: історія та сучасність. Київ : Інститут соціології НАН України, 2019. 506 с.

5. Хабермас Ю. Структурні перетворення у сфері відкритості / пер. з нім. А. Онишка. Львів : Літопис, 2000. 320 с.

6. Bourdieu P. The Logic of Practice / transl. by R. Nice. Stanford : Stanford University Press, 1990. 333 p.

7. Bryson J. M., Quick K. S., Slotterback C. S., Crosby B. C. Designing public participation processes. *Public Administration Review*. 2013. Vol. 73, no. 1. P. 23–34.

8. Creswell J. W., Plano Clark V. L. Designing and conducting mixed methods research. 3rd ed. Los Angeles : Sage Publications, 2018. 520 p.

9. Fung A. Varieties of participation in complex governance. *Public Administration Review*. 2006. Vol. 66 (special issue). P. 66–75.

10. Glimmerveen, L., Ybema, S., & Nies, H. (2021). Who participates in public participation? The exclusionary effects of inclusionary efforts. *Administration & Society*. 2021. 54(2), 195–224.

11. Goffman E. The presentation of self in everyday life. New York : Anchor Books, 1959. 259 p.

12. King, Cheryl Simrell, et al. «The Question of Participation: Toward Authentic Public Participation in Public Administration.» *Public Administration Review*, vol. 58, no. 4, 1998, pp. 317–26.

13. Pløger, John. "Politics, Planning, and Ruling: The Art of Taming Public Participation." *International Planning Studies*, vol. 26, no. 1, 2021, pp. 1–15.

14. Silverman, David. *Interpreting Qualitative Data*. 6th ed., SAGE Publications, 2020.

Стаття надійшла у редакцію: 09.08.2025

Стаття прийнята: 23.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 2 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

СТРАТЕГІЇ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ: ПРАВОВІ ТА ІНСТИТУЦІЙНІ АСПЕКТИ

YOUTH EMPLOYMENT STRATEGIES IN UKRAINE: LEGAL AND INSTITUTIONAL ASPECTS

Стаття присвячена комплексному аналізу стратегій працевлаштування молоді в Україні з акцентом на правові та інституційні аспекти. У роботі підкреслюється, що сучасний молодіжний ринок праці формується в умовах високої динаміки, невизначеності та соціально-економічної нестабільності, яка значною мірою посилюється трансформаціями, спричиненими воєнними подіями та післявоєнними викликами. Встановлено, що процес професійної інтеграції молодих фахівців ускладнюється рядом факторів: невідповідністю освітньої та професійної підготовки сучасним вимогам роботодавців, браком практичного досвіду у випускників, слабкою координацією між державними органами, закладами освіти та бізнес-сектором, а також обмеженістю державних програм підтримки. Особливу увагу приділено дослідженню правових гарантій у сфері зайнятості, зокрема імплементації положень Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», а також реалізації стратегій та програм, спрямованих на створення сприятливих умов для формування конкурентоспроможного молодого працівника. На основі аналізу соціологічних і психологічних досліджень виокремлено три базові стратегії працевлаштування молоді: стратегія «вживання» (орієнтація на тимчасові або низькооплачувані роботи), стратегія «розвитку» (пошук професійного зростання та вдосконалення кваліфікації) та стратегія «створення можливостей» (активне підприємництво, самозайнятість, інноваційні підходи). Автори обґрунтовують необхідність формування комплексної державної політики у сфері молодіжної зайнятості, яка передбачає модернізацію інституційних механізмів, розширення доступу до програм професійної підготовки, підтримку стартапів та соціального підприємництва, а також посилення участі молоді у розробці та реалізації власних професійних траєкторій.

Ключові слова: молоді, працевлаштування, стратегія працевлаштування, ринок праці, правові аспекти, інституційні механізми, зайнятість, соціально-економічна адаптація, цифровізація, воєнний час.

The article is devoted to a comprehensive analysis of youth employment strategies in Ukraine with an emphasis on legal and institutional aspects. The paper emphasizes that the modern youth labor market is formed in conditions of high dynamics, uncertainty and socio-economic instability, which is significantly enhanced by transformations caused by military events and post-war challenges. It is established that the process of professional integration of young specialists is complicated by a number of factors: the inconsistency of educational and professional training with modern requirements of employers, the lack of practical experience of graduates, weak coordination between state bodies, educational institutions and the business sector, as well as the limitations of state support programs. Special attention is paid to the study of legal guarantees in the field of employment, in particular, the implementation of the provisions of the Law of Ukraine «On Promotion of Social Formation and Development of Youth in Ukraine», as well as the implementation of strategies and programs aimed at creating favorable conditions for the formation of a competitive young employee. Based on the analysis of sociological and psychological research, three basic youth employment strategies have been identified: the “survival” strategy (focus on temporary or low-paid jobs), the “development” strategy (search for professional growth and improvement of qualifications), and the “opportunity creation” strategy (active entrepreneurship, self-employment, innovative approaches). The authors justify the need to form a comprehensive state policy in the field of youth employment, which involves the modernization of institutional mechanisms, expanding access to vocational training programs, supporting startups and social entrepreneurship, as well as increasing the participation of young people in the development and implementation of their own professional trajectories.

Key words: youth, employment, employment strategy, labor market, legal aspects, institutional mechanisms, employment, socio-economic adaptation, digitalization, wartime.

УДК 331.5(477):347.73
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.4>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Горпинич О.В.

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

Горпинич Л.І.

старший викладач кафедри
документознавства та інформаційної
діяльності
Державний університет інформаційно-
комунікаційних технологій

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві під впливом швидких трансформацій формуються нові комплекси факторів, що визначають цінності та поведінку соціальних груп, зокрема молоді на ринку праці. З одного боку, молоді надаються широкі можливості для професійного розвитку та трудової реалізації, з іншого – ринок праці характеризується високою

невизначеністю, нестабільністю та зростанням соціальних ризиків.

Молодь, як активний учасник трудових відносин, перебуває у фокусі суспільних змін в Україні. Вона поєднує адаптивність та гнучкість із підвищеною вразливістю через обмежений професійний досвід та труднощі у працевлаштуванні. Особливого значення ця проблема набуває в умовах

війни, яка ускладнює інтеграцію молодих фахівців у ринок праці та потребує перегляду традиційних механізмів державної політики зайнятості.

Актуальність теми зумовлена також правовими та інституційними чинниками. Законодавство України у сфері зайнятості населення та соціального захисту передбачає програми підтримки молоді, пільги для роботодавців та гарантії першого робочого місця. Водночас ефективність практичної реалізації цих норм є обмеженою: існують розриви між правовими положеннями та їх застосуванням, що посилює дисбаланс між попитом і пропозицією робочої сили серед молодих фахівців. Інституційні механізми, пов'язані з діяльністю центрів зайнятості, освітніх установ та роботодавців, не завжди забезпечують належну координацію й адаптацію молоді до сучасних умов ринку праці [1].

Розвиток молодіжного сегмента ринку праці супроводжується суперечностями між потребами роботодавців та підготовкою випускників закладів вищої освіти. Це проявляється у труднощах пошуку першого робочого місця, невідповідності між рівнем знань і практичними вимогами, а також у перевиробництві кадрів у певних спеціальностях. Правові гарантії та інституційні програми підтримки потребують подальшого вдосконалення та адаптації до умов воєнного часу і післявоєнного відновлення економіки.

Теоретичне підґрунтя дослідження сформовано на численних українських і зарубіжних студіях. Значний внесок у вивчення молодіжного безробіття та ринку праці зробили українські науковці: І. Бондар, В. Васильченко, Є. Головаха, Г. Дмитренко, О. Дяків, Т. Заяць, С. Іваніцька, А. Квіт, Ю. Ларва, О. Назалова, О. Ніколаєва, І. Петрова, В. Савицька, Л. Ткаченко, О. Топчій, Т. Чатченко, Л. Шаульська, а також колективні проєкти О. Ніколаєвої, А. Квіт, О. Назалової, І. Сологуб та ін.

Серед зарубіжних студій, що мають значення для аналізу молодіжного працевлаштування, варто відзначити роботи Р. Джеkmана, Р. Леярда, К. Макенна, Д. Мортенсена, Р. Філера та Х. Холзера, які досліджують механізми інтеграції молоді на ринок праці та ефективні стратегії зайнятості в міжнародному контексті та ін.

Попри наявні наукові напрацювання, потребує подальшого вивчення розробка та впровадження ефективних стратегій працевлаштування молоді в умовах воєнної і післявоєнної трансформації суспільства з урахуванням сучасних правових та інституційних механізмів підтримки.

Законодавча та інституційна база працевлаштування молоді в Україні перебуває у процесі модернізації відповідно до європейських стандартів. Конституція України гарантує право на працю, а низка нормативно-правових актів (зокрема, Кодекс законів про працю, Закон України «Про зайнятість населення», державні програми підтримки молоді) спрямовані на створення умов для підвищення рівня зайнятості цієї соціальної групи. Водночас завданням залишається вдосконалення

механізмів реалізації правових норм та їх адаптація до нових реалій ринку праці, що характеризуються цифровізацією, поширенням нестандартних форм зайнятості та посиленням глобальної конкуренції [4; 6; 7].

Важливу роль у забезпеченні зайнятості молоді відіграють державні служби зайнятості, заклади вищої освіти, бізнес-структури та громадські організації. Їхня взаємодія сприяє розробленню ефективних стратегій працевлаштування, підвищенню конкурентоспроможності молодих спеціалістів та розвитку людського капіталу. Значний вплив на процеси працевлаштування мають глобальні тенденції: цифровізація, використання соціальних мереж як каналів пошуку роботи, а також поширення дистанційної та гнучкої зайнятості.

У цьому контексті виникає необхідність комплексного дослідження правових та інституційних аспектів працевлаштування молоді в Україні. Науковий інтерес становить аналіз нормативно-правової бази, державних і недержавних інституційних механізмів, а також практик, що можуть бути адаптовані до національних умов з урахуванням міжнародного досвіду.

Метою статті є дослідження сучасних стратегій працевлаштування молоді в Україні з акцентом на правові та інституційні аспекти, визначення ключових проблем і викликів, а також окреслення перспектив удосконалення державної політики у цій сфері.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення працевлаштування молоді в сучасних умовах є надзвичайно актуальним, оскільки молодіжний ринок праці характеризується високою динамікою, невизначеністю та складними соціально-економічними і правовими умовами. Особливу увагу в цьому контексті привертають правові та інституційні аспекти, що визначають ефективність реалізації права молоді на працю та забезпечують її інтеграцію у професійне середовище. Розгляд цих питань вимагає комплексного підходу, що охоплює економічні, соціальні та юридичні аспекти працевлаштування, а також враховує взаємодію державних та недержавних структур, які впливають на формування умов для професійного старту молодих фахівців.

І розділ Закону України «Про зайнятість населення» [4] визначає поняття «зайнятість» та «працевлаштування»:

– «зайнятість – не заборонена законодавством діяльність осіб, пов'язана із задоволенням їх особистих та суспільних потреб з метою отримання доходу (заробітної плати) у грошовій або іншій формі, а також діяльність членів однієї сім'ї, які здійснюють господарську діяльність або працюють у суб'єктів господарювання, заснованих на їх власності, у тому числі безоплатно;

– працевлаштування – комплекс правових, економічних та організаційних заходів, спрямованих на забезпечення реалізації права особи на працю» [4].

Сутність працевлаштування можна розглядати у науковому та юридичному аспектах. В економічній теорії працевлаштування визначається як відносини в соціально-економічній сфері між роботодавцями та найманими працівниками, що включають доступ до робочого місця та участь у кооперації праці. Ці відносини формуються під впливом суперечностей між економічними й соціальними інтересами роботодавців і працівників [2]. Загалом, працевлаштування – це укладання угоди про використання робочої сили, тобто реалізація посередницької функції ринку праці.

У трудовому праві поняття «працевлаштування» розглядається:

- у широкому значенні – як об'єднання всіх форм трудової діяльності, що не суперечать законодавству, включаючи індивідуальну зайнятість, підприємництво, фермерство тощо [2];
- у вузькому значенні – як форми трудової діяльності, організовані за сприяння державних або недержавних органів на основі ліцензування [2].
- Науковці трактують працевлаштування також у таких аспектах:
 - загальний – процес влаштування на роботу за допомогою служби зайнятості, самостійно або через інші організації; у разі вивільнення працівників – переведення на іншу роботу на тому ж підприємстві;
 - вузький – діяльність державних органів щодо сприяння громадянам у пошуку роботи та професійній підготовці, перепідготовці [3].

Що стосується молодіжного ринку праці, працевлаштування набуває специфічних рис, оскільки молодь сприймається як недосвідчена й дешевша робоча сила з одночасно завищеними вимогами. Таке трактування, хоча й закріплене законодавчо, обмежує права молодих громадян.

Українські науковці по-різному визначають «працевлаштування молоді»:

- Ю. Щотова – як систему спеціальних заходів із соціально-економічними та правовими основами, спрямованих на забезпечення зайнятості молоді [13];
- І. Хохрякова – як систему, що забезпечує трудову зайнятість молоді через взаємодію економічних, організаційних і правових заходів державних і недержавних структур [11];
- Л. Борданова та Н. Рощина підкреслюють складність цього процесу як відображення суспільно-правових відносин між учасниками молодіжного ринку під час пошуку та влаштування на роботу [2].

Загалом, працевлаштування молоді – це комплекс соціально-економічних та інституційно-правових заходів, що реалізуються через активну участь молоді та державних і недержавних органів з метою забезпечення ефективної зайнятості, гідних умов праці та старту у професійне життя.

Сучасне працевлаштування молоді в Україні неможливо оцінювати без урахування правового

та інституційного контексту. Законодавча база визначає ключові права та гарантії молодих громадян у сфері зайнятості, а ефективність їх реалізації залежить від взаємодії державних органів, освітніх установ, бізнес-структур та громадських організацій. Центри зайнятості, служби працевлаштування при закладах освіти, бізнес-інкубатори та громадські ініціативи створюють умови для підвищення конкурентоспроможності молодих фахівців.

Особливу увагу приділено адаптації цих механізмів до сучасних викликів: цифровізації, поширення нестандартних форм зайнятості, гнучких і дистанційних форматів праці, а також посилення конкуренції на національному та глобальному рівнях. Це підкреслює необхідність постійного вдосконалення правових норм та інституційної координації, щоб державна політика у сфері зайнятості залишалася ефективною навіть у періоди соціально-економічної нестабільності чи воєнних трансформацій.

Розподіл чинників, що впливають на працевлаштування, є надзвичайно важливим, оскільки він дозволяє молоді більш усвідомлено керувати процесом власного працевлаштування, а органам влади – створювати необхідні умови для його ефективної реалізації.

У процесі пошуку роботи між суб'єктами та об'єктами працевлаштування формуються специфічні відносини між фізичними та юридичними особами, які мають ґрунтуватися на чітких нормативно-правових засадах. Такі відносини є ключовими, адже вони визначають початковий етап трудової кар'єри – позитивний, коли особа успішно влаштовується на роботу, або негативний, коли у працевлаштуванні відмовлено. Для молоді, що робить перші кроки на ринку праці, цей досвід може або стати стартовою платформою для професійного розвитку, або формувати складні життєві виклики.

Відповідно до ст. 17 Закону України «Про зайнятість населення», ці правовідносини регулюються та контролюються органами законодавчої та виконавчої влади, у тому числі Верховною Радою України, Кабінетом Міністрів, центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, а також державними службами зайнятості, освітніми установами, кадровими агенціями, підприємствами та профспілками [4]. Одним із ключових завдань цих інституцій є забезпечення прозорості соціально-економічних відносин: роботодавець формує запит на кадри та отримує узагальнені пропозиції кандидатів, тоді як працездатна особа має можливість ознайомитися з вакансіями та вибрати ті, що відповідають її компетенціям і потребам.

Негативним явищем для економіки є ситуація, коли молоді працівники влаштовуються на першу доступну роботу без урахування професійних інтересів, а роботодавці приймають будь-яких кандидатів лише для заповнення вакансій. Для забезпе-

чення ефективного працевлаштування важливо, щоб кандидат був зацікавлений у конкретному робочому місці, проявляючи активність у навчанні, підвищенні кваліфікації та розвитку професійних навичок. У результаті це сприяє як соціальному захисту молоді, так і реалізації економічних інтересів через кар'єрне зростання та збільшення заробітної плати.

На основі аналізу наукових підходів до понять «працевлаштування» та «стратегії працевлаштування» можна дійти висновку, що взаємодія учасників ринку праці визначається балансом між пропозицією молодих спеціалістів і потребами роботодавців. Часто пропозиції молоді не відповідають очікуванням роботодавців, а молоді люди не завжди активно користуються наявними можливостями працевлаштування. Велику роль відіграють також рівень конкурентоспроможності кандидатів, їхня професійна мотивація та готовність до навчання і розвитку. У свою чергу роботодавці повинні заохочувати професійне зростання персоналу та створювати відповідні стимули для розвитку.

Науковці зазначають, що проблему працевлаштування молоді можна частково вирішити або значно зменшити її масштаби. Для цього необхідно орієнтуватися на результати сучасних досліджень, активізувати державну політику у сфері зайнятості молоді та реформувати нормативно-правову базу так, щоб її положення не залишалися формальними, а реально впливали на процеси працевлаштування на практиці.

Працевлаштування та початок професійної діяльності є критично важливим етапом у житті людини, а ефективність працевлаштування часто розглядається як один з основних показників рівня життя. Сьогодні громадяни змушені самостійно докладати значних зусиль для пошуку роботи, особливо в умовах обмеженої кількості вакансій та високої конкуренції за них. Пошук роботи є складним процесом: навіть наявність високої освіти та досвіду не гарантує успіху. Молоді фахівці часто не мають практичного досвіду роботи за спеціальністю, а іноді – жодного досвіду трудової діяльності. Нові вакансії постійно з'являються і закриваються, а підприємства та бізнес можуть припиняти діяльність. В Інтернеті доступно багато рекомендацій щодо побудови ефективної стратегії пошуку роботи, однак питання трудових стратегій молоді залишається актуальним у сучасній науковій літературі.

Дослідження трудових стратегій неможливе без урахування специфіки ринку праці, економічного середовища, мотивації до праці та ціннісних орієнтацій молоді. Українська молодь відчуває труднощі через численні соціально-економічні та політичні зміни, які вимагають постійної адаптації. Початок повномасштабної війни 24 лютого 2022 року значно прискорив процеси трансформації ринку праці, які вже були під впливом пандемії COVID-19 у 2020–2021 роках. Міграційні процеси,

скорочення виробництва, соціальна напруженість, депресія та невпевненість у майбутньому додатково ускладнюють ситуацію, проте суспільство продовжує функціонувати та розвиватися [14].

У статті неможливо охопити всі чинники та стратегії працевлаштування, тому акцент зроблено на найбільш поширених серед молоді, доступних через Інтернет. Питання життєвих стратегій активно досліджується українськими соціологами. Зокрема, О. Злобіна та В. Тихонович виділяють два основні типи стратегій: «стратегію виживання» та «стратегію самореалізації й активного життєвого формування» [5, с. 72].

Стратегії працевлаштування відображають співвідношення можливостей особистості на ринку праці – рівня кваліфікації та запитів індивіда на основі його здібностей, ресурсів та соціокультурного капіталу – із власною ціннісно орієнтованою системою. Окрім ціннісних орієнтацій і способів працевлаштування, соціологи досліджують моделі поведінки молоді на ринку праці. Результати соціологічних і психологічних досліджень дозволяють виділити кілька типів поведінкових стратегій, зумовлених факторами адаптації до соціальних змін, особистісними характеристиками та економічними умовами [9, с. 188].

Більш диференційовано трудові стратегії молоді характеризуються через типові групи:

«Карнегіанці» – молоді люди з чітким уявленням про успіх і власні цілі, обізнані щодо ресурсів і бар'єрів;

«Батьки сімейства» – прагнуть стабільності та поетапної реалізації життєвих планів, переважно обирають роботу в бюджетних установах;

«Геймери» – антикар'єристично налаштовані, мобільні, успіх сприймають як випадковий;

«Домашні господарі» – низький формальний статус, пасивне використання життєвих шансів, пріоритет сімейних цінностей [9].

На вебресурсі «Центр зайнятості вільних людей» [12] наведено три ключові стратегії працевлаштування під час війни:

Стратегія виживання – терміновий пошук будь-якої роботи для задоволення базових потреб;

Стратегія розвитку – поступове накопичення досвіду та навчання для майбутньої професійної зміни;

Стратегія створення можливостей – проактивний розвиток нових напрямів діяльності або власного бізнесу [12].

Навіть у воєнний час ці стратегії подібні до мирних моделей, але під впливом кризових обставин пріоритети можуть зміщуватися. У молоді формуються такі типи поведінки: виживання, початковий досвід заробітку, патерналістський підхід, тимчасова зайнятість, цілеспрямований пошук роботи, підприємницька ініціатива, інфантильна стратегія, кар'єрна орієнтація, кризова реакція та адаптивний підхід.

Стратегії працевлаштування молоді визначаються взаємодією зовнішніх можливостей та вну-

трішніх ресурсів особистості, включаючи освітній рівень, навички, соціальні зв'язки та цінності. Вони слугують ключовим індикатором того, як різні вікові групи поєднують власні прагнення з реаліями соціально-економічного середовища.

Висновки. Дослідження стратегій працевлаштування молоді в Україні засвідчує, що інтеграція молодих фахівців у ринок праці має комплексний характер та потребує поєднання правових гарантій і ефективних інституційних механізмів. Молодь стикається з обмеженим професійним досвідом, невідповідністю підготовки вимогам роботодавців та соціально-економічною нестабільністю, що загострилася в умовах воєнного та післявоєнного періодів.

Законодавство України забезпечує правові гарантії, програми підтримки та пільги для молоді, але практична реалізація цих норм обмежується низькою координацією між державними органами, освітніми закладами та бізнес-структурами. Інституційні механізми – служби зайнятості, освітні програми та кадрові агентства – потребують модернізації та адаптації до сучасних викликів, включно з цифровізацією, нестандартними формами праці та глобальною конкуренцією.

Соціологічні та психологічні дослідження виокремлюють типові стратегії працевлаштування молоді: «виживання», «розвиток» та «створення можливостей». Вони відображають поєднання зовнішніх ресурсів і внутрішніх ціннісно орієнтованих установок, визначають професійні орієнтири та впливають на конкурентоспроможність молодих фахівців.

Ефективна політика у сфері працевлаштування молоді передбачає інтеграцію законодавчих гарантій із практичними інструментами інституційної підтримки, розвиток програм професійної підготовки та перекваліфікації, а також стимулювання активної участі молоді у формуванні власного професійного шляху. Комплексний підхід до формування стратегій працевлаштування сприятиме створенню стабільного, адаптивного та конкурентоспроможного молодіжного сегмента ринку праці України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Близнюк В. Нормативно-правове забезпечення розвитку молодіжного сегменту ринку праці в Україні. *Молодь на ринку праці: навички XXI століття та побудова кар'єри. Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні*. С. 63–73. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/shorichni_dopovidi/shorichna-dopovid-pro-stanovishe-molodi.pdf (дата звернення: 21.08.2025).

2. Борданова Л., Рощина Н. Особливості процесу працевлаштування молоді на ринку праці. *Економічний вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2016. № 13. С. 130–135. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/18332/1/21Bordanova.pdf> (дата звернення: 21.08.2025).

3. Грішнова О. А. Економіка праці та соціально-трудова відносини : підручник. 5-те вид., оновлене. Київ : Знання, 2011. 390 с.

4. Про зайнятість населення : Закон України від 05.07.2012 № 5067-VI URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5067-17#Text> (дата звернення: 21.08.2025).

5. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стилос, 2001. 238 с.

6. Кодекс законів про працю України від 23.07.1996 р. № 322-08. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/322-08#Text> (дата звернення: 20.08.2025).

7. Конституція України : станом на 01.01.2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 20.08.2025).

8. Ринок праці воєнного часу у цифрах та фактах / ЕБА. 2022. URL: <https://eba.com.ua/rynok-pratsi-voyennogo-chasu-u-tsyfrahta-faktah/>. (дата звернення: 23.08.2025).

9. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. № 20. С. 183–194.

10. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

11. Хохрякова І. В. Державне управління зайнятістю молоді в контексті формування нових державно-суспільних відносин в Україні : автореф. дис. ... канд. наук : 25.00.01. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

12. Центр зайнятості вільних людей : офіційний вебсайт. URL: <https://www.czvl.com.ua/pro-nas/> (дата звернення: 22.08.2025).

13. Щотова Ю. М. Правове регулювання працевлаштування молоді в Україні : монографія. Київ : АПСВ, 2007. 192 с.

14. Employment, Social Affairs and Inclusion. Youth Employment Initiative (YEI). An official website of the European Union. URL: https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/european-employment-strategy/youth-employment-support/youth-employment-initiative-yei_en (дата звернення: 22.08.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК АСПЕКТ ПАСІОНАРНОСТІ В ПРОЦЕСАХ ВІДБУДОВИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАД

POST-TRAUMATIC GROWTH AS AN ASPECT OF PASSIONARITY IN THE PROCESSES OF COMMUNITY RECONSTRUCTION AND RECOVERY

Статтю присвячено аналізу феномену посттравматичного розвитку як аспекту пасіонарності в процесах відбудови та відновлення громад в Україні. У сучасних умовах повоєнного відновлення постає потреба у виявленні тих соціально-психологічних ресурсів, які здатні забезпечити стійкість і розвиток громад. Посттравматичний розвиток трактується як позитивна трансформація індивідів та спільнот після пережитого травматичного досвіду, що виражається в посиленні міжособистісних зв'язків, появі нових форм солідарності та активізації інноваційних ініціатив.

У статті посттравматичний розвиток розглядається як канал актуалізації пасіонарності, колективної енергії, що стимулює суспільство до відновлення та самореалізації в умовах кризових змін. Обґрунтовано, що саме поєднання цих двох феноменів, а саме посттравматичного розвитку та пасіонарності, є ключовим чинником соціальної мобілізації. Крізь призму теорії систем громада визначається як відкрита соціальна система, здатна перетворювати енергію травматичного досвіду на ресурс розвитку. У статті виокремлено п'ять механізмів мобілізації громадянської енергії: комунікативний (створення горизонтальних мереж взаємодії), інституційний (підтримка з боку органів влади), культурно-ціннісний (зміцнення ідентичності та колективної пам'яті), ресурсний (мобілізація матеріальних і людських ресурсів) та психологічний (трансформація травматичного досвіду через психосоціальні практики). Доведено, що саме взаємодія цих механізмів дозволяє громадам переходити від стану кризи до нового рівня розвитку. У висновках підкреслено значення інтеграції пасіонарних проявів у стратегії державного управління та місцевого самоврядування для забезпечення сталого відновлення територіальних громад.

Ключові слова: пасіонарність, посттравматичний розвиток, громади, відновлення, мобілізація.

The article is devoted to the analysis of post-traumatic growth as an aspect of passionarity in the processes of community reconstruction and recovery in Ukraine. In the context of post-war recovery, it is crucial to identify those socio-psychological resources that can ensure the resilience and sustainable development of communities. Post-traumatic growth is interpreted as a positive transformation of individuals and groups after traumatic experience, manifested in strengthening interpersonal ties, the emergence of new forms of solidarity, and the activation of innovative initiatives. The article considers post-traumatic growth as a channel for the actualization of passionarity – a form of collective energy that stimulates society towards recovery and self-realization in times of crisis. It is argued that the combination of these two phenomena – post-traumatic growth and passionarity – serves as a key factor of social mobilization. From the perspective of systems theory, the community is defined as an open social system capable of transforming the energy of trauma into a resource for further development. The article identifies five mechanisms of mobilizing civic energy: communicative (horizontal interaction networks), institutional (support from local authorities), cultural-value (strengthening identity and collective memory), resource-based (mobilization of human and material resources), and psychological (transforming traumatic experience through psychosocial practices). The interaction of these mechanisms enables communities to move from a state of crisis to a higher level of systemic development. The conclusions emphasize the importance of integrating manifestations of passionarity into the strategies of public administration and local self-government in order to ensure sustainable community recovery.

Key words: passionarity, post-traumatic growth, community, recovery, mobilization.

УДК 351.85:352(477)“2022/2025”
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.5>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Івченко І.Б.

к.держ.упр., доцент
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Голубенко Т.О.

к.пед.н., доцент
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. Відновлення українських громад у післявоєнний період виходить далеко за межі фізичної реконструкції зруйнованої інфраструктури, оскільки потребує відновлення соціальної тканини суспільства: довіри, здатності до співпраці та механізмів самоорганізації. Саме в цих умовах особливого значення набуває феномен пасіонарності, що проявляється в готовності людей спрямовувати колективну енергію на творення нових форм солідарності та взаємопідтримки [5]. Поряд із цим наукова увага дедалі більше зосереджується на феномені посттравматичного розвитку, який описує здатність особистості й спільнот перетворювати кризовий досвід на ресурс позитивних змін [14]. Такі трансформації виявляються в посиленні громадянської активності та зростанні соціальної згуртованості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах масштабних соціальних трансформацій і викликів війни перед органами державної влади та місцевого самоврядування постає завдання не лише відновлення зруйнованої інфраструктури, але й підтримки соціально-психологічної стійкості громад. У цьому контексті важливим стає розуміння того, як саме поєднання феноменів посттравматичного розвитку та пасіонарності може стати чинником соціальної мобілізації, сприяти формуванню нових моделей взаємодії влади і громадянського суспільства, а також забезпечити сталий характер повоєнної відбудови.

Метою статті є аналіз феномену посттравматичного розвитку як аспекту пасіонарності в процесах відбудови та відновлення громад, а також виявити механізми інтеграції цього ресурсу

в систему державного управління і місцевого самоврядування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Практика функціонування українських громад у період війни демонструє, що навіть у найбільш кризових умовах вони здатні мобілізувати додаткові ресурси для взаємної підтримки та співпраці. Подібні явища корелюють із теоретичною концепцією посттравматичного розвитку, яка трактує кризовий досвід як чинник трансформації та джерело колективної енергії відновлення.

У сучасних психологічних дослідженнях усе більше уваги приділяється феномену посттравматичного розвитку, який визначається як позитивна трансформація особистості та спільнот після кризових подій [14]. Йдеться не лише про індивідуальну здатність адаптуватися, а й про формування колективних механізмів стійкості, що безпосередньо корелює з підвищенням громадянської активності та згуртованості [3].

Традиційно війна, соціальні катастрофи та інші кризові події розглядалися крізь призму дистресу та посттравматичних розладів. Проте, починаючи з 1990-х років, завдяки працям Р.Г. Тедескі, Л.Г. Калгун сформувався концепт посттравматичного зростання (posttraumatic growth, PTG), що позначає позитивні зміни особистості й соціальних груп унаслідок подолання кризових ситуацій [14].

У наукових працях існує низка моделей, які по-різному пояснюють механізми посттравматичного зростання, розглянемо кожну з них. Зокрема, Р. Янофф-Булман виокремлює три типи змін: стійкість через страждання, екзистенційне переоцінювання та психологічну готовність до нових викликів [10]. С. Джозеф у когнітивно-наративній THRIVE-моделі описує процес трансформації через етапи інвентаризації досвіду, формування

надії, переосмислення цінностей та прояву змін у діях [11]. Модель «Янусового обличчя» наголошує на подвійності феномену: посттравматичне зростання може мати як адаптивний, так й ілюзорний характер [15]. Біопсихосоціальний підхід М. Крістофер підкреслює роль соціального середовища, що створює умови для метанауціння та реконструкції когнітивних схем [9]. Р. Пападопулос трактує наслідки травматичного досвіду як континуум від негативних (ПТСР) до позитивних (PTG), наголошуючи на ролі соціального капіталу та життєвих історій [12].

Для українських громад, що нині перебувають у стані глибоких соціальних трансформацій, ці наукові підходи набувають особливої актуальності, оскільки дозволяють пояснити, яким чином локальні спільноти, зіткнувшись із масштабними втратами та викликами війни, здатні перетворювати травматичний досвід на ресурс солідарності, взаємодопомоги та інноваційних ініціатив. Аналіз різних моделей посттравматичного розвитку відкриває можливість зрозуміти різноманітні траєкторії зростання громад – від швидкої мобілізації та консолідації до більш тривалих процесів адаптації та формування нових ціннісних орієнтирів, що представлено в таблиці 1.

Розмаїття підходів до пояснення посттравматичного розвитку підтверджує універсальну ідею: травматичний досвід може бути джерелом енергії розвитку. В українському контексті поєднання посттравматичного розвитку й пасіонарності проявилось в масштабному піднесенні волонтерського руху, створенні локальних ініціатив, активізації громадянської участі, що дозволило громадам трансформувати травматичний досвід на ресурс відновлення. Зростання довіри між людьми, поява нових практик співпраці між громадянами і дер-

Таблиця 1

Моделі посттравматичного розвитку та їх значення для мобілізації громад

Автори/модель	Ключові ідеї	Актуальність для українських громад у процесі відновлення
Р.Г. Тедескі Л.Г. Калгун (1996; 2004) [14]	П'ять вимірів зростання: стосунки, нові можливості, особиста стійкість, духовність, цінності	Виявляється в посиленні волонтерських практик, формуванні нових горизонтальних мереж, переоцінюванні життєвих орієнтирів
Р. Янофф-Булман (1992) [10]	Три траєкторії: стійкість через страждання, екзистенціальне переоцінювання, психологічна готовність	Пояснює, чому частина громад швидко відновлюється, а інші потребують довшого періоду адаптації
С. Джозеф (2011) [11]	THRIVE-модель: інвентаризація досвіду → формування надії → ціннісні зміни → прояв у діях	Відображається у формуванні колективної пам'яті та практиках культурної ідентичності
Т. Зьольнер, А. Меркер (2006) [15]	Подвійний характер PTG: реальні позитивні зміни та ілюзорні копінг-стратегії	Пояснює неоднорідність волонтерських рухів: від довготривалих структур до коротких сплесків активності
М. Крістофер (2004) [9]	Біопсихосоціальна модель: зростання як метанауціння, залежне від соціального середовища	Підкреслює значення інституційної підтримки та сприятливих умов від держави і місцевої влади
Р. Пападопулос (2007) [12]	Континуум наслідків: від негативних (ПТСР) до позитивних (PTG)	Дозволяє враховувати фактори ризику та ресурси під час планування програм відновлення

Джерело: укладено за [9–15].

жавними інституціями стали основою формування соціального капіталу, який визначає траєкторії відбудови [6; 7]. Саме соціальний капітал, за логікою Р. Патнем, є фундаментом демократичних інститутів і суспільного розвитку після криз [13].

Особливе значення має інноваційний потенціал громад, адже війна стимулювала появу нових форм самоорганізації, цифрових платформ та культурних практик. Інноваційні ініціативи стали важливим інструментом актуалізації пасіонарності, поєднуючи індивідуальну креативність із колективними потребами.

Мобілізація громадянської енергії в процесах післявоєнного відновлення виявляється в кількох взаємопов'язаних вимірах: комунікативному, інституційному, культурно-ціннісному, ресурсному та психологічному. Кожен із них виконує унікальну функцію, проте їх ефективність найбільшою мірою проявляється у взаємодії та взаємному підсиленні. Саме інтегративний характер цих механізмів формує основу для стійкого розвитку громад, забезпечуючи перехід від стану кризи до якісно нового рівня соціальної організації.

Комунікативний вимір передбачає створення та підтримку горизонтальних мереж взаємодії між членами громади, різними соціальними групами та інституціями. Йдеться про формування простору довіри, де інформація циркулює вільно, а обговорення проблем і рішень відбувається у відкритому форматі [2]. В умовах війни та повоєнної відбудови саме ці мережі стали основою волонтерських ініціатив, локальних чатів підтримки, координації допомоги внутрішньо переміщеним особам, збору гуманітарних ресурсів. Комунікативна мобілізація створює ефект «соціального клею», який утримує громаду в єдності, навіть коли традиційні інституційні канали ослаблені.

Інституційний вимір полягає у здатності органів влади та місцевого самоврядування підтримувати, спрямовувати й масштабувати громадські ініціативи [5]. Йдеться не лише про фінансову чи організаційну підтримку, а й про створення нормативно-правових умов для діяльності волонтерських і громадських організацій. У багатьох українських громадах після 2022 року саме взаємодія між активістами та органами місцевого самоврядування дозволила швидко налагодити евакуаційні процеси, забезпечення переселенців житлом та інтеграцію нових мешканців у локальні спільноти. Інституційна мобілізація надає стихійним ініціативам більшої стабільності й перетворює їх на сталу частину управлінської системи.

Культурно-ціннісний вимір пов'язаний із відновленням колективної пам'яті, посиленням ідентичності та переосмисленням ціннісних орієнтирів громади [1; 7]. Війна та масштабні втрати створюють потребу в нових символах єдності та культурних практиках, які допомагають інтегрувати травматичний досвід у позитивну спільну історію. Прикладами можуть бути меморіальні ініціативи, культурні акції, відновлення традиційних свят,

створення нових ритуалів пам'яті та солідарності. Такі практики забезпечують не лише символічне об'єднання громади, а й зміцнюють її психологічний і соціальний імунітет, дозволяючи формувати «ціннісне ядро», навколо якого відбувається консолідація.

Ресурсний вимір включає мобілізацію як матеріальних, так і людських ресурсів [6]. У кризових умовах громади демонструють здатність до швидкого перерозподілу ресурсів: від надання притулку переселенцям до організації пунктів гуманітарної допомоги чи створення нових економічних ініціатив на місцевому рівні. Важливо, що в українських реаліях цей процес часто відбувається «знизу», коли громада сама шукає ресурси через мережі волонтерів, благодійні фонди, міжнародні грантові програми. Ресурсна мобілізація дозволяє поєднувати локальні можливості з національною та міжнародною підтримкою, створюючи умови для більш стійкого економічного та соціального відновлення.

Психологічний вимір стосується трансформації травматичного досвіду в позитивні зміни за допомогою психосоціальних практик [4; 14]. Йдеться не лише про індивідуальну психологічну допомогу, а й про колективні форми роботи, як-от групові тренінги, арттерапевтичні програми, практики пам'яті та відновлення, що сприяють подоланню травматичних наслідків, формуванню відчуття безпеки та відновленню довіри в спільноті. Психологічна мобілізація стає основою для розвитку колективної стійкості, яка уможливорює не лише адаптацію до нових умов, а й активне включення громад у процеси відновлення.

Узгоджена взаємодія цих п'яти вимірів створює багатовимірну систему мобілізації, в якій кожен елемент підсилює інший, оскільки комунікативні мережі сприяють швидшому поширенню ресурсів, інституційна підтримка легітимізує культурні практики, а психологічна допомога забезпечує готовність до подальших спільних дій. Разом вони формують цілісний механізм, що дозволяє громадам переходити від стану кризи до сталого розвитку.

З позиції системної теорії громада розглядається як відкрита соціальна система. Л. фон Берталанфі підкреслював, що саме відкритість системи є умовою її розвитку [8]. Українські громади, які зазнали руйнівних впливів війни, демонструють здатність до такої відкритості через засвоєння нових практик самоорганізації та співпраці з різними акторами. Вони включають не лише державні та муніципальні структури, але й широкий спектр громадських організацій, волонтерських об'єднань, міжнародних донорів та локальний бізнес. Така багатовекторність партнерств дозволяє поєднувати різні типи ресурсів та створювати більш гнучкі та життєздатні управлінські рішення.

Важливо, що ця відкритість не зводиться лише до інституційної співпраці. Йдеться також про готовність громадян змінювати власні звички, долати замкненість і відновлювати культуру

довіри, яка в українському суспільстві тривалий час була ослабленою. В умовах війни та післявоєнної відбудови саме довіра стає головною «валютою» соціальної взаємодії: вона дає змогу швидко мобілізувати ресурси, координувати спільні дії та ухвалювати рішення в умовах невизначеності. У цьому сенсі громади функціонують як системи з позитивним зворотним зв'язком: кожен успішний приклад солідарності підвищує рівень довіри, а отже, сприяє новим ініціативам і ще більшій згуртованості.

Крім того, відкритість соціальних систем передбачає здатність інтегрувати зовнішній досвід і трансформувати його у власні практики. Українські громади активно запозичують моделі самоорганізації, які виникли в попередні роки – від Майдану до локальних рухів допомоги в перші місяці повномасштабного вторгнення. Однак у процесі відновлення відбувається не просте копіювання, а творча адаптація цих практик: з'являються нові формати колективної дії, що враховують специфіку місцевих умов, рівень ресурсної забезпеченості та потреби мешканців. Саме в цій адаптивності простежується ключова ознака живої системи – здатність до самооновлення на основі минулого досвіду та нових викликів.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен пасіонарності, який можна розглядати як рушійну силу посттравматичного розвитку громад. Пасіонарність відображає здатність людей продукувати надлишкову соціальну енергію, що виходить за межі базових потреб виживання і спрямовується на ініціювання змін навіть у найбільш несприятливих умовах [9]. Саме завдяки пасіонарним проявам громадяни перетворюють власний травматичний досвід на ресурс колективної трансформації: вони не лише адаптуються до нової реальності, а й створюють нові інституції, культурні практики та механізми солідарності. Таким чином, посттравматичний розвиток постає не як індивідуальний процес подолання наслідків кризи, а як колективна форма вияву пасіонарності, що зміцнює потенціал відбудови.

Висновки. Проведений аналіз доводить, що посттравматичний розвиток є важливим каналом актуалізації пасіонарності, а їх поєднання забезпечує перетворення травматичного досвіду на ресурс мобілізації громадянської енергії. Виявлені механізми, як-от комунікативний, інституційний, культурно-ціннісний, ресурсний та психологічний, формують основу для відновлення соціальної стійкості та розвитку громад.

Для державного управління та місцевого самоврядування це означає необхідність інтеграції посттравматичного розвитку в стратегії відбудови, створення інституційних рамок для підтримки громадянських ініціатив, розвитку соціального капіталу та стимулювання інноваційних практик.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у дослідженні взаємозв'язку між пост-

травматичним розвитком та рівнем соціальної довіри, вивченні інституційних механізмів підтримки інноваційних ініціатив, а також у порівняльному аналізі досвіду українських громад із міжнародними практиками відновлення. На особливу увагу заслуговує вивчення того, як психосоціальні програми та локальні ініціативи можуть бути інтегровані в систему публічної політики з метою забезпечення сталого розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бекешкіна, І. Українське суспільство та влада: динаміка довіри. Київ : Фонд «Демократичні ініціативи», 2016. 48 с.
2. Ганущак-Єфіменко Л., Григоренко Ю. Діджиталізація громад: інструменти та наслідки. *Державне управління: теорія та практика*. 2021. № 2. С. 55–63.
3. Гуменюк Т. Соціальна активність в умовах війни: практики самоорганізації громад. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2022. № 3. С. 49–62.
4. Інститут соціології НАН України. *Українське суспільство в умовах війни*. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. 356 с.
5. Писаренко С. Розвиток місцевого самоврядування в умовах кризи. *Публічне управління та адміністрування в Україні*. 2021. № 19. С. 15–22.
6. Сірко І. Функції волонтерства в Україні під час війни. *Науковий вісник*. 2023. № 2. С. 33–40.
7. Чайка Т. Волонтерський рух як ресурс розвитку громад. *Грані*. 2017. Т. 20. № 4. С. 110–117.
8. Bertalanffy L. von. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York : George Braziller, 1968. 289 p.
9. Christopher M. A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of traumatic stress responses in the emergence of resilience and posttraumatic growth. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 4. P. 262–271.
10. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York : Free Press, 1992. 256 p.
11. Joseph S. *What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth*. New York : Basic Books, 2011. 276 p.
12. Papadopoulos R. Refugees, trauma and adversity-activated development. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*. 2007. Vol. 9, № 3. P. 301–312.
13. Putnam R. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York : Simon & Schuster, 2000. 541 p.
14. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.
15. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26, № 5. P. 626–653.

Стаття надійшла у редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 12.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСНОВНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛОНТЕРСТВА ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

MAIN FACTORS OF MOTIVATION FOR VOLUNTEERING DURING THE RUSSIAN UKRAINIAN WAR

У статті проаналізовані основні причини та мотиви, через які українці доєднуються до волонтерства під час російсько-української війни.

Завдяки проведеному авторами дослідженню було виявлено основні чинники мотивації, що спонукають людей доєднуватися до волонтерського руху та волонтерської діяльності. Було проведено емпіричне дослідження – експертне опитування, під час якого було опитано 49 експертів-волонтерів, які погодилися взяти участь у дослідженні. Методом дослідження було обрано онлайн-анкетування за допомогою Google-форми. Експертами виступили волонтери громадського об'єднання «Замаскуй воїна», Спільноти Святого Егідія (місто Івано-Франківськ), волонтери міста Києва й інших організацій.

У публікації висвітлено думку експертів щодо основних мотивів їхньої волонтерської діяльності, основних напрямів, за якими вони її здійснюють, тривалість їхнього волонтерства та власна оцінка рівня особистісної мотивації експертів до волонтерства в умовах війни. У статті також окреслено найбільш поширені труднощі, з якими стикаються волонтери під час волонтерської діяльності в умовах російсько-української війни; окреслено бажані інструменти й ресурси, які, на думку експертів, покращили б ефективність волонтерської діяльності саме в умовах війни; зазначено ситуації, за яких респонденти хотіли покинути волонтерську діяльність, а також названо основні демомотиватори, що можуть призводити до такого бажання і впливають на емоційне вигорання волонтерів; експертами окреслено напрями, яких бракує або які, на їхню думку, не досить розвинуті у волонтерстві під час війни в Україні; охарактеризовано особистісні цілі та мрії респондентів, пов'язані з волонтерською діяльністю. Також було підтверджено гіпотезу авторів щодо впливу тривалості російсько-української війни на волонтерську діяльність загалом і на масштаби надання волонтерської допомоги зокрема.

Ключові слова: волонтерство, волонтерська діяльність, мотивація, мотиви, російсько-українська війна, внутрішні ресурси.

The article analyzes the main reasons and motives for Ukrainians to join volunteering during the Russian-Ukrainian war.

Thanks to the research conducted by the authors, the main motivational factors that encourage people to join the volunteer movement and engage in volunteer activities were identified.

An empirical study was conducted – an expert survey, during which 49 expert volunteers who agreed to participate in the study were interviewed. The research method was an online survey using a Google form. The experts were volunteers from the public association "Disguise a Warrior" and the Community of St. Egidius of Ivano-Frankivsk, volunteers from Kyiv and other organizations.

The publication highlights the opinions of experts regarding the main motives for their volunteer activities, the main directions in which they carry them out, the duration of their volunteering, and their own assessment of the level of personal motivation of experts to volunteer in wartime.

The article also outlines the most common difficulties that volunteers face during volunteer activities during the Russian-Ukrainian war; outlines the desired tools and resources that, in the opinion of experts, would improve the effectiveness of volunteer activities in war conditions; indicates the situations in which respondents wanted to leave volunteer activities, and also names the main demotivators that can lead to such a desire and affect the emotional exhaustion of volunteers; experts outline the areas that are missing or that, in their opinion, are insufficiently developed in volunteering during the war in Ukraine; characterizes the personal goals and dreams of respondents related to volunteer activities. The authors' hypothesis regarding the impact of the duration of the Russian-Ukrainian war on volunteer activities in general and on the scale of volunteer assistance in particular was also confirmed.

Key words: volunteering, volunteer activities, motivation, motives, Russian-Ukrainian war, internal resources.

УДК [316.628:356.15]:355.01(470+571:477)

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.6>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Черкашина Т.О.

к.соціол.н., доцентка кафедри філософії, соціології та соціальної роботи
Херсонський державний університет

Міндабаєва Н.В.

здобувач вищої освіти
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Протягом своєї історії Україна неодноразово відстоювала право на незалежність, збереження національної ідентичності та самостійне визначення власного вектора розвитку. На цьому шляху країна постійно стикалася з новими загрозами та викликами. Боротьба за свободу, відповідальність перед майбутнім – це цінності, передані нам поколіннями, які пройшли непрості випробування.

Нині наша держава знову переживає війну – російсько-українську, що вимагає повної віддачі, згуртованості, витримки та рішучості. Українці по всій країні єднаються навколо спільної мети –

досягнення Перемоги та зміцнення незалежної, сильної України.

Війна супроводжується глибокими соціальними та гуманітарними наслідками, у подоланні яких ключову роль відіграють громадські організації та волонтери. Волонтерська діяльність є невід'ємною частиною цієї підтримки, оскільки саме завдяки їй вдається залучити велику кількість небайдужих людей до надання допомоги. Проте для того, щоб громадські організації могли ефективно організовувати свою діяльність і раціонально використовувати наявні ресурси, необхідно глибше усвідомлювати мотиваційні

чинники, які спонукають людей долучатися до волонтерства в умовах війни, що саме надихає цих людей на дії, що дає їм сили продовжувати підтримувати критично важливу для країни сферу – волонтерський фронт.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз актуального стану досліджуваної проблеми спирається на наукові праці провідних дослідників у галузі волонтерства.

Проблематика мотивації до участі в суспільно корисній діяльності ґрунтовно висвітлена у працях таких відомих психологів і теоретиків, як А. Маслоу, Д. Макклелланд, О. Леонтьєв, Л. Божович.

Великий внесок у вивчення теми волонтерства зробили такі дослідники, як В. Болотова [1], Н. Вайнілович [2], В. Вашкович [3], Т. Яцюк [7] та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У Всесвітній декларації волонтерства підкреслюється, що волонтерська діяльність є фундаментом громадянського суспільства, адже вона наповнює життя людей прагненням до миру, свободи, безпеки та справедливості. Активна участь у волонтерських ініціативах дає можливість кожній людині впливати на суспільні та державні процеси, розвивати власну самоповагу, духовно збагачуватися та зростати як особистість [5].

Волонтерство нерідко розглядають як внутрішнє поклоніння та бажання людини робити добро для суспільства. Водночас воно відкриває можливості для набуття цінних знань і навичок, які згодом можна використовувати у професійній діяльності.

Дослідження характеристик волонтерської діяльності свідчить про її різноманітність і глибину, що значно перевищує рамки звичайної безоплатної роботи: відсутність фінансового прибутку, активна участь, добровільність, соціальна діяльність, громадське охоплення, правове регулювання, витрачання власного часу, захист уразливих, суспільна безпека [3, с. 39–44].

Вивчення мотивації волонтерів у період війни дозволяє сформулювати психологічний портрет волонтера, визначити його цінності та мотиваційні орієнтири, а також зрозуміти, які чинники стимулюють людей долучатися до волонтерської діяльності під час кризових обставин. Мотивація волонтерства є складним і багатовимірним явищем, що формується під впливом різних особистісних і соціальних факторів.

У своїй роботі «Практичні рекомендації з перетворення волонтерів на міністрів» Джин Морріс Трамбауер, забезпечивши опитування понад двох тисяч волонтерів з різних країн, виокремив згадувані ними мотиви, які спонукають до участі у волонтерських програмах, а саме:

- знайомство з новими людьми;
- боротьба із самотністю;
- схвалення оточення;
- відчуття потрібності суспільству;
- заради розваги;

– причетність до вирішення важливих соціальних проблем;

- вираження творчої натури;
- набуття знань і практичних навичок;
- розширення власного світогляду;
- можливість для особистісного зростання;
- встановлення нових зв'язків і поява нових контактів, які надалі допоможуть у працевлаштуванні;
- можливість кар'єрного зростання;
- отримання рекомендацій для кар'єрного зростання чи навчання;
- організація змістовного дозвілля;
- розвиток умінь і навичок, які не використовуються на оплачуваній роботі;
- вираження релігійних переконань і прихильності;
- вираження співчуття та солідарності з людьми, які потребують допомоги [6].

З метою виявлення основних чинників, що спонукають і мотивують до волонтерства під час російсько-української війни, нами було проведено експертне опитування, під час якого опитано 49 волонтерів, які погодилися взяти участь у дослідженні. Як метод дослідження було використано онлайн-анкетування (через Google-форму). Опитування проводилося впродовж серпня – жовтня 2024 р. Анкета містила переважно запитання закритого типу, де респондент міг обрати з багатьох варіантів відповідей той, що найкращим чином відображає його думку, але й було надано можливість висловити власні погляди з кожного питання. Експертами виступили волонтери громадського об'єднання «Замаскуй воїна» та Спільноти Святого Егідія (м. Івано-Франківськ), інших організацій, волонтери м. Києва.

За віком респонденти розподілилися таким чином (рис. 1).

За статтю респонденти розподілилися досить нерівномірно, що вказує на гендерний дисбаланс у волонтерській сфері (рис. 2).

39 експертів мають вищу освіту, що свідчить про високий рівень освіченості серед волонтерів; 3 респондентів мають науковий ступінь, а один з учасників опитування повідомив про здобуття трьох вищих освіт (рис. 3).

Згідно з висунутою нами гіпотезою, більшість респондентів долучилися до волонтерської діяльності після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну в лютому 2022 р. Так, 18 осіб стали волонтерами саме після початку війни, що свідчить про значний вплив воєнних подій на їхню мотивацію; 22 були волонтерами ще до війни, однак переважно це було нерегулярно (рис. 4).

Щодо того, чи були експерти волонтерами до російсько-української війни, відповіді зображено на рис. 5.

Серед основних напрямів волонтерської діяльності наших експертів найбільш поширеними є: підтримка Збройних сил України, плетіння маскувальних сіток і підготовка сухпаків, надання гуманітарної допомоги та благодійність. Менш

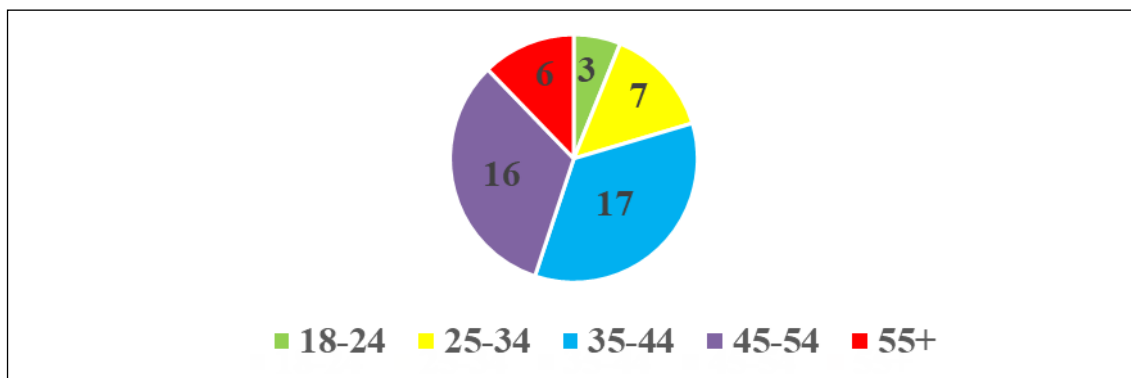


Рис. 1. Вік респондентів

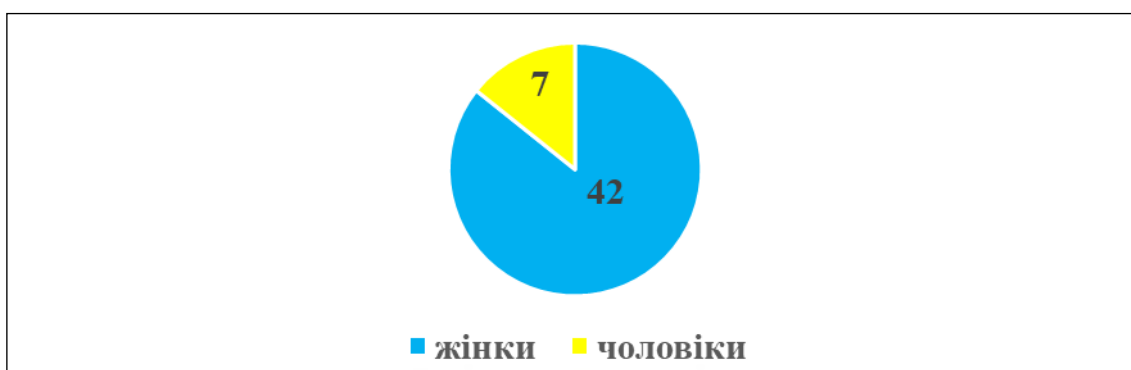


Рис. 2. Стать експертів

Рівень вашої освіти (можливо кілька варіантів відповідей):

49 відповідей

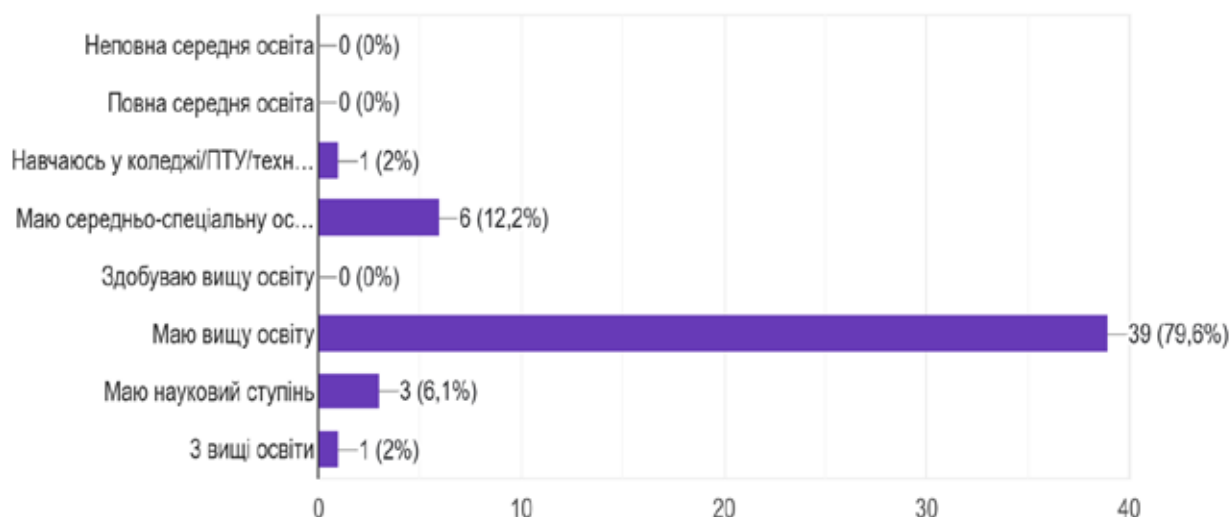


Рис. 3. Рівень освіти експертів

затребуваними серед респондентів залишаються психологічна підтримка, освітні ініціативи та надання першої медичної допомоги (рис. 6).

Для визначення найбільш значущих чинників, що впливають на вибір волонтерської діяльності, ми поставили таке запитання: «Які фактори

для вас є найважливішими під час вибору сфери/напрямку волонтерства?».

Можливість впливати на суспільні зміни (26 осіб) – це найчастіше вибраний фактор. Це свідчить про те, що багато волонтерів прагнуть бути причетними до позитивних змін у суспільстві.



Рис. 4. Здійснення волонтерської діяльності респондентами



Рис. 5. Чи були Ви волонтером до російсько-української війни?

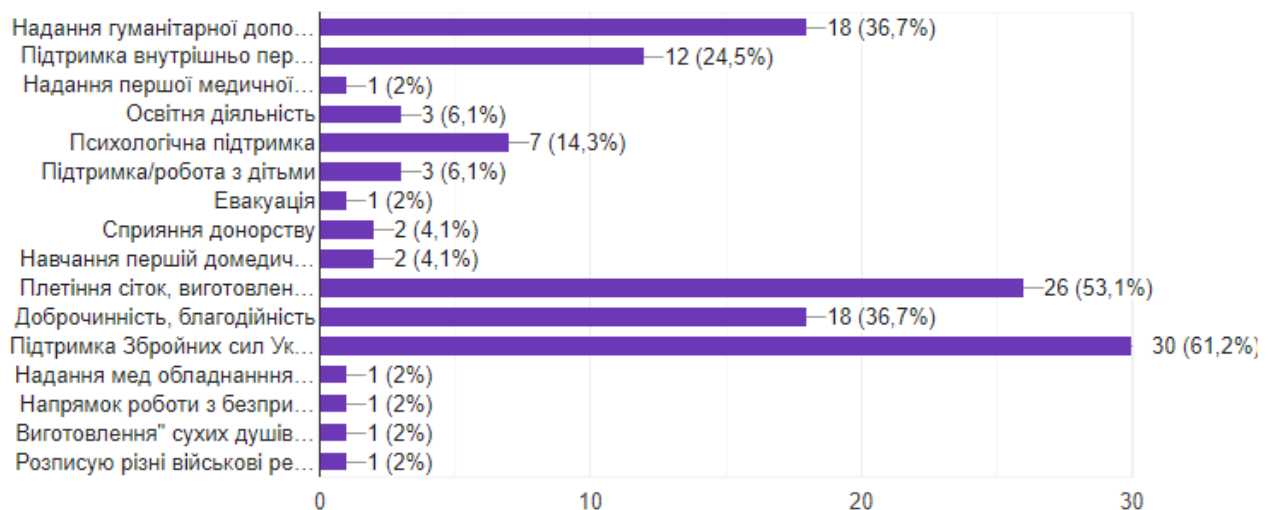


Рис. 6. Основні види волонтерської діяльності респондентів

Можливість адресної допомоги (24 особи) – також є важливим фактором, що свідчить про бажання надавати конкретну допомогу тим, хто її потребує.

Змістовність роботи (19 осіб) – відіграє велику роль, оскільки волонтери хочуть відчувати, що їхня діяльність має сенс і приносить користь.

Можливість навчання і розвитку для себе (13 осіб) – теж вагомий мотив, адже деякі волон-

тери бачать волонтерську діяльність як шанс для особистісного та професійного розвитку.

Підтримка з боку суспільства/громадських організацій (11 осіб) – має значення для волонтерів, оскільки наявність підтримки може спонукати до більш активної діяльності.

Менш значущими факторами є визнання і подяка (6 осіб), особиста безпека (4 осіб), підтримка з боку держави (3 осіб).

Ці результати вказують на те, що мотивація волонтерів значною мірою пов'язана із прагненням приносити зміни й надавати змістовну допомогу, а не із зовнішніми винагородами чи підтримкою.

Спонуки, які впливають на здійснення волонтерської діяльності саме під час російсько-української війни, названі експертами, відображено на рис. 7.

Відповіді експертів щодо оцінювання рівня власної мотивації заслуговують на увагу, адже, попри те, що мотивація в частини волонтерів знизилася з деяких причин, жоден із респондентів

не зазначив, що має низький рівень зацікавлення волонтерською діяльністю. Це є важливим показником у такий складний для українського народу період.

Нам також було важливо з'ясувати, чи траплялися у волонтерів моменти, коли вони відчували бажання припинити свою діяльність, та які причини або обставини спричиняли такі думки (рис. 9).

Найбільш поширеними серед труднощів, які впливають на думки покинути волонтерство, є брак часу й емоційне вигорання, особисті фінансові витрати, розчарування в колегах і органах влади.

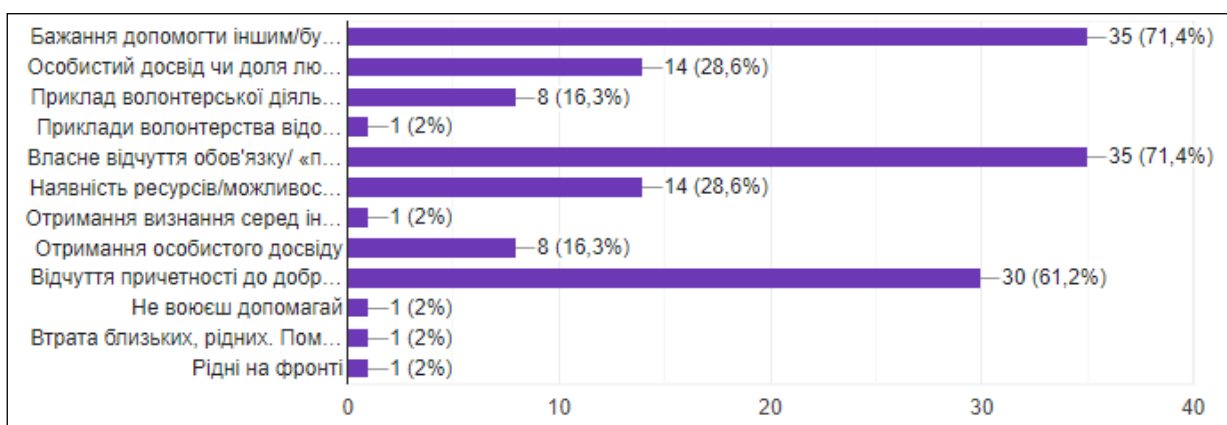


Рис. 7. Мотиви здійснювати волонтерську діяльність під час війни



Рис. 8. Рівень особистісної мотивації експертів до волонтерства в умовах війни



Рис. 9. Чи були ситуації під час війни, коли Ви хотіли покинути волонтерство?

Але також дуже приємно, що попри втому, виснаження, особисті проблеми, частина волонтерів твердо зазначили, що не мають жодних труднощів, які б спонукали їх навіть подумати над тим, щоб припинити волонтерити під час війни (рис. 10).

У питаннях потреб для покращення своєї волонтерської діяльності волонтери вказують на потребу в залученні більшої кількості учасників і широкій комунікації. Доступ до сучасного обладнання та можливості підвищення кваліфікації також важливі у здійсненні ефективної волонтерської діяльності нарівні з тим, що й праця волонтера має бути оцінена з боку суспільства (рис. 11).

Під час війни волонтери взаємодіють із різними соціальними групами, державними і недержавними організаціями, фондами й установами. У своїй діяльності вони часто стикаються із численними дестабілізуючими факторами та демотиваторами, які можуть безпосередньо впливати на їхню роботу. Тому ми запитали експертів-волонтерів, що саме може стати або виступати для них таким чинником-демотиватором.

На це запитання ми отримали дуже різноманітні відповіді. Більшість респондентів зазначили, що їх не може нічого демотивувати (17 осіб). Однакова

кількість опитаних назвала емоційне та фізичне виснаження (14 осіб) і, на жаль, корупцію (14 осіб). Серед інших чинників демотивації були названі неповага або недооцінка волонтерської діяльності з боку суспільства (10 осіб), нестача матеріальних і людських ресурсів (7 осіб), а також несправедливий розподіл допомоги (6 осіб).

Серед менш поширених відповідей респонденти також зазначали: некомпетентність спеціалістів, конфлікти або непорозуміння з колегами чи керівництвом, особисту небезпеку, відсутність державної підтримки, а також відсутність розуміння та підтримки з боку близьких і друзів (рис. 12).

Волонтерам також було запропоновано відповісти на запитання про те, чи впливає тривалість російсько-української війни на волонтерську діяльність загалом (рис. 13) та на масштаби надання волонтерської допомоги зокрема (рис. 14).

На завершальному етапі нашого дослідження ми надали волонтерам можливість відповісти на відкриті запитання, що стосувалися їхніх думок щодо напрямів волонтерської діяльності, яких нині бракує або які розвинені не досить під час російсько-української війни, а також їхніх особистих цілей і мрій, пов'язаних з волонтерством.

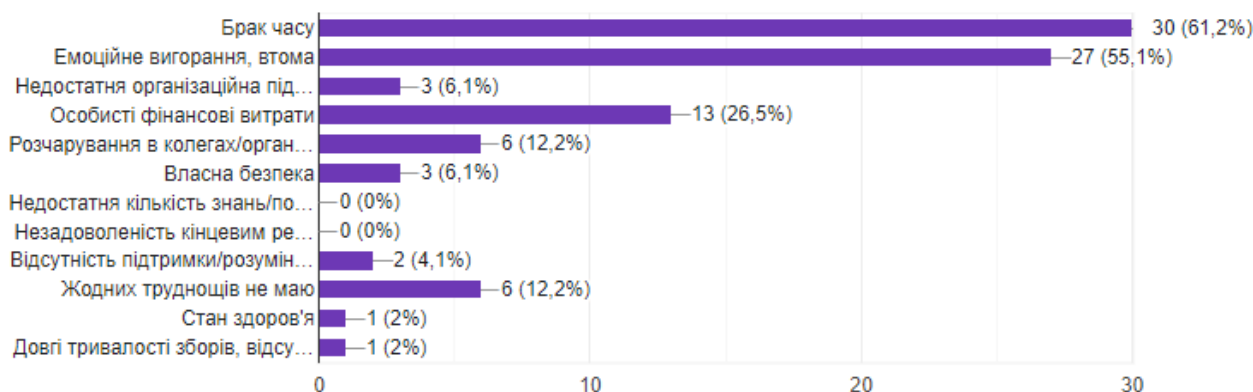


Рис. 10. Особисті труднощі під час здійснення волонтерської діяльності

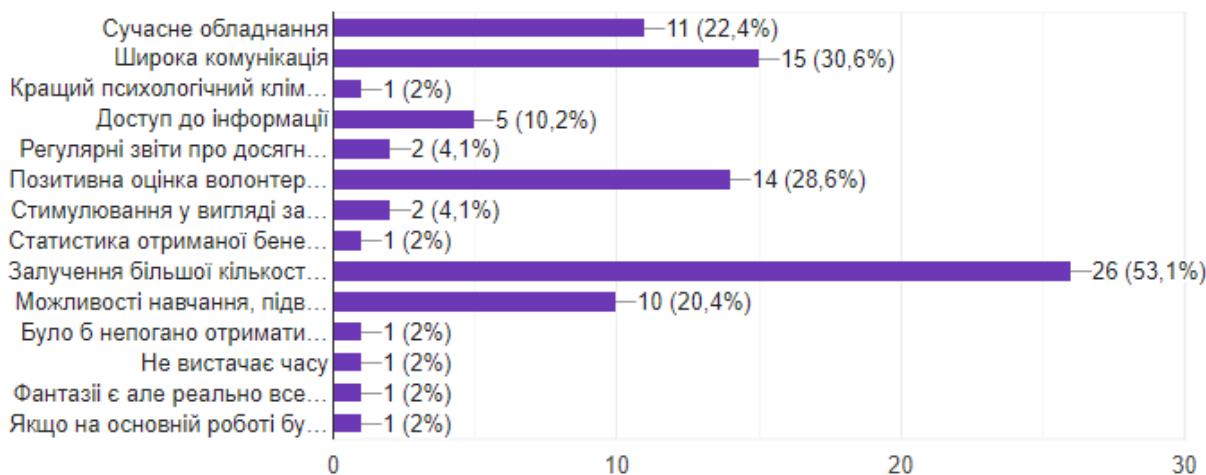


Рис. 11. Які інструменти чи ресурси, на Вашу думку, покращили б Вашу ефективність як волонтера?

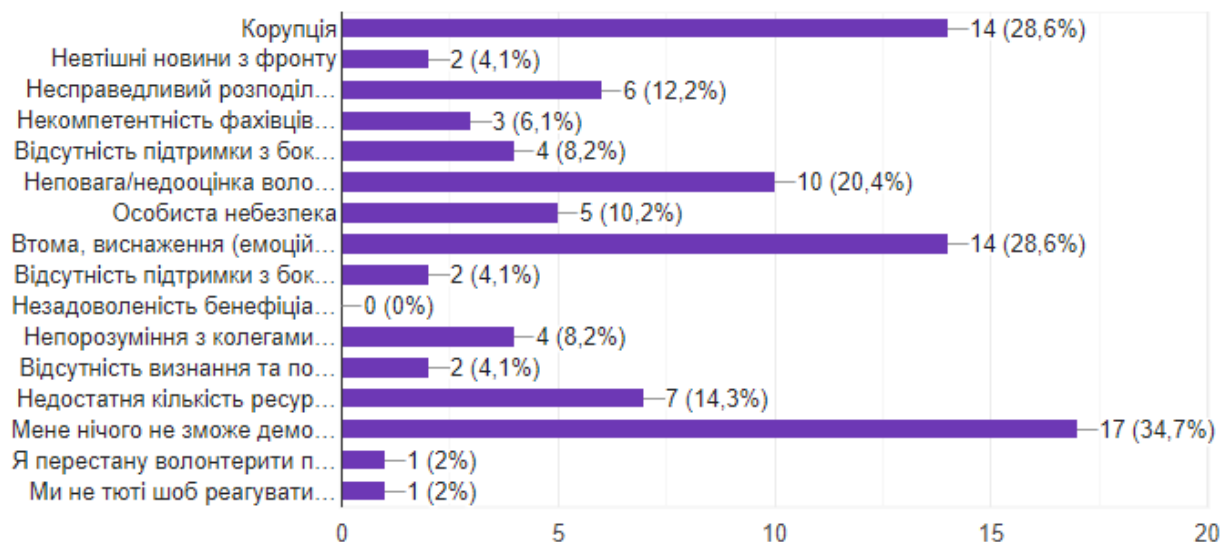


Рис. 12. Що може стати для Вас демотиватором у здійсненні волонтерської діяльності під час російсько-української війни?



Рис. 13. Вплив тривалості російсько-української війни на волонтерську діяльність українців



Рис. 14. Вплив тривалості російсько-української війни на обсяги волонтерської допомоги

Серед найпоширеніших відповідей про те, чого нині не вистачає для ефективної волонтерської діяльності, були зазначені такі аспекти (у порядку актуальності): нестача донатів і фінансування; неналежне забезпечення військових (їжа, одяг, необхідні ресурси для ведення війни); брак закладів для реабілітації військовослужбовців; відсутність або нестача житла для внутрішньо переміщених осіб і тих, хто втратив домівку; проблеми із суспільним ставленням до військових і людей з інвалідністю, що спричинена війною; брак людських ресурсів.

Серед найпоширеніших відповідей на запитання «Які Ваші особисті цілі або мрії, пов'язані з волонтерством?» були зазначені такі (зазначаємо в порядку пріоритетності): досягнення перемоги; прагнення допомогти всім, хто потребує підтримки; збереження людських життів; розширення волонтерського руху для реалізації мирних ініціатив.

Висновки із проведеного дослідження. Мотивація до волонтерства – це комплексне й багатогарне явище, яке визначається різними особистісними рисами та соціальними обставинами. Водночас мотивація волонтерства є унікальною індивідуальною особливістю, що формується на базі глибоких внутрішніх ресурсів людини.

Волонтерство в Україні, особливо в умовах війни, постає як складне й багатогранне явище, що поєднує особисте прагнення допомагати з реакцією на актуальні виклики суспільства. Ця діяльність сповнена глибоких емоцій – щирого бажання підтримати інших, виявів солідарності та віри у краще майбутнє, що має особливе значення у складні часи.

Однак за цією благородною місією криються серйозні труднощі. Волонтери часто перебувають під сильним стресом, відчувають тривожність і хронічну втоми. Постійне зіткнення зі стражданнями інших людей може призводити до емоцій-

ного вигорання, що ускладнює продовження їхньої діяльності. Брак фінансів, нестача матеріальних ресурсів і добровольців значно обмежують ефективність роботи. Окрім того, волонтерам часто не вистачає сучасного обладнання чи доступу до важливої інформації, що також створює додаткові перешкоди в реалізації ініціатив.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотова В., Ляшенко Н., Байдак Т. Волонтерська діяльність в Україні як вид соціальної активності. *Грані*. 2018. Т. 21. № 9. С. 47–57. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/download/1232/1239/>.
2. Вайнілович Н. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. URL: <https://visnyk-psp.kpi.ua/article/view/121311>.
3. Вашкович В. Генеза волонтерства як суспільного явища та його правове відмежування від суміжних категорій. *Правова держава*. 2017. № 28. С. 39–44. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/20605/1/Генезис%20волонтерства.pdf>.
4. Волонтерська діяльність в Україні. Організація під час дії воєнного стану. URL: <https://jurkniga.ua/contents/volonterska-diyalnist-v-ukraini-organizatsiya-pid-chas-dii-voennogo-stanu.pdf>.
5. Загальна декларація волонтерів. URL: https://svitdovkola.org/files/zbd8/29/p31_10.pdf.
6. Процедура створення волонтерської програми. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/844067/mod_resource/content/1/лекція%204.pdf.
7. Яцюк Т. Теоретико-правова та історична характеристика інституту волонтерства в Україні: сучасний вимір. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького*. Серія «Право». 2023. Вип. 15 (27). Т. 1. С. 112–119. URL: <https://visnyk.iful.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/Яцюк.pdf>.

Стаття надійшла в редакцію: 05.08.2025

Стаття прийнята: 18.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГРУП ІНТЕРЕСІВ У КІБЕРПРОСТОРИ

TECHNOLOGIES FOR FORMING INTEREST GROUPS IN CYBERSPACE

Статтю присвячено технологіям формування груп інтересів у кіберпросторі. Відзначено актуальність дослідження групової поведінки в сучасному суспільстві, процесу формування груп інтересів, її детермінації, особливостей і закономірностей у кіберпросторі. Наголос зроблено на тому, що колективна дія та взаємодія між індивідами й групами в цифровому соціумі відбуваються в кіберпросторі. Відповідно, розвиваються сучасні технології формування груп інтересів у кіберпросторі – цифрові технології. Відзначено трансдисциплінарність дослідження формування груп інтересів у кіберпросторі. У демократичних суспільствах групи інтересів виконують функції артикуляції суспільних інтересів, їх агрегації, захисту інтересів своїх членів, контролю над діяльністю публічної влади, структуризації соціального та політичного просторів, лобіювання тощо.

Обґрунтовано, що в цифровому суспільстві активно поширюються технології формування груп інтересів. Вони застосовуються в кіберпросторі, активізуючись під час електоральних кампаній. До технологій формування груп інтересів у кіберпросторі віднесено нижчезазначені. По-перше, технології електронних петицій, онлайн-консультацій і е-голосування, які сприяють розвитку демократії участі та водночас утворюють загрози цифровій нерівності й маргіналізації інтересів тих спільнот, доступ яких до інтернету обмежений. По-друге, технології аналізу та збору даних про користувачів соціальних мереж, платформ і месенджерів, комунікативні технології, мобілізаційні технології та технології управління. По-третє, технології «культури скасування», які ґрунтуються на ресентименті та спрямовані проти раціональних дискусій публічних інтелектуалів. По-четверте, технології гейміфікації, які активно використовуються у процесі формування груп інтересів у кіберпросторі. Саме з необхідністю подолання негативних наслідків технологій «культури скасування» та гейміфікації пов'язуються перспективи подальших досліджень технологій формування груп інтересів у кіберпросторі.

Ключові слова: групи інтересів, кіберпростір, цифрове суспільство, соціальна структура, соціальні технології, цифрові технології.

The article is devoted to technologies for forming interest groups in cyberspace. The relevance of studying group behavior in modern society, the process of forming interest groups, its determination, features, and patterns in cyberspace is noted. Emphasis is placed on the fact that collective action and interaction between individuals and groups in the digital society takes place in cyberspace. Accordingly, modern technologies for the formation of interest groups in cyberspace – digital technologies – are being developed. The transdisciplinary of research on the formation of interest groups in cyberspace is noted.

In democratic societies, interest groups perform the functions of articulating public interests, aggregating them, protecting the interests of their members, controlling the activities of public authorities, structuring social and political spaces, lobbying, etc.

It has been proven that technologies for forming interest groups are actively spreading in the digital society. They are used in cyberspace and become more active during election campaigns. The following technologies are used to form interest groups in cyberspace. First, technologies for electronic petitions, online consultations, and e-voting, which contribute to the development of participatory democracy and, at the same time, pose threats of digital inequality and marginalization of the interests of those communities whose access to the Internet is limited. Second, technologies for analyzing and collecting data about users of social networks, platforms, and messengers, communication technologies, mobilization technologies, and management technologies. Third, technologies of the “culture of cancellation”, which are based on resentment and directed against rational discussions by public intellectuals. Fourth, gamification technologies, which are actively used in the process of forming interest groups in cyberspace. It is precisely the need to overcome the negative consequences of the technologies of “cancel culture” and gamification that is linked to the prospects for further research into the technologies of forming interest groups in cyberspace.

Key words: interest groups, cyberspace, digital society, social structure, social technologies, digital technologies.

УДК 316.454:007:004

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.7>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ярова Л.В.

д.політ.н., професор,
завідувачка кафедри соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Куртіков М.В.

здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вступ. Однією з головних проблем для соціологічної теорії та політичної і соціальної практики є визначення сутності «інтересу». Адже саме навколо спільних інтересів формуються соціальні групи, відбувається структуризація соціального простору. У політичній взаємодії визначальним є суспільний (національний) інтерес, визначення та реалізація якого виступають умовою забезпечення справедливості. Групи інтересів є фундаментальною основою для процесу суспільного розвитку, модернізації та демократизації. Солідаризуємось з думкою В. Тихоновича,

який досліджує соціальні інтереси в динаміці соціального простору: «Специфіка феномену інтересу в життєдіяльності суб'єкта (особистості, групи, верстви) полягає насамперед в його активній функціональній здатності, на відміну, наприклад, від потреб, орієнтацій, ставлень, настанов та іншого, які не є безпосередньо актами й моделями зовнішньої поведінки суб'єкта. У мотиваційній системі суб'єкта інтерес посідає особливе місце рушія діяльності й поведінки. Стосовно соціального інтересу ця обставина реалізується у способах групоутворень різного рівня спільності

(солідарності) і взаємодії різного соціально-просторового обшару» [5, с. 91].

Особливої актуальності визначення груп інтересів і дослідження процесу формування груп інтересів набувають у цифровому суспільстві. Взаємодія індивідів відбувається не лише у фізичному, але й у віртуальному просторі. Розвиток віртуального простору відбувається дуже швидко, а кількісні зміни переходять у якісні – від аудіовізуальних медіа до глобальних соціальних мереж і штучного інтелекту. У процесі формування груп інтересів це відкриває нові можливості щодо формування груп інтересів і водночас утворює нові виклики та загрози.

Уже доводилось відзначати, що «у цифровому суспільстві актуалізується проблема дослідження появи «віртуальної реальності», цифрових технологій, формування кіберпростору. Концепція цифрового суспільства виокремлює специфічний і унікальний простір соціальної та політичної взаємодії сучасності – кіберпростір <...> Цифровізація соціальної та політичної взаємодії в кіберпросторі створює не лише нові можливості щодо швидкості зв'язку та якості комунікації, а й суттєві загрози – розвитку маніпуляцій інформацією, інформаційного тоталітаризму, кіберзагрози та цифрову нерівність» [9, с. 288].

У сучасному суспільстві колективна дія та взаємодія між індивідами і групами в цифровому соціумі відбуваються в кіберпросторі. Відповідно, розвиваються сучасні технології формування груп інтересів у кіберпросторі – цифрові технології.

Особливо варто наголосити на трансдисциплінарності дослідження формування груп інтересів у кіберпросторі, необхідності виходу за межі окремих наукових полів та інтеграції здобутків природознавчих, соціальних і поведінкових наук. Дослідженням різних аспектів формування груп інтересів у кіберпросторі присвячено праці Д. Дубова, Н. Гедікової, І. Ільїна, А. Матійко, І. Мачуліної, П. Петрова, О. Уваркіної, О. Шевчук та інших.

Зокрема, Г. Петров аналізує «цифрові механізми участі» та зазначає: «У цифрову епоху традиційні форми політичної участі громадян доповнюються або навіть витісняються новими цифровими інструментами – як-от е-петиції, онлайн-консультації та електронне голосування. Ці інструменти, що формально покликані посилити участь громадян у процесі ухвалення рішень, на практиці викликають низку питань і додаткові виклики перед державами. Незважаючи на швидке поширення електронних платформ участі в багатьох країнах, наукові й емпіричні дослідження вказують на суперечливість їхнього впливу. З одного боку, цифрові інструменти розширюють можливість для залучення громадян до політики, надають доступ до інформації та знижують поріг участі. З іншого – існують значні ризики: нерівний доступ до ІКТ, низький рівень цифрової грамотності, відсутність зворотного зв'язку від влади, а також

можливості маніпуляцій і зловживань, особливо у сфері електронного голосування» [4, с. 246]. Водночас варто відзначити, що в науковому дискурсі мало уваги приділяється проблемі технологій формування груп інтересів у кіберпросторі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Концептуалізація «цифрового суспільства» як складник теорії прогресу людської цивілізації від традиційного (аграрного) суспільства до інформаційного (постіндустріального) суспільства пройшла низку взаємопов'язаних етапів. Вони зумовлені розвитком сучасних цифрових технологій – від концепції «третьої хвилі» та «суспільства ризику» до «кіберпростору».

Відзначимо: «Концепція «інформаційного суспільства», яка стала продовженням теорій цивілізаційного прогресу та розвитку технологій (зокрема, «теорії промислових революцій», «теорії хвиль цивілізації», «постіндустріального суспільства» та інших) та водночас утворила передумови для теорії «цифрового суспільства», має міждисциплінарний характер. Продовженням концепції «інформаційного суспільства» є теорія «цифрового суспільства», яка визначає соціальні та політичні трансформації під впливом розвитку інформаційних технологій та цифровізації <...> Цифрове суспільство можна ідентифікувати як нову цивілізацію, засновану на взаємодії в кіберпросторі» [9, с. 288].

Загалом, кіберпростір є полем комунікативної взаємодії в соціальних мережах, платформах і месенджерах, яка відбувається за допомогою новітніх цифрових технологій і алгоритмів. Безумовно, однією з переваг цифрового суспільства та технологій формування груп інтересів у кіберпросторі є відкритість, доступність та сприяння розвитку «демократії участі».

На цьому акцентує увагу П. Петров, який визначає процес «цифрової трансформації демократії» під впливом технологій електронних петицій, онлайн-консультацій і е-голосування.

Він, зокрема, зазначає: «У цифрову епоху політична участь значною мірою трансформується під впливом нових ІКТ. Одними з найбільш поширених інструментів участі стали електронні петиції (е-петиції), онлайн-консультації із громадськістю та електронне голосування (e-voting). Ці форми цифрової комунікації між громадянами та владою дозволяють реалізовувати елементи прямої демократії, розширюючи можливості для участі у процесі ухвалення політичних рішень <...> Е-петиції, як цифрова форма громадської ініціативи, яка дозволяє громадянам порушувати питання, звертатися до органів влади й ініціювати зміни в законодавстві або політиці, стали масовим і доступним інструментом політичної мобілізації. У свою чергу, онлайн-консультації – це інтерактивна форма діалогу між державою і суспільством, за якої влада запитує думку громадян щодо нових нормативних актів, рішень чи бюджетних витрат. Нарешті, електронне голосування (e-voting) є однією з найбільш

чутливих і технологічно складних форм е-участі, що передбачає голосування громадян за допомогою цифрових систем» [4, с. 246].

У демократичних суспільствах, які характеризуються плюралізмом ідей та свободою слова, різноманітні групи інтересів виконують функції артикуляції суспільних інтересів, їх агрегації, захисту інтересів своїх членів, контролю над діяльністю публічної влади, структуризації соціального та політичного просторів, лобіювання тощо.

Погодимося із тим, що «<...> групи інтересів, на відміну від партій, не борються за владу й безпосередній контроль над нею. Для них політична влада – не мета, а засіб, за допомогою якого вони прагнуть задовольнити свої потреби й інтереси. Окрім того, діяльність груп інтересів не завжди має публічний характер. Вони можуть об'єднуватися заради досягнення вузьких групових цілей у спосіб, який часом не узгоджується із загальносуспільними інтересами або й прямо суперечить їм <...>» [6, с. 80].

Технології формування груп інтересів створюють виклики щодо «цифрової нерівності» соціальних груп, адже окремі групи інтересів отримують значні переваги, тоді як інші стають маргінальними, витісняються на периферію політичного процесу та не здатні залучитись до вироблення порядку денного цифрового суспільства, формування суспільного (національного) інтересу.

Варто безумовно погодитись із таким: «Особливу увагу варто приділити вивченню включення або виключення «периферійних» груп у цифрові процеси – через виявлення бар'єрів доступу, аналіз ролі цифрової нерівності та пошук шляхів досягнення більшої інклюзивності. Загалом, цифрова трансформація політичної участі є не завершеним процесом, а полем активної конкуренції між демократичними інноваціями, технологічними обмеженнями й інституційною інерцією. Саме тому цифрова демократія потребує постійного наукового супроводу, оцінювання ефективності й адаптації до нових викликів – з метою перетворення технологічних засобів на справжні інструменти політичного впливу та соціальної справедливості» [4, с. 249].

У статті «Цифрова трансформація виборчих технологій: порівняльний аналіз досвіду США та України» [1] акцентується увага на технологіях формування групових інтересів під час виборчих кампаній. У цифровому суспільстві найбільш активно розвиваються технології кіберпростору, спрямовані на електоральну мобілізацію та формування груп інтересів під час електоральних кампаній.

Солідаризуємось із такою думкою: «XXI століття ознаменувало собою тектонічний зсув у всіх сферах суспільного життя, зумовлений цифровою революцією. Політичні процеси, зокрема їхня квінтесенція – виборчі кампанії, не залишилися осторонь цих змін. Якщо раніше боротьба за голоси велася переважно на телебаченні, на сторінках

газет та під час зустрічей з виборцями, то сьогодні епіцентр політичних баталій дедалі більше зміщується у віртуальний простір – на платформи соціальних мереж, у месенджери та на вебсайти. Цей процес, що отримав назву цифрової трансформації політики, докорінно змінив набір інструментів, які використовуються для досягнення електорального успіху. Поняття «виборчі технології» еволюціонувало від сукупності методів польової агітації та медійної реклами до складних, багатокomпонентних екосистем, що інтегрують політологію, соціологію, маркетинг та інформаційні технології. Сучасні кампанії оперують такими поняттями, як аналіз великих даних (Big Data), штучний інтелект, сегментація аудиторії та мікротаргетинг» [1, с. 267].

Погоджуючись загалом з авторкою наведеної цитати щодо розвитку технологій аналізу великих даних, штучного інтелекту, мікротаргетингу та сегментування аудиторії соціальних мереж, усе ж відзначимо, що ці технології застосовуються не лише в електоральний період. Вони стали невід'ємним складником формування груп інтересів у кіберпросторі та структуризації цифрового суспільства.

Розглянемо технології формування груп інтересів у кіберпросторі більше детально. До них відносять технології аналізу та збору даних про користувачів соціальних мереж, платформ і месенджерів, комунікативні технології, мобілізаційні технології та технології управління.

Погодимося із таким: «Сучасний арсенал цифрових технологій є надзвичайно широким. Його можна умовно класифікувати за функціональним призначенням, а саме: 1) технології збору й аналізу даних. Це основа сучасної кампанії. Сюди належить збір даних про виборців із відкритих джерел (виборчі списки, профілі в соцмережах) і закритих (комерційні бази даних). За допомогою аналізу великих даних (Big Data) та інструментів штучного інтелекту технологи моделюють електоральну поведінку, виявляють ключові сегменти аудиторії та визначають найбільш ефективні канали комунікації з ними; 2) технології комунікації та таргетингу. Головним інструментом тут є соціальні мережі (Facebook, Instagram, X, TikTok) та пошукові системи (Google). За допомогою таргетованої реклами політичні штаби доставляють різні повідомлення різним групам виборців залежно від їхніх демографічних характеристик, інтересів і політичних поглядів <...> Також активно використовуються e-mail-розсилки, чат-боти та комунікація в месенджерах (Telegram, Viber); 3) технології мобілізації та фандрайзингу. Цифрові платформи дозволяють швидко мобілізувати волонтерів для агітаційної роботи в онлайн і офлайн. Окрім того, вони стали потужним інструментом для збору пожертв (онлайн-фандрайзинг), що дозволяє кандидатам залучати мільйони дрібних внесків від звичайних громадян, зменшуючи залежність від великих донорів; 4) технології управління кампанією. Це спеціалізоване програмне забезпечення

(CRM-системи), яке дозволяє штабам керувати базами даних прихильників, планувати заходи, координувати роботу волонтерів і відстежувати ефективність кампанії в режимі реального часу» [1, с. 267–268].

У процесі соціальної структуризації цифрового суспільства особлива роль належить молоді, як представникам «цифрового покоління». Адже саме молоде покоління найбільш активно використовує кіберпростір та, відповідно, молодь є найбільш сприятливим середовищем для застосування («апробації») технологій формування груп інтересів у кіберпросторі. На вплив цифровізації на соціальні практики молоді акцентує увагу І. Мачуліна. Вона зазначає: «Цифровізація – одна з основних тенденцій розвитку інформаційного суспільства, яка формує та надає доступ до різних сфер життєдіяльності, підвищує якість і охоплення певних послуг, розширює спосіб співпраці та надає більші можливості для комунікації між людьми. Розширення цифрового простору та збільшення його ролі в житті сучасної людини веде до формування нового рівня буття: реального та віртуального. На відміну від інших соціальних груп, цифровізація особливо впливає на молодь як на найбільш мобільну соціальну групу, яка є більш адаптованою до сприйняття та трансляції нових форм культури, цінностей та практик. Молодь як представник «цифрового покоління» відчуває найбільшу необхідність у використанні новітніх технологій» [3, с. 140].

Розвиток цифрового суспільства та технологій формування груп інтересів у кіберпросторі безпосередньо впливає на соціальні практики, які віртуалізуються, переміщуються в мережу «Інтернет». Зокрема, у технологіях формування групи інтересів у кіберпросторі використовуються такі негативні наслідки цифровізації, як інтернет-залежність, кіберзлочинність (зокрема, кібершахрайство), психічні розлади особи тощо.

Продовжуючи окреслення тих викликів, які постають у процесі формування груп інтересів у кіберпросторі, варто наголосити на ролі соціальних мереж. Це – віртуальний конструкт, який (як і Штучний інтелект) функціонує на основі алгоритмів і технологій, утворює віртуальні спільноти, сегментує кіберпростір і підбирає інформаційний контекст для кожного сегменту.

Варто погодитись із визначенням соціальних мереж як «нового паноптикуму», у якому панує культура ресентименту: «Уважається, що соціальні мережі є способом позбутися від самотності для сучасної людини. На жаль, наявність соціальних мереж не здатна вирішити цю проблему, бо суспільство ще не готове перейти на шлях толерантності та розвивати саме конструктивну культуру спілкування. Архетиповою ознакою сучасного суспільства є ресентимент, із якого виникає субкультура «культури скасування», і будь-який інтелектуал, який висловив

думку, що не є популярною в суспільстві, може потрапити під удар представників «культури скасування»» [2, с. 38].

Небезпека використання технологій «культури скасування» у процесі формування груп інтересів у кіберпросторі полягає в тому, що нівелюється роль наукового знання, інтелектуальних дискусій, раціональної аргументації. Це призводить до втрати символічної влади групами публічних інтелектуалів, які визначали в минулому порядок денний влади та суспільства, забезпечували легітимність влади.

Погодимося із визначенням ролі раціональних дискусій публічних інтелектуалів у процесі легітимації публічної влади: «Публічні інтелектуали у своїх зверненнях намагаються визначати порядок денний українського суспільства, вони використовують раціональну аргументацію та формують громадську думку. Саме тому звернення інституцій публічних інтелектуалів здатні сприяти забезпеченню легітимності публічної влади в Україні. Звичайно, неможливо уявити сучасну політику без ток-шоу, але звернення та відкриті листи публічних інтелектуалів є однією з дієвих технологій раціоналізації політики та легітимації влади» [8, с. 169].

Замість раціональних дискусій за участі публічних інтелектуалів у соціальних мережах упроваджуються технології гейміфікації. Саме технології гейміфікації стають основою формування груп інтересів у кіберпросторі.

Варто безумовно погодитись із тим, що «гейміфікація громадянської участі дозволяє перетворити рутинні громадські дії на активний процес, що робить політичну участь привабливішою, особливо для молоді <...> Гейміфікація відкриває нові можливості для «civic tech-проектів», платформ електронної демократії, краудсорсингу рішень та громадського моніторингу. Вона здатна подолати бар'єр байдужості, який часто виникає у громадян стосовно «офіційних» каналів впливу. Тому гейміфіковані інтерфейси, візуальні принади, системи досягнень і визнання можуть значно підвищити рівень залучення та утримання користувачів у громадянських ініціативах» [7, с. 293].

Отже, у процесі становлення цифрового суспільства суттєвих трансформацій зазнає формування груп інтересів. Замість раціональних дискусій щодо визначення, публічної презентації та захисту суспільного (національного інтересу) маємо широке застосування технологій формування груп інтересів у кіберпросторі.

Висновки. Отже, у цифровому суспільстві активно поширюються технології формування груп інтересів. Вони застосовуються в кіберпросторі, активізуються під час електоральних кампаній і конкретизуються в такому. По-перше, технології електронних петицій, онлайн-консультацій і е-голосування, які сприяють розвитку демократії участі та водночас утворюють загрози цифрової нерівності й маргіналізації інтере-

сів тих спільнот, доступ яких до мережі «Інтернет» є обмеженим. По-друге, технології аналізу та збору даних про користувачів соціальних мереж, платформ і месенджерів, комунікативні технології, мобілізаційні технології та технології управління. По-третє, технології «культури скасування», які гуртуються на ресентименті та спрямовані проти раціональних дискусій публічних інтелектуалів. По-четверте, технології гейміфікації, які активно використовуються у процесі формування груп інтересів у кіберпросторі. Саме з необхідністю подолання негативних наслідків технологій «культури скасування» та гейміфікації пов'язуються перспективи подальших досліджень технологій формування груп інтересів у кіберпросторі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гедікова Н. Цифрова трансформація виборчих технологій: порівняльний аналіз досвіду США та України. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 267–271. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/53_2025/47.pdf.
2. Ільїн І. Соціальні мережі як новий «паноптикум»: в'язниця самотніх. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 38–46. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/53_2025/8.pdf.
3. Мачуліна І. Вплив цифровізації на соціальні практики молоді: основні тенденції та ризики. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 140–146. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/53_2025/26.pdf.
4. Петров П. Е-петиції, онлайн-консультації та цифрове голосування: вплив на реальні політичні рішення. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 246–250. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/53_2025/43.pdf.
5. Тихонович В. Соціальні інтереси в динаміці соціального простору. *Український соціум*. 2010. № 2 (33). С. 80–92. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2010/04/80-92__no-2__vol-33__2010__UKR.pdf.
6. Чувардинський О. Групи інтересів у громадянському суспільстві. *Політичний менеджмент*. 2007. № 3. С. 78–87. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/chuwardynskyi_hrupy.pdf.
7. Швець С. Гейміфікація громадянської активності: нові інструменти консолідації суспільства. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 53. С. 293–297. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/53_2025/52.pdf.
8. Яковлев Д., Яковлева Л. Політика без токшоу. Потенціал звернень публічних інтелектуалів щодо легітимації влади. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 39. С. 163–169. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/39_2022/28.pdf.
9. Ярова Л., Куртіков М. Кіберпростір та «цифрове суспільство»: технології, соціум, політика. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. № 52. С. 288–293. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/52_2025/48.pdf.

Стаття надійшла в редакцію: 12.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

УНІВЕРСИТЕТСЬКІ ІВЕНТИ ЯК СКЛАДНИК МОТИВАЦІЇ ДО ЗАСВОЄННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

UNIVERSITY EVENTS AS A MOTIVATIONAL COMPONENT IN MASTERING THE EDUCATIONAL PROGRAM

У статті досліджується вплив університетських івентів на формування навчальної мотивації студентів у контексті сучасної вищої освіти. Автори акцентують увагу на тому, що в умовах цифровізації, інформаційного перевантаження та посилення конкуренції на ринку праці особливого значення набуває активне залучення студентів до позанавчальної діяльності. Розглянуто теоретичні моделі мотивації, зокрема самодетермінаційну теорію та теорію очікувань, що пояснюють роль університетських заходів у підвищенні внутрішньої та зовнішньої мотивації студентів. На базі практики у пресслужбі Одеського національного університету імені І. І. Мечникова проведено емпіричне дослідження з використанням авторської анкети, яка дозволила оцінити динаміку мотиваційних змін до та після участі в івентах. Результати підтвердили позитивну динаміку: підвищення рівня зацікавленості, академічної успішності та загальної залученості студентів до навчального процесу. Особливу увагу приділено класифікації івентів за тематикою, цільовою аудиторією та форматом, а також аналізу їхнього психоемоційного впливу на засвоєння знань. Також наголошено на важливості врахування індивідуальних потреб студентів під час організації заходів, що дозволяє зробити освітнє середовище більш інклюзивним та гнучким. У тексті підкреслюється, що саме поєднання академічного навчання з активною позааудиторною участю створює основу для гармонійного розвитку особистості. Університетські івенти сприяють формуванню навичок комунікації, лідерства та самопрезентації, що є необхідними у сучасному соціокультурному контексті. Стаття містить практичні рекомендації щодо оптимізації позанавчальної діяльності як ефективного інструменту розвитку навчальної мотивації студентської молоді. Результати можуть бути використані адміністрацією ЗВО для створення сприятливого освітнього середовища, що стимулює всебічний розвиток особистості.

Ключові слова: мотивація студентів, вища освіта, університетські івенти, позана-

вчальна діяльність, академічна успішність, освітній процес.

This article explores the impact of university events on the formation of students' academic motivation within the context of modern higher education. The authors emphasize that in the era of digitalization, information overload, and increasing competition in the labor market, active student engagement in extracurricular activities is gaining particular importance. Theoretical models of motivation are reviewed, including the self-determination theory and the expectancy-value theory, which help explain the role of university events in enhancing both intrinsic and extrinsic motivation among students. An empirical study was conducted based on an internship at the press service of I. I. Mechnikov Odesa National University, using a custom-designed questionnaire to assess the dynamics of motivational changes before and after participation in university events. The results confirmed a positive trend, showing an increase in students' interest, academic performance, and overall engagement in the educational process. Special attention is paid to the classification of events by theme, target audience, and format, as well as to the analysis of their psycho-emotional impact on knowledge acquisition. The importance of considering students' individual needs when organizing events is also emphasized, as this helps create a more inclusive and flexible educational environment. The text highlights that the combination of academic learning with active extracurricular involvement forms the foundation for the harmonious development of the individual. University events contribute to the development of communication, leadership, and self-presentation skills, which are essential in the modern socio-cultural context. The article provides practical recommendations for optimizing extracurricular activities as an effective tool for enhancing students' academic motivation. The findings may be useful for university administrations in creating a supportive educational environment that fosters comprehensive student development.

Key words: student motivation, higher education, university events, extracurricular activities, academic success, educational process.

УДК 378.147:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.8>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Данілова О.С.

к.психол.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології,
керівник практики ФПСР
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Гудзенко А.Р.

здобувач вищої освіти
Одеський регіональний інститут державного управління Національної академії державного управління при Президентові України

Левандовська Є.Р.

здобувач вищої освіти
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Актуальність проблеми. У контексті модернізації вищої освіти в Україні зростає увага до забезпечення комплексного розвитку особистості студента, зокрема, через активізацію його участі в позанавчальній діяльності. Університетські івенти виступають ефективним інструментом формування мотиваційного середовища, що

сприяє підвищенню рівня залученості студентів до освітнього процесу, розвитку їхніх соціальних компетентностей, а також зміцненню внутрішньої мотивації до навчання. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного аналізу впливу університетських заходів на особистісний і професійний

розвиток студентської молоді в умовах сучасного освітнього простору.

Предмет дослідження – університетські івенти як засіб підвищення мотивації студентів у навчальному середовищі.

Об'єкт дослідження – процес формування мотиваційного середовища у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – виявити вплив університетських івентів на навчальну мотивацію студентів та визначити, яким чином участь у таких заходах може сприяти підвищенню рівня засвоєння освітньої програми.

Методи дослідження: метод герменевтики, метод інтроспекції, контент-аналіз, синтез, узагальнення, статистична обробка.

База дослідження: науково-практичний підрозділ пресслужби Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

У вітчизняній психологічній науці дослідженнями впливу івентів на психоемоційний стан займалися Л. Грищенко, В. Дьяків, Н. Іванова, І. Коваль, А. Миронова, М. Петренко, С. Руденко, О. Сидоренко, О. Федорова.

Сучасна система вищої освіти вимагає не лише високої якості викладання, а й ефективних підходів до мотивації студентів. Одним із важливих чинників формування стійкого інтересу до навчального процесу є позанавчальна діяльність, зокрема університетські івенти, які сприяють розвитку особистісних і професійних компетенцій студентів. Участь у таких заходах може підвищувати рівень внутрішньої мотивації, покращувати академічні результати та сприяти соціальній адаптації студентів у середовищі вищої освіти. Вивчення впливу університетських івентів на навчальну мотивацію дозволить розробити ефективні стратегії підвищення залученості студентів до освітнього процесу.

Однією з ключових проблем сучасної вищої школи є зниження навчальної мотивації студентів, що може призводити до зменшення їхньої активності, погіршення успішності та навіть відрахування. Традиційні методи навчання часто не враховують потреб студентів у неформальному спілкуванні, командній роботі та творчій самореалізації, що є важливими компонентами сучасного освітнього процесу. Університетські івенти можуть виступати ефективним інструментом підвищення мотивації до навчання, проте їхній реальний вплив залишається недостатньо дослідженим.

Мотивація є центральним елементом навчального процесу у вищій освіті, оскільки вона визначає ступінь залученості студентів до навчання, їхнє бажання здобувати нові знання та розвивати власні компетенції. У контексті навчання мотивація розглядається як комплекс внутрішніх та зовнішніх чинників, що стимулюють особистість до активного пошуку, прийняття та засвоєння інформації. Вона забезпечує необхідну енергію для подолання труднощів, пов'язаних із вивченням складного матері-

алу, а також сприяє досягненню поставлених академічних цілей. При цьому мотиваційний процес є динамічним та змінним, адже залежить як від особистісних особливостей кожного студента, так і від зовнішнього освітнього середовища [1].

Одним з основних аспектів розуміння мотивації є розмежування її на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація пов'язана з особистісними інтересами та внутрішнім бажанням до пізнання. Студенти, які мають високу внутрішню мотивацію, отримують задоволення від самого процесу навчання, прагнуть самовдосконалення та активно досліджують нові ідеї і концепції. Такий підхід сприяє розвитку креативності, критичного мислення та здатності самостійно вирішувати поставлені завдання. Водночас зовнішня мотивація орієнтується на зовнішні стимули, такі як оцінки, стипендії, визнання з боку викладачів та суспільства. Хоча ці чинники можуть спонукати до активного навчання, вони менш стійкі, оскільки залежать від зовнішніх умов, що інколи можуть бути непередбачуваними або мінливими [4].

Самодетермінаційна теорія, яку розробили Десі та Раян, є однією з найпопулярніших сучасних моделей мотивації, що застосовується у вищій освіті. Вона підкреслює значення трьох базових потреб людини: автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Автономія забезпечує можливість самостійного прийняття рішень щодо навчального процесу, що сприяє відчуттю власної відповідальності за результати діяльності. Компетентність відображає переконання студента у своїй здатності ефективно виконувати завдання та досягати успіху, а потреба у зв'язку з іншими стимулює соціальну взаємодію, співпрацю та обмін знаннями. За умов задоволення цих потреб студенти більш охоче беруть участь у навчальному процесі, що сприяє не лише поглибленню знань, а й розвитку особистісних якостей [2].

Інший важливий підхід до вивчення мотивації базується на теорії очікувань, яка розглядає взаємозв'язок між очікуваними результатами від зусиль та їхньою цінністю для особистості. Згідно з цією теорією, рівень мотивації студента визначається тим, наскільки він вірить, що його зусилля приведуть до досягнення бажаних результатів, а також наскільки ці результати для нього важливі. Якщо студент переконаний, що докладені зусилля дозволять йому досягти високих академічних результатів або здобути престижні винагороди, його мотивація буде високою. Проте, якщо очікуваний результат здається малоімовірним або незначущим, мотивація може поступово знижуватися. Цей підхід допомагає розробляти стратегії підтримки студентів, зокрема, через встановлення реалістичних цілей, надання своєчасного зворотного зв'язку та створення сприятливого навчального середовища.

Сучасні дослідження в галузі педагогічної психології свідчать, що використання інтерактивних методів навчання, активізація позана-

вчальної діяльності, участь у проєктній роботі та інноваційних формах навчання можуть значно впливати на мотиваційний рівень студентів. Практична діяльність, обговорення в групах, участь у конференціях та семінарах – усе це не лише сприяє кращому засвоєнню матеріалу, а й формує позитивне ставлення до навчання. Створення умов, за яких студент відчуває свою важливість у колективі та можливість впливати на результати навчального процесу, є важливим завданням для викладачів та адміністрації закладів вищої освіти [3].

В умовах сучасного світу, де інформаційне навантаження постійно зростає, особливо важливим стає питання ефективної організації освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента. Мотивація, як внутрішній двигун навчальної діяльності, визначає здатність студентів адаптуватися до нових вимог ринку праці, швидко засвоювати нові знання та навички, а також творчо підходити до вирішення складних завдань. Тому розуміння мотиваційних процесів у вищій освіті має як наукове, так і практичне значення.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що мотивація у вищій освіті є багатограним явищем, яке включає як внутрішні, так і зовнішні компоненти. Внутрішня мотивація, яка формується за рахунок особистісних інтересів, прагнення до самовдосконалення та внутрішньої зацікавленості у навчанні, є надзвичайно важливою для досягнення довгострокових результатів у навчальному процесі. Зовнішня мотивація, хоча й здатна забезпечити короткострокові результати, потребує відповідного підкріплення через створення умов, які сприятимуть перетворенню зовнішніх стимулів у внутрішню зацікавленість.

Наступне, на що потрібно звернути увагу, – це роль університетських заходів у формуванні навчальної мотивації

Університетські івенти можна класифікувати за різними ознаками, що відображають їхню спрямованість, мету та формат проведення. Одним із базових підходів до класифікації є поділ заходів на академічні, тематичні, конкурсні, спортивні та культурно-розважальні, кожен з яких має свої особливості та спрямована на задоволення певних потреб студентської спільноти.

Академічні заходи включають події, орієнтовані на обмін науковими знаннями, обговорення актуальних дослідницьких проблем та розвиток професійних компетенцій. До цієї групи належать академічні конференції, семінари, наукові симпозіуми та круглі столи. Такі заходи зазвичай організовуються факультетами чи науковими центрами університету з метою популяризації науки, заохочення до участі у наукових дослідженнях та створення умов для міждисциплінарного діалогу. Вони сприяють не лише академічному зростанню, а й налагодженню професійних контактів між студентами, викладачами та представниками індустрії [5].

Тематичні заходи спрямовані на висвітлення певної проблематики або святкування важливих дат. До цієї категорії можна віднести тематичні тижні, дні відкритих дверей, святкові заходи, які організовуються як частина загального освітнього процесу або на честь історичних подій, культурних феноменів чи професійних досягнень. Тематичні заходи дозволяють студентам поглиблено зануритися у певну тему, розширити свої знання та здобути новий досвід завдяки інтерактивним формам взаємодії.

Конкурсні події мають на меті стимулювання творчості, інноваційного мислення та змагання між учасниками. До них належать студентські конкурси, олімпіади, бізнес-ідеї та стартап-конкурси. Такі заходи часто сприяють не лише розвитку професійних навичок, але й формуванню лідерських якостей, умінню працювати в команді та ефективно презентувати власні ідеї. Конкурсні події стимулюють здорову конкуренцію, що може мотивувати студентів до досягнення високих результатів як в академічній, так і в позакафедральній діяльності.

Спортивні заходи є важливим елементом університетського життя, адже фізична активність і командні змагання позитивно впливають на загальний стан здоров'я та сприяють розвитку командного духу. Сюди входять спортивні змагання, турніри, марафони, а також турніри з різних видів спорту, організовані як на міжфакультетському, так і на міжуніверситетському рівнях. Крім фізичного аспекту, спортивні заходи сприяють налагодженню соціальних зв'язків серед студентів, покращенню комунікативних навичок та формуванню почуття належності до університетської спільноти [8].

Культурно-розважальні заходи становлять ще одну важливу категорію університетських івентів. Вони охоплюють різноманітні фестивалі, концерти, театральні вистави, кінопокази, виставки та інші події, що спрямовані на розвиток культурного життя студентів. Такі заходи допомагають студентам розслабитися після інтенсивного навчання, сприяють творчому самовираженню та дають змогу їм відкривати нові горизонти в мистецтві та культурі. Організація культурно-розважальних подій також сприяє інтеграції студентської спільноти, створюючи атмосферу взаємної підтримки та спільного відпочинку.

Варто зазначити, що, окрім зазначених категорій, університетські івенти можуть бути поділені й за іншими ознаками. Наприклад, за форматом проведення їх можна розподілити на офлайн- та онлайн-заходи, що стало особливо актуальним в умовах військового стану. Окрім цього, події можуть бути міждисциплінарними, залучаючи представників різних факультетів та напрямів освіти, що сприяє міжфакультетському діалогу та обміну досвідом.

Таким чином, класифікація університетських івентів за категоріями – академічні, тематичні,

конкурсні, спортивні та культурно-розважальні – дозволяє глибше зрозуміти їхню сутність та роль у формуванні всебічного розвитку студентів. Кожна з цих категорій має свої специфічні цілі, завдання та методи організації, які, своєю чергою, сприяють підвищенню як академічної, так і соціальної активності студентів. Інтеграція різних видів заходів у загальну систему університетського життя забезпечує створення багатогранного навчального середовища, де кожен студент може знайти для себе щось цікаве та корисне, що сприятиме його загальному розвитку та підвищенню мотивації до навчання.

Варто зазначити саме психологічний вплив позанавчальної діяльності на засвоєння знань. Позанавчальна діяльність займає важливе місце в сучасній системі освіти, адже вона не лише доповнює академічний процес, але й здійснює значний психологічний вплив на засвоєння знань. Така діяльність сприяє формуванню цілісної особистості студента, стимулюючи розвиток його когнітивних, емоційних та соціальних компетенцій, що, своєю чергою, позитивно впливає на процес навчання.

Однією з ключових особливостей психологічного впливу позанавчальної діяльності є підвищення мотивації. Студенти, які беруть участь у різноманітних заходах, відчують внутрішнє задоволення та емоційне піднесення, що виникають внаслідок активної участі у позакласних проєктах, конкурсах чи спортивних змаганнях. Такий емоційний підйом сприяє не тільки загальному покращенню настрою, а й формуванню позитивного ставлення до навчального процесу. Завдяки цьому, знання засвоюються більш ефективно, оскільки позитивні емоції стимулюють роботу пам'яті та сприяють кращому запам'ятовуванню інформації [6].

Позанавчальна діяльність також сприяє розвитку когнітивних функцій, необхідних для успішного навчання. За умов участі у творчих та інноваційних проєктах студенти дістають можливість застосовувати теоретичні знання на практиці, що сприяє формуванню критичного мислення, аналітичних здібностей та навичок вирішення проблем. Розумове навантаження, яке виникає під час участі у різних заходах, стимулює нейропластичність мозку, дозволяючи йому адаптуватися до нових умов, швидше обробляти інформацію та знаходити нестандартні рішення. Це безпосередньо впливає на здатність студентів засвоювати новий матеріал та інтегрувати його в наявні знання.

Соціальний аспект позанавчальної діяльності має не менш вагоме значення для психологічного впливу на навчання. Участь у командних заходах, конкурсах та інших позакафедральних подіях сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню працювати в команді, а також вмінню ефективно вирішувати конфлікти. Взаємодія з однодумцями та обмін досвідом створюють сприятливе середовище, в якому студент відчуває підтримку та вза-

єморозуміння. Це дозволяє знизити рівень стресу, пов'язаний із навчальним процесом, і сприяє більш глибокому зануренню у вивчення академічного матеріалу. Соціальна підтримка, що надається під час позанавчальної діяльності, допомагає студентам боротися з труднощами, впевнено долаючи бар'єри та виклики на шляху до знань [7].

Ще одним важливим фактором є розвиток самовизначення та саморегуляції. Позанавчальна діяльність часто пов'язана з вибором особистих проєктів або участю у добровільних заходах, що дозволяє студентам відчути свою автономію. Відчуття власної відповідальності за результати діяльності сприяє розвитку самодисципліни та організаційних навичок. У результаті студенти починають планувати свій час більш ефективно, розставляти пріоритети між навчанням і позакласною діяльністю, що позитивно відбивається на їхній академічній успішності. Саморегуляція, своєю чергою, забезпечує можливість самостійного аналізу та корекції навчальних процесів, що сприяє постійному удосконаленню особистісних та професійних компетенцій.

Не можна не відзначити і психологічний вплив позанавчальної діяльності на формування стійкості до стресу. Сучасний навчальний процес часто супроводжується високим рівнем інформаційного та емоційного навантаження, що може призводити до вигорання та зниження ефективності засвоєння знань. Активна участь у позанавчальних заходах дозволяє студентам отримувати регулярні перерви від академічного стресу, сприяє релаксації та відновленню психологічних ресурсів. Різноманітність діяльності, що включає як інтелектуальні, так і творчі елементи, допомагає формувати адаптивні механізми, завдяки яким студентам легше справлятися з викликами сучасного освітнього процесу [9].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що позанавчальна діяльність здійснює комплексний психологічний вплив на засвоєння знань. Вона не лише підвищує мотивацію та стимулює розвиток когнітивних функцій, але й сприяє соціальній адаптації, розвитку саморегуляції та підвищенню стійкості до стресу. Таким чином, інтеграція позанавчальних заходів у загальну освітню програму є важливим інструментом для покращення якості навчання та сприяння всебічному розвитку студентів. Використання цього підходу дозволяє створити сприятливе навчальне середовище, де кожен студент має можливість розкрити свій потенціал та досягти високих академічних результатів.

Важливим аспектом є наша методологія імпрічного дослідження

Для дослідженні здійснено вибірку з 30 студентів, які навчаються на 2-му, 3-му та 4-му курсах різних факультетів та стали реципієнтами нашого дослідження в ході практики на базі прес-служби Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова. Таке розподілення дозволяє охопити студентів із різними рівнями академіч-

ного досвіду та мотиваційними установками, що є важливим для оцінки впливу університетських заходів на навчальну мотивацію. Вибірка була сформована таким чином, щоб забезпечити репрезентативність та різноманітність, враховуючи спеціальності та факультативні напрями, що дозволяє отримати комплексне уявлення про вплив позанавчальної діяльності на студентів.

Для визначення рівня навчальної мотивації до та після участі в університетських заходах було розроблено спеціальну анкету-тест. Цей інструмент містить низку питань, спрямованих на оцінку як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації студентів. Питання анкети охоплюють такі аспекти, як рівень зацікавленості у навчальному процесі, ставлення до академічних завдань, відчуття власної компетентності, а також вплив зовнішніх факторів (оцінок, заохочень, участі у заходах) на навчальну активність. Анкета проводиться двічі: перший раз – перед участю студентів у університетських заходах, другий – після завершення цих заходів. Такий підхід дозволяє здійснити порівняльний аналіз і виявити зміни у мотиваційних установках у зв'язку з участю у позанавчальній діяльності.

Анкета складається з декількох блоків, що охоплюють основні критерії оцінювання: рівень зацікавленості, академічну успішність та залученість у навчальний процес.

Аналіз результатів

Блок 1. Рівень зацікавленості у навчальному процесі

До участі в заходах (рис. 1):

- Приблизно 30% студентів давали високу оцінку (4–5) за пунктами, що свідчить про середній рівень зацікавленості у навчанні.
- 40% респондентів оцінювали свою зацікавленість нейтрально (значення 3).
- Решта 30% відзначали низький рівень зацікавленості (значення 1–2).
- Після участі в заходах (рис. 2):

– Частка студентів, які оцінювали свою зацікавленість рівнем 4–5, зросла до 70%.

– Лише 20% студентів залишилися з нейтральною оцінкою (значення 3).

– Студенти з низькою оцінкою (1–2) склали лише 10%.

Участь в університетських заходах сприяла підвищенню рівня зацікавленості студентів приблизно на 40% (зростання з 30% до 70% високих оцінок).

Блок 2. Академічна успішність (рис. 3)

До участі в заходах:

– 35% студентів висловлювали задоволення своїми академічними досягненнями, оцінюючи їх на рівні 4–5.

– 45% респондентів давали нейтральну оцінку (значення 3).

– 20% студентів вказували на низьку академічну успішність (значення 1–2).

Після участі в заходах:

– Частка студентів, які оцінювали свою академічну успішність на 4–5, зросла до 65%.

– Нейтральну оцінку дали 25% респондентів.

– Студенти з низькою оцінкою (1–2) склали лише 10%.

Позитивна динаміка спостерігається у зміні оцінок: зростання високих оцінок від 35% до 65% свідчить про покращення академічної успішності на 30%, що може бути пов'язано з кращим засвоєнням матеріалу під впливом позанавчальних заходів.

Блок 3. Залученість у навчальний процес (рис. 4)

До участі в заходах:

– 40% студентів давали оцінки 4–5 щодо своєї активної участі в навчальному процесі.

– 40% респондентів висловлювали нейтральне ставлення (значення 3).

– 20% студентів відзначали низький рівень залученості (значення 1–2).



Рис. 1, 2. Рівень зацікавленості у навчальному процесі



Рис. 3. Академічна успішність

Після участі в заходах:

- Частка студентів, що оцінювали свою залученість на 4–5, зросла до 75%.
- Лише 20% студентів дали нейтральну оцінку (значення 3).
- Студенти, які відчували низький рівень залученості, склали лише 5%.

Залученість у навчальний процес збільшилася на 35% (від 40% до 75% студентів із високими оцінками). Це свідчить про значне підвищення активності студентів у позанавчальних заходах, що позитивно впливає на їхню загальну академічну залученість.

Додаткові спостереження:

Більшість студентів (близько 70%) відзначили, що саме інтерактивність та можливість особистої участі в університетських заходах стали основним чинником підвищення їхньої мотивації.

За результатами відкритих запитань, 60% респондентів запропонували розширити спектр позанавчальних заходів, включаючи більше інтерактивних форматів та практичних занять, а 40%

відзначили важливість кращої комунікації між студентами та викладачами під час організації подібних заходів.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив університетських заходів на навчальну мотивацію студентів.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що позанавчальна діяльність, представлена університетськими івентами, сприяє не лише емоційному підйому, але й реальній зміні академічної поведінки студентів, що позитивно впливає на їхню успішність та активність у навчальному процесі. Такий аналіз може стати основою для розробки рекомендацій щодо оптимізації позанавчальних заходів у вищих навчальних закладах.

Отже, проведене дослідження підтвердило значний вплив університетських заходів на навчальну мотивацію студентів, які були його учасниками на базі практики у пресслужбі Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Залученість до позанавчальної діяльності сприяє зростанню рівня зацікавленості, покращенню академічної

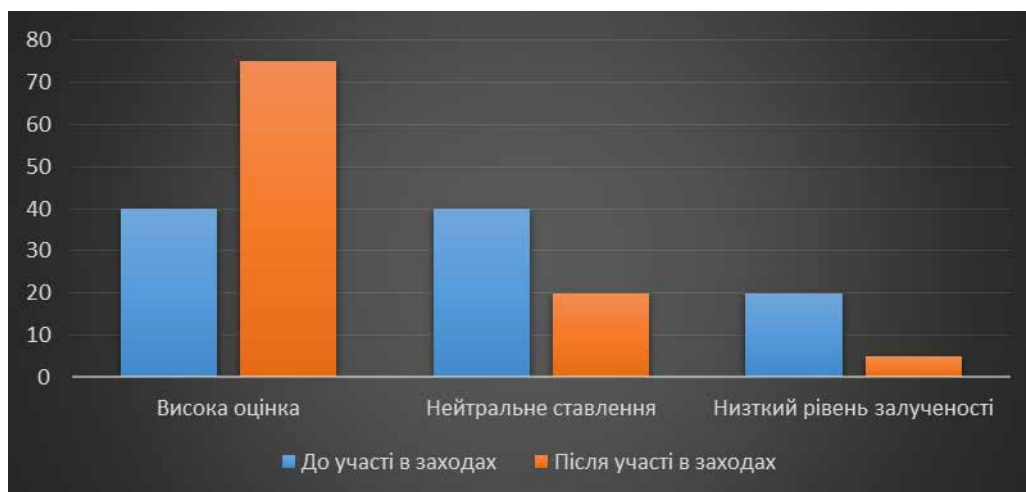


Рис. 4. Залученість у навчальний процес

успішності та підвищенню загальної активності студентів у навчальному процесі.

Після участі в університетських заходах частка студентів, які високо оцінювали свою зацікавленість у навчанні, зросла з 30% до 70%. Це свідчить про те, що інтерактивні івенти позитивно впливають на мотивацію до здобуття знань.

Результати дослідження показали, що задоволеність студентів своїми академічними досягненнями зросла на 30% (з 35% до 65%). Це вказує на те, що участь у заходах сприяє не лише підвищенню мотивації, а й реальному покращенню рівня засвоєння навчального матеріалу.

Частка студентів, які активно брали участь у навчальній діяльності, зросла з 40% до 75%. Це підтверджує, що позанавчальна діяльність створює сприятливе середовище для розвитку навичок комунікації, командної роботи та самодисципліни.

Рекомендації щодо оптимізації позанавчальної діяльності:

Розширити спектр університетських заходів, застосовуючи більше практичних та інтерактивних форматів.

Забезпечити ефективну комунікацію між студентами та викладачами щодо планування позанавчальних заходів.

Використовувати університетські заходи як інструмент підвищення академічної мотивації через залучення студентів до реальних дослідницьких та творчих проєктів.

Отримані результати підтверджують важливість системного впровадження івентів у студентське середовище як одного з ефективних інструментів підтримки ментального здоров'я. Зокрема, досвід Одеського національного університету імені І. І. Мечникова у цій галузі демонструє, як різні формати позанавчальної активності можуть сприяти зниженню рівня стресу, формуванню відчуття належності до академічної спільноти, розвитку навичок емоційної саморегуляції та зміцненню соціальних зв'язків.

Університетські івенти – важливий ресурс психоемоційного відновлення, особливо в умовах підвищеної тривожності та невизначеності. Подальші дослідження можна спрямувати на деталізацію ефективності різних форматів заходів, зокрема, за участю студентів різних спеціальностей, форм навчання й вікових груп, а також на формування робочих програм турботи за допомогою івентів про ментальне здоров'я студентської спільноти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грищенко Л. І. Мотивація у вищій освіті: новітні підходи та практичні рекомендації. *Журнал сучасної освіти*. 2019. Т. 1. № 4. С. 90–105.
2. Дьяків В. М. Позанавчальна діяльність як фактор розвитку компетентностей студентів. *Педагогічний вісник*. 2020. Т. 2. № 2. С. 34–47.
3. Іванова Н. О. Аналіз впливу університетських заходів на академічну успішність студентів. *Освітній вимір*. 2021. Т. 3. № 3. С. 66–80.
4. Коваль І. П. Інтерактивні технології в навчальному процесі: вплив на мотивацію студентів. *Журнал інноваційної освіти*. 2020. Т. 3. № 2. С. 77–89.
5. Миронова А. С. Вплив інтерактивних івентів на студентську залученість. *Сучасні проблеми освіти*. 2023. Т. 5. № 1. С. 50–65.
6. Петренко М. О. Сучасні методи підвищення мотивації студентів у вищій освіті. *Освітній процес*. 2021. Т. 2. № 1. С. 45–59.
7. Руденко С. К. Сучасні тенденції розвитку позанавчальної діяльності у вищих навчальних закладах. *Інновації в освіті*. 2022. Т. 4. № 2. С. 115–129.
8. Сидоренко О. В. Психологічні аспекти позанавчальної діяльності та їх вплив на засвоєння знань. *Педагогічні науки*. 2019. Т. 1. № 1. С. 12–25.
9. Федорова О. П. Ефективність інтерактивних заходів у підвищенні мотивації студентів. *Журнал педагогічних досліджень*. 2023. Т. 5. № 3. С. 77–92.

Стаття надійшла у редакцію: 24.07.2025

Стаття прийнята: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

РОЛЬ ДУМСКРОЛІНГУ У ФОРМУВАННІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE ROLE OF DOOMSCROLLING IN SHAPING COLLECTIVE ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS DURING WAR

У межах проведеного дослідження було виявлено специфічну роль думскролінгу як інформаційної практики, що поєднує риси повсякденного медіаспоживання та потенційно деструктивної coping-стратегії. Емпіричні дані свідчать, що студенти не завжди усвідомлюють власну схильність до думскролінгу, проте його прояви простежуються на рівні когнітивних та поведінкових моделей: тенденція до поверхневого й надмірного споживання новин, алгоритмічно зумовлена селекція контенту, а також переважне занурення в негативні повідомлення. Водночас помірний рівень емоційного дискомфорту зумовлений переважно соціальним контекстом – загальним емоційним тлом близького оточення та повторюваним потоком негативних медіаповідомлень, а не безпосереднім усвідомленням власної практики думскролінгу.

Результати дослідження дозволяють виокремити ключові механізми взаємодії цифрового медіасередовища та студентської молоді, що зумовлюють формування колективної тривожності. Зокрема, спостерігається переплетення індивідуальних мотивацій, мережевих динамік і структурно-технологічних факторів медіаплатформ, що трансформують інформаційну поведінку в соціально організовану практику. Дослідження має обмеження, зокрема нерепрезентативність вибірки та розвідувальний характер методології, проте дозволяє окреслити важливі соціокультурні тенденції в медіаспоживанні здобувачів вищої освіти під час тривалих кризових умов.

Актуальність проблеми визначається тим, що студентська молодь є одночасно високовключеною в цифрове середовище і чутливою до інформаційних та емоційних навантажень. Думскролінг у цьому контексті виступає не лише як індивідуальна стратегія сприйняття подій, а й як соціально організована практика, що формує комунікативні та емоційні орієнтири групи, впливає на взаємодію між учасниками освітнього середовища та модифікує колективні настрої. Подальше дослідження феномену думскролінгу серед студентів є необхідним для глибшого розуміння соціокультурних наслідків цифровізації та розроблення практичних підходів щодо пом'якшення впливу інформаційного перенасичення на молодь.

Ключові слова: думскролінг, негативні новини, колективна тривожність, соціальна

практика, медіаспоживання, інформаційне середовище.

The conducted study revealed the specific role of doomscrolling as an informational practice that combines features of everyday media consumption with a potentially destructive coping strategy. Empirical data indicate that students are not always aware of their tendency toward doomscrolling; however, its manifestations are observable at the level of cognitive and behavioral patterns: a tendency for superficial and excessive news consumption, algorithmically-driven content selection, and a predominant focus on negative messages. At the same time, a moderate level of emotional discomfort is mainly shaped by the social context – the overall emotional backdrop of close peers and the repeated stream of negative media messages – rather than by a direct awareness of one's doomscrolling behavior.

The study results allow for the identification of key mechanisms in the interaction between the digital media environment and university students that contribute to the formation of collective anxiety. Specifically, there is an interplay between individual motivations, network dynamics, and structural-technological factors of media platforms that transform information behavior into a socially organized practice. The research has limitations, including a non-representative sample and an exploratory methodological approach, but it highlights important socio-cultural trends in students' media consumption during prolonged crisis conditions.

The relevance of the problem lies in the fact that university students are simultaneously highly engaged in digital environments and sensitive to informational and emotional loads. In this context, doomscrolling functions not only as an individual strategy for processing events but also as a socially organized practice that shapes the group's communicative and emotional orientation, affects interaction among participants in the educational environment, and modifies collective moods. Further research on the phenomenon of doomscrolling among students is necessary for a deeper understanding of the socio-cultural consequences of digitalization and the development of practical approaches to mitigate the effects of information overload on youth.

Key words: doomscrolling, negative news, collective anxiety, social practice, media consumption, information environment.

УДК 316.77:316.454.3:316.613.4
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.9>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мишок Р.Р.

докторка філософії,
старша викладачка кафедри
соціології та соціальної роботи
Національний університет «Львівська
політехніка»

Батюк Б.А.

здобувачка вищої освіти
Національний університет «Львівська
політехніка»

Кильошик Д.С.

здобувачка вищої освіти
Національний університет «Львівська
політехніка»

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила різке зростання інформаційного тиску на суспільство. Інформаційні потоки медіа та соціальних мереж значною мірою наповнені повідомленнями про втрати, руйнування та загрози безпеці. У таких умовах посилюється поширення феномену думскролінгу – безконтрольного та тривалого споживання переважно негативного новинного контенту.

Думскролінг як нова форма медіаспоживання набуває ознак стійкого соціального феномену, що чинить комплексний вплив і на індивідуальний психоемоційний стан, і на суспільні настрої загалом. Одним із його наслідків є формування колективної тривожності – емоційного стану, притаманного значним соціальним групам, що проявляється в підвищеній чутливості до інформаційних загроз і відчутті невизначеності майбутнього.

В умовах затяжної війни ця проблема набуває особливої гостроти для українського суспільства, оскільки цифрове медіасередовище, насичене емоційно зарядженими повідомленнями, втрачає роль нейтрального джерела інформації та дедалі більше стає чинником емоційної дестабілізації. Особливо вразливою до таких інформаційних впливів є студентська молодь, яка щоденно взаємодіє з новинними потоками соціальних мереж, де домінує контент тривожного або шокового характеру.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів впливу думскролінгу на колективну тривожність, а також вироблення практичних рекомендацій для зниження негативних наслідків цього явища в умовах інформаційної нестабільності.

Аналіз досліджень і публікацій. У теоретико-методологічному вимірі феномен думскролінгу найактивніше досліджується в працях зарубіжних учених, насамперед у межах психологічної науки [11; 12; 14; 15], де він розглядається як форма деструктивної соріng-стратегії, що виникає в умовах інформаційного перевантаження та стресу. У межах цього підходу розроблено інструменти для емпіричного вимірювання рівня думскролінгу та оцінювання його впливу на психічне здоров'я.

В українському соціогуманітарному дискурсі також з'являються дослідження, присвячені цій проблематиці. Зокрема, в працях Т. Бауліної і В. Крикун [1], Л. Матохнюк [4], І. Субашкевич і В. Рижко [5] думскролінг осмислюється як психо-соціальне явище, що проявляється в умовах війни. Вагомий внесок у вивчення феномену зробив В. Бугрим [2], який аналізує його в контексті війни, спираючись не на радянські, а на сучасні методологічні підходи. Окремий напрям досліджень представлений роботами М. Шленьової [6], яка розглядає вплив думскролінгу на освітній процес.

Метою статті є визначення та аналітичне обґрунтування ролі думскролінгу у формуванні колективної тривожності серед студентської молоді, спираючись на результати теоретичного аналізу та розвідувального емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Феномен думскролінгу – постійного прокручування новин у соціальних мережах – набуває особливої актуальності в умовах війни, коли інформаційний простір насичений загрозливою, емоційно зарядженою інформацією. Цей процес часто виходить за межі свідомого контролю користувачів, а алгоритми цифрових платформ формують «інформаційні бульбашки», що підсилюють когнітивні викривлення, колективну тривожність та інформаційне перевантаження.

Оскільки думскролінг – це не лише індивідуальна звичка, а й соціально зумовлена практика, що формується на перетині структурних, культурних та технологічних чинників, у нашому дослідженні ми спираємось на інтерпретативну

парадигму. Соціологія повсякденності П. Бергера та Т. Лукмана і соціологія емоцій А. Гохшильд дозволяють розглядати думскролінг як соціально організовану форму переживання реальності, яка у воєнний час може набувати значення морального обов'язку, жесту солідарності чи способу підтримувати ілюзію контролю [7; 13]. Відповідно до концепції «емоційної праці» Гохшильд, користувач під час думскролінгу виконує й емоційний обов'язок – виробляє і транслює соціально очікувану реакцію (тривогу, гнів, співчуття), що робить цю практику легітимною формою колективного переживання травми.

Проте інтерпретативний підхід зосереджений переважно на мікрорівні та не враховує повною мірою роль технологічних і структурних умов. Тому ми також залучаємо мережеву парадигму та концепцію «складних заражень» Р. Гілбо та Д. Центоли [10], яка пояснює, як тривожні емоції підкріплюються повторно в певному соціальному середовищі, отримуючи посилену видимість у цифрових платформах. Українські дослідження підтверджують цю логіку: під час повномасштабного вторгнення медіаактивність різко зросла, а негативно забарвлений контент, особливо в Telegram, створював ефект емоційного зараження [5].

На макрорівні думскролінг можна пояснити через критичну теорію медіа, зокрема спадщину Франкфуртської школи (Хоркгаймер, Адорно, Маркузе). Вони розглядали культурну індустрію як інструмент ідеологічного контролю, що стандартизує досвід і підтримує статус-кво. Маркузе описував «одномірну» свідомість, в якій медіа не лише інформують, а й формують сприйняття реальності, пригнічуючи критичне мислення [3, с. 91]. У сучасних умовах цю роль відіграють алгоритми новинних стрічок, що просувають емоційно насичений, зокрема тривожний, контент.

З цього погляду думскролінг – не лише емоційна реакція на події, а й результат роботи платформ, які керуються комерційною та політичною логікою: утримання уваги, підвищення трафіку, посилення емоційного залучення [8; 9]. При цьому ми не зводимо користувача до ролі «жертви системи»: у студентській аудиторії можна спостерігати приклади усвідомленого вибору та опору, які демонструють, що навіть у межах алгоритмічно зумовленого середовища можливий простір для критичної взаємодії з медіа.

Таким чином, поєднання інтерпретативної парадигми, теорії емоційного зараження і критичної теорії медіа дає змогу цілісно аналізувати думскролінг як соціальну практику, в якій переплітаються індивідуальні мотивації, мережеві динаміки та структурні механізми впливу цифрового середовища.

Для емпіричного вимірювання ролі думскролінгу у формуванні колективної тривожності було проведено концептуалізацію та операціоналізацію досліджуваного явища. Думскролінг визначається нами як практика некритичного й надмірного

споживання негативно забарвлених новин, що реалізується через специфічні механізми сучасного інформаційного середовища та має потенційно деструктивні наслідки для індивідуальної та колективної поведінки (соціальної практики). У цьому контексті важливо враховувати не лише канали отримання інформації, але й інтенсивність взаємодії з новинним контентом – зокрема, частоту перевірки новин і тривалість окремих сеансів перегляду. Значущим є також аналіз мотиваційних чинників, які підтримують думскролінгову поведінку, рівня усвідомлення цієї практики респондентами та використання копінг-стратегій для її обмеження.

Механізми реалізації думскролінгу охоплюють: новинний фон як постійний потік повідомлень у цифровому просторі; клікбейтні заголовки, що експлуатують когнітивні упередження та емоційні тригери; емоційно заряджений контент, спрямований на виклик інтенсивних емоцій; push-сповіщення, які стимулюють миттєве реагування; фрагментарність інформації, що зменшує глибину сприйняття; негативний ухил як фокусування на тривожних новинах; бінарність мислення, яка спрощує складні події до крайніх оцінок; клікальна пам'ять, коли інформація засвоюється у вигляді окремих образів чи фраз без глибокого аналізу; підвищена емоційна реактивність і залежність від постійного новинного потоку.

У межах операціоналізації наслідків думскролінгу виокремлено три блоки. Перший – колективна тривожність, що виявляється у сприйнятті підвищеного рівня суспільної тривоги, емоційній заразності, поширенні негативного контенту, очікуванні «поганих» новин та їх обговоренні як в онлайн-, так і в офлайн-просторі. Другий – зниження соціальної активності, що включає скорочення живого спілкування, пасивність у дискусіях, уникання культурно-масових подій та прояви емоційного вигорання. Третій – у контексті дослідження саме студентської молоді, зниження навчальної активності, яке проявляється у втраті мотивації, труднощах із концентрацією та зниженні академічних результатів.

З 22 по 27 травня 2025 року було проведено авторське соціологічне дослідження з метою емпіричного аналізу ролі думскролінгу у формуванні колективної тривожності. Участь узяли 230 здобувачів вищої освіти денної форми навчання 1–4 курсів двох львівських ЗВО – НУ «Львівська політехніка» (126 респондентів, 54,8%) та ЛНУ ім. І. Франка (104 респонденти, 45,2%). Вибірку сформовано і стратифіковано за спеціальностями: гуманітарно-соціальна група становила 61,7%, технічно-природнича – 38,3%. Вік учасників коливався від 17 до 23 років, з поодинокими винятками (27 та 29 років). Опитування здійснювалося через онлайн-анкетування у Google Forms і складалося з паспортички та чотирьох тематичних блоків. Варто зазначити, що дослідження носило розвідувальний характер, тому його результати не можна вважати репрезентативними.

Першим етапом дослідження було визначення обізнаності студентів щодо думскролінгу. 56,1% респондентів не чули про цей феномен, тоді як 43,9% були знайомі з терміном. Серед тих, хто знав про думскролінг, лише 7% згадали про нього в контексті COVID-19, 30,9% – під час повномасштабного вторгнення, а 6,5% назвали інші джерела, зокрема інформаційне середовище соцмереж, особисте оточення чи власний інтерес.

Щоб виміряти усвідомлення студентами персонального думскролінгу, було запропоновано оцінити твердження про те, що в їхньому повсякденному житті присутня поведінка регулярного перегляду великої кількості негативних новин в інтернеті за допомогою шкали Лейкерта від «Зовсім не погоджуюсь» до «Повністю погоджуюсь» із проміжним варіантом «Нейтрально». Отримавши під час аналізу значення медіани «3», можемо стверджувати, що більшість опитаних здобувачів вищої освіти схильні до відповіді «Нейтрально» або ж «Скоріше не погоджуюсь», тобто вони не усвідомлюють наявності у себе думскролінгу. Зауважимо, що при цьому велика частка респондентів (67,4%), а це 155 людей, помічали схильність до надмірного споживання негативних новин у своїх рідних чи знайомих; 22,2% не звертали на це уваги, а 10,4% взагалі не помічали.

Найпопулярнішими платформами для споживання новин виявилися Telegram-канали, дещо рідше – Instagram та YouTube, при цьому Facebook практично не використовувався (Гістограма 1).

Стосовно інтенсивності та тривалості перегляду можемо зауважити, що більшість респондентів перевіряють новини 1 раз (33% опитаних) та від 2 до 5 разів на день (36,5%). Меншість, а саме 7,4%, відвідують соцмережі та сайти новин від 6 до 10 разів, та 8,7% – понад 10 разів на день. На 1 сеанс перегляду новин 86,5% опитані студенти витрачають до 15 хвилин, 5,2% – читають новини від 16 до 30 хвилин, лише троє респондентів – понад 30 хвилин, 7% не звертали увагу на час перегляду новин. У контексті аналізу даних виникла необхідність перевірити, чи існує кореляція між групою наук, до якої належать здобувачі освіти, та інтенсивністю й тривалістю перегляду новин. Однак за отриманою крестабуляційною таблицею та критерієм Пірсона такої кореляції не було виявлено (χ^2 Пірсона = 5,305; $p = 0,151$) і зроблено висновок, що група наук не впливає на частоту (за день) і тривалість сеансу перегляду новин серед студентів.

Для дослідження мотивацій здобувачів вищої освіти для практикування думскролінгу ми надали перелік із твердженнями (Гістограма 2), що можуть слугувати потенційними причинами для перегляду новин. 32,6% опитаних читають новини, щоб бути в курсі подій, і трохи менше (26,1%) роблять це через відчуття нудьги. Опитані здобувачі освіти НЕ використовують читання новин, щоб відчувати підтримку серед інших (71,3%) чи зменшити свою тривожність (54,8%). Це дозволяє розглядати



Гістограма 1. Канали отримання студентами новин, у %



Гістограма 2. Мотивації студентів для перегляду новин, у %

думскролінг у студентському середовищі передусім як інформаційну практику, що лише частково набуває рис деструктивної соріng-стратегії.

Варто звернути увагу на загальний тон новин, які зазвичай переглядають та читають студенти в соцмережах. Близько половини (44,3%) респондентів стверджують, що споживають здебільшого змішаний тип контенту, де позитивні та негативні новини представлені в рівній мірі. 25,2% опитаних здобувачів вищої освіти споживають нейтральний контент, наповнений фактами та без емоційних оцінок. Трохи більше опитаних (26,1%) натрапляють на здебільшого негативні новини про кризи, конфлікти, зокрема війну. Лише 4,3% натрапляють на новини позитивного характеру. Виходячи з цієї

інформації, можна стверджувати, що студентська молодь перебуває більше в контексті негативних новин, ніж позитивних.

Аналіз механізмів думскролінгу продемонстрував поширеність когнітивних феноменів: 59% опитаних здобувачів вищої освіти (103 з 230) вказали, що для них часто або майже завжди досить одного тільки заголовка, щоби зрозуміти зміст новини. Лише 22% (50 осіб) зазвичай читають новини повністю. Крім того, у процесі обговорення новин 12% респондентів (27 студентів) обмежуються переказом лише заголовка або короткої суті повідомлення, що вказує на поширеність феномену «клікальної пам'яті». Водночас частка респондентів, які надають перевагу новинам негативного

забарвлення, виявилася меншою, ніж очікувалося. Зокрема, 23% опитаних (53 особи) зазначили, що негативні новини є для них важливішими за позитивні, а ще 13% (31 студент) вважають, що саме такі повідомлення «краще відображають реальність». У підсумку 36% студентської молоді схильні приділяти більше уваги новинному контенту негативного змісту. Понад чверть респондентів (23–27%) відчують після новин негативні емоції (роздратування, тривогу, втому). Ці дані узгоджуються із загальнонаціональними спостереженнями: надмірний потік негативних новин спричиняє зріст тривожності та напруги.

Оскільки механізми в медіапросторі включають вплив творців контенту (клікбейт, емоційні повідомлення) і технічні особливості (алгоритми, сповіщення), ми звернули увагу, що більшість опитаних відчувають на собі вплив алгоритмів платформ: 22% вказали, що «постійно» бачать ті самі теми у стрічці новин, а 62% реагують на повторювані новини втому або апатією. Лише 27% сприймають це як знак важливості теми. Також 42 особи (18%) зазначили, що алгоритм «підкидає схожі тривожні теми», коли вони гортають стрічку; 61 особа (27%) відкриває сповіщення і залишається в стрічці довше, а 46 осіб (20%) відчують при цьому тривогу, навіть якщо новину не читають. При цьому майже половина (49%) ігнорує або вимикає такі сповіщення. Частота оновлення новинних каналів також велика: 90 здобувачів вищої освіти (39%) повідомили, що їхні улюблені джерела оновлюються щогодини або частіше, а лише 21% – оновлюються раз на день чи рідше. Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина студентів перебуває в стані постійного інформаційного потоку, що зумовлено, зокрема, підпискою на новинні канали з частими оновленнями. Хоча безпосередньо технічні чинники (як-от механіка нескінченного скролінгу) у запитаннях не акцентувалися, проте 91 з опитаних вказали звичку безупинно гортати стрічку. Тобто близько 40% здобувачів освіти визнають себе заручниками звички невинно споживати контент.

Досліджувані поведінкові механізми, пов'язані з активністю студентів у новинному середовищі, показали, що лише 11 осіб (5%) беруть активну участь у тематичних чатах новин, ще 26 (11%) читають новини через групи, не дискутуючи; 60 (26%) читають, але не беруть участі в обговоренні. Водночас 140 (61%) уникали таких груп узагалі. Більшість респондентів демонструють розвинену навичку критичного ставлення до джерел: 53% довіряють лише перевіреним каналам, 49% звіряють новини з іншими ЗМІ, 33% шукають першоджерело. Водночас 20% просто читають новини без перевірки, що свідчить про наявність когнітивної неухважності до достовірності.

Збереження новин або створення скріншотів також виявилася нехарактерним – до цього вдається лише 10% опитаних. Натомість більшість здобувачів вищої освіти віддають перевагу

міжособистісним практикам обміну інформацією: 62% обговорюють новини з друзями, тоді як 32% намагаються радше забути отриману інформацію.

На основі відповідей здобувачів освіти найбільше вираженими виявились механізми поверхневого (когнітивного) споживання новин і інформаційної перенасиченості. Понад половина респондентів схильні задовольнятися заголовками, повторювані теми викликають у більшості відчуття втоми, а майже половина респондентів регулярно отримує новини через канали з дуже частими оновленнями.

На основі третього блоку операціоналізації об'єктом аналізу стали відповіді студентів на запитання, спрямовані на виявлення взаємозв'язку між частотою споживання цифрових новин та рівнем емоційного дискомфорту, зокрема відчуттям тривожності. Поставлені питання стосувалися інтенсивності взаємодії з новинним контентом, характеру емоційних реакцій на нього, а також можливих когнітивних і поведінкових наслідків феномену думскролінгу.

Отримані результати свідчать про радше слакий характер реакції студентів на тривожні новини, пов'язані з війною. Лише 6,1% респондентів обговорюють їх щоденно, тоді як більшість (51,3%) роблять це епізодично, а 36,1% – кілька разів на тиждень; 6,5% узагалі не вдаються до подібних практик. Такий слактивізм, що поєднує елементи активності й пасивності, є показовим у контексті тривалої війни: він відображає стан аномії, в якому перебувають здобувачі освіти, сприймаючи події переважно через новини.

Попри відносно невисоку інтенсивність обговорення тривожних подій, важливим чинником залишається загальний емоційний фон найближчого соціального оточення здобувачів вищої освіти. Результати дослідження показують, що більшість респондентів оцінюють рівень емоційної напруги як помірний: 52,2% визначили його як середній, 30% – як низький. Лише 10% опитаних відзначили високий рівень напруженості, а 7,8% повідомили про її повну відсутність. Таким чином, емоційне напруження в студентському середовищі є наявним, однак воно не має переважного характеру й не визначає загальну атмосферу соціальних взаємодій.

Варто відзначити високий рівень емоційної чутливості студентів до соціального тла. Так, 43,2% респондентів засвідчили постійний або частий вплив емоційного стану близького оточення на власний рівень тривожності, ще 33,6% – відчують його періодично. Водночас показники навчальної активності демонструють відносну стабільність або навіть позитивні зрушення. Зокрема, 33,9% опитаних зазначили, що їх залученість до навчання не змінилася, 18,7% стали активнішими, а 5,2% – більш мотивованими. Натомість 30,9% повідомили про зниження активності, а 11,3% – про повну втрату залученості до освітнього процесу. Отже, попри складний емоційний контекст,

значна частина студентів зберегла або навіть підвищила свою академічну участь, що може свідчити про використання адаптивних стратегій подолання стресу та про дію внутрішньої мотивації.

У межах дослідження також було з'ясовано, чи застосовують здобувачі освіти певні стратегії для обмеження та контролю часу, витраченого на читання новин. Найбільш поширеними копінг-прак-

тиками виявилися: орієнтація лише на кілька перевірених джерел (41,3%), перегляд розважального контенту як спосіб переключення уваги (38,7%) і перемикавання на інші види діяльності (33%). Водночас значна частка респондентів (34,3%) зазначила, що взагалі не використовує жодних засобів для регуляції часу, проведеного за споживанням новинного контенту (Гістограма 3).



Гістограма 3. Копінг-стратегії студентів для мінімізації думскролінгу, %

Висновки. У проведеному дослідженні простежується суттєва роль думскролінгу як специфічної інформаційної практики, що поєднує риси звичної медіаспоживчої поведінки та потенційно деструктивної соріп-стратегії. Отримані результати свідчать, що думскролінг у студентському середовищі не завжди усвідомлюється як явище, однак він виявляється через низку поведінкових та когнітивних механізмів: поверхневе споживання новин, схильність до інформаційного переенасичення, вплив алгоритмів соціальних медіа та переважання негативного контенту. Водночас у значній частини здобувачів вищої освіти простежується помірний рівень емоційного дискомфорту, що пов'язаний радше з кумулятивним ефектом негативних новин і соціально-емоційним фоном найближчого оточення, ніж із безпосереднім усвідомленням власної практики думскролінгу.

Результати мають певний евристичний потенціал, оскільки дозволяють виокремити ключові чинники впливу цифрового медіасередовища на формування колективної тривожності. Водночас варто враховувати їх обмеження: вибірка є нерепрезентативною, а характер дослідження – розвідувальним, що не дає підстав для узагальнень щодо всієї молодіжної аудиторії.

Значення цієї проблематики особливо виразне саме в контексті студентської молоді, адже вона належить до найбільш чутливих і водночас найбільш включених у цифрове середовище соці-

альних груп. Саме в молодіжному середовищі думскролінг здатний формувати сталі моделі інформаційної поведінки, які впливають і на рівень індивідуальної тривожності, й на колективний емоційний клімат. Таким чином, подальше вивчення феномену думскролінгу серед здобувачів вищої освіти є важливим не лише для глибшого розуміння соціокультурних наслідків цифровізації, але й для розроблення превентивних стратегій зниження емоційного виснаження та підтримки психологічної стійкості молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бауліна Т.Є., Крикун В.Ю. Думскролінг як явище сучасного медіапростору. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. № 49. С. 15–22. <https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2>.
2. Бугрим В.В. Думскролінг та його подолання!?. *72-гі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : Матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, м. Львів, 21 лют. 2023 р. Львів, 2023. С. 168–175.
3. Зражевська Н.І. Критична парадигма досліджень медіакультури (франкфуртська школа). *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2014. № 1–2(17–18). С. 91–96.
4. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 37–46. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-4>.

5. Субашкевич І.Р., Рижко В.Р. Медіаактивність особистості під час війни в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. № 4. С. 37–42. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/07>.

6. Шленьова М.Г. Особливості національного думскролінгу: Як мінімізувати негативний вплив на навчання. *Методологія сучасних наукових досліджень : збірник наукових праць за результатами XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 300-річчю Г. С. Сковороди, Харків, Україна, 12–13 травня 2022*. Харків, 2022. С. 113–114. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7245974>.

7. Berger P. L. The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge. New York : Anchor Books, 1990. 219 p.

8. Dieter M., Berry D. Postdigital Aesthetics: Art, Computation and Design. Palgrave Macmillan Limited, 2015. <https://doi.org/10.1057/9781137437204>.

9. Fuchs C. Communication and Capitalism: A Critical Theory. University of Westminster Press, 2020. 406 p. <https://doi.org/10.16997/book45>.

10. Guilbeault D., Centola D. Topological measures for identifying and predicting the spread of complex contagions. *Nature Communications*. 2021. Vol. 12, № 1. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-24704-6>.

11. Güme S. Doomscrolling: A Review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar – Current Approaches in Psychiatry*.

2024. Vol. 16, № 4. P. 595–603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>.

12. Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Ganji Kumar, A. M., Bansal, M., Pattupara, R. P. Doomscrolling and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021. Vol. 58, № 1, P. 170–172 <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>.

13. Hochschild A. R. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*. 1979. Vol. 85, № 3. P. 551–575. <https://doi.org/10.1086/227049>.

14. Price M., Legrand A.C., Brier Z.M.F., Seitz-Brown C.J. Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Popular Media*. 2022. Vol. 14, № 8. P. 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>.

15. Satici S.A., Gocet Tekin E., Deniz M.E., Satici B. Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*. 2023. Vol. 18, № 2. P. 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>.

Стаття надійшла в редакцію: 22.08.2025

Стаття прийнята: 03.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

МІСЦЯ ПАМ'ЯТІ ЯК АНАЛІТИЧНА КАТЕГОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ ПРОСТОРУ: ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ

SITES OF MEMORY AS AN ANALYTICAL CATEGORY IN SOCIOLOGY OF SPACE: APPLICABILITY IN THE UKRAINIAN CONTEXT

У статті розглянуто застосування концепту «місць пам'яті» як аналітичної категорії соціології простору, що відкриває нові можливості для дослідження трансформацій українського міського середовища в умовах війни, декомунізаційних і дерусифікаційних процесів. Підкреслюється, що попри широке використання цього поняття в історичних і культурологічних студіях, у соціології воно залишається не досить теоретико-методично адаптованим. Автор пропонує типологію практик і носіїв пам'яті, що охоплює матеріальні, символічні, ритуальні, інституційні, цифрові та повсякденні виміри, а також розмежовує споріднені категорії «простори пам'яті та спогадів», «не-місця» і «місця забуття». Теоретичну основу соціології простору як рамки для застосування категорії місць пам'яті становить поєднання концепції просторової триади А. Лефевра (*perceived – conceived – lived*), ідей колективної пам'яті М. Альбваса, підходів Я. і А. Ассман і концепту *lieux de mémoire* П. Нора. Така інтеграція дозволяє врахувати український досвід у ширших глобальних дебатах і створює підґрунтя для аналізу динаміки символічних просторів, де взаємодіють пам'ять і забуття. Особливу увагу приділено емпірико-методологічним перспективам: від GIS-аналізу й картографування до контент- і дискурс-аналізу, інтерв'ю та вивчення цифрових слідів, що забезпечує поєднання індуктивних і дедуктивних стратегій. Запропонована рамка дозволяє уникнути редуції дослідження пам'яті лише до опису локальних практик і забезпечує перехід до узагальнень про механізми соціального конструювання простору. У підсумку, стаття робить внесок у розвиток соціології простору та напряму студій пам'яті завдяки актуалізації їх у постколоніальному й пострадянському контексті та створює методологічні передумови для подальших досліджень українських соціально-урбаністичних трансформацій.

Ключові слова: місця пам'яті, соціальний простір, колективна пам'ять, деколонізація, меморіалізація, урбаністичні трансформації, не-місце.

The article examines the application of the "sites of memory" concept as an analytical category of the sociology of space, which opens up new opportunities for studying the transformations of the Ukrainian urban environment in the conditions of war, decommunization and de-russification processes. It is emphasized that despite the widespread use of this concept in historical and cultural studies, it remains insufficiently theoretically and methodologically adapted in sociology. The author proposes a typology of practices and memory carriers that covers material, symbolic, ritual, institutional, digital and everyday dimensions, and also delimits the related categories of "spaces of memory and memories", "non-places" and "places of forgetting". The theoretical basis is a combination of A. Lefebvre's spatial triad concept (*perceived – conceived – lived*), M. Halbwachs' ideas of collective memory, J. and A. Assmans' approaches and P. Nora's concept of *lieux de mémoire*. Such integration allows us to take into account the Ukrainian experience in broader global debates and creates a basis for analyzing the dynamics of symbolic spaces where memory and forgetting interact. Special attention is paid to empirical and methodological perspectives – from GIS analysis and mapping to content and discourse analysis, interviews and the study of digital traces, which provides a combination of inductive and deductive strategies. The proposed framework allows us to avoid reducing memory research only to the description of local practices and provides a transition to generalizations about the mechanisms of social construction of space. In conclusion, the article contributes to the development of the sociology of space and the direction of memory studies by updating them in the post-colonial and post-Soviet context and creating methodological prerequisites for further research into Ukrainian socio-urban transformations.

Key words: *lieux de mémoire*, social space, collective memory, decolonization, memorialization urban transformations, non-lieu.

УДК 316.7:39 (09):930.85 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.10>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Яблонський Я.В.

аспірант кафедри теорії та історії
соціології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Упродовж останніх десятиліть "*memory studies*" стали одним із найпопулярніших міждисциплінарних напрямів, який об'єднує різні дослідницькі підходи й створює продуктивне аналітичне поле. Тут поєднуються історичні, соціологічні, психологічні, антропологічні та культурологічні перспективи. Соціологія зосереджується на колективних уявленнях і формах ідентичності, психологія – на індивідуальних механізмах відтворення спогадів і переживанні травми, антропологія та культурологія – на ритуалах, матеріальних носіях і меморіальних практиках. Особливе значення має урбаністичний вимір, який фокусується на просторових формах пам'яті та їх утіленні в місь-

кому середовищі. Попри міждисциплінарну багатогранність, це дослідницьке поле залишається концептуально та методологічно не досить впорядкованим, що зумовлює потребу в розвитку соціологічного підходу, який забезпечить його інтеграцію у просторовий, ідентифікаційний і символічний виміри аналізу.

Простір українських міст є показовим прикладом для такого аналізу, оскільки він сформувався під впливом радянського канону, сліди якого зберігаються й нині в архітектурі, монументальній пропаганді та стандартизованій топонімії [35]. Водночас після здобуття незалежності простір поступово трансформувалася: поряд із радянськими

символами з'являлися нові маркери, переосмислювалися історичні наративи, узгоджувалися міжрегіональні й міжнаціональні акценти пам'яті, відбувалася відмова від низки постатей і рефлексивне переосмислення подій [19; 36]. Декомунізаційні та дерусифікаційні процеси, посилені громадськими ініціативами та практиками меморіалізації, зробили українські міста динамічним полем боротьби смислів [7, с. 131, 138–139; 18]. Отже, українські міста постають як простори, що відображають соціально-політичні трансформації через матеріалізовані колективні наративи пам'яті (зокрема, сформовані у війні), водночас критично переосмислюють радянську й імперську спадщину.

Постановка наукової проблеми та її значення. Розгортання гібридної війни у 2014 р. започаткувало хвилю державних заборон і обмежень щодо комуністичної символіки та діяльності комуністичних політичних сил¹. Повномасштабне вторгнення у 2022 р. лише актуалізувало ці процеси, надавши їм системного характеру через ухвалення законів, спрямованих і на дерусифікацію². Ці законодавчі акти безпосередньо впливають на міський простір України, який дедалі інтенсивніше зазнає меморіалізаційних інтервенцій. Такі втручання трансформують міські ландшафти та значущо змінюють соціальні практики й ставлення громадян. Символічні практики, топонімія та місця пам'яті постають ключовими інструментами переосмислення й трансляції історико-ідеологічних наративів, що конструюються та підтримуються з метою утвердження єдиного національно-історичного дискурсу. Держава інституціоналізує простори пам'яті, надає їм нормативного й організаційного статусу та включає як елемент політики ідентичності й засіб суспільної консолідації. Відповідні повноваження делеговані Українському інституту національної пам'яті.

Попри активне застосування в публічному дискурсі, поняття «місця пам'яті» досі не отримало належного теоретизування в українській соціології. Його використання обмежене переважно гуманітарними дисциплінами – історією, культурологією, філософією чи літературознавством. Це звужує аналітичний потенціал категорії в соціологічних дослідженнях, де особливо важливою є чітка операціоналізація для дослідження конкретних соціальних практик і емпіричних проявів. Подальший розвиток студій пам'яті потребує соціологізації та впорядкування понятійного апарату, де просторовий вимір має слугувати підґрунтям для аналізу місць пам'яті [1, с. 93–94; 4; 5, с. 271–272; 6, с. 247–248]. Отже, постає потреба у формуванні цілісної соціологічної концептуалізації місць пам'яті, яка б інтегрувала їх у теоретико-методо-

логічний інструментарій для досліджень простору та колективної пам'яті. Це набуває особливої актуальності в контексті трансформацій, що відбуваються в українському соціумі.

Наукова новизна цієї статті полягає в експлікації поняття «місця пам'яті» як аналітичної категорії соціологічної теорії простору. Це дозволяє переосмислити контекстуалізацію досліджень пам'яті та застосувати концепт для аналізу трансформації простору пам'яті та спогадів в українських містах в умовах деколонізаційних процесів і активної фази ведення війни.

Метою є теоретико-методологічне обґрунтування застосування поняття «місце пам'яті» як аналітичної категорії соціології простору, окреслення можливостей її подальшого емпіричного використання для дослідження трансформацій публічного простору в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

- простежити особливості формування досліджень місць пам'яті в українській соціогуманітарній літературі;
- описати ґносеологічний потенціал соціології простору як аналітичної рамки для студій пам'яті;
- розмежувати поняття «місця пам'яті», «простори пам'яті», «не-місця» та «місця забуття», окресливши попередні операціональні критерії для кожної категорії;
- концептуалізувати застосування поняття «місця пам'яті» у соціології;
- систематизувати практики та носіїв колективної пам'яті як потенційні об'єкти аналізу в соціології простору в межах memory studies.

Дослідницьке питання статті: яким чином поняття «місця пам'яті» може бути експліковано як аналітична категорія соціології для аналізу трансформації просторів пам'яті?

На початковому етапі важливо здійснити огляд і критичний аналіз наявних публікацій і досліджень у сфері студій пам'яті, щоб визначити рівень теоретизації поняття «місця пам'яті», простежити особливості його застосування в суміжних дисциплінах, окреслити можливості соціологічної операціоналізації.

Аналіз актуальних публікацій і досліджень. Ґрунтовний огляд українського сегмента memory studies було здійснено історикинею А. Киридон. Авторка не лише критично проаналізувала запозичені філософсько-гуманітарні засади напряду, що спираються на класичні праці, а й здійснила аналітичний огляд його розробленості в українському академічному дискурсі та відрефлексувала наявні аналітичні стратегії. У результаті проведеного аналізу було виокремлено характерні особливості й основні етапи розвитку досліджень пам'яті в українському контексті. Основний наголос зроблений на їх міждисциплінарному характері та притаманній теоретико-методологічній еkleктичності, що має і переваги (відкритість до різних теоретичних і методичних запозичень),

¹ Про засудження комуністичного та націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їхньої символіки : Закон України від 9 квітня 2015 р. № 317–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/317-19#Text>.

² Про засудження та заборону пропаганди російської імперської політики в Україні та деколонізацію топонімії : Закон України від 21 березня 2023 р. № 3057–IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3005-20#Text>.

і недоліки (нестача узгоджених теорій і чіткого категоріального апарату). Важливою рисою українських досліджень пам'яті є їхня залежність від перекладу західних праць і пізнє включення у світовий *"memory boom"*³, що зумовлює деяке відставання в розробленні власних концепцій [5, с. 269].

Критичною є й констатація авторкою при-
таманного повзучого емпіризму, який прояв-
ляється у зсуві у бік емпіричних досліджень на
шкоду теоретичним узагальненням у приклад-
них дослідженнях пам'яті, що робить акту-
альним пошук рамок підходів. Водночас
А. Киридон визнає значний поступ у формуванні
академічного середовища й інституалізації
галузі. Російсько-українська війна спричинила
інтенсифікацію і подальшу інституціаліза-
цію сфери пам'яті, посиливши її активну роль
у житті громад, що виразно простежується
на прикладі декомунізаційних і дерусифікаційних
процесів. Якщо у своїй праці А. Киридон виокре-
млює чотири етапи становлення студій пам'яті
в Україні [5, с. 268–270], то нині можна гово-
рити про новий етап або загострення попе-
реднього, який характеризується відкритістю
та активною публічною наративізацією історії
та використанням методик *"storytelling"*⁴, що
інтегрується у глобальний контекст і стає части-
ною міжнародного публічного дискурсу. У цих
умовах формуються передумови для кристалі-
зації національної пам'яті й узгодження її регіо-
нальних акцентів завдяки масштабному впрова-
дженню політики пам'яті та меморіалізаційних
практик. Це, своєю чергою, стає підґрунтям для
становлення власної школи пам'яті, відмінної від
європейських зразків і водночас тісно пов'язаної
із сучасним контекстом і переосмисленням істо-
ричних подій.

Далі доцільно зосередитися на огляді
основних підходів, реалізованих в емпіричних
дослідженнях у сфері студій пам'яті. Серед
них можна виділити міжрегіональні порівняння
макрорегіонів, що є звичною аналітичною стра-
тегією в соціологічних дослідженнях в Україні,
оскільки вони переважно тяжіють до застосу-
вання методів статистичного аналізу й дозволя-
ють виявити відмінності у практиках, настановах
і колективних уявленнях між різними частинами
країни. Такий підхід особливо продуктивний для
аналізу просторів спогадів і пам'яті, адже на регі-
ональному рівні проявляються варіації у спосо-
бах інтерпретації минулого, виборі символів та
інтенсивності ритуалізації. Регіональні та міжна-
ціональні акценти у сприйнятті місць і просторів
пам'яті відображають не лише історичні досвіди,

але й сучасні політичні та культурні контек-
сти, що формують специфічні колективні іден-
тичності [10–13].

Водночас міжрегіональні порівняння мають
і свої обмеження. Вони часто редукують склад-
ність локальних практик до узагальнених макро-
регіональних характеристик, що може призво-
дити до втрати нюансів і надмірної схематизації.
Такий підхід ризикує залишити поза увагою вну-
трішньорегіональні відмінності, локальні кон-
флікти пам'яті чи міську специфіку, які значущо
впливають на формування колективних уявлень.
Тому застосування цієї стратегії потребує поєд-
нання з мікрорівневим аналізом і залученням
якісних і змішаних дослідницьких стратегій, що
дозволяють глибше реконструювати механізми
функціонування та трансформації просторів
пам'яті.

В Україні триває переосмислення деколоні-
ального розуміння пам'яті та простору. Усе біль-
шої популярності набуває локалізований підхід,
у межах якого дослідники аналізують реалізацію
політики пам'яті на місцях і трансформацію інф-
раструктур пам'яті (монументи, топографії, риту-
альні практики), розглядаючи місто як ключовий
простір переозначення колективних наративів
[2; 3; 7; 12; 18; 20]. У подібній логіці Г. Касья-
нов ретроспективно аналізує декомунізацію
2014–2020 рр., акцентуючи на мотивах акторів
і використанні політик пам'яті як інструменту
формування нового національного канону [26].
Попри те, що такі дослідження демонструють
розширення проблемного поля, вони залиша-
ються методологічно різномірними, що вказує на
потребу подальшого узгодження підходів і виро-
блення цілісніших теоретичних рамок.

«Паралельно із правовими та місько-про-
сторовими змінами дослідники фіксують нові
режими комеморації війни: від трансформації
меморіальних ландшафтів у містах до практик
польової меморіалізації у прифронтових гро-
мадах. Свіжі студії про воєнну комеморацію
[20], а також міжкраїнові порівняння реакцій
пам'яттєвих інституцій і організацій на потре-
сіння 24 лютого 2022 р. [24] дозволяють впи-
сати українські кейси в ширший європейський
контекст і краще зрозуміти співвідношення між
національною пам'яттю та громадськими ініціа-
тивами знизу.

Дослідницькі проекти *Spatial Archive: Mariupol
Drama Theater* (Center for Spatial Technologies)⁵,
Меморіальний центр Голокосту «Бабин Яр»⁶,

³ *Memory boom* – це сплеск наукового та суспільного інтересу до теми історичної пам'яті, що на Заході розпочався наприкінці 1980-х рр. і пов'язаний із «поворотом до пам'яті» й актуалізацією досліджень пам'яті. В Україні він стартував пізніше – від середини 2000-х рр., посилившись після 2014 р. та набувши нової, воєнної і травматичної форми після 2022 р.

⁴ Поняття *storytelling* використовується у значенні, усталеному в *memory studies*, *development studies* та наративному аналізі, – як форма оповіді, що структурує індивідуальні та колективні спогади в послідовні сюжети.

⁵ Центр просторових технологій (Center for Spatial Technologies) поклика-
ний досліджувати воєнні злочини та документувати руйнування за допомогою
архітектурного та просторового аналізу. Один із ключових проектів – *Spatial
Archive: Mariupol Drama Theater* (2024 р.), який відтворює обставини бомбар-
дування театру в Маріуполі за допомогою 3D-моделювання, свідчень очевид-
ців і даних дистанційного зондування. URL: <https://cst.org.ua>.

⁶ Меморіальний центр Голокосту «Бабин Яр» у Києві поєднує меморі-
альні та мистецькі проекти з науковою та освітньою діяльністю. Серед клю-
зових ініціатив – «Names Project» (ідентифікація жертв), оцифрування архівів,
видання журналу «Eastern European Holocaust Studies», міжнародна співпраця
і освітні програми. URL: <https://babynyar.org>.

а також музей «Голоси Мирних»⁷ демонструють, як якісні стратегії, зокрема в міждисциплінарному контексті, можуть інтегруватися у вивчення місць пам'яті. Щодо Маріупольського театру автори застосували форензичний підхід⁸, що поєднує усні свідчення, візуальні матеріали та просторову реконструкцію. Він дозволяє дослідити трансформацію будівлі в символічному просторі. Натомість діяльність Меморіального центру спирається на архівні пошуки, наративні інтерв'ю на історичну тематику та публічні меморіальні заходи. Ці практики допомагають персоналізувати колективну пам'ять, спрямовані на подолання анонімізації жертв і забезпечують трансляцію наративів. Обидва кейси ілюструють, як соціологічний аналіз у поєднанні з методами *memory studies* дозволяє простежити взаємозв'язок між матеріальним простором, наративами та соціальним конструюванням пам'яті.

Окремі праці присвячуються матеріальності пам'яті в умовах війни: здійснюється інвентаризація втрат і пошкоджень меморіальних об'єктів, музеїв і місць поклоніння [32, с. 2; 34]. Такі огляди фіксують, що серед найбільш уразливих категорій – саме меморіали й монументи та місця поклоніння та поховання, що прямо впливає на щоденні практики пам'яті та локальні ритуали.

Отже, для сучасного корпусу українських досліджень пам'яті вирізняються деякі риси: по-перше, концептуальна адаптація «просторів» та «місць пам'яті» (з корекцією буквального прочитання) у фокусі на деколоніальному переозначенні канону; по-друге, щільність емпіричних досліджень міського простору й комеморації війни, що спирається на нормативно-правові рамки, моніторинг змін і документацію втрат; по-третє, посилюється інтерес міжнародної спільноти, який нерідко відбувається у форматі *helicopter research*⁹; по-четверте, роль і активна участь громадянського суспільства. Це підкреслює взаємозалежність між теорією, політиками пам'яті та їх реалізацією, а також створює підґрунтя для контекстуальної операціоналізації основних понять.

Попри притаманну міждисциплінарну апеляцію до поняття місць пам'яті, його соціологічне осмислення залишається узагальнено-фрагментарним, теоретико-методологічно запозиченим із філософсько-гуманітарного дискурсу. Це зумовлює потребу в системному переосмисленні цього концепту як категорії теорії середнього рівня, що поєднує емпіричну чутливість з інтегративним узагальненням.

⁷ Музей «Голоси Мирних» – цифровий архів свідчень цивільних очевидців про війну, створений Фондом Ріната Ахметова. URL: <https://civilvoicesmuseum.org/>.

⁸ Форензичний підхід (forensic approach) – метод відтворення подій через поєднання свідчень, візуальних матеріалів і просторового аналізу. Запроваджений дослідницькою групою *Forensic Architecture* (Goldsmiths, University of London) для документування насильства й воєнних злочинів. URL: <https://forensic-architecture.org/>.

⁹ *Helicopter research* – практика, коли зовнішні дослідники збирають дані без належного занурення в локальний контекст і співпраці з місцевими науковцями; в умовах глобалізації та цифрових технологій вона може здійснюватися і без фізичної присутності дослідника на території.

Соціологія простору як теоретична рамка досліджень пам'яті. Осмислення простору як соціального феномену стало важливим методологічним зсувом у соціальних науках¹⁰, що не лише розширило предметний фокус соціології, а й доповнило уявлення про природу суспільства та механізми його відтворення новими гібридними підходами та методиками. Такий підхід виводить простір із периферії аналізу, перетворює його з пасивного тла на активний чинник соціальних трансформацій, у якому матеріальні форми, символічні значення та владні відносини взаємодіють і взаємно конституують одне одного. Цей зсув у літературі зазвичай означають як *просторовий поворот*¹¹, який позначив перехід від трактування простору як нейтрального тла до його розуміння як активного чинника соціальних процесів.

Саме А. Лефевр проблематизував необхідність розгляду простору як соціокультурного конструкта, у якому не лише відбуваються соціальні процеси, а й відображається взаємодія матеріального і символічного складників [27, с. 10]. Згідно із цією позицією простір конструюється у взаємодії трьох вимірів:

– по-перше, *perceived* – матеріальний, «відчутний» рівень простору (фізичні форми, об'єкти, архітектура, інфраструктура, маршрути переміщення). Тут вивчається використання простору в повсякденності;

– по-друге, *conceived* – концептуалізований, спроектований простір – це плани, карти, проекти, нормативи, офіційні наративи. Його формують архітектори, урбаністи, чиновники, політики, планувальники;

– по-третє, *lived* – пережитий, символічний і емоційно забарвлений простір – місця пам'яті, культурні коди, пов'язані з окремою територією, особисті й колективні спогади, міфи, ритуали [27, с. 31–32].

Щоб пояснити, чому лише частина локусів набуває виразного виміру як об'єкт пам'яті, варто звернутися до концепції колективної пам'яті як корекції до тріади А. Лефевра. Тобто визначальними є не індивідуальні спогади, а колективні [22], які формують соціальні рамки груп і які допомагають селективно кодифікувати простір: сприйняте утримується і відтворюється через рутинні практики (маршрути, ритуали, ужиткові звички), концептуалізоване закріплюється в інституційних режимах (реєстри, перейменування, планувальні документи), а пережите підтримується символічними практиками та ціннісно-афективними інвестиціями спільнот у їх підтримання.

Описана тріадна модель А. Лефевра (*perceived – conceived – lived*) є центральною для

¹⁰ У класичній соціології (К. Маркс, М. Вебер, Е. Дюркгайм) простір здебільшого не проблематизувався і розглядався як нейтральне тло суспільних процесів. Значущість просторового повороту полягає в тому, що він зробив простір самостійним аналітичним виміром, без якого неможливо пояснити механізми пам'яті, ідентичності та влади в сучасних суспільствах.

¹¹ Термін “spatial turn” («просторовий поворот») в урбаністично-соціологічний дискурс увів і популяризував Е. Соуджа (1996 р.), розвиваючи ідеї Анрі Лефевра про простір як соціальний продукт.

аналізу пам'яті, оскільки дозволяє розглядати місця пам'яті водночас як матеріальні об'єкти, як продукти офіційних наративів і як носії особистих і колективних спогадів. Доповнення цієї теорії ідеєю *третього простору*¹² Е. Соджі дає змогу поєднувати ці виміри в єдине аналітичне поле, де фізичне, уявне та пережите взаємно конститууються [33]. У такому поєднанні соціологія простору постає як гнучка рамкова теорія, придатна для виявлення механізмів трансформації просторових об'єктів у місця пам'яті й аналізу їхнього значення в колективній ідентичності.

Радянська доба зазвичай асоціюється з усеохопним комуністично-соціалістичним культурним каноном, який поширювався на міста й села України й інших республік. Його основою було відтворення єдиного імперативного наративу, що звеличував окремі події минулого й увічнював усеосоюзну ідеологію у просторі й повсякденності. Ідеологізація пронизувала всі сфери життя, а процес її розвінчування і демонтажу розтягнувся на роки, відбувався поступово й нерідко наражався на опір¹³. Символічним прикладом цього є топоніміка на зразок вулиць Леніна¹⁴, які були поширеними в населених пунктах і часто виконували функцію центральних. Натомість нині місцеві органи влади у процесі перейменування вулиць переважно звертаються до українських наративів (Соборності, Героїв Небесної Сотні, Героїв України) або обирають нейтральні назви на кшталт Центральної, а також географічно прив'язані варіанти (наприклад, Харківська). Назви вулиць є місцями пам'яті, до яких можна застосовувати соціологічно-просторову аналітичну рамку. Їх доцільно розглядати в кількох вимірах, зокрема за схемою А. Лефевра розмежування просторових рівнів. Розташування таких вулиць, пам'ятки, що є в їхньому просторі, особливості функціонального використання, а також пов'язані зі спогадами наративи чи думки людей можуть бути предметом окремого аналізу. Потенціал цього підходу полягає в можливості поєднувати символічний і матеріальний рівні пам'яті та демонструвати багатовимірність того, як через топоніміку відтворюється і транслюється політика пам'яті в українському суспільстві.

Отже, застосування соціології простору як теоретичної рамки середнього рівня [23; 30; 31] дозволяє осмислювати трансформації просторових меморативних об'єктів у пострадянському та постімперському українському просторі, що перебуває у процесі деколонізації, ускладненому й актуалізованому війною. Застосування концеп-

ції А. Лефевра дозволяє поєднувати матеріальність простору, соціальні практики, наративне оформлення, інституційне визнання та колективне привласнення, що дає змогу системно аналізувати різні типи об'єктів – від зруйнованих будівель і пам'ятників до міських транзитних зон. Цей підхід відкриває можливість переходу від опису локальних емпіричних випадків до формулювання узагальнень про закономірності виробництва пам'яті у просторі, що робить соціологію простору продуктивною аналітичною перспективою для *memory studies*.

Експлікація «місць пам'яті» як аналітичної категорії в соціології. У сучасній соціальній теорії пам'яті особливе значення має концепт місця пам'яті, який П. Нора розробив як засіб аналізу змін у відношеннях між історією, ідентичністю та простором [9]. Він був уведений в обіг як реакція на кризу національної пам'яті у Франції, що розгорталася у другій половині ХХ ст. Ця криза стала наслідком глибоких суспільно-політичних змін: перегляду колоніального минулого, болісного осмислення досвіду колабораціонізму часів Другої світової війни, а також поступового розмивання республіканської ідентичності та занепаду величю національного історичного наративу [28, с. 1133–1335; 29, с. 102–105]. В умовах, коли пам'ять більше не передавалася природним шляхом у повсякденному житті спільноти, П. Нора запропонував шукати її залишки у просторах, символах, ритуалах і текстах, які виконують функцію збереження та репрезентації минулого. Тому місця пам'яті постають як показовий аналітичний інструмент, що дозволяє простежити, як суспільства реагують на кризу історичної пам'яті. Для України, де ця криза зумовлена спадщиною колоніалізму та травмами сучасної війни, концепт П. Нори стає підґрунтям для дослідження символічних трансформацій простору й ідентичності, водночас відкриває можливість інтегрувати український досвід у ширші глобальні дискусії.

Термін *“lieux de mémoire”* у французькій мові має ширше семантичне поле, ніж буквальне «місце пам'яті». Слово *“lieux”* означає не лише фізичне місце, а й простір або сферу [8, с. 244–245], у новітніх публікаціях часто вживається термін «локуси пам'яті» [2], який акцентує на багатозначності та деякій обмеженості більш уживаного перекладу. Натомість *“mémoire”* позначає насамперед колективну пам'ять [22], яка кристалізується в культурі, на відміну від індивідуальної [14]. Тому влучною є апеляція до «просторів пам'яті та спогадів» [8, с. 246], оскільки дозволяє вийти за межі буквального перекладу («місця пам'яті») та охопити як матеріальні локуси, так і дискурсивні та символічні виміри, що кристалізуються в колективних практиках пам'яті.

Отже, операційне визначення місць пам'яті не може зводитися лише до географічної локалізації об'єкта чи фізичного простору, де відбулися події.

¹² Thirdspace – концепт Е. Соджі, який поєднує матеріальний, уявний і пережитий виміри простору в єдине аналітичне поле.

¹³ Інтерв'ю з головою громадської організації «Деколонізація. Україна» Вадимом Поздняковим. *Lviv.Medیا. YouTube*. 2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=j-53vMY0IsI>.

¹⁴ В'ятрович В. Куди веде вулиця Леніна? *Історична правда*. 3 листопада 2014 р. URL: <https://www.istpravda.com.ua/columns/2014/11/3/145585/>.

Їхнє значення розгортається в кількох вимірах: просторовому, символічному, культурному та соціальному, – які перебувають у взаємодії та формують колективну пам'ять. Культурна пам'ять не обмежується окремим локусом чи єдиним медіумом, а матеріалізується в різних носіях. Вона втілюється «в таких зовнішніх носіях, як тексти, образи, ритуали, будівлі, пам'ятники, міста й ландшафти» [16, с. 128], «не залежить від одного медіатора: поряд із текстами її підтримують образи та ритуали, організовані у тріаді *legomenon* (те, що промовляється), *dromenon* (те, що здійснюється) і *deiknomenon* (те, що показується)» [16, с. 131]. Подальші розробки підкреслюють інституціональний і медіальний вимір пам'яті: «культурна пам'ять охоплює страви, свята, ритуали, образи, тексти, ландшафти; вона інституціоналізується в пам'ятниках, музеях, бібліотеках і архівах» [15, с. 111]. Навіть більше, вона тримається на «фіксованих точках минулого, які відтворюються у святах та закарбовані в текстах» [15, с. 113]. Отже, концепт місць пам'яті варто трактувати ширше: не лише як фізичні локуси, а як мережу різноманітних матеріальних, символічних, ритуальних та інституційних форм, що акумулюють і циркулюють колективні уявлення про минуле.

Саме тому соціологічна реконтекстуалізація є цінною, бо ж поєднує багатовимірний аналіз, операціоналізацію теоретичних понять і критичну перспективу, а також здатність пояснювати взаємозв'язки простору із соціальною структурою та контекстами, дає змогу виокремлювати та досліджувати різні виміри досліджуваних об'єктів, здійснювати їх окремий аналіз і, зрештою, інтегрувати результати та цілісний синтез концептуальних пояснень.

Отже, місця пам'яті – це не лише фізичні простори, а спектр потенційних об'єктів аналізу й аналітичних підходів є надзвичайно широким. Можна згадати будівлі, пам'ятники, кладовища, архіви, музеї, топоніми, а також їх зображення чи навіть свідчення про них. До них можна віднести й нематеріальні символи – міфи, ритуали, тексти, події, що функціонують як вузли колективної пам'яті, які підтримують її відтворення в суспільстві. В Україні після Революції гідності та в умовах війни відбувається переосмислення простору пам'яті та спогадів: демонтаж радянських та імперських наративів поєднується зі створенням нових місць пам'яті, з формуванням власних наративів, які фіксують досвід опору, осмислюють постаті історичних діячів, а також увіковічують втрати й процес національного відродження.

Діалектика місць пам'яті, не-місць та місць забуття. Соціологічна рефлексія концепту місць пам'яті, яка була здійснена в попередньому підрозділі, дозволяє осмислити, як простір використовується для впорядкування колективного минулого та легітимації історичних наративів. Водночас деколонізаційна перспектива висвітлює ті простори, що залишаються поза межами офіційної меморіальної топографії – не через брак значення,

а внаслідок структурного забуття, символічного насильства або епістемологічного виключення. Саме ці «не-місця» та «місця забуття» стають важливими аналітичними одиницями для критичного осмислення асиметрії пам'яті в її зв'язку з політичною пам'яттю й ідентичністю.

У цьому розділі ми розглянемо концепт “*non-lieux*” (англ. “non-places”, укр. «не-місця»), уведений М. Оже. Етнограф описує *не-місця* як простори транзиту й анонімності, що позбавлені історичного виміру, ідентичності та культурного укорінення. Це аеропорти, автостради, готелі, торговельні центри – локації, які не зберігають пам'яті, а виконують функціональні завдання. Вони характеризуються тим, що індивід перебуває в них без емоційної чи символічної прив'язаності: у таких просторах людина є радше користувачем, ніж учасником історії. На противагу цьому, П. Нора визначає *місця пам'яті* як просторові вузли, у яких кристалізуються та передаються колективні уявлення про минуле, пов'язані з ідентичністю, ритуалами та культурною тяглістю.

Уведення концепту *не-місць* є важливим для цієї аналітичної перспективи, оскільки у структурі простору існують не лише місця пам'яті, пов'язані з історичними наративами та панівними дискурсами, але й прагматично-функціональні простори, які є результатом глобалізаційних процесів і позбавленими ідейного чи символічного навантаження [17, с. 75–80]. Проте саме такі простори здатні із часом набувати нових значень – вони можуть ставати інструментами трансляції ідеології, осередками формування ідентичності або навіть підтримки колективної пам'яті. Отже, аналіз не-місць дає змогу побачити, як простір, що спершу видається нейтральним і позбавленим історичної глибини, у визначених соціальних і політичних умовах перетворюється на важливий елемент культурної пам'яті, а тому можуть бути обрані як об'єкти аналізу.

Водночас ці два концепти (авторства М. Оже та П. Нори) не варто сприймати як жорстко протиставлені. Їхній зв'язок має діалектичний характер: *не-місця* і *місця пам'яті* не лише протистоять одне одному, а й взаємно визначаються і можуть переходити одне в одне. Простір, позбавлений значення, може набути нового символічного навантаження внаслідок історичних подій, травм чи політик пам'яті. Наприклад, пересічна залізнична станція стає місцем пам'яті після трагічних або героїчних подій, а банальний житловий квартал може перетворитися на меморіальний простір унаслідок воєнних руйнувань, відтворення ідеологічних наративів може відбуватися завдяки засобам масової комунікації, доступним у цих просторах. Водночас і місця пам'яті можуть втрачати свій сенс, знецінюватися та ставати не-місцями, коли колективна пам'ять більше не підтримує їхню символічну вагу.

Хоча концепт *не-місць* був сформований у контексті супермодерності¹⁵ [17, с. 28–38], український військовий досвід демонструє його трансформацію: простори транзиту, як-от архітектурні об'єкти, знаки на позначення міст чи навіть фотографії стають місцями пам'яті не внаслідок поступової символізації, а раптово – через насильство, втрату чи героїзм [37, с. 107]. Така динаміка потребує доповнення теорії М. Оже в контексті досвіду війни та деколонізаційних процесів.

У цій діалектиці варто також виокремити феномен *місць забуття* – просторів, де відсутність або витіснення пам'яті є не випадковим, а соціокультурно та політично зумовленим процесом. Забуття часто постає результатом цілеспрямованих стратегій заміщення, стирання чи переозначення минулого. Такі простори дослідники описують як *“memory voids”* (порожнечі пам'яті), що виникають там, де колективні наративи більше не відтворюються та не підтримуються [25, с. 49; 37, с. 113]. Місця забуття можуть виникати на місці колишніх місць пам'яті, які втратили свою символічну вагу або які формувалися як різновид не-місць, тобто функціонально нейтральних просторів, які ніколи не були інтегровані в декларовану меморіальну топографію. Водночас у деяких історичних обставинах такі простори можуть бути переосмислені й повернені до культурної пам'яті завдяки трансформації в нові місця пам'яті.

Український контекст виразно демонструє цю діалектику. У процесі декомунізації численні радянські пам'ятки, що колись були офіційними місцями пам'яті, втратили свій статус, стали байдужими й навіть проблемними просторами, які суспільство поступово перестає осмислювати. Одні з них перетворюються на не-місця перед демонстражем, інші – після переосмислення – набувають нового значення, стаючи об'єктами критичної пам'яті або музеєфікації. З іншого боку, простори, які в повсякденному житті функціонували як нейтральні, з початком війни 2014 р. і особливо після 2022 р. набувають статусу місць пам'яті: мости, вокзали, підземні переходи, – які стали свідками драматичних подій, тепер виконують роль маркерів колективної травми й опору.

Отже, у сучасних студіях пам'яті *не-місця* і *місця пам'яті* доцільно розглядати як два взаємодоповнювальні просторові аспекти. Їхня діалектика дозволяє побачити, що пам'ять не є статичним архівом, а динамічною практикою, яка укорінюється, зникає або відновлюється залежно від соціально-політичних обставин і культурної роботи громадськості. У цій перспективі місця пам'яті в Україні можна розуміти не лише як фіксовані об'єкти, а як простори, що перебувають у постійному

русі між пам'яттю та забуттям, між символічною насиченістю та порожнечою. Саме ця рухомість і робить аналіз діалектики між не-місцями та місцями пам'яті, місцями забуття надзвичайно актуальними для соціологічного осмислення сучасних трансформацій українського простору.

Концептуальна рамка та можливості емпіричного аналізу. Підсумовуючи, у статті ми розмежовуємо чотири споріднені, але аналітично різні категорії. Місця пам'яті – це конкретні локуси (адресні точки/ділянки/координати), де пам'ять має високу щільність завдяки поєднанню матеріальних маркерів (пам'ятні знаки, назви), регулярних ритуальних практик, інституційного визнання (реєстри, рішення рад) і повсякденного привласнення; саме найлегше зчитується ідеологія та символізм. Натомість простори пам'яті – це ширші конфігурації, які можуть бути й довкола цих локусів (маршрути, райони, ансамблі об'єктів), у яких значення циркулює між кількома місцями й практиками; це поля взаємодії пам'яті, що фіксуються як мережі та зони впливу. Не-місця – переважно транзитні функціональні простори, які мало насичені історичним дискурсом і яким притаманна мінімальна ритуалізація, з відсутнім інституційним статусом. Однак за визначених умов (подія → ритуалізація → інституціоналізація → привласнення) вони можуть раптово конвертуватися в місця пам'яті. Місця забуття – локуси або ділянки, де пам'ять цілеспрямовано чи спонтанно витісняється (демонтаж, перейменування, згасання практик), що проявляється у втраті матеріальних маркерів і падінні частоти ритуалів, відірваності від наративів.

Уточнення відмінностей між місцями пам'яті, просторами пам'яті, не-місцями та місцями забуття створює підґрунтя для виокремлення ширшої типології практик і носіїв пам'яті, яка систематизує їхні функції, об'єкти дослідження, методи та приклади (табл. 1).

Основною метою підготовки таблиці було створення типології практик і носіїв пам'яті, яка може слугувати орієнтиром для подальших досліджень у сфері *memory studies*. Типологія поєднана з авторською рефлексією щодо застосування дослідницьких методів для аналізу емпіричного матеріалу та його інтеграції з рамковими теоретичними підходами, як-от соціологія простору як продуктивний напрям. У цьому контексті місця пам'яті можуть бути інтерпретовані крізь призму запропонованої типології, що відкриває перспективи для їх комплексного соціологічного аналізу.

Варто зазначити, що може скластися враження браку емпіричної операціоналізації місць пам'яті як прикладної аналітичної категорії соціології простору. Оскільки, з огляду на інструментальний характер наявних дослідницьких проблем і неоднорідність можливих об'єктів аналізу, ми свідомо не пропонуємо конкретних кейсів чи фіксованого набору індикаторів, а окреслюємо концептуальну рамку та можливі напрями її подальшого застосування. Отже, запропонована рамка постає як

¹⁵ Супермодерність – концепт, запропонований Марком Оже для опису етапу радикалізованої модерності, що характеризується надлишком мобільності, інформації та індивідуалізації. На відміну від постмодерності, яка критикує модерність, супермодерність її посилює, створюючи умови для виникнення функціонально-анонімних «не-місць», позбавлених історичної пам'яті та культурного укорінення.

Типологія практик і носіїв пам'яті

Тип	Функції	Потенційні об'єкти дослідження	Методи	Приклад
1	2	3	4	5
Матеріальні	Закріплюють колективну пам'ять у фізичному просторі	пам'ятники, архітектура, топонімія, артефакти	GIS-аналіз і картографування. Спостереження (стан, використання). Аналіз документів (реєстри, архіви). Контент-аналіз ЗМІ про об'єкти.	Меморіал Героїв Небесної Сотні (Київ); перейменовані вулиці Пушкіна; радянські пам'ятники.
Символічні / Дискурсивні	Поширюють значення, формують ідентичність	наративи, дискурси, ідеологічні коди, мова, підручники	Дискурс-аналіз. Наративний аналіз. Контент-аналіз промов, підручників, медіа. Інтерв'ю (як люди інтерпретують символи).	Наратив про «Небесну Сотню»; символіка Тризуба; слоган «Слава Україні!».
Ритуальні / Перформативні	Відтворюють пам'ять через колективні дії	свята, церемонії, марші, флешмоби	Включене та невключене спостереження. Етнографія. Візуальна соціологія (фото, відео). Інтерв'ю з учасниками.	Вшанування жертв Голодомору (свічка пам'яті); марші на День Незалежності; загальнонаціональна хвилина мовчання для вшанування пам'яті загиблих унаслідок збройної агресії Російської Федерації; пам'ятні дні та свята.
Інституційні	Легітимізують і формалізують пам'ять у владному вимірі	музеї, архіви, політики пам'яті, закони, постанови	Традиційний аналіз документів (законів, постанов, музейних каталогів). Експертні інтерв'ю. Контент-аналіз підручників, програм. Опитування громадської думки.	Закон про декомунізацію (2015 р.); Закон про дерусифікацію (2023 р.); музеї (наприклад, Музей Голодомору); шкільні підручники; нормативно-правові акти УІНП.
Повсякденні / Привласнені	Вбудовують пам'ять у повсякденні практики	повсякденні практики, жарти, меми, родинні історії, відзначення свят і пам'ятних дат	Опитування. Глибинні інтерв'ю. Аналіз соціальних медіа. Кейс-стаді (дворів, районів, родин).	Неформальні практики вшанування (наклеювання постерів, мурали); меми про декомунізацію; День Незалежності України.
Просторові / Ландшафтні	Формують ансамблі й маршрути пам'яті	ансамблі, маршрути пам'яті, локальні поля смислів	GIS та картографування. Мережевий аналіз (зв'язки між місцями). Порівняльно-історичний аналіз (регіональні відмінності). Мобільна етнографія (дослідження руху у просторі).	Маршрут пам'яті Майдану (Інститутська вулиця, площа Незалежності); меморіальні ансамблі (меморіальний ансамбль «Бабин Яр»).
Цифрові / Віртуальні	Підтримують та поширюють пам'ять поза фізичним простором	онлайн-меми, цифрові архіви, соцмережі, ігри пам'яті, онлайн-інтеракції, кінематографія	Аналіз соціальних медіа (digital sociology). Big data, text mining. Вебопитування. Віртуальна етнографія (netnography). Контент-аналітичні дослідження (Interaction Analysis, Intent Analysis).	#Holodomor, #BuchaMassacre, #MariupolTheater у Twitter/Instagram; онлайн-меморіали жертв війни; історії громадян, які постраждали від війни (наприклад, проєкт «Голоси мирних»).

1	2	3	4	5
Травматичні / Негативні	Свідчать про катастрофи та злочини, стають «негативною спадщиною»	пам'ять про репресії, війну, геноциди, травми	Біографічний метод (life stories). Глибинні інтерв'ю, усна історія. Наративний аналіз (мовчання, уникання теми). Психосоціологічні опитування (PTSD, колективна травма).	Бабин Яр (Голокост); Маріупольський драмтеатр (бомбардування 2022 р.); Іловайський котел.
Конфліктні / Контро-версійні	Виявляють соціальні розколи та конкуренцію пам'яті	суперечки навколо пам'ятників, різні версії історії	Аналіз медіадискурсу. Фокус-групи (зіставлення поглядів). Контент-аналіз петицій, протестів, резолюцій. Соціологія конфліктів (case study локальних суперечок).	Демонтаж пам'ятників Леніну; дискусії довкола радянських воїнів-визволителів; радянські топоніми.
Особисті / Інтимні	Зберігають «комунікативну пам'ять» у родинних і малих групах	сімейні історії, щоденники, приватні ритуали, біографічні інтерв'ю; свідчення очевидців, листи	Біографічний метод. Усна історія. Автоетнографія. Інтерпретативний аналіз особистих документів (щоденники, листи, фотоальбоми).	Родинні фотоальбоми та фотографії; приватні щоденники про війну; сімейні спогади (депортації, розкуркулення, голодомор тощо).

вихідна аналітична основа, що потребує подальшої емпіричної апробації в різних просторових і соціальних контекстах з реалізацією обраної дослідницької стратегії та методів.

Висновки та подальші перспективи. У статті було показано, що теоретизація і операціоналізація концепту місць пам'яті в межах соціології простору дозволяє подолати його редукцію до гуманітарної метафори й перетворює його на інструментальну категорію в межах теорії середнього рівня. На відміну від традиційних історико-культурологічних інтерпретацій, запропонована рамка підкреслює зв'язок пам'яті із соціологією простору.

Аналітичне розмежування категорій місць пам'яті, просторів пам'яті, не-місць і місць забуття дозволяє виявити динаміку переходів між ними – від спонтанного виникнення до інституціоналізації або, навпаки, до втрати значення. Такий підхід показує, що пам'ять функціонує не як статичний архів, а як поле боротьби наративів, де символічні ресурси постійно перерозподіляються залежно від соціально-політичних умов.

Запропонована типологія практик і носіїв пам'яті формує основу для операціоналізації та створює можливість системного аналізу українських соціально-урбаністичних трансформацій. Зокрема, вона дозволяє поєднувати кількісні (статистичний аналіз, контент-аналіз і GIS-аналіз) та якісні (інтерв'ю, усна історія, візуальна соціологія) дослідницькі стратегії, що підвищує якість результатів і переводить вивчення пам'яті з рівня опису локальних кейсів на рівень узагальнень про механізми соціального конструювання простору. Запропонована типологія є не лише описовим

інструментом, а й концептуальним містком, що дає змогу краще визначити шляхи інтеграції українського досвіду у глобальний контекст та представити його міжнародній аудиторії як активного учасника дебатів про динаміку пам'яті й трансформацію соціального простору.

Отже, статтею зроблено внесок у розвиток соціології простору та memory studies, продемонстровано, що український контекст війни та деколонізаційні процеси не лише створюють унікальні емпіричні виклики, а й надають підстави для перегляду установлених теоретичних рамок у глобальних дебатах.

Запропонований аналітичний підхід має низку обмежень: по-перше, операціоналізація місць пам'яті потребує чіткішого визначення одиниць спостереження та індикаторів, адже локуси пам'яті часто залишаються багатозначними і складно вимірюваними; по-друге, збір даних ускладнюється тим, що офіційні реєстри не завжди фіксують зміни, а цифрові й повсякденні практики часто мають фрагментарний характер; по-третє, цей підхід не враховує повною мірою впливу політичних і глобалізаційних факторів, а також тяжіє до застосування в урбанізованих середовищах і може потребувати адаптації для аналізу сільських чи транснаціональних просторів. Ці обмеження не применшують його аналітичної цінності, але підкреслюють потребу в уточненні й емпіричній перевірці. Наступним кроком у верифікації запропонованої теоретико-методологічної перспективи ми вбачаємо застосування запропонованого рамкового підходу до аналізу топонімії в контексті деколонізаційних і дерусифікаційних змін, що відбуваються під час війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александер Д., Рід І. Соціальна наука як прочитання і як перформанс. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2013. Вип. 2. С. 89–104.
2. Балдинюк В. Стихійні місця пам'яті як елемент повсякденної реальності киян : бакалаврська кваліфікаційна робота : 054. Київ, 2024. 62 с.
3. Венгерська В. Травматичні місця пам'яті в ландшафтах сучасного. *Радянська повсякденність у культурній пам'яті суспільства* : збірник матеріалів ; Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2017. С. 233–242.
4. Киридон А. Гетеротопії пам'яті: теоретико-методологічні проблеми студій пам'яті. Київ : Ніка-Центр, 2016. 320 с.
5. Киридон А. Студії пам'яті в Україні: основні тенденції становлення. *Україна – Європа – Світ* : міжнародний збірник наукових праць. 2014. Вип. 14. С. 265–273.
6. Кононов І. Студії пам'яті: між науковими дослідженнями і політтехнологічним використанням: рецензія на книгу Киридон А.М. «Гетеротопії пам'яті: теоретико-методологічні проблеми студій пам'яті». *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2017. Вип. 5 (310). С. 234–249.
7. Малес Л., Дейнека А. Дискурс декомунізації Києва в досвіді перейменувань. *Ідеологія і політика*. 2020. Т. 1. Вип. 15. С. 115–145.
8. Набок С. Простір і пам'ять: на перехрестях контекстів. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф. Кураса Національної академії наук України*. 2017. Вип. 5–6. С. 244–253.
9. Нора П. Теперішнє, нація, пам'ять / пер. із фр. Р. Рєпи. Київ : КЛІО, 2014. 272 с.
10. Середа В., Мазурик О. Політика пам'яті в Україні: між загальнонаціональним та регіональними рівнями. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2013. № 1045. Вип. 30. С. 101–109.
11. Стрик Т., Конєчна-Саламатін Й., Отрищенко Н. Історія. Люди. Події : звіт про дослідження про пам'ять сучасних поляків та українців. Варшава : Collegium Civitas, 2018. 81 с.
12. Судин Д. Множинність моделей історичної пам'яті в українському суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2021. № 3. С. 65–90. DOI: 10.15407/sociology2021.03.065.
13. Яблонський Я. Святковий календар як маркер (не)підтримки українцями декомунізації та дерусифікації. *Український соціум*. 2025. № 2 (93). С. 117–139. DOI: 10.15407/socium2025.02.117.
14. Assmann A. Cultural Memory and Western Civilization. Functions, Media, Archives. Cambridge ; New York : Cambridge University Press, 2011. 410 p.
15. Assmann A. Canon and archive. Cultural memory studies : an international and interdisciplinary handbook / eds. A. Erll, A. Nünning. Berlin : De Gruyter, 2008. P. 97–107.
16. Assmann J., Czaplicka J. Collective memory and cultural identity. *New German Critique*. 1995. Vol. 65. P. 125–133. URL: <https://www.jstor.org/stable/488538>.
17. Augé M. Non-places: introduction to an anthropology of supermodernity / transl. by J. Howe. London : Verso, 1995. 122 p.
18. Betlii O. The identity politics of heritage: decolonization, decolonization, and derussification of Kyiv monuments after Russia's full-scale invasion of Ukraine. *Journal of Applied History*. 2022. Vol. 4. Iss. 1–2. P. 149–169. DOI: 10.1163/25895893-bja10033.
19. Costarelli V. Ukraine's nation-building amid war and displacement: cultural heritage in transition. *Heritage*. 2025. P. 63–81. DOI: 10.3390/heritage8010005.
20. Gentile M. War memorialization and nation-building in Ukraine. *Eurasian Geography and Economics*. 2025. DOI: 10.1080/15387216.2025.2498159.
21. Gironi C. Decolonizing Kyiv's politics of memory: current and potential implications of Russia's 2022 invasion of Ukraine on Ukrainian monuments and toponyms. *The Journal of International Relations, Peace Studies, and Development*. 2023. Vol. 3.
22. Halbwachs M. On collective memory. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 254 p.
23. Hammond M. An interesting paper but not sufficiently theoretical: what does theorising in social research look like? *Methodological Innovations*. 2018. Vol. 11. Iss. 2. DOI: 10.1177/2059799118787756.
24. Hilmar T. Signifying the present in links to the past: memory organizations react to the February 24, 2022, Russian full-scale invasion of Ukraine. *American Journal of Cultural Sociology*. 2025. DOI: 10.1057/s41290-025-00267-7.
25. Huyssen A. Memory voids and the remaking of urban space. Stanford, CA : Stanford University Press, 2003. 178 p.
26. Kasianov G. In search of lost time? Decommunization in Ukraine, 2014–2020. *Problems of Post-Communism*. 2024. P. 326–340.
27. Lefebvre H. The production of space / transl. by D. Nicholson-Smith. Oxford : Blackwell, 1991. 454 p.
28. McCormack J. Social memories in (post)colonial France: remembering the Franco-Algerian War. *Journal of Social History*. 2011. Vol. 44. № 4. P. 1129–1138. DOI: 10.1353/jsh.2011.0048.
29. Mercer B. The moral rearmament of France: Pierre Nora, memory and the crises of republicanism. *Modern & Contemporary France*. 2013. P. 102–116. DOI: 10.1080/09639489.2013.811256.
30. Merton R.K. Social theory and social structure. New York : Free Press, 1968. 702 p.
31. Pawson R. Middle-range realism. *European Journal of Sociology*. 2000. P. 283–325. DOI: 10.1017/S0003975600007050.
32. Smithsonian Cultural Rescue Initiative. Potential damage to Ukrainian cultural heritage sites: report coverage 24 February 2022 to 30 April 2024. Washington, DC : Smithsonian Institution, 2024. 3 p. URL: <https://culturalrescue.si.edu>.
33. Soja E.W. Thirdspace: journeys to Los Angeles and other real-and-imagined places. Oxford : Blackwell Publishing, 1996. 334 p.
34. Damaged cultural sites in Ukraine verified by UNESCO. Paris : UNESCO, July 2025. URL: <https://>

www.unesco.org/en/articles/damaged-cultural-sites-ukraine-verified-unesco.

35. Vlasenko Y., Brent R.D. Decommunization by design: analyzing the post-independence transformation of Soviet-era architectural urbanism in Kyiv, Ukraine. *Journal of Urban History*. 2022.

36. Zhurzhenko T. Legislating historical memory in post-Soviet Ukraine. War and memory in Russia, Ukraine and Belarus / eds. J. Fedor, M. Kangaspuro.

Cham : Palgrave Macmillan, 2022. P. 113–136. DOI: 10.1007/978-3-030-94914-3_5.

37. Zubar M., Afanasieva N. The voids of Mariupol's memory. *Text and Image: Essential Problems in Art History*. 2024. Vol. 2 (16).

Стаття надійшла в редакцію: 24.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНИЙ ПРОЦЕСІНГ У РОБОТІ З КРИЗОЮ

EMOTIONAL-IMAGERY PROCESSING IN WORKING WITH CRISIS

Стаття присвячена розробленню та обґрунтуванню авторської моделі кризової інтервенції в методі Емоційно-образного процесінгу (ЕОП).

Сучасні соціальні потрясіння та екстремальні обставини (збройні конфлікти, пандемії, масові втрати) зумовлюють зростання потреби в ефективних підходах до психологічної допомоги, які поєднують швидке втручання зі здатністю працювати з глибинними емоційними структурами особистості. Традиційні моделі кризової допомоги часто орієнтуються на стабілізацію стану клієнта та зниження інтенсивності афекту, однак клінічна практика показує, що це не завжди запобігає повторній травматизації, дисоціації або соматизації.

Запропонований підхід базується на теоретичних засадах ЕОП, який розглядає кризу як активацію внутрішніх субособистостей, що містять ядро емоційного болю, травматичні фрагменти та нерозв'язані конфлікти. Використання техніки образного висаджування дозволяє створити символічне представлення травмованої частини, встановити з нею діалог і водночас зберегти диференціацію між цілісним «Я» і фрагментованими афективними структурами. У центрі моделі – п'ятифазовий протокол кризової інтервенції, який передбачає: ідентифікацію субособистості, формування позиції Я-свідка, дослідження емоційної фіксації чи внутрішнього конфлікту, роботу із захисними частинами та інтеграцію досвіду у структуру особистості.

Завдяки такій послідовності вдається не лише знизити інтенсивність гострих симптомів (тривоги, безсоння, соматичних скарг), але й запустити глибинні процеси інтеграції, що забезпечують більш стійке відновлення після кризи. Емоційно-образний процесінг у роботі з кризовими станами виступає як метод, здатний поєднати швидке екстрене втручання з глибинною психотерапевтичною трансформацією.

Ключові слова: кризова інтервенція, емоційно-образний процесінг, субособистість, дисоціація, Я-свідок, психотравма.

The article is devoted to the development and substantiation of an original model of crisis intervention within the method of Emotional-Imagery Processing (EIP).

Contemporary social upheavals and extreme circumstances (armed conflicts, pandemics, large-scale losses) have increased the demand for effective approaches to psychological support that combine rapid intervention with the ability to work with the deeper emotional structures of personality. Traditional models of crisis assistance often focus on stabilizing the client's condition and reducing the intensity of affect; however, clinical practice shows that this does not always prevent retraumatization, dissociation, or somatization.

The proposed approach is based on the theoretical foundations of EIP, which conceptualizes crisis as the activation of inner subpersonalities containing the core of emotional pain, traumatic fragments, and unresolved conflicts. The use of the imagery "planting-out" technique allows for the creation of a symbolic representation of the traumatized part, establishing dialogue with it while maintaining differentiation between the coherent Self and fragmented affective structures. At the center of the model lies a five-phase protocol of crisis intervention, which includes: identification of the subpersonality, formation of the Witness-Self position, exploration of emotional fixation or inner conflict, work with protective parts, and integration of experience into the overall personality structure.

This structured sequence enables not only the reduction of acute symptoms (anxiety, insomnia, somatic complaints), but also the initiation of deeper integrative processes that ensure more sustainable recovery after crisis. Emotional-Imagery Processing in crisis work thus emerges as a method capable of combining rapid emergency intervention with profound psychotherapeutic transformation.

Key words: crisis intervention, emotional-imagery processing, subpersonalities, dissociation, witness-self, psychotrauma.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.11>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Аміньєва Я.Р.

викладач кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Михайлюк О.А.

магістр психології,
викладач навчально-тренінгового
центру «Світ образів»

Сучасні суспільні події та кризи (воєнні конфлікти, пандемії тощо) призвели до значного зростання рівня психологічної травмованості та стресу в населення. В екстремальних умовах психологи часто стикаються з гострими емоційними реакціями, глибоким горем від втрат і станами дезорганізації особистості. У цих ситуаціях необхідне ефективне **кризове втручання** – екстрена психологічна допомога людині в стані кризи. Кризова інтервенція базується на принципах

короткостроковості, реалістичності, активної підтримки та фокусування на нагальних проблемах клієнта. Найближча її мета – **запобігти катастрофічним наслідкам**, а головна мета – допомогти клієнту відновити психологічну рівновагу та опанувати адаптивні способи подолання кризи.

Існують різні **підходи до реалізації кризової інтервенції**. На ранніх стадіях часто застосовується *перша психологічна допомога* (psychological

first aid), яка передбачає емпатичний контакт, забезпечення безпеки та задоволення базових потреб постраждалого. Для поглибленої роботи використовують **кризове консультування** та **кризову психотерапію**. Кризове консультування зазвичай короткотермінове і спрямоване на підтримку та пошук негайних рішень, тоді як кризова психотерапія показана у разі ускладнених криз, коли є ризик розвитку психопатологічних станів унаслідок пережитої травми. У таких випадках стандартних підтримувальних заходів недостатньо і потрібні методи, що поєднують швидку стабілізацію із пропрацюванням глибинних причин травматичних переживань. Цілком логічно, що як відповідь на ці виклики у психотерапевтичній практиці зростає потреба в методах, здатних забезпечити не лише стабілізацію, а й глибоку роботу з емоційними структурами особистості в умовах кризи. Один із таких методів – **Емоційно-образний процесінг (ЕОП)** – інтегративний підхід, що поєднує психодинамічну концепцію субособистостей, роботу з афектами через образи та тілесні відчуття, а також діалогічну форму терапії, де в центрі уваги – образ травмованої частини клієнта [4].

ЕОП заснований на припущенні, що глибинні емоційні конфлікти та нерозв'язані травми закарбовуються у вигляді **стійких внутрішніх образів**, які зберігають афективний заряд і впливають на поведінку, емоційні реакції, тілесне самопочуття. Ключовим компонентом методу є **висадження образу частини**, яка несе емоційний біль, – це дозволяє не ідентифікувати цілісне «Я» клієнта з травмою, а сформувати базову диференціацію між цілісним Я і фрагментованими афективними частинами, що умовно відокремились (дисоціювались) під впливом травматичного досвіду.

У контексті **кризової терапії** ЕОП надає унікальні можливості, серед яких:

- **обхід когнітивного опору** через активацію уяви та сенсорики;
- **візуалізація дисоційованої частини** замість її витіснення або придушення;
- **забезпечення контакту з афективною реальністю клієнта** на доконцептуальному рівні, без потреби в логічному кодуванні емоційного змісту;
- **робота з внутрішнім конфліктом** ще до моменту повного усвідомлення або стабілізації.

Традиційні моделі кризової інтервенції (наприклад, із використанням технік стабілізації, контейнерів, безпечних місць або підтримувальних фігур) часто **не відповідають логіці ЕОП**. Як показує клінічний досвід, спроби «заспокоїти» афект у перші хвилини контакту з клієнтом у кризі не лише не працюють, але й можуть спричинити додаткову дисоціацію або соматизацію. Часто спроба стабілізації лише відсуває травматичний матеріал у несвідоме, сприяючи соматизації або формуванню вторинної дисоціації. У таких випадках психіка блокує доступ до образів або створює псевдобезпечні фігури, які не мають інтегративного потенціалу.

Саме тому виникла потреба в **спеціалізованій моделі кризового втручання в межах ЕОП**, що враховує особливості первинної травматичної дисоціації, нестабільність Его-функцій у момент кризи та потребу не у реагуванні, а у свідченні правди частини, яка страждає. Така модель має ґрунтуватися на принципах:

- **емпатійного контакту без зміни досвіду** («Я чую тебе, навіть якщо не можу нічого змінити»);
- **висадження частини як фрагмента, а не тотального Я**;
- **формування позиції Я-свідка** не як когнітивного метанаративу, а як *відчуття внутрішнього «іншого»*, що здатен витримати правду образу.

Це і стало основою для розробки **авторського п'ятифазового протоколу кризової інтервенції в ЕОП**, описаного у цій статті. Він поєднує теоретичну спадщину теорії **структурної дисоціації** (Van der Hart et al., 2006), психодинамічні уявлення про **позицію Я-свідка** (Nancy McWilliams, 2011), а також інтегрує положення **транзактного аналізу**, згідно з яким Его-стан Дорослого в ситуації афекту активується не через раціональну рефлексію, а через внутрішнє емпатійне спостереження.

У цій науковій статті нами представлено авторський протокол кризової інтервенції в методі Емоційно-образного процесінгу, описано його теоретичні основи, представлено структуровану етапність моделі з урахуванням особливостей дисоціації, вторинних адаптацій та внутрішніх конфліктів; проаналізовано психодинамічні механізми, що супроводжують процес образної роботи в умовах кризи.

Кризовий стан за своєю природою виводить особистість за межі звичних механізмів подолання, спричиняючи дезорганізацію внутрішньої системи саморегуляції. У психодинамічній перспективі криза актуалізує не лише гострі афекти, але й глибинні внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з уразливими частинами Я. Саме тому в рамках Емоційно-образного процесінгу (ЕОП) акцент зміщується з редукції симптомів на контакт із символічною реальністю суб'єкта та внутрішніми фігурами, які репрезентують його емоційний досвід. На відміну від стабілізаційних моделей кризової допомоги, ЕОП пропонує іншу логіку інтервенції: замість мінімізації емоційного збудження, фокус – на створенні образу тієї частини особистості, яка зазнала найбільшого впливу травматичного досвіду. Такий підхід дозволяє не лише забезпечити катарсис або емоційну розрядку, але й виявити внутрішню структуру конфлікту, яка утримує кризовий стан. Таким чином, модель кризової інтервенції в ЕОП спирається на поняття субособистостей, структури дисоціації, символізацію афекту та можливість діалогу між автономними частинами психіки. Отже, розглянемо теоретичні засади, що лежать в основі запропонованої авторської моделі: ключові принципи ЕОП, концепцію первинної та вторинної дисоціації, механізми переходу до

позиції Я-свідка та роль внутрішнього конфлікту як ядра кризової дезорганізації.

ЕОП як метод роботи з кризовими станами. ЕОП – це психотерапевтичний підхід, що поєднує психодинамічну глибину з роботою в уявному просторі образів. Метод базується на припущенні, що психічні конфлікти, травматичний досвід та афективні стани можуть бути репрезентовані у вигляді суб'єктивних образів, які з'являються у зміненому стані свідомості під час терапевтичної взаємодії.

У концептуальній основі ЕОП субособистості розглядаються як автономні психічні утворення, що мають власний емоційний настрій, соматичне відображення, когнітивний стиль (его-стан) та біографічну основу. Ця модель інтегрує положення транзактного аналізу (Е. Берн, 2018), теорії структурної дисоціації (О. ван дер Харт, 2006), сучасні уявлення про множинність Я (Р. Шварц, Х. Стоун, С. Оскарссон, 2019), психоаналітичні концепції внутрішніх об'єктів (Р. Фейрберн, 1952; М. Кляйн, 2018; Д. Віннікотт, 1965), а також системний опис характерологічних типів і рівнів організації особистості в роботах Ненсі Мак-Вільямс (2011). Її підхід до розуміння суб'єктивного досвіду, внутрішньої ієрархії афективних конфліктів, захистів і регресивних механізмів надає ЕОП важливу клінічну перспективу для диференціації субособистостей на психотичному, пограничному та невротичному рівнях.

У межах кризового реагування особливої актуальності набуває уявлення про субособистості як реактивні прояви психіки, що активуються у відповідь на зовнішню загрозу чи внутрішню дезорганізацію. У стані травматичної кризи зазвичай домінує одна або кілька субособистостей, які містять у собі ядро емоційного страждання, дезадаптивні захисні механізми або пригнічені афекти. Водночас саме через ці частини може бути ініційований процес інтеграції за умови встановлення з ними символічного контакту та відновлення доступу до функцій Я.

Ключовими принципами ЕОП у роботі з кризовими станами є:

- **Феноменологічне дослідження переживань через образ.** Клієнт не вербалізує досвід у когнітивних категоріях, а дозволяє йому проявитися як візуальний, тілесно афективний образ.
- **Зустріч із субособистістю у зміненому стані свідомості.** Через техніку «висаджування» активується та частина, яка містить ядро кризи, – це дозволяє ідентифікувати джерело дистресу без розумової редукції.
- **Діалог з образом без спроб змінити або придушити його.** Такий підхід формує основу для емпатичного контакту, що запускає процес трансформації та інтеграції.

Психологічне втручання в парадигмі ЕОП включає чотири основні терапевтичні кроки:

1. Візуалізацію субособистості у формі внутрішнього образу.

2. Дослідження її афективного стану, наративу, потреб та тілесного відображення.

3. Встановлення діалогу між субособистістю та іншими внутрішніми частинами, зокрема з позицією Я-свідка.

4. Інтеграцію досвіду субособистості у цілісну ідентичність клієнта.

Таким чином, особливу роль в ЕОП відіграє робота з активованими в кризі субособистостями, які зазвичай містять ядро психічного страждання, травматичні фрагменти пам'яті або афективно заряджені конфлікти. Активізація таких структур супроводжується порушенням інтегративних функцій Его, що створює внутрішню дезорганізацію. Однак саме ці частини можуть бути точкою входу для терапевтичного процесу, якщо встановлено безпечний символічний контакт.

Відмінною рисою ЕОП у роботі з кризовими станами є **відмова від концепту пріоритетної стабілізації** (як у КПТ чи EMDR) на користь **емпатичної зустрічі з образом, який містить травматичний заряд**. Клієнт не повинен попередньо вербалізувати досвід – навпаки, йому пропонується дозволити проявитися образу у феноменологічно чистій формі: через уяву, тіло, емоційне відлуння.

Теоретичний базис ЕОП щодо субособистостей забезпечує системний підхід до кризових переживань, який фокусується не лише на підтримці та стабілізації, а й на глибокій перебудові внутрішньої структури особистості шляхом дослідження внутрішнього конфлікту, інтеграції розщеплених частин і відновлення цілісного Я.

Структурна дисоціація та роль травмованої частини. Підхід ЕОП до роботи з кризовими станами має багато спільного з моделлю **структурної дисоціації особистості**, запропонованою О. ван дер Хартом, Е. Нійєнхейсом і К. Стиллом [11]. Згідно з цією теорією, внаслідок психотравматичного досвіду особистість розщеплюється на **апаратну частину (ANP)**, що відповідає за адаптацію до повсякденного життя, та **емоційну частину (EP)**, яка містить афективні фіксації, спогади та захисні реакції, пов'язані з травмою. У межах ЕОП ця гіпотеза набуває практичного втілення через метод «образного розміщення» – активацію субособистості, що відповідає травматичному ядру, у формі внутрішнього образу. Така репрезентація дозволяє ізолювати афективно заряджену частину досвіду в символічній формі, зберігаючи при цьому **внутрішню дистанцію** між суб'єктом і образом. Це створює умови для **безпечного контакту з емоційним матеріалом**, не вимагаючи його повного повторного проживання або ототожнення з травмованою частиною.

Замість глибокої регресії або повторної травматизації, ЕОП забезпечує **опосередковане занурення** в неінтегрований досвід. Образ дозволяє клієнту встановити **емпатичний і діалогічний зв'язок** із субособистістю, зберігаючи позицію рефлексивного Я навіть у разі, коли цей

компонент ще не повністю сформований. У таких випадках роль Я-свідка може бути тимчасово компенсована **терапевтичним веденням**, що підтримує безпечне розгортання образу без розчинення в ньому.

Таким чином, ЕОП пропонує гнучкий і ефективний механізм роботи з **вторинною дисоціацією**, що дозволяє виявити і трансформувати травмовані частини особистості на ранніх етапах терапії, без попередньої когнітивної стабілізації. Це не лише розширює можливості раннього втручання, а й знижує ризик хроніфікації симптомів посттравматичного спектра.

Модель п'яти фаз кризової інтервенції в ЕОП. Модель кризової інтервенції в ЕОП, розроблена на основі клінічних спостережень та аналізу психодинамічних механізмів, передбачає п'ять послідовних фаз терапевтичного процесу. Кожна фаза відповідає певному рівню контакту з внутрішньою частиною клієнта, що активується у кризовому стані, та має на меті забезпечити глибинну інтеграцію травматичного досвіду без необхідності попередньої стабілізації.

Фаза 1: Ідентифікація субособистості, що активована кризою. Перший етап включає виявлення субособистості, яка активувалась у відповідь на кризовий досвід. Залежно від характеру травматичної події ця частина може бути як новоутвореною, так і вже існуючою в структурі особистості. Центральною інтервенцією цієї фази є ініціація образної репрезентації – візуалізація субособистості в уявному просторі з високим афективним навантаженням. Цей процес, який ми описуємо як проєктивну актуалізацію субособистості в образі, дозволяє вивести її з фону і зробити доступною для подальшої терапевтичної роботи. Водночас образ зберігає емоційну насиченість і дає змогу включити механізми глибинного процесінгу. Завдяки тому, що субособистість репрезентується у формі зовнішнього образу, клієнт не отожднюється з нею повністю, а натомість отримує можливість здійснити диференціацію між частиною, яка страждає, і цілісним Я. Це створює базу для початкової інтрапсихічної деконфлюенції: на неусвідомленому рівні формується досвід того, що не вся особистість травмована, а лише її фрагмент. Такий ефект має як стабілізуюче, так і діагностичне значення, оскільки запускає процес структурування внутрішнього театру і знижує інтенсивність афективного злиття.

Фаза 2: Створення простору для Я-свідка / стабілізаційна опора. Після ідентифікації субособистості необхідно забезпечити внутрішню позицію спостерігача – того аспекту Я, що здатен не отожднюватися з емоційним переживанням, але водночас бути в контакті з ним. Я-свідок у методі ЕОП розглядається не як окремий образ, а як внутрішній стан клієнта, що формується з його дорослої, емоційно включеної позиції. Цей стан може відчуватися клієнтом як тілесна присутність, внутрішній ресурс або емоційно зріле

ставлення до переживання. На цій фазі важливо утримати подвійність позицій: суб'єкт у контакті з болем, але не поглинутий ним. Таким чином формується внутрішній простір, у якому суб'єкт здатен одночасно залишатися в контакті з переживанням і зберігати автономну позицію спостерігача. Це створює умови не лише для стабільного дослідження афективного матеріалу, а й для подальшого занурення в процес інтеграції травматичного досвіду та виявлення внутрішніх конфліктів, які у довготривалій перспективі можуть спричиняти розвиток вторинної та третинної дисоціацій. Якщо клієнт не відчуває контакту із цим станом, не виявляє емпатії або взагалі не має емоційної реакції на образ травмованої частини, це свідчить про наявність потужних захисних механізмів. У таких випадках позиція Я-свідка не формується, що є не бар'єром, а діагностичним сигналом до переходу на фазу 4. Ми «висаджуємо» з клієнта ті частини, які блокують контакт-інтроєкти, контролюючи або уникаючи фігури, і досліджуємо внутрішні конфлікти, що підтримують вторинну дисоціацію.

Якщо ж клієнт здатен залишатися в емоційному контакті з образом субособистості та проявляє співпереживання, тоді активується позиція Я-свідка і ми переходимо до фази 3.

Фаза 3: Дослідження внутрішнього конфлікту або емоційної фіксації. Після успішного встановлення позиції Я-свідка клієнт отримує змогу перейти до поглибленого дослідження внутрішнього простору травмованої частини. Ця фаза є центральною у роботі з емоційною фіксацією – моментом, у якому відбулося «завмирання» психічного розвитку через надмірну інтенсивність переживань, втрату підтримки або конфлікт між полярними векторами мотивації. У процесі образної роботи клієнт, зберігаючи доступ до Я-свідка, починає говорити від імені субособистості – дозволяє їй розповісти свою історію, проявити емоції, вербалізувати тілесні відчуття, страхи, сором, гнів чи безнадію. Терапевтична позиція фокусує не на катарсисі, а на глибинному розумінні смислу переживань і правди цієї частини. Суть цього етапу – не випустити емоцію, а допустити її у безпечному просторі, визнати її існування, сформувати досвід бути почутим і прийнятим.

Ключові інтервенції цієї фази:

- Сократичний діалог з образом: «Що ти хочеш сказати?», «У чому твоя правда?», «Що для тебе найстрашніше / найболючіше?»
- Дослідження афективного поля частини: тілесні відчуття, образні метафори, емоційний настрій.
- Виявлення невисловленого або відкинутого досвіду, що утримувався поза свідомістю.

На цьому етапі може також почати проявлятися **внутрішній конфлікт**, наприклад, між травмованою частиною, яка прагне виразити біль, і захисною частиною, яка блокує цей прояв з міркувань безпеки, сорому чи внутрішньої заборони.

Такий конфлікт не завжди усвідомлюється клієнтом на когнітивному рівні, але може проявлятися через роздвоєні переживання, коливання, зміни тону образу або спонтанне виникнення нових фігур.

У довготривалій перспективі **неопрацьований внутрішній конфлікт** може призводити до **вторинної або третинної дисоціації** – формування додаткових розщеплень у психіці, спрямованих на уникнення болю, інтроєкції чужих вимог чи фіксацію у патологічному захисті. Саме тому ця фаза є ключовою у профілактиці ускладненого перебігу травматизації та відкриває шлях до глибшої інтеграційної роботи, що здійснюється на наступному етапі.

Фаза 4: Робота із захисними частинами або інтроєктами. Ця фаза активується у двох випадках:

1. Якщо на попередньому етапі виявлено виражений внутрішній конфлікт між субособистістю, що пережила травму, та частинами, які блокують доступ до емоційного ядра.

2. Якщо в другій фазі не вдається сформувати позицію Я-свідка, що свідчить про активні захисні механізми чи наявність інтроєктів, які перешкоджають емоційному контакту.

У цьому випадку фокус зміщується з травмованої частини на ті субособистості, які підтримують **вторинну дисоціацію**, наприклад фігури контролю, знецінення, «всезнаючого розуму», «раціонального я», «внутрішнього критика», «ідеального дорослого» або інтроєктованих батьківських фігур.

Завдання цієї фази:

- Висвітлити функцію захисту: від чого саме ця частина намагається вберегти клієнта?
- Дослідити страхи, переконання та уявлення, які лежать в основі її дії (наприклад: «якщо ти відчуєш біль – зруйнуєшся»).
- Встановити діалог між частинами: терапевт супроводжує процес обміну позиціями, виявлення полярностей, пошуку спільних цілей.

У роботі з інтроєктами особлива увага приділяється їхній **трансформації**: клієнт має змогу розпізнати, що ця фігура – не його автентична частина, а засвоєний досвід, що колись мав адаптивну функцію, але нині блокує зцілення. Через діалог, переосмислення або зображення цієї фігури в зміненому вигляді (наприклад, у процесі уявного ритуалу повернення інтроєкту керуючій або контролюючій фігурі, яка його «створила», або зміни форми образу) відбувається поступове звільнення від її контролю. Ця фаза має особливу **превентивну функцію**: вона запобігає закріпленню вторинної дисоціації та дозволяє перейти до глибшої інтеграції вже не лише травмованої частини, а й усього конфліктного поля. Вона також є ключовою у разі, коли клієнт демонструє формальну участь у процесі без емоційного залучення, вдається до інтелектуалізації або раціоналізації – ознак переважання захисних структур.

Фаза 5: Інтеграція та формування нової суб'єктивної позиції. Завершальна фаза процесінгу в методі ЕОП спрямована на поступове відновлення цілісності особистості шляхом інтеграції досвіду, набутого в роботі з образами, та формування нової внутрішньої позиції, здатної вмістити раніше витіснені афекти, конфлікти і фрагменти ідентичності. На цьому етапі клієнт починає відчувати зміни у ставленні до образів – вони стають ближчими, м'якшими, змінюється їхнє положення в уявному просторі, втрачається емоційна загроза.

Інтеграція в ЕОП не розглядається як одномоментний акт, а як процес встановлення гнучких і стійких зв'язків між частинами внутрішнього світу: травмованою субособистістю, захисними механізмами, позицією Я-свідка. Завдяки цьому клієнт перестає ототожнювати себе виключно з болісним досвідом і дістає змогу сприймати його як частину власної історії – таку, що може бути осмислена, трансформована й включена до нарративу особистісного зростання.

У деяких випадках інтеграція супроводжується появою символічного образу внутрішньої цілісності або завершенням образної сцени у формі примирення між частинами. В інших – відбувається глибоке емоційне прийняття, внутрішнє «прощення» або нове розуміння себе. Цей момент не завжди виглядає як кульмінація, але він є точкою зрушення: суб'єктивна позиція клієнта змінюється, з'являється відчуття завершеності процесу, нової опори або хоча б зміненої внутрішньої перспективи.

Таким чином, п'ята фаза є не лише логічним завершенням кризової інтервенції, а й потенційним початком довготривалих змін у структурі Я. Цей етап формує внутрішню основу для подальшого терапевтичного процесу або саморефлексії, допомагаючи клієнту усвідомити, що травматичний досвід не є завершальним чинником його ідентичності, а може стати точкою початку трансформації та відновлення цілісності.

Підсумовуючи вищесказане можна зробити такі висновки:

Кризовий стан за своєю природою порушує сталі механізми подолання та призводить до дезорганізації внутрішньої системи саморегуляції особистості. Тому традиційні стабілізаційні моделі інтервенції не завжди є достатніми, оскільки можуть відсунути травматичний матеріал у несвідоме й сприяти вторинній дисоціації.

Емоційно-образний процесінг (ЕОП) відкриває унікальні можливості для кризової терапії, адже дозволяє обійти когнітивний опір, актуалізувати образ травмованої частини психіки, встановити з нею емпатичний контакт та запустити процес інтеграції без необхідності попередньої когнітивної стабілізації.

Запропонований авторський п'ятифазовий протокол кризової інтервенції в межах ЕОП (ідентифікація субособистості – формування позиції

Я-свідка – дослідження внутрішнього конфлікту – робота із захисними частинами – інтеграція) забезпечує структуровану й гнучку послідовність роботи, що поєднує як елементи стабілізації, так і глибинної трансформації.

Таким чином, ЕОП у роботі з кризовими станами можна розглядати як перспективний метод, що поєднує швидке екстрене втручання з можливістю глибинної психотерапевтичної трансформації. Це робить його значущим внеском у розвиток сучасних практик кризової інтервенції та психотерапії в умовах соціальних потрясінь і масових травм.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Е. Люди, які грають у ігри. Психологія людських взаємин. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 320 с.
2. Кляйн М. Заздрість і вдячність та інші роботи (1946–1963) / пер. з англ. Київ : Критика, 2018. 336 с.
3. Оскарссон С. Простір внутрішніх голосів: практика інтеграції субособистостей / переклад, неопублікований матеріал.
4. Смольська Л., Шпак С.Г., Шеховцов В.С. Застосування методу емоційно-образної терапії у роботі з психосоматичними розладами. *Реабілітаційна психологія*: науковий журнал. 2025. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/issue/view/27>
5. Fairbairn W. R. D. *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London : Tavistock Publications, 1952. 430 p.
6. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 384 p.
7. Rowan J. *Subpersonalities: The People Inside Us*. London : Routledge, 1990. 200 p.
8. Rowan J. *The Transpersonal: Spirituality in Psychotherapy and Counselling*. 2nd ed. London: Routledge, 2005. 256 p.
9. Schwartz R. C. *Internal Family Systems Therapy*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2019. 276 p.
10. Stone H., Winkelman S. *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual*. Novato, CA : Nataraj Publishing, 1993. 275 p.
11. Van der Hart O., Nijenhuis E. R. S., Steele K. *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 360 p.
12. Winnicott D. W. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London : Hogarth Press, 1965. 268 p.

Стаття надійшла у редакцію: 24.08.2025

Стаття прийнята: 11.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХОТЕРАПІЯ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕХАНІЗМИ ПРИМИРЕННЯ В МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТАХ: ІСТОРИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ

PSYCHOLOGICAL COUNSELING, PSYCHOCORRECTION, PSYCHOTHERAPY, PSYCHOPROPHYLAXIS, AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS MECHANISMS OF RECONCILIATION IN INTERETHNIC CONFLICTS: HISTORICAL CONCEPTS AND DIFFERENTIAL FACTORS

Статтю присвячено дослідженню психологічних механізмів примирення в міжетнічних конфліктах крізь призму історичних концепцій, диференціальних чинників та практичних засобів психологічного впливу.

Актуальність теми зумовлена посиленням міжетнічної напруженості в сучасному світі, що спричиняється глобалізаційними процесами, воєнними діями, міграційними потоками і соціально-економічними трансформаціями. У таких умовах особливого значення набуває пошук психологічних шляхів відновлення довіри, зниження рівня ворожості та формування здатності до конструктивного співіснування.

У статті простежується розвиток ідей щодо примирення в психології конфлікту, аналізуються історичні концепції врегулювання міжгрупових суперечностей. Наголошено, що індивідуальні психологічні відмінності (рівень емпатії, толерантність до невизначеності, емоційна регуляція, особливості темпераменту) відіграють суттєву роль у сприйнятті та подоланні конфліктних ситуацій.

Особливу увагу приділено виокремленню трьох основних напрямів практичної роботи з учасниками міжетнічних конфліктів: психологічному консультуванню (індивідуальна допомога в подоланні тривожності, страху та відновленні комунікації), психотерапії, психопрофілактики, психокорекції (зміна стійких негативних установок, стереотипів і ворожих моделей поведінки) та соціально-психологічному тренінгу (формування навичок конструктивної взаємодії, розвиток довіри й емпатії в груповому контексті).

Результати дослідження можуть бути застосовані у сфері психологічного консультування, психокорекційної практики, а також в освітньому процесі закладів вищої освіти для підготовки майбутніх психологів. Практична значущість статті полягає у визначенні міждисциплінарних підходів до примирення в міжетнічних конфліктах, що дозволяють поєднувати теоретичні знання та ефективні психотехніки з метою формування готовності фахівців психологів до роботи в мультикультурному середовищі.

Ключові слова: історія психології, етнопсихологія, психологія конфлікту, диференціальна психологія, психологічне консультування, психокорекція, психотерапія,

психопрофілактика, основи психологічного тренінгу.

The article is devoted to the study of psychological mechanisms of reconciliation in interethnic conflicts through the prism of historical concepts, differential factors, and practical means of psychological influence.

The relevance of the topic is due to the intensification of interethnic tensions in the modern world caused by globalization processes, military actions, migration flows, and socio-economic transformations. In such conditions, it is particularly important to find psychological ways to restore trust, reduce hostility, and develop the ability to coexist constructively.

The article traces the development of ideas about reconciliation in conflict psychology and analyzes historical concepts of intergroup conflict resolution. It emphasizes that individual psychological differences (level of empathy, tolerance for uncertainty, emotional regulation, temperament characteristics) play a significant role in the perception and resolution of conflict situations.

Particular attention is paid to highlighting three main areas of practical work with participants in interethnic conflicts: psychological counseling (individual assistance in overcoming anxiety, fear, and restoring communication), psychological correction (changing persistent negative attitudes, stereotypes, and hostile behavior patterns), and social and psychological training (developing skills for constructive interaction, trust, and empathy in a group context).

The results of the study can be applied in the field of psychological counseling, psychocorrectional practice, as well as in the educational process of higher education institutions for training future psychologists.

The practical significance of the article lies in the identification of interdisciplinary approaches to reconciliation in interethnic conflicts, which allow combining theoretical knowledge and effective psychotechnics in order to prepare professional psychologists to work in a multicultural environment.

Key words: history of psychology, ethnopscychology, conflict psychology, differential psychology, psychological counseling, psychocorrection, psychotherapy, psychoprophylaxis, fundamentals of psychological training.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.12>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Джежик О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Шмаленко Ю.І.

к.політ.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Самара О.Є.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вступ. Міжетнічні конфлікти є одним із найскладніших видів соціальних протиріч, адже вони поєднують у собі економічні, політичні, культурні та психологічні чинники. Їх особливість полягає

у високому рівні емоційної напруженості, наявності стійких негативних стереотипів і колективних травм, що значно ускладнює процес примирення. Традиційні підходи до врегулювання таких конфлік-

тів, зосереджені переважно на політичних чи правових заходах, виявляються недостатньо ефективними без урахування психологічного виміру.

Наукові дослідження доводять, що саме психологічні механізми, серед яких емпатія, емоційна регуляція, готовність до діалогу, подолання когнітивних викривлень, виступають базовими умовами для досягнення примирення між представниками різних етнічних груп. Однак ці механізми не функціонують ізольовано: їх ефективність залежить від індивідуально-типологічних особливостей особистості та соціального контексту [3].

Проблема полягає у відсутності цілісного підходу, який поєднував би історичні концепції конфліктології, сучасні знання про індивідуальні відмінності та практичні інструменти психологічного впливу. Особливої актуальності це питання набуває в умовах підготовки майбутніх психологів, які повинні оволодіти міждисциплінарними знаннями й навичками для ефективної роботи в багатокультурному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика примирення в міжетнічних конфліктах є предметом досліджень у різних наукових галузях: соціальній, політичній та психологічній. У сучасних українських і зарубіжних працях підкреслюється, що міжетнічні конфлікти мають складну багатовимірну природу, яка поєднує історичні, соціально-економічні та психологічні чинники. При цьому саме психологічний аспект відіграє визначальну роль у процесі примирення, оскільки він безпосередньо стосується внутрішніх переживань людини, її цінностей, стереотипів і моделей поведінки.

Останніми роками з'являється все більше досліджень, які наголошують на значенні емпатії, довіри та емоційної регуляції як базових умов примирення [9]. Вивчення соціальної пам'яті та колективних наративів показує, що процеси примирення ускладнюються під впливом історичних травм і взаємних образ [4]. Ця проблематика також набуває актуальності, зокрема в дослідженнях міжетнічної толерантності, конфліктної взаємодії та соціально-психологічної адаптації [6].

Важливою тенденцією є зростання інтересу до диференціальних чинників, що визначають здатність особистості до конструктивної поведінки в конфліктах. Показано, що рівень тривожності, тип темпераменту, когнітивні стилі та ціннісні орієнтації суттєво впливають на вибір стратегій реагування в ситуації міжетнічної напруженості [2].

У практичній площині все більше уваги приділяється використанню психологічного консультування, психокорекційних програм і соціально-психологічних тренінгів як засобів формування толерантності, зниження агресії та розвитку міжкультурної компетентності. Сучасні тренінгові програми довели ефективність у створенні умов для діалогу, розвитку навичок ненасильницької комунікації та подолання упереджень [8].

Водночас огляд літератури свідчить про наявність певних прогалин. Зокрема, недостатньо

досліджено інтеграцію історичних концепцій конфлікту із сучасними практиками психотерапії, психокорекції, психопрофілактики та психологічного консультування, а також вплив індивідуальних відмінностей на ефективність різних психотехнік, що створює потребу в міждисциплінарних дослідженнях, здатних поєднати теоретичні підходи з прикладними інструментами підготовки майбутніх психологів.

Міждисциплінарні зв'язки між такими освітніми компонентами, як історія психології, етнопсихологія, диференціальна психологія, психологія конфлікту, психологічне консультування, психотерапія, основи психокорекції, психопрофілактика та основи психологічного тренінгу, забезпечують цілісне формування професійного мислення майбутнього психолога. Їх інтеграція дозволяє поєднати теоретичні знання з практичними навичками, сприяє розвитку здатності аналізувати конфлікти в різних соціокультурних контекстах та ефективно застосовувати методи психологічної допомоги. Таким чином, міждисциплінарність виступає ключовим чинником підготовки компетентних фахівців, здатних до комплексного розв'язання психологічних проблем.

Метою дослідження є визначення та аналіз психологічних механізмів примирення в міжетнічних конфліктах, розкриття їх зв'язку з історичними підходами до розуміння конфліктів, ролі індивідуально-типологічних відмінностей та можливостей практичного застосування психологічного консультування, психотерапії, психокорекції, психопрофілактики та соціально-психологічного тренінгу як ефективних засобів впливу.

Отже, основним завданням дослідження є комплексний аналіз психологічних механізмів примирення, що враховує як історичний розвиток наукових уявлень, так і сучасні практики консультування, психокорекції та тренінгових технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ідея примирення в міжгрупових і міжетнічних конфліктах має довгу історію розвитку в науковій думці. Перші спроби осмислення цього феномену зустрічаються в працях класиків соціальної психології, які звертали увагу на роль групових стереотипів і соціальної ідентичності у виникненні ворожості. Так, у 1954 році соціальним психологом Робертом Кейвом та його колегою Музафером Шерифом було проведено відомий експеримент із «Літнім табором», який довів, що міжгрупові конфлікти часто виникають унаслідок конкуренції за ресурси, а подолати їх можна шляхом створення «надцільей», які вимагають спільних зусиль представників різних груп. Цей підхід започаткував традицію пошуку умов для співпраці та взаєморозуміння як базових механізмів примирення [10].

Подальший розвиток проблематики відбувався в межах досліджень соціальної ідентичності (Г. Таджфел, Дж. Тернер), де підкреслювалася важливість переосмислення меж «своїх» і «чужої» групи. У цьому контексті примирення розгляда-

лося як результат трансформації ідентичності та зменшення упередженості через розширення меж соціальної категоризації [5].

Наприкінці XX – на початку XXI століття у психології конфлікту набули поширення концепції, пов'язані з вивченням колективної пам'яті та історичних травм. Вони наголошували, що стійкі образи та пам'ять про минулі несправедливості перешкоджають примиренню, а тому важливим завданням стає робота з історичними наративами, формування здатності до прощення та конструктивного діалогу [4].

У сучасних дослідженнях простежується інтеграція цих підходів: примирення розглядається як складний багаторівневий процес, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Примирення передбачає подолання ворожих стереотипів, формування емпатії до іншої групи, розвиток готовності до співпраці й пошук взаємовигідних рішень [9].

Таким чином, історичний розвиток уявлень про примирення свідчить про поступовий перехід від вузького розуміння конфлікту як боротьби інтересів до усвідомлення важливості психологічних факторів, а саме довіри, емпатії, ідентичності та колективної пам'яті. Саме це створює підґрунтя для сучасних міждисциплінарних підходів, де ключову роль відіграють практики психологічного консультування, психокорекції та тренінгової роботи [1].

Процес примирення в міжетнічних конфліктах значною мірою залежить не лише від соціально-культурних умов, але й від особистісних характеристик учасників. Саме диференціальна психологія надає інструменти для розуміння того, чому одна й та сама стратегія може виявитися ефективною для однієї людини і не мати результату для іншої [6].

По-перше, важливим чинником є тип темпераменту. Дослідження свідчать, що особи з холеричними та меланхолійними рисами частіше демонструють емоційно напружені реакції на міжетнічні суперечності, що може ускладнювати примирення. Навпаки, сангвінічні та флегматичні індивіди виявляють вищу здатність до емоційної регуляції, що сприяє конструктивному діалогу [1].

По-друге, суттєве значення мають рівень тривожності й толерантність до невизначеності. Люди з високою тривожністю схильні сприймати іншу етнічну групу як загрозу, тоді як особи з більш гнучкими когнітивними установками легше приймають різноманітність і виявляють готовність до співпраці.

По-третє, варто враховувати ціннісні орієнтації та мотиваційні установки. Індивіди, для яких провідними є цінності безпеки, традиційності та конформності, частіше підтримують конфронтаційні стратегії. Натомість орієнтація на гуманістичні та універсальні цінності (толєрантність, рівність, свобода) зумовлює більш високу готовність до примирення.

Не менш значущим є рівень розвитку емпатії та соціального інтелекту. Емпатійна здатність доз-

воляє усвідомити позицію «іншого» та сприяє зниженню рівня ворожості. Соціальний інтелект своєю чергою забезпечує адекватне тлумачення намірів і поведінки представників інших груп [11].

Отже, індивідуальні відмінності виступають ключовим предиктором ефективності різних форм психологічного впливу. Це означає, що в роботі практичного психолога необхідним є диференційований підхід, орієнтований на специфіку особистісних характеристик клієнтів.

Примирення в міжетнічних конфліктах ґрунтується на складній взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які в психології позначаються як психологічні механізми примирення. Вони забезпечують поступовий перехід від ворожості й недовіри до співпраці та взаємоповаги.

По-перше, одним із ключових механізмів виступає емпатія. Здатність поставити себе на місце представника іншої групи зменшує силу негативних стереотипів і підвищує ймовірність конструктивного діалогу. Дослідження показують, що навіть короткотривалі емпатійні інтервенції (наприклад, рольові ігри чи наративні практики) сприяють зниженню рівня упередженості.

По-друге, важливим чинником є когнітивна переоцінка. Вона дозволяє учасникам конфлікту змінити власне сприйняття ситуації: від образу «боротьби проти ворога» до бачення спільної проблеми, яку можна подолати колективними зусиллями. Цей механізм тісно пов'язаний з розвитком критичного мислення й подоланням когнітивних викривлень.

По-третє, значну роль відіграє емоційна регуляція. Міжетнічні конфлікти часто супроводжуються інтенсивними почуттями: гнівом, образою, страхом. Здатність управляти власними емоціями не лише знижує рівень агресивності, але й створює передумови для пошуку взаємоприйнятних рішень.

По-четверте, серед провідних механізмів варто виокремити відновлення довіри. Довіра формується повільно, але саме вона забезпечує стабільність примирення. Психологічні дослідження доводять, що довіра зростає через послідовність у поведінці, дотримання домовленостей, відкриту комунікацію та готовність до взаємних поступок [7].

По-п'яте, важливим елементом виступає робота з колективною пам'яттю та ідентичністю. Примирення потребує визнання історичного минулого, подолання травматичних наративів і формування нової спільної ідентичності, яка поєднує різні групи в єдину соціальну спільність [4].

Отже, психологічні механізми примирення не є автономними: вони функціонують у тісному взаємозв'язку. Емпатія створює основу для когнітивної переоцінки, емоційна регуляція забезпечує зниження напруження, а довіра й нові ідентичності закріплюють досягнутий результат, що підкреслює необхідність системного й багаторівневого підходу в практичній роботі психолога.

Психологічна практика примирення в міжетнічних конфліктах передбачає використання різних форм і методів, що враховують як індивідуальні відмінності, так і соціально-культурний контекст. Серед найбільш поширених засобів виділяють психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію, психопрофілактику та соціально-психологічний тренінг. Кожен із цих підходів має власну специфіку, сферу застосування та механізми впливу.

Психологічне консультування є найдоцільнішим засобом у тих випадках, коли йдеться про гострі індивідуальні переживання, пов'язані з досвідом конфлікту. Його мета полягає у зниженні психологічної напруги, подоланні дезадаптивних реакцій та формуванні конструктивних способів взаємодії [8].

У процесі консультування психолог допомагає клієнту:

- усвідомити власні емоції та установки щодо представників іншої етнічної групи;
- подолати упередження та страхи;
- сформувати нові моделі мислення і поведінки, орієнтовані на діалог та співпрацю.

Психологічне консультування ефективне, коли конфлікт ще не набув хронічної форми, а також у роботі з клієнтами, які готові до внутрішніх змін, але потребують професійної підтримки.

Психокорекційна робота необхідна у випадках, коли наслідки міжетнічного конфлікту призводять до стійких емоційних або поведінкових порушень: високого рівня агресивності, тривалих станів тривоги, відчуття безпорадності чи навіть посттравматичного стресового розладу.

Основними завданнями психокорекції є:

- зменшення інтенсивності негативних емоцій;
- відновлення здатності до конструктивної саморегуляції;
- корекція деструктивних форм взаємодії;
- розвиток навичок ненасильницької комунікації.

Психокорекція може здійснюватися як індивідуально, так і в груповій формі. Вона потребує більш тривалої та системної роботи, ніж психологічне консультування, і спрямована на глибші трансформації особистості [1].

Соціально-психологічний тренінг виступає ефективним методом у випадках, коли завданням є налагодження взаємодії між представниками різних груп. Він дозволяє створити безпечний простір для спілкування, де учасники мають змогу поділитися власними переживаннями, подолати упередження та виробити спільні стратегії взаємодії.

Основні функції тренінгу в контексті примирення:

- розвиток навичок ефективної комунікації;
- формування емпатії та довіри між учасниками;
- моделювання ситуацій співпраці та спільного розв'язання завдань;
- зміна групових стереотипів через позитивний досвід взаємодії.

Тренінгові програми особливо актуальні для роботи з молоддю, освітніми колективами та громадами, де конфлікт має колективний характер. Саме завдяки інтерактивній формі вони сприяють швидшому формуванню нової спільної ідентичності та зниженню напруження в міжгрупових відносинах [2].

Таким чином, вибір між психологічним консультуванням, психокорекцією та психологічним тренінгом залежить від характеру проблеми, рівня її індивідуальної чи колективної вираженості та готовності учасників до змін. У поєднанні ці методи утворюють багаторівневу систему психологічного впливу, яка здатна забезпечити не лише тимчасове зниження конфліктності, але й довготривалу стабілізацію міжетнічних відносин.

Висновки. Науковий пошук показав, що проблема примирення в міжетнічних конфліктах має багатовимірний характер і потребує врахування як історико-психологічного контексту, так і сучасних підходів у галузі диференціальної та практичної психології. Аналіз історичних концепцій дозволив установити, що уявлення про природу міжетнічних суперечностей трансформувалися від етноцентричних моделей до інтегративних парадигм, які орієнтовані на діалог і співпрацю.

Результати комплексного аналізу довели, що індивідуально-психологічні відмінності (рівень толерантності, стресостійкість, когнітивні стилі) істотно впливають на перебіг конфліктів і визначають ефективність психологічних стратегій примирення. Водночас було підтверджено ключову роль таких механізмів, як емпатія, когнітивна переоцінка, емоційна регуляція, відновлення довіри та переосмислення колективної пам'яті, які забезпечують поступовий перехід від конфронтації до співпраці.

Таким чином, застосування практичних засобів психологічного впливу, як-от психологічне консультування, психокорекція та соціально-психологічний тренінг, набуває особливого значення. Психологічне консультування виявляється ефективним у роботі з гострими індивідуальними переживаннями, психокорекція сприяє подоланню стійких деструктивних емоційних і поведінкових моделей, а психологічний тренінг створює умови для розвитку довіри та налагодження міжгрупових відносин. Усе це вказує на доцільність їх інтегрованого використання в багаторівневій системі примирення.

Окремо слід зазначити, що отримані результати підтверджують важливість міждисциплінарного підходу, зокрема інтеграції знань з етнопсихології, історії психології, диференціальної психології, психології конфлікту, а також практикоорієнтованих освітніх компонентів: «Психологічне консультування», «Психотерапія», «Основи психокорекції», «Психопрофілактика» та «Основи психологічного тренінгу» в процесі підготовки майбутніх психологів. Включення відповідних навчальних дисциплін до освітньо-професійних програм закладів

вищої освіти сприятиме формуванню у здобувачів навичок роботи в полікультурному середовищі та здатності до ефективного розв'язання міжетнічних суперечностей.

Отже, проведене дослідження засвідчує, що вивчення психологічних механізмів примирення має не лише теоретичне значення, але й суттєвий прикладний потенціал. Розроблення і впровадження освітньо-професійних програм на основі отриманих результатів сприятиме підвищенню культури міжетнічного діалогу та формуванню соціальної згуртованості в сучасному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джежик О.В., Татяничков А.О., Бакурідзе Н.Г. Курс «Основи психокорекції» як складова професійної підготовки фахівців-психологів за європейськими освітніми стандартами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Видавничий дім «Гельветика». 2024. Вип. 2. Серія «Психологія». С. 87–90. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.17>.
2. Джежик О.В., Палінян В.В. Особливості синхронного викладання навчальних дисциплін «Загальна психологія» та «Історія психології». *Вісник Львівського університету*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 19. Серія «Психологічні науки». С. 26–31. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.4>.
3. Диференційна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. академіка С.Д. Максименка. Київ : Слово, 2013. 600 с.
4. Киридон А.М. Концепт «історична пам'ять»: варіативність дефініювання. *Міжнародний збірник наукових праць. Серія: Історія, міжнародні відносини* / гол. ред. Л.М. Алексієвець. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. С. 112–116.
5. Османова А.М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія. 2020. Том 31 (70) № 1. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.1/06>.
6. Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія : навч. посібн. 4–те вид., Київ : Каравела, 2019. 264 с.
7. Лісовенко А.Ф., Самара О.Є., Татяничков А.О. Особливості психодіагностики та когнітивно-поведінкової терапії самоушкоджуючої поведінки Наукові перспективи (Серія «Психологія») 2025. Вип. 3(57). С. 1428–1441.
8. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування: підручник. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с.
9. Шмаленко Ю.І., Єфтені 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>.
10. 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. DOI: <https://doi.org/10.13165/VPA-25-24-2-16>.
11. Tsilmak, O., Samara, O., Bessarab, A., Zoska, Y. and Sklianska, O. The impact of internet dependence on human behaviour and well-being: a socio-psychological analysis. *Multidisciplinary Science Journal*. 6, (May 2024), 2024ss0717. DOI: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0717>.

Стаття надійшла у редакцію: 04.08.2025

Стаття прийнята: 15.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПАРТНЕРІВ ІЗ БІКУЛЬТУРАЛЬНИХ СІМЕЙ

FEATURES OF EMOTIONAL CLOSENESS BETWEEN PARTNERS FROM BICULTURAL FAMILIES

Статтю присвячено вивченню та дослідженню особливостей емоційної близькості партнерів із бікультуральних сімей. У нашому суспільстві все частіше створюються пари з бікультуральних сімей – це такі пари, які мають партнерів, що виховувалися в різних культурах, мають різні цінності в житті, різні стилі виховання, але, незважаючи на це, будують стосунки, створюють сім'ї тощо. Визначено, що емоційна близькість є станом глибокого емоційного зв'язку між людьми, коли вони довіряють одне одному; відкрито діляться своїм почуттями та переживаннями. Емоційна близькість у бікультуральних сім'ях – це не статичний, а динамічний процес адаптації, взаємної емпатії. Перевага таких стосунків полягає в можливості стати більш гнучкими, відкритими та чутливими до різноманітності світу. З'ясовано ключові аспекти, які впливають на розвиток та формування емоційно близьких стосунків: формування довіри; стабільність стосунків; легка комунікація; збільшення інтимності в стосунках; формування партнерської підтримки та допомоги. Основною характеристикою бікультуральної сім'ї є поєднання різних культурних моделей поведінки, традицій, мов та світоглядних орієнтирів у межах однієї родинної системи. Досліджено, що більшість партнерів із бікультуральних сімей мають емоційно близькі стосунки, де наявне взаєморозуміння, взаємодопомога, повага до культури свого партнера, психологічний комфорт, довіра, прийняття одне одного, переживання і т.п. Проте є й такі пари, які відчувають труднощі в побудові стосунків, часто виникають побутові конфлікти та конфлікти щодо інтересів партнерів. У бікультуральних сім'ях часто проявляються адаптивні міжособистісні почуття та стратегії (поступливість, співчутливість одне до одного), але виявляється підвищена тривожність, захисні реакції, що може бути пов'язано з досвідом конфліктів або культурного непорозуміння. Також більшість партнерів із бікультуральних сімей мають помірну емоційну співзалежність, яка вказує на те, що партнери є незалежними у стосунках, але в конфліктних та стресових ситуаціях вони мають труднощі в саморегуляції, бояться бути покинутими або ж проявляють стосовно партнера надмірну стурбованість та піклування.

Ключові слова: емоційна близькість, бікультуральність, бікультуральні сім'ї, близькість, емоційний зв'язок.

The article is devoted to the study and research of the peculiarities of emotional closeness between partners from bicultural families. In our society, couples from bicultural families are becoming increasingly common. These are couples whose partners were raised in different cultures, have different values in life, and different parenting styles, but despite this, they build relationships, start families, etc. It has been determined that emotional intimacy is a state of deep emotional connection between people when they trust each other and openly share their feelings and experiences. Emotional intimacy in bicultural families is not a static but a dynamic process of adaptation and mutual empathy. The advantage of such relationships is the opportunity to become more flexible, open, and sensitive to the diversity of the world. The key aspects that influence the development and formation of emotionally close relationships have been identified: building trust; relationship stability; easy communication; increasing intimacy in relationships; and forming partner support and assistance. The main characteristic of a bicultural family is the combination of different cultural models of behavior, traditions, languages, and worldview orientations within one family system. Research shows that most partners in bicultural families have emotionally close relationships characterized by mutual understanding, mutual assistance, respect for their partner's culture, psychological comfort, trust, acceptance of each other, empathy, etc. However, there are also couples who experience difficulties in building relationships, often encountering domestic conflicts and conflicts regarding the interests of their partners. In bicultural families, adaptive interpersonal feelings and strategies (compliance, empathy for each other) often manifest themselves, but there is also increased anxiety and defensive reactions, which may be related to experiences of conflict or cultural misunderstanding. Also, most partners in bicultural families have moderate emotional codependency, which indicates that the partners are independent in the relationship, but in conflict and stressful situations, they have difficulty self-regulating, are afraid of being abandoned, or show excessive concern and care for their partner.

Key words: emotional closeness, biculturalism, bicultural families, closeness, emotional connection.

УДК 159.922.64:316.74:316.356.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.13>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Кучманіч І.М.

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

Ковгунова Н.В.

здобувачка вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблема в загальному вигляді.

Гарні та глибокі стосунки між людьми не можуть бути без емоційної близькості. Глибока довіра між партнерами допомагає стосункам бути більш чутливими, розкутими, замість того, щоб хвилюватися через певні обставини. Емоційна близькість вважається глибоким інтелектуальним та емоційним зв'язком, в якому кожен із партнерів відчуває, що його добре розуміють, приймають з усіма недоли-

ками. Справжня емоційна близькість, на відміну від токсичної залежності, з якою дуже легко сплутати цей стан, підтримує автономію обох партнерів і впевненість у собі. Чим надійніші стосунки, тим більш віддаленими та відмінними один від одного партнери дозволяють собі бути. Мати здорові, емоційно близькі стосунки означає відчувати взаємозалежність, але при цьому не втрачати власної ідентичності. Вивченням емоційної близькості

в стосунках між партнерами займалися такі дослідники як Г. Єщенко [3], А. Калінчук [4], Л. Андрусів [1], О. Магдич [7], Х. Цьомик [10], Є. Потапчук [9] та ін.

Наразі в нашому суспільстві все частіше створюються пари з бікультуральних сімей. Це такі пари, які мають партнерів, що виховувалися в різних культурах. Такі партнери мають різні цінності в житті, різні стилі виховання, але, незважаючи на це, будують стосунки, створюють сім'ї і т. д. Такий феномен привертає увагу сучасних дослідників, що вказує на доцільність його дослідження та вивчення.

Мета статті – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості емоційної близькості партнерів із бікультуральних сімей. *База дослідження:* іммігрантські бікультурні сім'ї м. Дутинхем, Нідерланди. Кількість осіб, які взяли участь у дослідженні – 60. Вік опитуваних варіюється від 22 до 45 років. Стаж спільного життя – від 1 року до 7 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бікультуральні сім'ї є результатом міжкультурної взаємодії, що формується в умовах глобалізації, міграційних процесів та мультикультурності сучасного суспільства. Основною характеристикою бікультуральної сім'ї є поєднання різних культурних моделей поведінки, традицій, мов та світоглядних орієнтирів у межах однієї родинної системи. Подружні стосунки в бікультуральних сім'ях будуються на основі компромісу, адаптації, взаємної поваги до культурної ідентичності кожного партнера.

На думку А. Корнюх, сучасна статистика свідчить, що міжнаціональні шлюби в поліетнічних державах є досить поширеним соціальним явищем, оскільки існує спільний соціокультурний простір, в якому спілкуються між собою люди різних національностей. Поліетнічні держави – це держави, в яких на території одночасно проживає кілька етнічних груп, що надає Україні статусу поліетнічної. Найчастіше міжетнічні шлюби укладають представники культурно близьких етнічних груп. Загальна картина міжнаціональних шлюбів пов'язана з тенденціями розвитку сім'ї, змінами в соціальній структурі націй, міграційними, урбанізаційними та демографічними процесами, а також залежить від явищ у духовному житті країни [6].

Міжнаціональні шлюби, за М. Канініною, відображають тенденції інтернаціоналізації в етнокультурному середовищі. Більшість шлюбів укладається в межах досить вузької соціальної групи: в межах соціального класу, релігійної групи або певної етнічної групи. На тлі поліфонічності сучасного життя, в якому посилюються міжетнічні, міжпоколінні та міжрасові зв'язки, що відображає стрімкий розвиток суспільства та взаємопроникнення культур, зростає кількість етнічно змішаних шлюбів. У змішаних сім'ях етнічна інтеграція відбувається більш повно і гармонійно, оскільки людина, яка постійно проживає в поліетнічному

середовищі, стикається з проблемою етнічного самовизначення й тому частіше замислюється про свою етнічну приналежність [5, с. 164–165].

Т. Асланян та І. Кохановська стверджують, що міжнаціональна сім'я являє собою дуже складний феномен із різними перевагами та недоліками. Цей зв'язок можна розглядати з позиції міжнаціональних відносин та конфліктів. Сьогодні в соціокультурній системі все більше посилюється міжетнічна гендерна взаємодія. І вивчення її специфіки та змін у національному складі населення є дуже важливим для розуміння стану, особливостей і перспектив розвитку сучасного українського суспільства, а також задля легшого подолання міжетнічних конфліктів у цих сім'ях [2].

На нашу думку, бікультуральні сім'ї – це унікальний феномен, який поєднує в собі риси міжкультурної взаємодії, родинної адаптації та соціальної інтеграції. Вони становлять окрему категорію сімейних відносин, в яких культурна різноманітність одночасно виступає як позитив, так і негатив. Ключовим чинником стабільності бікультуральної родини є емоційна близькість, міжособистісна підтримка та емпатія між партнерами. Успішна адаптація в таких парах можлива тільки за умови рівноправного діалогу, взаємної поваги та готовності партнерів до глибшого пізнання культури одне одного.

Вивчення такого феномену, як емоційна близькість у стосунках, є важливим напрямом психологічних досліджень. Емоційна близькість є ключовим елементом здорового шлюбу та здорових відносин, і коли її бракує, стосунки можуть бути негармонійними. Однак підтримка емоційної близькості вимагає постійної роботи та уваги. Відновити емоційну близькість після її втрати може бути набагато складніше, ніж докладати зусиль для її збереження.

Поняття емоційної близькості відноситься до характеристик емоційних стосунків і поведінки, які в більшості випадків погано усвідомлюються і контролюються партнерами в стосунках. На вибір партнера на основі емоційної близькості впливає низка факторів, першим з яких є уявлення про ідеального партнера, про якого кожна людина має більш-менш усвідомлений образ. Формування цього образу базується на власному досвіді, досвіді батьківської сім'ї, характеристиках літературних і кіногероїв, соціальних стереотипах та ідеалі, який існує в групі людей, чия думка важлива для конкретної людини. Виділяються такі типи дорослої емоційної близькості: «надійна» емоційна близькість, «тривожна/неспокійна – пристрасна» емоційна близькість, унікальна емоційна близькість [7].

Емоційна близькість – це процес, який вимагає часу, зусиль і взаєморозуміння. Він не відбувається за одну ніч, але результати того варті. Будуючи та плекаючи емоційну близькість, люди створюють міцніші, глибші та змістовніші стосунки, які приносять радість і задоволення в життя одне

одного. Це зв'язок, який виникає з обміну почуттями, турботи, підтримки та глибокого розуміння почуттів партнера. Емоційна близькість допомагає партнерам відчувати себе почутими, зрозумілими та підтриманими. До емоційної близькості також можемо включити і психологічну близькість, яка вказує на рівень довіри та безпеки, що дозволяє партнерам бути вразливими один перед одним, відкрито говорити про свої страхи, недоліки та бажання [8].

У сучасному глобалізованому світі бікультуральні сім'ї стають дедалі поширенішим явищем. Вони створюють унікальні умови для формування міжособистісних зв'язків, де емоційна близькість є ключовим чинником адаптації, гармонізації та збереження стосунків. Проте існує потреба в глибокому розумінні того, як саме емоційна близькість проявляється в бікультуральних сім'ях, у чому її особливості та як на неї впливають культурні відмінності. Мета нашого дослідження – визначити особливості емоційної близькості партнерів із бікультуральних сімей. Дослідження було проведено серед іммігрантських бікультурних сімей у місті Дутингем, Нідерланди. Для проведення дослідження було залучено 60 осіб, а також було вибрано такі методики, як: шкала емоційної співзалежності (автор: У. Вайнхолд); модифікований тест Томаса Лірі «Міжособистісна діагностика»; тест-опитувальник задоволеності шлюбом.

Проаналізуємо дані за методикою «Шкала емоційної співзалежності» за У. Уайнхолдом. Ця методика виявляє рівень залежності особистості від емоційного схвалення, прийняття та присутності іншої людини. Методика виявляє ступінь незрілості в побудові меж, наявність страху покинутості, а також схильність до самопожертви в стосунках. Відповідно до методики, ми визначили, що 14 осіб мають високий рівень емоційної співзалежності, що становить 23,33% від загальної кількості опитуваних. Високий рівень свідчить про страх самотності, «злиття» з партнером, готовність до самопожертви заради свого партнера. У бікультуральній сім'ї такий високий рівень може бути пов'язаним з нерівністю у статусі, еміграційним досвідом або культурним тиском на роль жінки або чоловіка в шлюбі. Помірну співзалежність у стосунках за підрахунками мають 27 осіб, що становить 45%

від загальної кількості опитуваних. Партнери, які мають помірну співзалежність, здебільшого можуть функціонувати незалежно один від одного, проте в певних стресових ситуаціях проявляються труднощі із саморегуляцією, страхи щодо покинутості або ж надмірна турбота про свого партнера. Із загальної кількості опитуваних 19 осіб (31,67%) мають низький рівень співзалежності, що свідчить про те, що в партнерів є власні кордони, емоційна автономія. Такі партнери можуть бути в стосунках без втрати власної ідентичності (табл. 1).

Отже, у висновку ми побачили, що більшість партнерів із бікультуральних сімей мають помірну емоційну співзалежність, яка вказує на те, що партнери є незалежними в стосунках, але в конфліктних та стресових ситуаціях вони мають труднощі в саморегуляції, бояться бути покинутими або ж проявляють стосовно партнера надмірну стурбованість і піклування.

Розкриємо аналіз результатів за методикою «Модифікований тест Т. Лірі». Методика дозволила визначити переважні стилі міжособистісної поведінки особи. Результати поділилися на 8 основних типів поведінки: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний. Таким чином, ми отримали такі результати: авторитарний стиль має 6 осіб, що становить 10% від загальної кількості; егоїстичний стиль виявлено у 4 осіб (6,67%); агресивний стиль проявився у 4 осіб, що становить 6,67% від загальної кількості; підозрілий стиль має 8 осіб (13,33%); підлеглий стиль виявлено у 10 осіб, що становить у відсотковому співвідношенні 16,67%; залежний стиль проявився у 12 осіб (20%); доброзичливий стиль виявлено у 10 осіб, що у відсотковому співвідношенні становить 16,67%; альтруїстичний стиль має 6 осіб (10%) (табл. 2).

У підсумку маємо такі результати: серед переважних стилів можна виокремити залежний (20%) та доброзичливий (16,67%). Це може свідчити про схильність до емпатії в стосунках, прагнення підтримати й уникати конфліктів та адаптуватися до умов бікультуральної сім'ї якомога краще, без шкоди для стосунків. Наявність підлеглого стилю в стосунках указує на тенденцію до залежної поведінки в стосунках, що іноді може виникати через

Таблиця 1

Результати за методикою «Шкала емоційної співзалежності»

	Відсоткове співвідношення	Інтерпретація
Високий рівень співзалежності	23,33%	Страх самотності, «злиття» з партнером, готовність до самопожертви заради партнера
Помірний рівень співзалежності	45%	Функціонують незалежно один від одного, проте в певних стресових ситуаціях проявляються труднощі із саморегуляцією, страхи щодо покинутості або ж надмірна турбота про свого партнера
Низький рівень співзалежності	31,67%	Є власні кордони, емоційна автономія, партнери не втрачають власної ідентичності

Таблиця 2
Результати за методикою «Модифікований тест Т. Лірі»

Стиль	Відсоткове співвідношення
Авторитарний стиль	10%
Егоїстичний стиль	6,67%
Агресивний стиль	6,67%
Підозрілий стиль	13,33%
Підлеглий стиль	16,67%
Залежний стиль	20%
Доброзичливий стиль	16,67%
Альтруїстичний стиль	10%

мовний, культурний або правовий бар'єри між партнерами.

Відповідно, підозрілий та агресивний стилі, які були виявлені в деяких партнерів із бікультуральних сімей, свідчить про те, що в партнерів наявний внутрішній дисбаланс, переживання, труднощі з довірою в умовах міжкультуральної сім'ї. Варто виділити авторитарний та альтруїстичний стилі, в яких партнери схильні до управління стосунками та своїми партнерами, що може негативно впливати на динаміку стосунків та ролей у парі.

У загальному висновку можемо сказати, що в бікультуральних сім'ях часто проявляються адаптивні міжособистісні почуття та стратегії (поступливість, співчутливість одне до одного). Проте виявляється підвищена тривожність, захисні реакції, що може бути пов'язано з досвідом конфліктів або культурного непорозуміння.

Останнім для проведення нашого емпіричного дослідження став «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століної, Г. Бутенко, Т. Романової, що є відомою та універсальною методикою, яка спрямована на визначення рівня задоволеності в парі. Оцінюється загальний рівень задоволеності шлюбом за певною низкою характеристик: емоційна підтримка; розуміння; інтимність; спільність інтересів; комунікація; розв'язання конфліктів; побутова взаємодія; сексуальне життя; міжкультурна сумісність.

За результатами дослідження ми отримали такі дані: високий рівень задоволеності шлюбом було виявлено у 24 осіб, що становить 40% від усієї

кількості опитуваних; середній рівень проявився у 26 осіб (43,33%), а низький рівень задоволеності шлюбом ми виявили в 10 осіб, що у відсотковому співвідношенні становить 16,67% (таблиця 3).

Для партнерів, у яких було виявлено високий рівень задоволеності шлюбом, характерні емоційна підтримка, взаємодопомога, повага до культурних традицій і звичаїв свого партнера, активна комунікація та компромісність у стосунках. Тому в таких сім'ях і парах є позитивний досвід подолання міжкультурних розбіжностей та труднощів, що свідчить про високу емоційну близькість.

Респонденти, які мають середній рівень задоволеності шлюбом, можуть мати в стосунках деякі проблеми, які пов'язані з відмінностями в системі цінностей, також труднощі у спілкуванні та комунікації. Іноді наявні непорозуміння, причиною чого можуть стати різні культурні традиції та звичаї щодо ролі в шлюбі.

Особи, які відчувають низький рівень задоволеності шлюбом, мають незадовільну емоційну підтримку, конфлікти на основі культурних стереотипів або відсутності розуміння й відкритого діалогу з партнером. Такі партнери часто розчаровуються очікуваннями від шлюбу.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що більшість партнерів із бікультуральних сімей мають емоційно близькі стосунки, де наявні взаєморозуміння, взаємодопомога, повага до культури свого партнера, психологічний комфорт, довіра, прийняття одне одного, переживання тощо. Проте є й такі пари, які відчувають труднощі в побудові стосунків, часто виникають побутові конфлікти та конфлікти щодо інтересів партнерів.

Висновки. Емоційна близькість – це унікальний психологічний феномен, відчуття психологічного комфорту, взаєморозуміння та емоційної підтримки між партнерами. Вона включає довіру, відкритість, прийняття, здатність ділитися особистими переживаннями та проблемами, приймати емоції свого партнера.

За допомогою емпіричного дослідження ми визначили ключові аспекти, які впливають на розвиток та формування емоційно близьких стосунків:

– формування довіри – емоційна близькість створює безпечне середовище, в якому партнери відчувають себе комфортно. Це дозволяє розвивати глибоку взаємну довіру;

Таблиця 3

Результати за методикою «Опитувальник задоволеності шлюбом»

	Відсоткове співвідношення	Інтерпретація
Високий рівень задоволеності шлюбом	40%	Емоційна підтримка, взаємодопомога, повага до культурних традицій і звичаїв свого партнера, активна комунікація та компромісність у стосунках
Середній рівень задоволеності шлюбом	43,33%	Проблеми, які пов'язані з відмінностями в системі цінностей, труднощі в спілкуванні та комунікації
Низький рівень задоволеності шлюбом	16,67%	Незадовільна емоційна підтримка, конфлікти на основі культурних стереотипів або відсутності розуміння й відкритого діалогу з партнером

– стабільність стосунків – сім'ї та пари з високим рівнем емоційної близькості демонструють менше конфліктів і більшу задоволеність шлюбом. Вони краще долають кризи в стосунках, адже спираються на емоційний зв'язок;

– легка комунікація – емоційна близькість знижує страх бути незрозумілим по відношенню до свого партнера. Комунікація стимулює відкритість у діалозі, що знижує напруження в стосунках;

– збільшення інтимності в стосунках – емоційна близькість є важливою умовою для посилення інтимного зв'язку в стосунках. Партнери з високим рівнем емоційної близькості часто мають гармонійне сексуальне життя;

– формування партнерської підтримки та допомоги – емоційно близькі партнери часто можуть бути психологічною опорою для свого партнера в складних ситуаціях.

За нашими дослідженнями, емоційна близькість у бікультуральних сім'ях допомагає будувати міцні стосунки, долає міжкультурні бар'єри, може компенсувати відмінності у вихованні, комунікативних стилях та уявленнях про стосунки загалом. Емоційна близькість є фундаментом, на якому ґрунтується гармонійний, міцний та довготривалий партнерський зв'язок.

У процесі дослідження визначено, що більшість партнерів із бікультуральних сімей мають емоційно близькі стосунки, де наявні взаєморозуміння, взаємодопомога, повага до культури свого партнера, психологічний комфорт, довіра, прийняття одне одного, переживання тощо. Проте є й такі пари, які відчувають труднощі в побудові стосунків, часто виникають побутові конфлікти та конфлікти щодо інтересів партнерів. У бікультуральних сім'ях часто проявляються адаптивні міжособистісні почуття та стратегії (поступливість, співчутливість одне до одного, але виявляється підвищена тривожність, захисні реакції, що може бути пов'язано з досвідом конфліктів або культурного непорозуміння. Також більшість партнерів із бікультуральних сімей мають помірну емоційну співзалежність, яка вказує на те, що партнери є незалежними в стосунках, але в конфліктних та стресових ситуаціях вони мають труднощі в саморегуляції, бояться

бути покинутими або ж проявляють стосовно партнера надмірну стурбованість і піклування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрусів Л. Вивчення емоційної палітри стосунків у різних психологічних теоріях: історико-філософський аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2024. № 54. С. 9–16.
2. Асланян Т., Кохановська І. Психологічні проблеми пари в міжетнічному шлюбі. *Topical issues of modern science, society and education*. 2021. С. 1110.
3. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51.
4. Калінчук А. Образ шлюбного партнера як чинник шлюбного вибору жінок. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка*. 2024. С. 34.
5. Канініна М. Соціально-психологічні особливості сімейних стосунків у змішаних сім'ях. *Психологія та педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*. 2011. № 20. С. 163–167.
6. Корнюх А. Міжнаціональні шлюби у контексті сучасних глобалізаційних процесів. *Актуальні проблеми психології*. 2012. № 28. С. 142–150.
7. Магдич О. Феномен емоційна близькість як предмет психологічного дослідження. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти*. 2022. С. 127–133.
8. Медведєва О. Близькість у стосунках. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/blyzkist-ustosunkah/> (дата звернення: 05.07.2025).
9. Потапчук Є., Потапчук Н. Реалізація родинною емоційної функції в умовах воєнного часу. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2024. С. 278.
10. Цьомик Х. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки*. 2021. С. 102.

Стаття надійшла в редакцію: 30.07.2025

Стаття прийнята: 12.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ НАУКОВОЮ РОБОТОЮ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF MANAGING THE RESEARCH WORK OF PSYCHOLOGY STUDENTS DURING MARTIAL LAW

У статті всебічно досліджено психологічні особливості управління науковою діяльністю студентів-психологів під час воєнного стану в Україні. Актуальність теми обґрунтована в контексті глобальних змін у системі освіти, зумовлених війною, високим рівнем тривожності серед молоді, а також потребою в удосконаленні наукового супроводу. На основі аналізу сучасної наукової літератури та результатів емпіричного дослідження схарактеризовано основні бар'єри, які впливають на ефективність наукової роботи студентів, як-от емоційне вигорання, мотиваційна криза, соціальна ізоляція та труднощі дистанційної взаємодії з науковими керівниками. Проведене опитування серед студентів і наукових керівників дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем стресу та якістю дослідницької мотивації. Розкрито роль наукового керівника як не лише організатора, а й ментора, фасилітатора та джерела психологічної підтримки. Запропоновано модель ефективного управління науковою діяльністю, що базується на принципах гнучкості, партнерства, емпатійного лідерства й індивідуального підходу. Особливу увагу приділено трансформації академічного середовища під впливом воєнних обставин, а також особистісним чинникам, що сприяють збереженню академічної мотивації. У дослідженні підкреслено значущість суб'єктивного благополуччя студентів для збереження наукової активності та ролі викладача як ключового посередника між освітнім середовищем і психологічними потребами здобувачів вищої освіти. Визначено напрями подальших досліджень у сфері психолого-педагогічного супроводу студентів у кризових ситуаціях. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть бути використані в підготовці програм професійного розвитку для викладачів і наставників. Стаття стане у пригоді практикам, науковцям, освітянам і студентам, які шукають шляхи збереження академічної ефективності в умовах соціальної турбулентності та прагнуть до сталого розвитку особистості в умовах воєнних викликів. Також у роботі окреслено перспективи міждисциплінарного підходу до вивчення психолого-педагогічної взаємодії в умовах надзвичайних ситуацій, що дозволяє глибше осмислити механізми адаптації в системі вищої освіти.

Ключові слова: наукова діяльність, студент-психолог, війна, емоційний стан, мотивація, науковий супровід, психосоціальна підтримка.

вація, науковий супровід, психосоціальна підтримка.

The article provides a comprehensive analysis of the psychological features of managing the research activity of psychology students during the period of martial law in Ukraine. The relevance of the topic is substantiated by global transformations in the education system caused by war, the high level of anxiety among youth, and the urgent need to improve research supervision practices. Based on the analysis of contemporary scientific literature and original empirical research, the article outlines key barriers to effective student research, including emotional burnout, motivational crisis, social isolation, and difficulties in remote academic interaction. The survey results reveal a correlation between students' stress levels and their academic motivation. The article redefines the role of academic supervisors as not only organizers but also mentors, facilitators, and sources of psychological support. A model of effective supervision is proposed, emphasizing flexibility, partnership, empathetic leadership, and an individualized approach. Special attention is paid to the transformation of the academic environment under martial law and the individual factors that contribute to maintaining scientific engagement. The study emphasizes the importance of students' subjective well-being for preserving research activity and highlights the instructor's role as a mediator between the academic environment and the psychological needs of higher education students. The findings also suggest directions for future research in the field of psychological and educational support in crisis contexts. The article has both theoretical and practical significance and can be applied in designing professional development programs for academic mentors and instructors. It will be useful to scholars, educators, practitioners, and students striving to sustain academic performance and personal development amid the challenges of wartime. In addition, the article outlines the prospects for an interdisciplinary approach to studying academic support and psychological adaptation in emergency contexts, contributing to the broader understanding of resilience in educational systems.

Key words: research activity, psychology students, war, emotional state, motivation, academic supervision, psychosocial support.

УДК 159.9:378.147
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.14>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Перелигіна Л.А.

д.біол.н., професор, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України

Садковий В.П.

д.держ.упр., професор, професор кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Богдан Ж.Б.

к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Постанова проблеми. Сучасна Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй новітній історії – повномасштабну війну, що розпочалася у 2022 р. Війна вплинула на всі сфери життя, зокрема й вищу освіту. Однією з найуразливіших категорій в освітньому середовищі є студенти, зокрема майбутні психологи, які не лише здобувають фахові знання, а й перебувають під подвійним

психологічним тиском: як учасники освітнього процесу і як особистості, що безпосередньо зазнають впливу війни.

Актуальність теми зумовлена необхідністю забезпечення якісного освітнього процесу в умовах невизначеності, високого рівня стресу та психоемоційної напруги. Наукова діяльність у підготовці майбутніх психологів відіграє ключову

чову роль у формуванні їхньої професійної ідентичності, розвитку критичного мислення, здатності до аналізу, синтезу й обґрунтування власної позиції.

Водночас студенти стикаються із проблемами мотивації, концентрації уваги, втратою сенсу діяльності, що потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки з боку наукових керівників. Умови воєнного стану спричиняють необхідність трансформації підходів до наукового супроводу студентів, що включає гібридні формати спілкування, нові методи мотивації, розвиток емпатійного лідерства з боку викладачів.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості управління науковою роботою студентів-психологів в умовах воєнного стану та розробити практичні рекомендації щодо ефективного наукового супроводу.

Аналіз останніх досліджень. Управління науковою діяльністю студентів є складником освітнього процесу, що передбачає формування в них дослідницьких навичок, критичного мислення, здатності до аналізу і синтезу знань. У контексті підготовки майбутніх психологів ця діяльність набуває особливого значення, адже сприяє формуванню професійної рефлексії, гуманістичних цінностей і відповідального ставлення до наукового пошуку.

Наукова робота студентів, за визначенням І. Солошич [2], є не лише формою пізнавальної активності, а й важливим чинником становлення суб'єктності. Управління цією діяльністю полягає не лише в контролі чи організації виконання завдань, а й у створенні умов для самореалізації, розвитку дослідницької мотивації, підтримки ініціативи.

Згідно з позицією В. Моляко [1], ефективне керівництво науковою діяльністю має спиратися на такі принципи, як: індивідуалізація підходу, гуманізація відносин, діалогічність, партнерство, підтримка автономії студента. Усе це стає особливо важливим в умовах емоційної вразливості та психологічної нестабільності, спричинених війною.

Науковий керівник виконує кілька ключових функцій:

- організаційну (допомога у формулюванні теми, виборі методів, плануванні);
- менторську (розвиток мислення, сприяння в ухваленні рішень);
- мотиваційну (підтримка інтересу, подолання бар'єрів);
- психотерапевтичну (в умовах стресу – роль стабілізуючого чинника).

Особливу увагу варто звернути на феномен «академічного благополуччя» студентів, який охоплює задоволення від освітнього процесу, упевненість у власних силах, емоційний комфорт і здатність до саморозвитку. Як показують дослідження [3; 6], саме ці чинники корелюють із рівнем залученості в наукову діяльність.

Отже, теоретичне осмислення управління науковою діяльністю студентів-психологів у мирний час уже передбачає цілісний підхід, що враховує як пізнавальний, так і емоційний аспекти. У контексті війни ці аспекти потребують переосмислення і адаптації.

Війна в Україні зумовила суттєві трансформації в освітньому середовищі, серед яких особливо чітко проявляються виклики, пов'язані з організацією та здійсненням наукової діяльності студентів. Ці виклики мають не лише організаційний характер, а й глибоко психологічний вимір, що істотно впливає на ефективність дослідницької роботи [4; 12].

Одним із головних чинників, що ускладнюють наукову активність студентів, є їхній психоемоційний стан. Постійна загроза життю, тривога за близьких, втрата стабільності та рутинна евакуацій чи перебоїв електропостачання сприяють формуванню станів хронічного стресу, тривожності, емоційного вигорання. У таких умовах знижується здатність до концентрації, порушується режим сну, спостерігаються симптоми апатії, що ускладнює будь-яку когнітивну активність [7].

Навчання в умовах війни часто переходить у дистанційний або асинхронний формат. Це передбачає складнощі з доступом до інтернету, відсутність стабільного простору для навчання, а в багатьох випадках – вимушене переміщення студентів до інших регіонів або країн. Такі обставини значно знижують ефективність комунікації з науковими керівниками, обмежують ресурси для досліджень, знижують емоційну залученість у навчання [11].

У стані тривалої небезпеки студент також може втрачати відчуття сенсу освітньої діяльності, що стосується і наукових завдань. Розвивається мотиваційна криза – коли традиційні стимули (академічна успішність, перспективи кар'єри) втрачають актуальність або здаються недостижними. У такому разі наукова діяльність може сприйматися як додатковий стресогенний фактор, а не як можливість професійного самоствердження [9].

Окрім того, дистанційне навчання і вимушене переміщення часто позбавляють студентів звичних соціальних контактів, що знижує емоційний тонус і рівень підтримки. Відсутність регулярного живого спілкування з науковим керівником або колегами по групі посилює відчуття ізоляції. У таких умовах студенти можуть уникати взаємодії, зволікати з виконанням завдань, не ініціювати зворотний зв'язок [8].

Отже, виклики воєнного часу суттєво ускладнюють процес наукового супроводу студентів. Подолання цих бар'єрів вимагає адаптивного, гнучкого підходу, який ураховує психологічні особливості та нові реалії студентського буття.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів емпіричного та теоретичного дослідження. Дослідження мало змішаний характер: поєднання

кількісного та якісного аналізу дозволило глибше охопити проблематику та зробити обґрунтовані висновки.

З метою вивчення психоемоційного стану, мотивації до наукової роботи, задоволеності взаємодією з науковим керівником було використано адаптовані шкали мотиваційної сфери (за В. Юрченком), шкалу стресу PSS (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, 1983 p.), авторську анкету з відкритими питаннями.

Для з'ясування труднощів в управлінні науковими проєктами, виявлення ефективних практик підтримки студентів, досвіду адаптації до умов війни проводили напівструктуровані інтерв'ю з науковими керівниками.

Для виявлення тематики досліджень, наукового рівня, а також зв'язку між мотиваційними особливостями студентів і якістю результатів використовували контент-аналіз студентських наукових робіт і рецензій на них.

Для обробки кількісних даних застосовано методи дескриптивної статистики, а також коефіцієнт кореляції Пірсона. Якісні дані було опрацьовано за допомогою методів категоріального аналізу та тематичного кодування [5].

Таке поєднання методів дозволило охопити як особистісні, так і організаційні аспекти управління науковою діяльністю студентів у кризових умовах.

У дослідженні взяли участь 86 студентів 4-го курсу першого (бакалаврського) і 2-го курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти факультетів психології із трьох провідних українських закладів вищої освіти (Київ, Львів, Харків), а також 15 наукових керівників, які мали досвід супроводу студентських досліджень у період з лютого 2022 р. по березень 2025 року. Добір здійснювався за методом цільової вибірки.

Аналіз результатів анкетування показав, що понад 68% студентів відчувають високий рівень стресу (за шкалою PSS), що істотно корелює з рівнем мотивації до наукової діяльності ($r = -0,56$; $p < 0,01$). Студенти з нижчим рівнем стресу демонстрували вищу зацікавленість у виконанні наукових завдань, вищу оцінку своєї дослідницької компетентності й активніше ініціювали комунікацію з керівниками.

На питання про труднощі, з якими стикаються у процесі наукової діяльності, студенти найчастіше зазначали:

- емоційне виснаження (74%);
- нестачу часу або ресурсів (58%);
- відчуття ізоляції (52%);
- брак зворотної підтримки (47%).

Проте 61% респондентів також вказали, що участь у наукових проєктах підвищує їхнє відчуття професійної значущості й допомагає подолати тривожність через усвідомлення корисності власної діяльності.

Наукові керівники відзначили необхідність переосмислення власної ролі в період війни. Усі респонденти згадували про потребу в емоцій-

ній підтримці студентів як невід'ємній складовій частині наукового супроводу. Серед практик, які довели свою ефективність, відзначили регулярні індивідуальні онлайн-консультації, спільне планування етапів дослідження з урахуванням життєвих обставин студента, підбір тем, дотичних до воєнної тематики або психологічної допомоги, що підвищує мотивацію, використання гнучких термінів і поетапного зворотного зв'язку.

Також було наголошено на потребі професійної підтримки викладачів, адже вони також є частиною травмованого освітнього простору.

Аналіз кваліфікаційних робіт показав, що тематика студентських досліджень значною мірою змістилася в напрямі прикладної психології: 34% робіт присвячено психології стресу, адаптації, ПТСР; 22% – темам самозбереження, волонтерства, резиліентності. Це свідчить про зростання усвідомлення соціальної значущості професії та прагнення студентів робити внесок у спільноту.

Якість робіт здебільшого залишалася високою, проте простежувалася варіативність залежно від інтенсивності підтримки з боку керівника. Вищі оцінки отримували ті студенти, чия взаємодія з наставником була регулярно, структурованою та заснованою на довірі.

Отримані результати підтверджують важливість особистісно орієнтованого та підтримувального підходу в управлінні науковою діяльністю студентів у кризовий період. Зниження рівня тривожності та підвищення академічної залученості напряму пов'язані з якістю комунікації та рівнем емпатії з боку наукового керівника.

Результати узгоджуються з дослідженнями зарубіжних авторів [10], які підкреслюють роль внутрішньої мотивації, підтримки автономії та безпечного середовища для ефективного навчання та розвитку.

Отже, навіть у надзвичайно складних умовах, за належної психолого-педагогічної стратегії управління, студенти зберігають здатність до дослідження, розвитку та самореалізації.

Теоретичний аналіз наукової літератури та проведене дослідження дозволили виокремити особливості управління науковою діяльністю в умовах війни. В умовах воєнного стану управління науковою діяльністю студентів потребує переосмислення традиційних підходів. З одного боку, науковий керівник повинен забезпечити виконання дослідницьких завдань, з іншого – стати джерелом психологічної підтримки, адаптації та мотивації в умовах кризи.

Одним із ключових принципів ефективного управління в умовах нестабільності є гнучкий підхід, який включає адаптацію термінів виконання завдань, форм комунікації (асинхронні консультації, відеозв'язок, месенджери), перегляд критеріїв оцінювання з урахуванням обставин студента. Індивідуалізація процесу передбачає врахування емоційного стану, життєвої ситуації, ресурсного потенціалу кожного студента.

В умовах війни науковий керівник стає не лише наставником у сфері дослідження, а й провідником через емоційно нестабільне середовище. Психоемоційна підтримка може виявлятися через емпатійне слухання, нормалізацію станів тривоги, демонстрацію розуміння та прийняття. Досвідчені керівники часто стають для студентів прикладом стійкості, етичності та професіоналізму.

Ефективне управління включає застосування мотиваційних стратегій, які базуються на значущості наукової роботи навіть в умовах війни. Це може бути підкреслення ролі психології в підтримці суспільства, надання дослідженням прикладного змісту (вивчення психології травми, адаптації, допомоги переселенцям тощо). Залучення студентів до реальних наукових або соціальних проєктів зміцнює їхню внутрішню мотивацію.

Критично важливими для організації досліджень стають цифрові інструменти – платформи для спільної роботи, хмарні сховища, аналітичне програмне забезпечення. Навички цифрової грамотності як у студентів, так і в керівників набувають значення не лише як технічний ресурс, а як засіб подолання дистанції та ізоляції.

Нові можливості для залучення студентів до наукової роботи відкриває переорієнтація з авторитарної моделі керівництва на партнерську взаємодію. Це виявляється у спільному ухваленні рішень, повазі до думки студента, підтримці ініціатив. Такий підхід сприяє формуванню довіри, зменшує страх перед помилками та підвищує самооцінку молодого дослідника.

Загалом, управління науковою діяльністю в умовах війни – це не просто координація досліджень, а комплексна система взаємодії, у центрі якої стоїть особистість студента, його потреби, емоції та потенціал. Успішність такого управління залежить від здатності керівника поєднувати професійну компетентність із психологічною чутливістю, інноваційністю та людяністю.

Проведене дослідження дозволило виявити низку ключових психологічних і організаційних чинників, що впливають на ефективність управління науковою діяльністю студентів-психологів в умовах воєнного стану. До них відносять:

- високий рівень стресу та тривожності, зумовлений воєнними подіями, який суттєво знижує мотивацію студентів до участі в науковій роботі;
- якість управління дослідницькою діяльністю, яка значною мірою залежить від особистісних характеристик наукового керівника, його здатності до емпатійної, підтримувальної та адаптивної взаємодії;
- тематику студентських досліджень, яка в умовах війни переорієнтовується на актуальні соціальні та психотравматичні явища, що підвищує рівень їх професійного залучення;
- позитивний вплив на ефективність наукової діяльності гнучких форм комунікації, залучення цифрових інструментів, адаптацію підходів до оцінювання та планування.

Отже, навіть у невизначеності та кризових обставинах, за умови створення безпечного, підтримувального й особистісно орієнтованого освітнього середовища, студенти зберігають потенціал для повноцінної наукової самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Моляко В. Концепція виховання творчої особистості. *Директор школи, ліцею, гімназії* : усеукраїнський науково-практичний журнал. 2020. Т. 21. № 1. С. 50–55.
2. Солошич І. Дидактичні засади формування науково-дослідницької компетентності студентів екологічних спеціальностей : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.09. Полтава, 2020. 581 с.
3. Aarntzen L., van der Vaart R., van Dam L., Talsma K. STEM Students' Academic Well-Being, Academic Self-Efficacy, and Study Engagement before and during Later Stages of the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*. 2023. № 15 (19). P. 14267.
4. American Psychological Association (APA). Guidelines for Psychological Practice in Crisis and Disaster Contexts. APA Publications. 2022.
5. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006. № 3 (2). P. 77–101.
6. Caballero-Domínguez C.C., Campo-Arias A., Herazo E. Influence of Self-Efficacy, Anxiety, and Psychological Well-Being on Academic Engagement. *Education Sciences*. 2024. № 14 (12). P. 1367.
7. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: a cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. № 29 (3). P. 1–18.
8. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A.-M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war : a cross-sectional study. *Front Public Health*. 2025. № 6. P. 145–167.
9. Srichawla B.S., Khazeei Tabari M.A., Găman M.A., Munoz-Valencia A., Bonilla-Escobar F.J. War on Ukraine: impact on Ukrainian medical students. *Int J Med Stud*. 2022. № 10. P. 15–7.
10. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). P. 68–78.
11. Tinto V. Student Retention and Success: Learning from the COVID and Post-Conflict Era. *J. of Higher Education Policy and Management*. 2023. № 45 (1). P. 1–15.
12. Education in Ukraine: Situation, response and gaps. *UNESCO*. 2022. URL: <https://www.unesco.org/>.
13. Zhang Y., Wang L., Yu Q. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being: The mediating role of self-efficacy, resilience, and motivation. *BMC Psychology*. 2024. № 12. P. 1886.

Стаття надійшла в редакцію: 08.08.2025

Стаття прийнята: 25.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

РОЛЬ СЛОВА У СТРУКТУРІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ЯК АКТИВНОГО АГЕНТА МИСЛЕННЯ

THE ROLE OF THE WORD IN THE STRUCTURE OF COGNITIVE PROCESSES AS AN ACTIVE AGENT OF THINKING

У запропонованій статті здійснено концептуальне переосмислення ролі слова в когнітивних процесах з позицій культурно-історичної психології та сучасних когнітивних досліджень. Автори аналізують слово не як традиційний мовний знак, що лише передає значення, а як автономну когнітивну одиницю – психологічного агента, що здатен ініціювати, регулювати й трансформувати пізнавальну діяльність. В основі дослідження – ідеї О.Р. Лурії, Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна, Дж.С. Брунера та Д.М. Узнадзе, які дозволили окреслити нову методологію дослідження слова як суб'єкта, що має власну внутрішню логіку розвитку. Стаття вводить три теоретичні категорії – «лексична активність», «смыслотворення» та «семантика», які описують динаміку суб'єктності слова в мисленні. Слово, на думку авторів, є активним учасником формування абстрактного мислення, інструментом категоризації досвіду та провідником між індивідуальним і колективним знанням. Особливу увагу приділено проблемі мовлення сучасних підлітків, у якому значна частка лексики має штучне походження, позбавлена предметної основи, категоріальної чіткості й узагальнювального значення. Така мовна практика, як стверджується, деформує розвиток словесно-логічного мислення і порушує генетичну логіку когнітивного дозрівання. У роботі розкрито зв'язок розвитку слова із трансформаціями провідної діяльності – від предметно-практичної до інтелектуальної. Автори підкреслюють, що лише через поетапне ускладнення діяльності можливе повноцінне формування смислової структури слова. Сучасне цифрове середовище, орієнтоване на візуально-емоційне споживання інформації, часто порушує цей розвиток, заміщає живий досвід взаємодії з дорослими на механізми інформаційного споживання. Це знижує якість семантичного мислення та ускладнює становлення когнітивної автономії. Автори доходять висновку, що слово не є пасивним інструментом передачі інформації, а являє собою складну когнітивну конструкцію, яка еволюціонує разом зі свідомістю. Його розвиток відображає не лише культурно-історичну динаміку, а й генетичну логіку мислення, що вимагає збереження взаємозв'язку між мовою, діяльністю та свідомістю в освітньому процесі. У такому контексті слово розглядається як «клітинка мислення», що виконує фундаментальні функції узагальнення, абстрагування та створення понятійного поля свідомості. У статті закликають до перегляду освітніх підходів у напрямі відновлення ролі слова як головного психолінгвістичного механізму розвитку дитини.

Ключові слова: діяльність, мислення, психологічний агент, свідомість, слово.

The proposed article presents a conceptual rethinking of the role of the word in cognitive processes from the perspective of cultural-historical psychology and modern cognitive research. The author analyzes the word not as a traditional linguistic sign that merely conveys meaning, but as an autonomous cognitive unit – a psychological agent capable of initiating, regulating, and transforming cognitive activity. The study is based on the ideas of A.R. Luria, L.S. Vygotsky, D.B. Elkonin, J.S. Bruner, and D.M. Uznadze, which allowed for outlining a new methodology for studying the word as a subject with its own internal logic of development. The article introduces three theoretical categories – “lexical activity”, “meaning creation”, and “semantics” – which describe the dynamics of the subjectivity of the word in thinking. According to the author, the word is an active participant in the formation of abstract thinking, a tool for categorizing experience, and a conduit between individual and collective knowledge. Particular attention is given to the problem of contemporary adolescents' speech, where a significant portion of the vocabulary has artificial origins, lacking a substantive basis, categorical clarity, and generalizing significance. Such language practice, it is argued, deforms the development of verbal-logical thinking and disrupts the genetic logic of cognitive maturation. The work reveals the connection between the development of the word and the transformations of leading activity – from object-practical to intellectual. The author emphasizes that only through the step-by-step complication of activity is the full formation of the semantic structure of the word possible. Meanwhile, the modern digital environment, oriented toward visual-emotional consumption of information, often disrupts this development, replacing the live experience of interaction with adults with mechanisms of information consumption. This, in turn, reduces the quality of semantic thinking and complicates the establishment of cognitive autonomy. The author concludes that the word is not a passive tool for transmitting information but represents a complex cognitive construction that evolves along with consciousness. Its development reflects not only cultural-historical dynamics but also the genetic logic of thinking, which requires maintaining the connection between language, activity, and consciousness in the educational process. In this context, the word is considered a “cell of thinking” that performs fundamental functions of generalization, abstraction, and creation of the conceptual field of consciousness. The article calls for a revision of educational approaches towards restoring the role of the word as the main psycholinguistic mechanism in child development.

Key words: activity, thinking, psychological agent, consciousness, word.

УДК 159.955:81]:165
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шевченко С.В.
к.психол.н., доцент
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Погорілий С.О.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

У рамках когнітивної психології все більше уваги приділяється вивченню механізмів загального навчання як процесу формування універсальних стратегій обробки інформації. Особливу роль

у цьому контексті відіграє семантична структура слова, яка виступає не лише носієм значення, а й структурним елементом, що організує когнітивну діяльність суб'єкта, який навчається. Дослі-

дження особливостей семантичних зв'язків дозволяє глибше зрозуміти, яким чином слово стає інструментом категоризації, узагальнення і синсемантичною структурою.

«Проблема народження слова здавна розглядалася в праісторії, але, незважаючи на те, що існує значна кількість теорій, які вивчають цю проблему, можна лише припускати про природу народження першого слова. Як уважав Фрідріх Енгельс, є всі підстави вважати, що слово як знак, який позначає предмет, виникло із праці, із предметної дії» [1, с. 30–31].

У рамках історико-вітчизняної наукової традиції особливе місце в осмисленні природи слова належить праці О.Р. Лурії – одного із засновників нейропсихології, який заклав основи розуміння мовлення як системоутворювального компонента вищих психічних функцій. У роботі «Мова і свідомість» О.Р. Лурія підкреслює, що слово виступає не просто знаком, що відображає дійсність, воно активно бере участь у формуванні та перетворенні пізнавальної діяльності. Уважне вивчення тексту, зокрема другої лекції зазначеної монографії, дозволяє висунути більш радикальне припущення: слово функціонує не лише як засіб узагальнення та комунікативний інструмент, але і як активний агент мислення, що має власну внутрішню логіку розвитку. Таке розуміння виводить слово за межі його традиційного мовного статусу, наближає його до самостійної когнітивної одиниці, здатної спрямовувати, трансформувати та структурувати процеси пам'яті та мислення.

Наша стаття спрямована на переосмислення поглядів О.Р. Лурії з урахуванням сучасних когнітивних підходів і гіпотез про функціональну автономію мови у психічному житті людини. Зокрема, ідеться про можливість розглядати слово як суб'єкт когнітивної активності, здатний впливати не тільки на процеси відображення реальності, але й на вектор розвитку самої одиниці слова (значення). У своїй роботі ми спробуємо окреслити методологічні перспективи такого підходу й виявити його теоретичні підстави.

Метою дослідження є переосмислення поглядів О.Р. Лурії з урахуванням сучасних когнітивних підходів; спроба розглянути слово як суб'єкт когнітивної активності, також виявити механізми суб'єктності слова; сформулювати теоретичну базу слова як когнітивного агента; проаналізувати семантичну, функціональну й освітню динаміку слова.

У процесі дослідження було використано теоретико-методологічний підхід, це дозволило сформувати цілісне уявлення про слово як когнітивний агент мислення. Базовим методом виступив теоретичний аналіз історико-наукових джерел, зокрема, концепцій О.Р. Лурії, Л.С. Виготського, Ф.Ж. Піаже, Дж.С. Брунера, Д.М. Узнадзе, що дозволило реконструювати уявлення про слово як структурну одиницю, здатну трансформувати пізнавальні процеси.

Важливим елементом методології є когнітивно-психологічний підхід, що базується на аналізі розвитку мовлення в дітей і підлітків у контексті їхньої провідної діяльності. Застосовано емпіричні дані педагогічної психології, які демонструють зв'язок між рівнем абстрактного мислення і формами представлення інформації (предметна, образна, словесна), що дозволяє досліджувати слово як результат і чинник когнітивного розвитку.

Окрім того, ми спираємось на порівняльно-культурологічний аналіз, зокрема дослідження когнітивної складності в дітей різних етнічних груп (африканських землеробів і ескімоських мисливців), які демонструють зв'язок між провідною діяльністю, типом пізнавальної активності та розвитком семантичної структури слова.

Системне поєднання цих методів дозволяє здійснити багатоаспектне осмислення слова як автономного, функціонально навантаженого елемента свідомості, що бере активну участь у формуванні логічних, узагальнюючих і категоріальних структур мислення.

Антрополог Б.К. Малиновський опублікував одне спостереження, яке проливає світло на ранній генезис слова. Він показав, що мову деяких народів, які перебувають на низькому рівні культурного розвитку, важко зрозуміти без знання ситуації, у якій ця мова вимовляється. Аналогічно, не можна зрозуміти, про що говорять люди, які перебувають у темній кімнаті, коли не можна бачити ситуації, їхніх жестів, бо тільки в розумінні ситуації, а також в інтонації слово набуває свого значення. Подібні факти деякою мірою мають місце у важких ситуаціях, коли до мови повинен приєднатися жест, який робить повідомлення більш зрозумілим [1, с. 30–31].

Зрозуміло, що вся подальша історія мови (і це треба прийняти як одне з найосновніших положень) є історією емансипації слова від практики, виділення мовлення як самостійної діяльності, що наповнює мову та її елементи як самостійну систему кодів. Інакше кажучи, історія формування мови в такому вигляді, коли вона стала містити в собі всі необхідні засоби для позначення предмета та вираження думки. Цей шлях емансипації слова від симпрактичного контексту можна назвати переходом до мови як до синсемантичної системи, тобто системи знаків, які пов'язані один з одним за значенням і утворюють систему кодів, які можна розуміти, навіть не знаючи ситуації [1, с. 31–32].

О.Р. Лурія у своїй монографії «Мова і свідомість» ставить питання: «Як же побудована смислова (семантична) структура слова, що саме у структурі слова дозволяє йому виконувати цю основну роль утворення речей, виділення ознак – якостей, дій, відносин?» та «Що дозволяє слову узагальнити безпосередній досвід?». В аналізі цих питань можна виділити дві фундаментальні ідеї. Перша вивчає власне поставлене питання – побудову семантичної структури слова. Друга передбачає, що слово має не тільки власну структуру, але

й свої механізми розвитку в даній структурі, а саме: має здатність виступати агентом дії, бути суб'єктом розвитку. Дане формулювання розкриває перед нами нові межі вивчення слова як агента/суб'єкта дії. У нашій роботі ми намагатимемося з усією академічною строгістю розкрити питання, що нас цікавить: «Чи може слово володіти власною внутрішньою логікою розвитку?», розглянути на прикладі мислення, як дана ідея може стати новим напрямом у вивченні когнітивних процесів.

Для всієї строгості академічного знання ми позначимо деякі положення, пояснення яких будуть розкривати головне питання: «Чи може слово мати власну внутрішню логіку розвитку?».

Ці положення можна виділити з висновку до другої лекції монографії «Мова та свідомість» О.Р. Лурії.

Перше положення. «Слово як елемент мови завжди позначає відому річ, ознаку або відношення, а мова складається із системи складних кодів, які вводять позначувану річ у системи зв'язків і відносин» [1, с. 34–35].

Ми вважаємо це фундаментальним твердженням, яке ставить нові запитання не тільки до вивчення структури слова, але також і до самого функціонального процесу роботи слова. Саме функціональний процес роботи слова є відповіддю на можливість слова через розвиток діяльності мати суб'єктність.

Друге положення. «Слово є продуктом тривалого розвитку, у процесі якого воно виділяється із симпрактичного контексту й стає самостійною системою кодів, що має різні засоби позначення будь-якого предмета та вираження будь-яких зв'язків і відносин» [1, с. 34–35].

Цю частину вивчення слова варто дослідити через виявлення закономірностей розвитку процесу слова щодо предметної та інтелектуальної діяльності. Якщо вивчити напрям, який ми визначили, на нашу думку, дослідники-лінгвісти, психолінгвісти та когнітивні психологи зможуть започаткувати не лише новий напрям, який визначить увесь вектор розвитку у ХХІ ст. вивчення слова, але також зможуть знайти нові методи розвитку мовлення та мислення у вивченні свідомості.

Третє положення. «Структура слова складна. Слово має предметну віднесеність, тобто воно позначає предмет і викликає ціле смислове поле, слово має функцію значення, інакше кажучи, виділяє ознаки, узагальнює ознаки й аналізує предмет, відносить його до якоїсь категорії і передає загальнолюдський досвід. Воно дозволяє людині виходити за межі безпосереднього сприйняття, забезпечує тим самим той стрибок від чуттєвого до раціонального, який є суттєвим для свідомості людини» [1, с. 34–35].

Ми вважаємо, що це положення можливе лише через вивчення історії розвитку діяльності людини щодо розвитку слова. У зв'язку з модернізацією життя людини, глобалізацією процесів діяльності й емансипацією слова від симпрактичного харак-

теру й виділення слова як синсемантичної системи ми з усією впевненістю можемо заявити, що багато сучасних слів мають штучне наповнення. Слова, про які ми говоримо, не тільки не прив'язані до предмета, але вони не пройшли процес розвитку у свідомості, щоб емансипуватися. Тобто є слова, які створені штучно, без відсилання до якоїсь діяльності. Такі слова ми спостерігаємо в мовленні нинішніх підлітків. У результаті використання в мовленні таких слів підлітки позбавляються якісного формування словесно-логічного мислення. Мислення штучно складеними словами не може базуватися на фактичному досвіді попереднього покоління, не може породжувати абстрактне знання. Штучно створені слова не мають узагальненого значення, а саме це є основною умовою розуміння значення/категорії слова, умовою того, за допомогою чого людина, називаючи предмет, може передати його значення іншій людині. Навіть якщо ця інша людина уявляє названу річ інакше, наприклад, той, хто говорить, має на увазі кишеньковий годинник, а той, хто сприймає – настільний або баштовий годинник. Однак предмет, віднесений до визначеної категорії, дозволяє людині передати узагальнену інформацію. Отже, абстрагуючи ознаку й узагальнюючи предмет, слово стає знаряддям мислення і засобом спілкування.

Після виділення трьох основних положень ми можемо сформулювати вектор вивчення нашої проблеми в таких термінах: «лексична активність», «смыслотворення», «семантика», відповідно до порядку зазначених положень.

Коротко викладемо кожен термін для повноцінного розуміння проблеми вивчення нашого питання. Лексична активність дає потенціал вважати слово ініціатором когнітивних процесів як психічного агента, тобто відображає діяльну, функціональну природу слова, передає ідею слова як ініціатора когнітивних процесів, а не пасивного знака.

Смыслотворення – це процес формування сенсу у свідомості, цей процес підкреслює всю важливість динаміки осмислення, тобто перехід від зовнішнього сприйняття/знання до внутрішнього розуміння, участь слова як суб'єкта.

Семантика – це смисловий зміст слова. Цим терміном ми робимо акцент на внутрішній структурі значення, смисловій еволюції самого слова й підкреслюємо можливу активність і, відповідно, рух самого слова свідомим детерміністським шляхом розвитку.

Отже, ми позначили вектор вивчення питання, що нас цікавить, і сформували теоретичну базу для цього.

Для повного розуміння викладеної проблеми ми зупинимося на значенні освітнього процесу в навчанні дітей семантики слів. На нашу думку, це фундаментальний процес, який має пройти кожна дитина віком від 6 до 12 років. Ми зазначаємо цю вікову категорію на основі висновків Л.С. Виготського та Ф.Ж. Піаже щодо формування абстракцій, узагальнень і самого зародження словесно-логіч-

ного мислення. Ці одиниці (абстракція та узагальнення) є фундаментальними не лише для слова, як було зазначено вище, а й для словесно-логічного мислення. У процесі навчання у школі дитину навчають відмовлятися від перцептивного досвіду пізнання світу на користь нового рівня пізнання світу – раціонального рівня. На цьому рівні дитина пізнає інформацію за допомогою слова, знака. Як приклад наведемо педагогічну концепцію діяльності дитини з об'єктом та інформацією про об'єкт [2, с. 188–214].

Концепція має два критерії. Перший критерій є формою представлення об'єкта, яким оперує випробуваний. Для ясності концепції наведемо один із дослідів педагогічної психології. Дітям дошкільного віку пропонують практичне завдання. Їм потрібно за допомогою важелів різних форм діставати якийсь предмет. Це завдання може бути представлене для вирішення в наочно-предметній формі та в наочно-матеріальній формі, коли дітям представлені власне предмети та важелі. Потім аналогічне завдання буде пред'явлене на малюнку – це наочно-образна форма, коли предметів фізично немає, але є їх зображення. Останній рівень, на якому можуть бути представлені умови даного завдання, буде тільки словесний, без ілюстрацій, малюнків. Висновок, який виникає на основі даних дослідів: чим старше дитина, тим більш доступні їй словесні форми завдання. Даний досвід демонструє генетичний розвиток мислення, мови, слова та діяльності.

Позначимо другий критерій, це – спосіб оперування з об'єктом. Спочатку дитина діє з об'єктом практично, потім уявляє його в образі і, нарешті, може оперувати ним логічно за допомогою логічних правил і операцій. Це є суворою, емпірично доведеною, генетичною черговою. Джером Брунер уважав, що є три способи представлення реальності, а саме: дія, образ і логіка. Ці способи також є і генетичними щаблями розвитку мислення. Логіка пов'язана з мовою, пов'язана з поняттями, пов'язана з використанням знаків [4, с. 200–216].

Найважливіше, що виявив Джером Брунер, це те, що ці щаблі є чіткими генетичними етапами, отже, неможливо перескочити з першого на третій, можна лише пройти їх поетапно. Такий очевидний спосіб розвитку мислення виявляє для нас найважливішу проблему сучасного формування слова та функціонування словесно-логічного мислення [4, с. 201–220].

З дорослішанням дитина все більше й більше, особливо в сучасному світі, взаємодіє з інформацією через інтелектуальну діяльність. Уся нинішня інформація, яка виробляється в сучасному світі, спрямована на привернення уваги людини, особливо це помітно з розвитком цифрових технологій, як-от комп'ютерна машина, інтернет, соціальні медіа. Більша частина інформації, отримана із цих джерел, є словесно-логічною, оскільки взаємодія відбувається за допомогою слова. А як було раніше встановлено, узагальнене значення слова

є фінальним етапом генетичного розвитку слова, мовлення та мислення.

Слово, мова і мислення тісно переплетені одне з одним. Як було доведено, вони також розвиваються шляхом взаємодії з опосередкованими засобами або культурними медіаторами. Також у нас є всі підстави вважати, що слово, мова й мислення мають власну суб'єктність в історико-генетичному розрізі формування свідомості. На підтвердження цього наведемо ідеальний приклад. У сучасному соціумі дитина буквально із 2–3 років починає взаємодіяти з комп'ютерною машиною, яка через відео- або аудіоматеріали впливає на розвиток дитини. Можна нам заперечити, що цей процес жодним чином не повинен впливати на генетичний процес самого розвитку слова, мислення й мови. Безумовно, це могло б бути так, якби дитина проводила багато часу у взаємодії з батьками, а не з комп'ютерною машиною. Достеменно відомо, що коли батьки проговорюють якусь інформацію дитині, вона для неї є значущою лише тому, що її кажуть її батьки, які про неї дбають і від яких дитина цілковито залежить у своєму виживанні. Але в сучасному середовищі ми спостерігаємо, що батьки відсторонюються від спілкування з дитиною і дозволяють дитині багато часу «спілкуватися» з комп'ютерною машиною. Безпосередньо взаємодіючи з дитиною, батьки через слово передають їй не лише інформацію, а й смислові значення, які впливають на процес мислення. У працях грузинського психолога Д.М. Узнадзе це відзначалося [5, с. 199–215].

Зокрема, Д.М. Узнадзе звернув увагу на один функціональний момент розуміння слова, висунутий у дослідженнях Нарциса Аха на перший план, а саме: момент звукового повідомлення, взаємного розуміння людей за допомогою мовлення. «Слово служить засобом взаємного розуміння людей. При утворенні понять саме ця обставина відіграє вирішальну роль; за необхідності встановити взаєморозуміння окремий звуковий комплекс набуває визначеного значення: він стає, таким чином, словом або поняттям. Без цього функціонального моменту взаємного розуміння жоден звуковий комплекс не міг би стати носієм якогось значення, і не могло б виникнути жодне поняття». Відомо, що контакт між дитиною і навколишнім світом дорослих встановлюється надзвичайно рано. Дитина від початку росте в атмосфері мовного оточення і сама починає застосовувати механізм мовлення вже із другого року життя.

У сучасному світі цифрових технологій, окрім мови батьків, дитина отримує тривалий контакт з відео- й аудіоінформацією. У такі періоди вона не взаємодіє з мовою батьків, а взаємодіє з емоційно нейтральною інформацією, що для раннього віку є важливим чинником у засвоєнні способів мислення. Тому ми вважаємо, що найважливішим фактором нормального розвитку мислення в дитини, розвитку мислення відповідно до вікової норми, є саме спільна діяльність батьків і дитини.

Саме через спільну діяльність з батьками, за допомогою їх предметного спілкування слово, мова та мислення дитини створюють зв'язки на психічному рівні.

Слову дитини потрібна зона найближчого розвитку, але ця зона має бути заснована суто на фактичному матеріалі. Не повинно бути жодного цифрового яблука, тільки живе яблуко є опорою початкового розвитку внутрішнього (суб'єктного) процесу словотворення.

Ми вважаємо надзвичайно важливим вивчити сучасну мову підлітка в першій половині XXI ст., який взаємодіє з комп'ютерною машиною частіше і довше, ніж із мовою батьків і однолітків. У мові сучасних підлітків можна спостерігати тенденцію, яка для вираження міжособистісних взаємодій будується на окремих словах. Наприклад: "cringe", "slay", "hype", "rec", "pick me", "scuffed", "normie", "tap", "doxx", "sigma", "vibe", "e-girl", "delulu", "rizz", "skibidi", "pookie", "gyatt", "demure", "hawk tuah", "nike pro" та інші. Наведені вище слова мають штучне походження. Вони не мають узагальненого значення, побудовані за принципом загального змісту контексту й не можуть використовуватися підлітками за його межами. Ці слова не мають загального предиката (загальна ознака, узагальнення).

Наведемо висновки, яких дійшов О.Р. Лурія.

«Ми вже говорили, що кожне слово не тільки позначає предмет, але й виділяє його суттєву ознаку. Це дуже легко бачити, аналізуючи корінь слова. Наприклад, слово «стіл» має корінь -стіл-, і він пов'язаний зі словами «стелити», «постелити», «настил». Говорячи слово «стіл», людина виділяє його якість: це щось, що має ознаку настилу, на якому можна писати, обідати або працювати, але предмет, позначений цим словом, завжди повинен мати відповідну ознаку. Слово «годинник» не просто позначає предмет, який, наприклад, лежить перед нами; це слово вказує на те, що цей предмет має функцію вимірювання часу (години), і якщо він не має стосунку до вимірювання часу, значить, це не годинник. Цю функцію аналізу або абстрагування слова найлегше бачити в нещодавно виниклих складних словах. Так, наприклад, «самовар» позначає предмет, який сам варить; «телефон» позначає предмет, який на відстані (теле-) передає звук; «телевізор» позначає предмет, який дає можливість на відстані бачити, та інше. У таких словах особливо наочно виступає ця функція аналізування слова. Отже, кожне слово не тільки позначає предмет, але й здійснює набагато глибшу роботу. Воно виділяє ознаку, суттєву для цього предмета, аналізує даний предмет. У старих словах або словах, запозичених з інших мов, ми іноді не відчуваємо цього, у нових словах ми бачимо це більш чітко. Ця функція виділення ознаки або абстракції ознаки є найважливішою функцією слова. Однак і це положення ще не є достатнім. Кожне слово не тільки позначає річ, не тільки виділяє її ознаки. Воно узагальнює речі, відносить їх

до категорії, тобто виконує складну інтелектуальну функцію узагальнення. Слово «годинник» позначає будь-який годинник (баштовий, настільний, ручний, кишеньковий, золотий або срібний, квадратний або круглий). Слово «стіл» позначає будь-який стіл (письмовий, обідний, картковий, квадратний або круглий, на трьох або на чотирьох ніжках, розсувний або простий). Отже, слово не тільки виділяє ознаку, але й узагальнює речі, відносить їх до окремої категорії, і ця узагальнююча функція слова є однією з найважливіших. Узагальнюючи предмети, слово є знаряддям абстракції, а узагальнення є найважливішою операцією свідомості. Саме тому коли той чи інший предмет називаємо словом, ми тим самим відносимо цей предмет до окремої категорії». Отже, О.Р. Лурія робить загальний висновок: «Це й означає, що слово є не тільки засобом заміщення речі, уявлення; воно є і клітинкою мислення, тому що найважливішими функціями мислення є саме абстракція і узагальнення» [1, с. 46–48].

Повернемося до слів підлітків, які були наведені нами вище в тексті. У них немає ні речі/предмета, ні узагальнення. Ми вважаємо, що сенс даних слів у підлітків «побудований» суто на емоційному фоні, якщо прибрати цей фон, сенс слова зникає. Чуттєвий і семантичний процес є протилежними, отже, неможливо повноцінно вивчити запропоновані нами слова з погляду семантики.

Також зазначимо, що підлітки використовують усталені слова зі своїми значеннями, які нібито мають предметність і узагальненість. Але використовують вони їх в іншому значенні. Наприклад, слово «гітара» уживається на позначення гетеросексуальної орієнтації, словосполучення «римська імперія» – для опису кількості думок про римську державу, або на позначення міцності духу, дому, міжособистісних відносин. Слово "Ohio", що є одним зі штатів США, використовується для опису чогось дивного, незручного, бридкого, небажаного чи поганого в якомусь сенсі. Наведені слова, які вже мають своє значення, у мовленні та мисленні підлітка втрачають свою предметність і узагальненість. А це є негативною тенденцією для освітнього середовища підлітка.

Отже, штучно створені слова шкідливо впливають на генетичний процес розвитку слова, мовлення та мислення.

Цією статтею ми актуалізуємо тему навчання дитини в сучасному світі. Необхідно враховувати все вищесказане стосовно семантики, узагальненості, активності (суб'єктності) слова. Навчання дитини безпосередньо пов'язане з розвитком слова, саме слово за допомогою розвитку мовлення дитини отримує можливість просуватися своїм історико-генетичним напрямом, цей напрям також є детермінованим.

Д.Б. Ельконін розкрив питання періодизації психічного розвитку в онтогенезі, основою якого є поняття «провідна діяльність». Ця концепція відкриває нові можливості для вивчення слова на

основі провідної діяльності. Зупинятися на концепції ми не будемо, зазначимо лише, що концепція побудована на основі культурно-історичної теорії, що дозволяє зробити висновок, що концепція має генетичні корені, які не можна рубати [8, с. 54–72].

Ми вважаємо, що опора на генетичний розвиток дитини в навчанні є оптимальною для нормального розвитку слова, мовлення і мислення, а також для розвитку інших когнітивних процесів, формування вищих психічних функцій. Але в сучасному світі розвиток дитини двох, трьох, чотирьох років побудовано не відповідно до вікових і семантичних рамок. Помилковість полягає в тому, що провідна діяльність і семантика слова спрямовані на взаємодію зі світом за допомогою знака і символу, що для дитини такого віку є згубним впливом на розвиток слова, мовлення та мислення. Тривала взаємодія дитини (що було підтверджено низкою досліджень, зокрема, і нашим) з комп'ютерною машиною в такому юному віці знижує відсоток повноцінного розвитку її мовлення та мислення. Ми вважаємо, що лише через поступове ускладнення діяльності можна вивести слово на новий еволюційний етап розвитку. Останнім часом наша діяльність усе більше емансипується від фізичної/предметної і переходить у більш інтелектуальну діяльність. Але, як було помічено: без предметності неможливий початковий розвиток слова, мови й мислення. Лише через трансформацію людської діяльності можливе вивчення слова на новому еволюційному етапі. Трансформація діяльності для розвитку слова стає більш складним процесом, ніж раніше. На початку історії виникнення слова слово розвивалося від предметної діяльності й поступово емансипувалося від сімпрактичного характеру, рухалося в бік синсемантичної системи освіти. Нині діяльність людини трансформується все більше й більше в інтелектуальну діяльність, що є реальністю в контексті розвитку історії технологічного процесу. У результаті постала проблема, яка полягає в тому, що в освіті дітей нехтують законами генетичного розвитку слова, мови й мислення. Саме мова сучасних підлітків демонструє згубність такого нехтування. Великий обсяг штучних слів у мові й мисленні наших підлітків може призвести до втрати зони найближчого розвитку для формування словесно-логічного мислення.

Спираючись на положення, які були сформульовані О.Р. Лурією, ми сформулювали основні тези для подальшого вивчення слова як психологічного агента. Ми визначили три положення для осмислення теорії слова як психологічного агента мови. Визначені положення відповідають видам мислення, які були сформульовані Дж.С. Брунером, як-от: наочно-діяльнісне, наочно-образне і словесно-логічне мислення. Ми вважаємо, що ці положення вказують не лише на зовнішню динаміку розвитку слова, але й на динаміку розвитку внутрішньої структури слова.

Якщо проблеми мовлення і одиниці мовлення – слова вивчені наукою із крайньою скрупульозні-

стю, то проблема суб'єктності слова є невивченою. Структура слова, як активний процес, ще не була представлена науковому світу. Виходячи з такого умовиводу, ми ставимо центральні запитання: «Чи може слово мати власну внутрішню логіку розвитку? І чи можемо ми описати історичний розвиток внутрішньої структури слова, а також її функцію?». Науковий пошук відповідей на ці запитання дозволить повноцінно перейти у глибину процесу самого слова, яке саморегулюється в контексті розвитку соціокультурної діяльності людини. Ми вважаємо, що вивчення цього питання можливе суто через суб'єктність слова в дії. Ці дослідження стануть матеріалом для опису історичної лінії розвитку внутрішньої структури слова, а також її функції.

Ми говоримо про те, що слово у зв'язку з розвитком інтелектуальної діяльності людини набуває нового, більш абстрактного характеру. У зв'язку із цим мислення стає більш абстрактним, сам процес розвитку слова як явища стає самосвідомим процесом своєї еволюції на тому чи іншому етапі розвитку діяльності людини. На підтвердження нашого висновку наведемо низку прикладів основних засобів вираження відносин між словами з монографії О.Р. Лурії «Мова і свідомість». У лекції № 9 «Складні форми мовного висловлювання. Парадигматичні компоненти в синтагматичних структурах» автор розглядає питання про засоби, які змінюють контекст відносин у використанні слів. Таким засобом є флексії, які змінюють закінчення іменників. О.Р. Лурія зазначав, що існує дві форми відмінкових засобів, за допомогою яких поєднуються два іменники і за допомогою яких можуть виражатися як події, так і відносини. Цей механізм проявляється у відмінках, які використовуються в реченнях залежно від активності чи пасивності конструкцій, а також від розвитку мови загалом. Ми повинні вказати низку форм, які виражають тільки комунікацію відносин. Ми вважаємо, що у вивченні комунікації відносин приховується ключове знання у вивченні слова як суб'єкта. «Існують, однак, такі форми, які виражають тільки комунікацію відносин. До них належить така форма, як «Сократ – людина», «Іванов – студент», «Катя – дівчинка». Насправді це не два поруч розташовані слова, кожне з яких дається в називному відмінку; це не два підмети – у мові в цих фразах пропущено присудок, у цій конструкції передбачається дієслово «є»: «Сократ є людиною», «Іванов є студентом». Однак це вже не комунікація події, а типова комунікація відносини. Так, якщо зміст фрази «Хлопчик ударив собаку», «Дівчинка п'є чай» можна зобразити наочно, то зобразити наочно фразу «Сократ – людина» або «Іванов – студент» неможливо. Якщо зобразити поруч Сократа й «людину» узагалі, Іванова та «студента» узагалі, то це не буде вираженням того відношення, яке міститься в цих конструкціях. Комунікація відносин має зовсім іншу лінгвістичну та психологічну структуру: один об'єкт співвідно-

ситься з іншим, один об'єкт входить до класу інших, частиною якого він є. Тому структура «Сократ – людина», «Іванов – студент» уже є не синтагматичною, а є парадигматичною структурою, тому що ця структура ієрархічно організована. Отже, ці конструкції не є вираженням комунікації подій, а виражають комунікації відносин» [1, с. 169–172].

Як ми можемо помітити, така внутрішня структура слова можлива лише в ієрархічній організації мови і в абстракції мислення, яке також у процесі свого розвитку розвиває слово. Звернемося до двох прикладів родового відмінка: «Кусок хліба» (родовий частковий) і «брат батька» (родовий атрибутивний). «Кусок хліба» зовсім не виражає два поняття: «хліб» і «кусок»; це словосполучення виражає найпростіші відносини між одним об'єктом (хлібом) і його частиною (куском). Конструкція «брат батька» є більш складною, виражає не два ізольовані об'єкти (брата й батька), а позначає третій, не згаданий у даній конструкції об'єкт (дядько). Варто врахувати, що така конструкція «родового атрибутивного» з'явилася в мові значно пізніше за конструкцію «родового часткового». Вона має більшу психологічну складність, і розуміння її потребує значної кількості проміжних трансформацій». Наступна трудність полягає в тому, що ця конструкція є «зворотною». Можна сказати «брат батька» (і це буде дядько), а можна змінити порядок цих двох іменників і сказати батько брата, але це буде вже не дядько, а батько (батько мого брата = мій батько). Зовсім інше ми маємо в незворотних конструкціях. Можна сказати, «кусок хліба» або «ніжка столу», але не можна сказати «хліб куска» або «стілець ніжки» [1, с. 170–177]. «Для декодування значення подібних конструкцій суб'єкт повинен звернутися до низки допоміжних засобів або прийомів. До них належить, наприклад, прийом *додаткового маркування*. Щоб зрозуміти, що таке «брат батька», можна додати вказівку «брат мого батька», і тоді стає зрозумілим, що це «дядько». Щоб зрозуміти «батько брата», можна також ввести додаткове маркування «батько мого брата», і цим прийомом комунікація відносин отримує більш конкретні допоміжні засоби. Саме так і роблять багато людей, які хочуть зрозуміти логічний сенс цієї конструкції» [1, с. 170–177]. «Іноді як допоміжний засіб починає фігурувати *зміна порядку слів*; так, у розмовній мові ніколи не говорять «брат батька», а кажуть «мого батька брат». Це робиться для того, щоб атрибутивний сенс, тобто той сенс прикметника, який має друге слово, поставити на перше місце, відповідне тому місцю, яке в мові належить прикметнику» [1, с. 170–177].

Схожі конструкції є не тільки в мовах слов'янської групи, але й у мовах романської групи. Наприклад, у німецькій мові є так званий «саксонський родовий» (*Des Vaters sein Bruder*), у якому порядок слів також може змінюватися, а в конструкцію включаються додаткові вказівні компоненти, що дозволяють легше зрозуміти її зміст. У давніх формах будь-якої мови часто існує тенденція взагалі

уникати цієї форми підпорядкування і замінювати «гіпотактичну» конструкцію атрибутивного родового відмінка більш простою «паратактичною» конструкцією, вираженою сполучником «а». Так, у тексті Біблії, як і в розмовній мові, замість конструкції «Кротість царя Давида» застосовується конструкція «Побачив царя Давида і всю його кротість». Отже, форма родового відмінка замінюється тут сполучником «і», а форма гіпотаксису – паратаксисом. Те саме бачимо в багатьох давніх літописах. Цікаво, що в сучасних розмовних мовах будь-якої групи також можна побачити тенденцію уникнення цих складних форм вираження відносин. Відбувається деформація, за допомогою якої людина обходить складні для розуміння синтаксичні конструкції і робить їх більш доступними.

Отже, ми можемо зробити низку висновків щодо проблеми, яка нас цікавить. Ми вважаємо, що у зв'язку з тим, що конструкція «родового атрибутивного» з'явилася пізніше в розвиненій мові, у власному сенсі цього слова, можна з упевненістю стверджувати, що не тільки мова розвивається, але й одиниця мовлення – слово – піддається розвитку та видозміні. Такий розвиток став можливим завдяки науковим, соціальним і культурним змінам у діяльності людини.

Ми припускаємо, що слово розвивається в діяльності, у процесі розвитку діяльності людини так само, як і в історичному процесі, еманіпується діяльність від предметного виду в напрямі інтелектуального. Не заглиблюючись у вивчення проблеми походження першої інтелектуальної (можливість оперування образами й значеннями) діяльності, можна з упевненістю сказати, що масовість предметного виду діяльності людини не давала можливості слову розвинути до свого максимального ступеня розвитку – значення. З кожним століттям розвитку соціуму в різних областях слово еволюціонувало прямо пропорційно розвитку провідного виду діяльності людини. На підтвердження наших слів наведемо міжкультурні дослідження когнітивного стилю діяльності, які проводилися у племенах. Для пояснення введемо термін «когнітивна складність». Когнітивна складність – це шкала, яка вимірює рівень складності або простоти системи особистісних конструктів людини. Персональний конструкт – це провідний оціночний мотив особистості. Позначивши термінологію, розглянемо результати дослідження. У дітей африканців, у племенах, і в дітей канадських ескімосів вивчали когнітивний стиль діяльності. Основний вид діяльності африканців – землеробство, в ескімосів – полювання. Незважаючи на різноманітну природу Африки, що дає можливість розвиватися перцептивному сприйняттю, виявилось, що когнітивна складність у даних дітей – низька. Це пояснюється тим, що така діяльність, як землеробство, передбачає освоєння стереотипних, шаблонних дій, із суворою черговістю виконання. І навпаки, мисливці-ескімоси, які живуть в однорідному середовищі, серед білого снігу, мали більш високий рівень ког-

нітивної складності. Їхня діяльність (полювання) потребує уваги до найменших змін навколишнього середовища, як для полювання, так і для власної безпеки, тобто в цій діяльності задіяні всі когнітивні процеси.

Результати цих дослідження демонструють, що існує прямий зв'язок між діяльністю, параметрами когнітивної складності та розвитком слова.

Підсумовуючи вищесказане, вважаємо, що слово має суб'єктність і виступає в мовленні як психологічний агент. Механізмом суб'єктності слова є розвиток видів діяльності. Л.С. Виготський говорив, що «думка не втілюється в мовленні, а здійснюється в мовленні». Продовжуючи думку Л.С. Виготського, ми говоримо, що слово не втілюється в діяльності, а проходячи низку етапів, формується, розвивається або здійснюється в діяльності.

У процесі проведеного дослідження було обґрунтовано нове теоретичне бачення слова як суб'єкта когнітивної активності, здатного впливати на структуру, напрям і динаміку пізнавальних процесів. Слово більше не розглядається як пасивний знак, що лише позначає предмет чи ознаку. Навпаки, воно виявляє ознаки автономної когнітивної одиниці, яка має внутрішню логіку розвитку, взаємодіє з мисленням та бере участь у формуванні вищих психічних функцій.

Проведений аналіз дозволив виокремити три ключові вектори, що окреслюють суб'єктну природу слова: лексичну активність (слово як ініціатор когнітивних процесів), смислотворення (участь слова у формуванні сенсу у свідомості) та семантику (еволюція внутрішнього змісту слова). Ці вектори підтверджують, що слово не просто функціонує в мовленні, а «здійснюється» у мисленні й діяльності, як зазначав Л.С. Виготський.

Особливу увагу приділено впливу цифрового середовища на сучасну дитину й підлітка, зокрема через домінування штучно створеної лексики без предметної основи й узагальнення. Ця тенденція, як встановлено, порушує генетичну логіку розвитку мовлення і мислення, знижує здатність до абстрагування, категоризації та інтелектуального оперування поняттями. Отже, мовлення підлітка втрачає функцію формування повноцінного словесно-логічного мислення, а самі слова стають емоційними, а не когнітивними одиницями.

У статті зазначено, що лише через діяльність, а саме через її історичну та вікову трансформацію, слово розвивається як психолінгвістичний механізм. Зміна характеру діяльності людини – від

предметної до інтелектуальної – приводить до якісної еволюції внутрішньої структури слова. Проте сучасна освітня практика часто нехтує цією закономірністю, що породжує кризові явища у формуванні свідомості.

На основі аналізу лінгвістичних, психологічних і педагогічних аспектів зроблено загальний висновок: слово є не лише засобом комунікації, а повноцінною клітинкою мислення, що виконує функції узагальнення, абстрагування і формування категоріального поля свідомості.

Подальші дослідження в цьому напрямі мають зосередитися на глибшому вивченні історико-культурного розвитку слова як когнітивної одиниці, його участі в мисленні та механізмів збереження семантичної глибини в мовленні нового покоління.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Vocate D.R. The Theory of A. R. Luria: Functions of Spoken Language in the Development of Higher Mental Processes. New York : Psychology Press, 1987. 320 p.
2. Виготський Л.С. Мислення і мова. Київ : Лабіринт, 2007. 352 с.
3. Piaget F.J. Language and Thought of the Child. 3rd ed. London : Routledge & Kegan Paul, 1959. 528 p.
4. Брунер Дж.С. Психологія пізнання: За межами безпосередньої інформації. Київ : Прогрес, 1977. 256 с.
5. Uznadze, D. N. The Psychology of Set. New York : Consultants Bureau ; Springer US, 2014. 303 p.
6. Коваленко А.Б. Вплив теорії установки Д.М. Узнадзе на розвиток учення про соціальну установку. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 47. С. 98–102.
7. Малиновський Б.К. Магія, наука і релігія. Київ : Республіка, 1995. 384 с.
8. Ельконін Д.Б. До проблеми періодизації психічного розвитку в дитячому віці. *Психологія розвитку*. 1989. 208 с.
9. Vygotsky L.S. Thought and Language / E. Hanfmann & G. Vakar (Trans.). Cambridge, MA : The MIT Press, 1965. 317 p.
10. Максименко С.Д. Теорія поетапного формування розумових дій П.Я. Гальперіна. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2018. № 39. С. 7–18.

Стаття надійшла в редакцію: 31.07.2025

Стаття прийнята: 12.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

EMOTIONAL BURNOUT OF FUTURE LAWYERS: PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CORRELATIONS

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРЕЛЯТИ

Theoretical and methodological analysis of the features of the professional development of a future lawyer makes it possible to understand his creativity and consider such a component of his full-fledged personal and professional functioning as psycho-emotional stability. The phenomenon of emotional burnout of a future lawyer stands out as a factor of complicated professional functioning and undesirable academic and professional regression.

The main objectives of our study are to determine the modern scientific and theoretical prerequisites for studying the structure and factors of emotional burnout of future lawyers, to empirically characterize the psychological features of emotional burnout of future lawyers during professional training, and to deepen and expand the available scientific information on the psychological correlates of emotional burnout of modern lawyers.

According to the results of the study, we can state that as probable psychological correlates of emotional burnout of a future lawyer, we see a feeling of emotional emptiness, depersonalization, reduction of professional achievements, emotional exhaustion, loss or significant decrease in internal and external positive motivation for educational and professional activities, and a decrease in general working capacity. Analytical methods have established that the key psychological features of emotional burnout of a future lawyer at the personal and subjective levels of mental activity are loss of professional interest in one's own work, a feeling of professional incompetence, professional demotivation, degradation of interpersonal relationships in the professional environment, a decrease in the level of general social activity, etc. It has been empirically proven that the main diagnostic markers of emotional burnout in a future lawyer are psycho-emotional exhaustion, progressive depersonalization, gradual reduction of professional achievements, decreased self-esteem and the level of overall life satisfaction.

Key words: future lawyer, subject, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, professional achievements, correlation, structure.

Теоретичний та методологічний аналіз особливостей професійного становлення

майбутнього юриста уможливорює розуміння його креативності, розгляд такого складника його повноцінного особистісно професійного функціонування, як психоемоційна стійкість. Чинником ускладненого професійного функціонування та небажаного академічно-професійного регресу є явище емоційного вигорання майбутнього юриста. Основними завданнями нашого дослідження є визначення сучасних науково-теоретичних передумов дослідження структури та чинників емоційного вигорання майбутніх юристів, емпірична характеристика психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх юристів у ході професійної підготовки та поглиблення і розширення наявних наукових відомостей про психологічні кореляти емоційного вигорання сучасних правників.

За результатами проведеного дослідження можемо стверджувати, що ймовірними психологічними корелятами емоційного вигорання майбутнього юриста виступають відчуття емоційної спустошеності, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, емоційне виснаження, втрата або істотне зниження внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації до навчально-професійної діяльності та зниження загальної працездатності. Аналітичним шляхом встановлено, що ключовими психологічними особливостями емоційного вигорання майбутнього юриста на особистісному та суб'єктному рівнях психічної активності виступають втрата професійного інтересу до власної роботи, відчуття професійної неспроможності, професійна демотивація, деградація міжособистісні стосунків у професійному середовищі, зниження рівня загальної соціальної активності тощо. Емпірично доведено, що основними діагностичними маркерами емоційного вигорання майбутнього юриста виступають психоемоційне виснаження, прогресуюча деперсоналізація, поступова редукція професійних досягнень, зниження самооцінки та рівня загальної задоволеності життям.

Ключові слова: майбутній юрист, суб'єкт, емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, професійні досягнення, кореляція, структура.

UDC 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.16>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Amat'eva O.P.

Candidate of Science in Psychology,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Practical Psychology
State Higher Educational Institution

Shustyk A.M.

Postgraduate Student at the Department
of General and Differential Psychology
State Higher Educational Institution
"Donbass State Pedagogical University"

Galela A.Yu.

Postgraduate Student at the Department
of General and Differential Psychology
State Higher Educational Institution
"Donbass State Pedagogical University"

The emotional stability of a professional lawyer, due to the originality and specificity of his practical law enforcement activities, plays a decisive role in the effectiveness and expediency of his professional activities and is largely determined by his personal, prognostic, moral and ethical, strong-willed and other

mental qualities. At the same time, the style, dynamics and specificity of his professional activities play a decisive role in its preservation. The psychological and pedagogical paradigm of the professional formation and development of a lawyer in the process of his professional training as a future specialist in

the field of law enforcement and law enforcement activities must take into account the need to preserve his emotional endurance in the process of further legal practice, the level of effectiveness of his psyche in counteracting negative influences from the environment and optimizing the productivity of his professional and psychological functioning.

However, due to the insufficient level of study and systematization of scientific information in the field of counteracting the emotional burnout of a future lawyer, this issue still remains, in our opinion, insufficiently disclosed. The need for a clear definition of the structure, markers and preventive diagnostics of emotional burnout of a future lawyer at the key stages of his professional training arises as a guarantee of the formation of a sufficient level of emotional stability as a professionally important mental quality, which will further contribute to his life self-realization, productive communication with the socio-professional environment, etc. It is precisely such considerations that determine the relevance and expediency of our study.

Starting from the basic, system-forming concept of mental burnout, it should be noted that in the modern Ukrainian psychological tradition, it is understood mainly as «... a mental state characterized by the emergence of a feeling of emotional emptiness, depersonalization, caused by one's own work and reduction of professional achievements» [5, p. 53]. It should be noted that its psychological derivatives are usually emotional exhaustion, loss of motivation and decreased working capacity. And the consequences can be regression of professional development and destruction of effective work activity. In addition, it is generally accepted that the phenomenon of mental burnout, together with its emotional, motivational and other derivatives, is irreversible and professional in nature, so it can only be slowed down, not stopped completely [5, p. 54].

L. Karamushka defines professional burnout as the result of uncontrolled stress that occurs in response to excessive or partial efforts aimed at a person's fulfillment of his own professional tasks. This condition is considered as a psychophysiological reaction, accompanied by psychological, emotional, and sometimes physical withdrawal from activity, which is caused by intense stress [4].

T. M. Tytarenko, based on the results of his own research, identified three main groups of factors that influence the development of emotional burnout as a process: personal, status-role and corporate (professional-organizational). The author emphasizes that burnout syndrome most often affects people who are overly responsible for their professional duties, devote most of their time to work, and career achievements are a priority for them. Vulnerable to burnout is also the category of people who strive to achieve recognition in everything, reacting excessively violently to stress and negatively perceiving obstacles to achieving their goals. Among the factors of a social nature that contribute to burnout, large-scale

social changes, significant life difficulties, prolonged emotional tension (not yet realized), intellectual overload, constant lack of time and chronic fatigue stand out, the result of which is irritability and haste during work. The risk group additionally includes people who demonstrate a violation of the balance of work and rest, decreased interest in work, lack of a creative component in activity, excessive workload and prolonged exposure to extreme circumstances [7].

According to I. V. Bulakh and G.V. Gnuskina, despite the significant influence of professional, socio-economic, socio-political and situational factors, the leading role in the formation of emotional burnout is still played by personal and individual psychological characteristics of employees [1; 4].

R. V. Kalamazh, developing a hierarchical model of the professional self-concept of future lawyers, sees its essence in a person's clear ideas about its structural components, mechanisms of its implementation, their functional purpose, stages of formation in higher education, levels of development based on a system of criteria and relevant indicators [3].

According to N. O. Evdokimova, professional identification and professional development of a future lawyer is carried out through the acquisition of psychological and legal abilities, the development of an individual style of legal activity and in the process of professional communication of a lawyer, the acquisition of professional legal competence, and the awareness of his own professionally important qualities of the personality [2].

According to M. V. Savrasov, M. V. Agulov and D. V. Safiyan, the harmonious development of the professional's personality and the disclosure of his creative potential in the process of achieving professional maturity and professional skill occurs throughout his professional functioning. Legal professional activity is based on a number of abilities and characteristics of a mature professional personality, through the prism of developed professional subjectivity in the course of organizing and managing the professional activities of others [6].

Thus, the diversity of approaches and views on emotional burnout in the scientific community indicates the lack of a single idea of the pathogenetic mechanism of its development. Modern research considers emotional burnout as a complex crisis that affects all professional activities, and not just interpersonal relationships at work. This new understanding changes the emphasis in the main components of burnout, including emotional exhaustion, cynicism and professional effectiveness. The concept of depersonalization has acquired a broader meaning, encompassing not only a negative attitude towards clients, but also towards the work itself and its essence in general.

The main factors that contribute to the development of emotional burnout are conventionally divided into two groups: individual characteristics and characteristics of professional activity. This approach allows for a comprehensive assessment of the nature

of burnout, taking into account both the internal state of a person and the influence of the external professional environment. In the conditions of martial law in Ukraine, additional factors appear that contribute to the development of burnout syndrome in future professional lawyers: emotional stress, traumatic stress, physical and mental exhaustion, limited opportunities for rest and recovery, lack of psychological relief, support and accompaniment.

Given the analysis of the features of the professional training of a future lawyer and the place and function of creativity in this process, it should be seen as a determinant of the positive outcome of the academic and professional activity of a future lawyer, which is revealed in his productive communication with the surrounding academic and professional environment, and significantly contributes to the satisfaction of one's own educational (motivated, meaningful, emotionally positive mastery of legal knowledge, legal skills and procedural skills) and practical legal needs (acquisition of professionally necessary legal qualities, communicative characteristics, norms of professional communication, moral and ethical values, a sense of personal self-realization and professional self-actualization in this area, a desire for further professional legal development).

The purpose of our work is to analyze the psychological features and main correlates of emotional burnout of future lawyers in the process of professional training. In accordance with the stated purpose of the study, the following tasks were defined: 1) to determine the modern scientific and theoretical prerequisites for studying the structure and factors of emotional burnout of future lawyers; 2) to empirically characterize the psychological features of emotional burnout of future lawyers at different stages of their professional training; 3) to deepen the available scientific information about the psychological correlates of emotional burnout of modern lawyers.

As research methods, we use theoretical and methodological analysis of psychological and pedagogical literature on the topic of the study, psychological and diagnostic examination of future lawyers at different stages of training, methods of mathematical and statistical processing of the material (correlation analysis of data obtained during the experiment using the Pearson criterion). In the process of the study, the following psychodiagnostic methodology «Diagnosis of professional burnout» (S. Maslach) [8] was used.

The empirical sample of the study was made up of students of the first and third years of full-time and part-time studies of the first (bachelor's) and second (master's) levels of higher education in the specialty 081 Law, studying at the Faculty of History and Law at the Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda, a total of 50 people.

The study of the relationship between life satisfaction and self-esteem of a future lawyer is an important aspect of psychological well-being research, especially among representatives of this

profession who are exposed to significant emotional and professional-psychological stress. Legal professionals who work in stressful conditions often face professional burnout, which can affect their self-esteem and level of life satisfaction.

To determine the level of correlation between self-esteem and life satisfaction of a future lawyer with the risk of emotional burnout, K. Pearson correlation analysis was used. This statistical approach allows us to assess the strength and direction of the relationship between these variables, which is key to understanding the characteristics of the psychological state of a future lawyer and developing possible approaches to further psychological prevention of burnout.

The values of the correlation coefficients indicate a negative relationship between the level of self-esteem, life satisfaction and components of emotional burnout of a future lawyer. This means that the higher the level of emotional burnout, the lower the indicators of self-esteem and life satisfaction of the future lawyer. Accordingly, the lower the indicators of burnout, the higher the indicators of personal self-esteem and life satisfaction of the future lawyer. All the obtained correlations are statistically significant at the level of $p < 0.05$, which confirms their reliability.

The most significant negative relationship is observed between self-esteem and depersonalization ($p < 0.05$). This means that future lawyers who demonstrate a higher level of emotional detachment from clients and colleagues have lower self-esteem. This may be due to the loss of a sense of professional fulfillment of the future lawyer and awareness of the moral value of their own work. Emotional exhaustion at the level of $p < 0.05$ also has a medium negative relationship with self-esteem. Constant emotional and physical overload most likely significantly reduces the self-confidence of a future lawyer and his general perception of himself as a future competent specialist. The reduction of professional achievements of a future lawyer ($p < 0.05$) has the smallest, but still significant negative relationship with self-esteem. This indicates that the feeling of professional incompetence of a future lawyer has a lesser effect on overall self-esteem than depersonalization or exhaustion.

A negative relationship is observed between life satisfaction and depersonalization of a future lawyer ($p < 0.05$). This means that future lawyers who feel emotional detachment, indifference to work and patients are significantly less satisfied with their lives. Emotional exhaustion of a future lawyer at the level of $p < 0.05$ has a negative effect on life satisfaction. Constant emotional and physical exhaustion of a future lawyer negatively affects the general well-being, quality of life and social relationships. The reduction of professional achievements of a future lawyer at the level of $p < 0.05$ has a sufficiently strong negative relationship with life satisfaction. This indicates that future lawyers who do not feel their own professional growth and fulfillment are more likely to show dissatisfaction with life in general.

Future lawyer's life satisfaction has a more significant negative correlation with emotional burnout than self-esteem. This indicates that emotional burnout of a future lawyer affects not only professional confidence, but also their general attitude towards life. The most destructive factor of professional functioning is the depersonalization of a future lawyer, since it affects both self-esteem and life satisfaction. Emotional exhaustion of a future lawyer has a more pronounced effect on life satisfaction than on self-esteem, which can naturally be explained by the fact that chronic overwork can spread to all areas of life, and not only professional self-esteem. The reduction of professional achievements of a future lawyer has a lesser effect on self-esteem than on satisfaction with one's own life, which may be due to the fact that the loss of a sense of professional competence of a future lawyer is perceived less critically in comparison with general exhaustion and depersonalization. The analysis confirms statistically significant negative correlations between emotional burnout, self-esteem and life satisfaction of future lawyers ($p < 0.05$). This means that the stronger the symptoms of professional burnout of a future lawyer, the lower the indicators of self-esteem and general well-being. A particularly pronounced relationship is observed between the level of depersonalization and life satisfaction of a future lawyer, which indicates a significant impact of emotional detachment from patients and professional activities on overall psychological well-being.

The greatest impact of emotional burnout of a future lawyer is precisely on the level of his satisfaction with his own life, which can have serious consequences for the quality of life in general, professional activity and mental health of the future lawyer. Chronic emotional exhaustion of a future lawyer, loss of interest in his own work and a sense of professional incompetence can cause not only professional demotivation, but also negatively affect the personal development of the future lawyer, his interpersonal relationships and the level of general social activity, etc. Future lawyers who face burnout experience a gradual loss of meaning and significance of their further professional activities, which contributes to a further decrease in the level of self-esteem and general satisfaction with the life of the future lawyer. In view of this, in order to increase the self-esteem and level of well-being of the future lawyer, it may be advisable to further develop and gradually implement various programs to support professional development that reduce the risk of depersonalization and emotional exhaustion. Such measures may be based on psychological counseling, training, the use of emotional and professional self-regulation techniques, the development of personal and professional adaptation skills, etc. It is also important to create a favorable professional environment that provides for rational organization of work, adequate

support from management and colleagues, the possibility of personal and professional reset and restoration of personal, professional and emotional resources.

According to the results of the study, we can draw the following conclusions: 1) we can state that as probable psychological correlates of emotional burnout of a future lawyer, it is worth understanding the feeling of emotional emptiness, depersonalization, reduction of professional achievements, emotional exhaustion, loss or significant decrease in internal and external positive motivation for educational and professional activities and a decrease in overall work capacity; 2) it was established that the key psychological features of emotional burnout of a future lawyer at the personal and subjective levels of mental activity are loss of professional interest in one's own work, a feeling of professional incompetence, professional demotivation, degradation of interpersonal relationships in the professional environment, a decrease in the level of general social activity, etc.; 3) it was empirically proven that the main diagnostic markers of emotional burnout of a future lawyer are psycho-emotional exhaustion, progressive depersonalization, gradual reduction of professional achievements, a decrease in self-esteem and the level of general satisfaction with life.

BIBLIOGRAPHY:

1. Булах І. В. Психологічні чинники емоційного вигорання у майбутніх психологів. Київ, 2022. 67 с.
2. Євдокимова Н. О. Психологічні засади формування суб'єкта правничої діяльності у вищому навчальному закладі : монографія. Миколаїв : Іліон, 2011. 420 с.
3. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 45 с.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
5. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 422 с.
6. Саврасов М. В., Сафіян Д. В. Стисла характеристика психологічної адаптації судового експерта до сучасних умов професійної діяльності. *Габітус*. Вип. 20. Том 1. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 267–271.
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

Стаття надійшла у редакцію: 30.08.2025

Стаття прийнята: 10.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ВРАЗЛИВОСТІ МОЛОДІ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ

PSYCHOSOCIAL FACTORS OF YOUTH VULNERABILITY TO INTERNET ADDICTION: THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND FAMILY CONNECTIONS

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням інтернет-залежності серед молодого покоління, що розглядається сучасною психологією як одна з найпоширеніших форм поведінкових адикцій, пов'язаних із цифровими технологіями. У контексті швидкої цифрової трансформації суспільства інтернет виступає не лише інструментом навчання, спілкування та самореалізації, а й засобом уникнення труднощів реального життя, компенсації дефіциту емоційної підтримки та соціальної належності. Молодіжний вік є особливою сенситивним до впливу цифрового середовища у зв'язку з нейропсихологічною незрілістю виконавчих функцій, підвищеною емоційною реактивністю, нестабільністю самооцінки, пошуком ідентичності та визнання. Це створює «вікно вразливості», у межах якого цифрові платформи задовольняють базові психологічні потреби швидким, але не завжди безпечним способом, підвищуючи ризики формування адиктивної поведінки.

Методологія дослідження ґрунтується на системному аналізі наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних авторів, узагальненні результатів емпіричних досліджень та синтезі концептуальних підходів до проблеми інтернет-залежності.

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що інтернет-залежність у молоді є поліструктурним явищем, яке формується на стику когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та соціальних компонентів особистості. Вік виступає не лише фоновим параметром, а ключовим фактором ризику: юність характеризується незрілістю механізмів самоконтролю, імпульсивністю, дефіцитом досвіду побудови безпечних офлайн-зв'язків і пошуком самоствердження, що підвищує вразливість до цифрових компенсаторів. Визначено, що сімейні зв'язки є провідним модератором ризику інтернет-залежності: гіпоопіка, емоційна холодність, суперечливі або гіперконтролюючі стилі виховання стимулюють компенсаторне занурення в онлайн-середовище, тоді як підтримувальна, стабільна, емпатійна родина формує навички саморегуляції та знижує потребу у віртуальній втечі. Соціальна підтримка з боку сім'ї, однолітків та соціальних інститутів виступає буфером, що зменшує негативний вплив стресових чинників та знижує ризик залежної поведінки, тоді як її відсутність створює хибний цикл уникання реальних взаємодій.

Ключові слова: молодість, юнацький вік, інтернет-залежність, сім'я, батьки, соціальне середовище.

Relevance of the study is driven by the rapid increase in Internet addiction among the younger generation, which modern psychology identifies as one of the most widespread forms of behavioral addictions linked to digital technologies. In the context of the fast-paced digital transformation of society, the Internet functions not only as a tool for learning, communication, and self-realization but also as a means of escaping real-life challenges, compensating for the lack of emotional support, and fulfilling the need for social belonging. Adolescence is particularly sensitive to the impact of the digital environment due to the neuropsychological immaturity of executive functions, heightened emotional reactivity, unstable self-esteem, and the active search for identity and recognition. This creates a "window of vulnerability" in which digital platforms satisfy fundamental psychological needs in a fast but not always safe manner, thereby increasing the risk of developing addictive behaviors.

Methodology of the study is based on a systematic analysis of scientific publications by domestic and international scholars, the generalization of empirical findings, and the synthesis of conceptual approaches to the problem of Internet addiction.

The theoretical analysis has established that Internet addiction among young people is a multi-structured phenomenon emerging at the intersection of cognitive, emotional-volitional, motivational, and social components of personality. Age is not merely a background variable but a key risk factor: adolescence is marked by underdeveloped self-control mechanisms, impulsivity, a lack of experience in building safe offline relationships, and an intense need for self-affirmation, all of which increase vulnerability to digital compensators. Family relationships have been identified as a primary moderator of Internet addiction risk: neglect, emotional coldness, inconsistent or overly controlling parenting styles push adolescents toward compensatory immersion in online environments, whereas supportive, stable, and empathetic family bonds foster self-regulation skills and reduce the need for digital escape. Social support from family, peers, and social institutions serves as a protective buffer that mitigates the negative effects of stressors and lowers the likelihood of addictive behaviors, while its absence reinforces maladaptive avoidance strategies and dependence on virtual interactions.

Key words: youth, adolescence, Internet addiction, family, parents, social environment.

УДК 159.922.7:004.738.5-043.5:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.17>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Асєєва Ю.О.

д.психол.н., професор,
академік НАН ВО України,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний
університет

Грігор К.О.

здобувач другого (магістерського) рівня
Одеський національний економічний
університет

Вступ. У сучасному світі цифрові технології та Інтернет стали невід'ємною частиною життя молоді, відкриваючи безмежні можливості для навчання, комунікації та самореалізації. Проте поряд із позитивними аспектами глобальної мережі зростає ризик формування інтернет-залежності – спе-

цифічної поведінкової адикції, що призводить до психологічного дистресу, порушення соціальної адаптації та зниження якості життя. Проблема інтернет-залежності серед молодого покоління є однією з найбільш актуальних у сучасній психології та соціальних науках, оскільки саме юнацький

вік є періодом активного формування ідентичності, пошуку соціальних зв'язків і визначення власного місця в суспільстві.

Дослідження останніх років як зарубіжних (К. Янг, М. Гріффітс та Д. Кусс, Р. Девіс), так і українських (Ю. Асєєва, Ю. Ганган, О. Камінська, Н. Пашко, І. Губарева, О. Тихонова, Т. Скрипник, М. Цибульська, О. Яворовська та інші) науковців, показують, що вразливість молоді до інтернет-залежності зумовлюється не лише індивідуально-психологічними особливостями (низька самооцінка, емоційна дисрегуляція, проблеми з контролем імпульсів), але й низкою психосоціальних чинників [1–21]. До них належать: дефіцит реальної соціальної підтримки, конфліктність у родині, дисфункціональні стилі виховання, недостатність позитивної прив'язаності, а також вплив онлайн-середовища як компенсаторного простору, де молодь намагається отримати відчуття прийняття, значущості та емоційної безпеки [2; 5; 6; 9; 11].

Особливої уваги заслуговує роль сімейних зв'язків і соціальної підтримки у профілактиці та зниженні ризику інтернет-залежності. Саме родина є первинним соціалізаційним середовищем, яке формує механізми саморегуляції, здатність до побудови здорових стосунків і критичне ставлення до цифрових практик. Своєю чергою, відсутність емоційного контакту з батьками, суперечливі виховні стратегії, гіперопіка чи гіпоопіка створюють умови, за яких молода людина шукає підтримку у віртуальних мережах, замінюючи реальні стосунки онлайн-взаємодіями.

Отже, вивчення психосоціальних чинників вразливості молоді до інтернет-залежності, зокрема ролі соціальної підтримки та сімейних зв'язків, є важливим кроком для розробки ефективних профілактичних програм і психотерапевтичних втручань. Такий підхід не лише дозволяє глибше зрозуміти механізми формування адиктивної поведінки, але й сприяє створенню цілісних міждисциплінарних стратегій підтримки психологічного благополуччя молодого покоління.

Мета статті – систематизація теоретичних основ вивчення психосоціальних чинників вразливості молоді до інтернет-залежності з акцентом на ролі соціальної підтримки та сімейних зв'язків у формуванні адаптивних чи ризикових моделей поведінки в цифровому середовищі.

Матеріали та методи. Стаття базується на системному аналізі наукових публікацій вітчизняних та зарубіжних авторів, узагальненні результатів емпіричних досліджень та синтезі теоретичних підходів до розуміння механізмів інтернет-залежності. Для досягнення мети застосовано методи контент-аналізу, порівняльно-історичний підхід, логіко-сміслову узагальнення та структурно-функціональний аналіз, що дозволяє комплексно оцінити вплив соціальної підтримки та сімейних взаємодій на рівень вразливості молоді до інтернет-адиктивної поведінки.

Результати. Молодь становить унікальну соціально-демографічну групу, яка перебуває у перехідному стані між дитинством і дорослістю, проходячи складний шлях становлення ідентичності, формування ціннісних орієнтирів, самосвідомості та освоєння соціальних ролей. Ще у XX столітті відомі психологи та педагоги, серед яких Ж. Піаже, Е. Еріксон, Л. С. Виготський, наголошували, що цей вік є критичним для когнітивного, емоційного та соціального розвитку. Саме в юності, за Е. Еріксоном, людина стикається з основним психосоціальним викликом – подоланням конфлікту «ідентичність – розмитість ролей», і невдача в його вирішенні може закласти основу для розвитку дезадаптивної чи адиктивної поведінки [3; 14; 19].

На початку XXI століття, у реаліях цифрової трансформації соціального простору, класичні підходи до розуміння юності зазнають перегляду. Сучасні дослідники З. Бауман, М. Кастельс, Ю. Габермас описують юність як етап «мобільної суб'єктності», коли віртуальні середовища стають простором соціалізації, емоційної компенсації та пошуку себе [12; 16]. З. Бауман уводить концепт «рідкої ідентичності», яка формується в умовах нестабільних соціальних зв'язків і швидкоплинного інформаційного середовища. М. Кастельс підкреслює, що кіберплатформи перетворюються на ключове поле побудови ідентичності, де самосприйняття залежить від зовнішнього цифрового схвалення. Ю. Габермас акцентує на тому, що публічна сфера переміщується онлайн, а раціональні дискусії замінюються фрагментарними емоційними сигналами, що формує ситуативні, «віртуальні Я», адаптовані під очікування цифрового середовища [12; 16].

За класифікацією ВООЗ юність охоплює вік від 10 до 24 років, в межах якого виділено підгрупу молоді 15–24 років [20]. Цей період є надзвичайно чутливим, оскільки відбувається перехід від дитячої залежності до дорослої автономії. Психологічно він супроводжується глибинними трансформаціями: становленням цілісної ідентичності, розвитком емоційної саморегуляції, інтеграцією в соціальне середовище, пошуком моральних орієнтирів. Нейропсихологічно юність характеризується активним дозріванням виконавчих функцій мозку, особливо префронтальної кори, відповідальної за контроль імпульсів, планування, прийняття рішень. Однак цей розвиток є нерівномірним: емоційна реактивність та потяг до новизни переважають над здатністю до стримування імпульсів, що створює «вікно вразливості» до поведінкових адикцій, зокрема інтернет-залежності.

Інтернет у цей період виконує функції швидкого задоволення ключових психологічних потреб: належності, визнання, емоційного підкріплення, компенсації дефіциту безпечних офлайн-зв'язків. Дослідження українських науковців показують, що молодь часто живе в умовах «соціальної міжчасовості», коли немає стабільних зовнішніх опор для побудови ідентичності і цифрове середовище

стає її заміником, пропонуючи рольові проби, емоційну стабілізацію та соціальне дзеркало [1; 4; 10]. Б. Ломачинський наголошує, що дефіцит довіри та позитивного зворотного зв'язку в реальних контактах змушує молодь шукати його онлайн навіть ціною втрати балансу між реальністю та віртуальною втечею. Серед ключових психологічних предикторів інтернет-залежності у юнацькому віці він виділяє занижену самооцінку, ригідність мислення, слабку довіру в міжособистісних стосунках та вразливість до соціального тиску [6].

Таким чином, юність можна вважати сенситивним періодом до впливу цифрових стимулів через поєднання нейробіологічної незрілості, емоційної реактивності, нестабільності самооцінки та соціальної фрагментованості сучасного середовища. Інтернет стає для молоді легким, швидким, але не завжди безпечним способом задовольнити базові потреби розвитку, що підвищує ризики формування залежної поведінки.

На думку Ю. Асєєвої та Ю. Ганган, інтернет-залежність у молоді є багаторівневим феноменом, що формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та поведінкових процесів. Вона тісно пов'язана з пошуком психологічної підтримки та можливістю емоційного розвантаження у віртуальному середовищі [1; 2; 4].

Ю. Асєєва зазначає, що підлітки та молоді дорослі найчастіше схильні до кіберадикції через незадоволеність базових потреб: прийняття, автономії, значущості, а також через досвід порушення емоційної безпеки в сімейному середовищі. На її думку, цифровий простір виступає своєрідною «паралельною реальністю», у якій молодь намагається компенсувати фрустровані потреби, уникаючи невизначеності та труднощів живого спілкування [1; 2].

Вік виступає не лише фоновим параметром, а вагомим фактором ризику у формуванні інтернет-залежної поведінки. Найбільш уразливими є підлітки з низькою самооцінкою, дефіцитом підтримки з боку батьків чи досвідом емоційного відчуження. Це узгоджується з висновками О. Слободяник, яка підкреслює роль соціально-психологічних чинників, домінування поверхневих форм комунікації, нестабільності ідентичності, труднощів з інтеграцією соціальних норм. Її дослідження показують, що у віковому діапазоні 16–23 років фіксується найбільша когнітивна й емоційна залученість у цифрове середовище, що знижує критичність сприйняття та підвищує ризик компульсивного використання мережі [9].

Загалом, вразливість молоді до інтернет-залежності є багатофакторною та зумовленою поєднанням біологічних, когнітивних, соціальних і культурних чинників. Юнацький вік характеризується нейропсихологічною незрілістю префронтальних зон мозку, відповідальних за планування, контроль і саморегуляцію, водночас з підвищеною активністю лімбічної системи, яка стимулює імпульсивні реакції. Як наголошують українські науковці, саме

ця особливість робить використання інтернету зручним засобом для швидкого отримання задоволення, емоційної компенсації та уникнення реальних соціальних викликів [1; 8; 11].

З точки зору соціально-психологічного розвитку молоді люди мають підвищену потребу у схваленні, належності та підтвердженні власної цінності, що часто реалізується в онлайн-просторі. Соціальні мережі, відеоплатформи та ігрові спільноти задовольняють ці потреби, пропонуючи швидкий зворотний зв'язок та ілюзію стабільних зв'язків. Дослідження О. Слободяник показують, що низький рівень соціальної підтримки в реальному житті, конфліктні чи відсторонені стосунки з батьками та емоційна нестійкість значно підвищують ризик цифрової адикції [9].

Сучасні наукові дані підкреслюють, що молодь характеризується підвищеною емоційною чутливістю та схильністю використовувати інтернет як засіб регуляції психоемоційного стану у відповідь на фрустрацію, самотність, тривожність чи відчуття нудьги. Дослідники зазначають, що цифрове середовище для багатьох молодих людей стає своєрідним «простором безпеки», де можна тимчасово уникнути емоційного тиску, непередбачуваності соціальних контактів або внутрішнього дистресу. У таких випадках залежність від онлайн-активностей виконує роль копінг-стратегії, знижуючи рівень психологічної напруги, але водночас посилюючи соціальну ізоляцію та зменшуючи здатність до подолання труднощів у реальному світі [4; 5; 7; 10].

Клінічні спостереження свідчать, що у молоді з інтернет-залежністю нерідко фіксуються прояви емоційної нестабільності, тенденція до відкладання справ, зниження якості сну, симптоми депресивного або тривожного спектру. Частими є випадки дисфорії у разі обмеження доступу до мережі, емоційного вигорання та зниженого настрою.

Емпіричні дослідження Е. Моріно та Дж. Гоена підтверджують, що прокрастинація, порушення сну й депресивні прояви є типовими супутниками інтернет-залежної поведінки серед молоді. Додатково Л. Петерсен і Р. Хейман встановили, що у молодих людей, які проводять онлайн понад три години на добу, значно частіше виявляється соціофобія. Це створює замкнене коло, коли уникання офлайн-взаємодій підтримується і підсилюється постійною активністю у віртуальному просторі, що ускладнює формування реальних соціальних навичок та здатності до емоційної саморегуляції [16; 18].

Підсумовуючи, можна підкреслити поліструктурний характер інтернет-залежності у молоді, який поєднує дефіцит мотиваційної сфери, зниження адаптаційного потенціалу, емоційну вразливість і фрагментарність самосприйняття. Віртуальне середовище часто стає не лише засобом комунікації чи розваги, а й способом втечі від реальних труднощів, платформою для створення заміщувальних ідентичностей – аватарів, бло-

гів, онлайн-персонажів, що ще більше віддаляє молоду людину від реального «Я» і поглиблює ризик залежності [1; 5; 6; 9].

Після розгляду механізмів емоційної вразливості молоді та її схильності використовувати інтернет як спосіб психологічного захисту доцільно детальніше проаналізувати вікову специфіку цього явища з урахуванням сучасних наукових досліджень та емпіричних даних вітчизняних авторів.

Психофізіологічна вразливість юнацького віку. У цей період відзначається підвищена нейропсихологічна пластичність, що відкриває як широкі можливості для розвитку, так і підвищені ризики закріплення неадаптивних моделей поведінки. Недостатня сформованість механізмів самоконтролю, схильність до імпульсивних реакцій та обмежений досвід безпосередніх міжособистісних контактів призводять до того, що інтернет стає основним інструментом для регуляції емоційного стану та способом уникнення складних психоемоційних переживань.

Цифрова соціалізація як нова норма розвитку. Сучасна молодь здебільшого засвоює ключові соціальні ролі у віртуальних середовищах, що зумовлює формування особливого типу соціалізації. Онлайн-ідентичність базується на негайному підкріпленні: лайках, переглядах, цифрових статусних маркерах, що значно підвищує залежність від онлайн-схвалення та знижує здатність витримувати фрустрації у реальних соціальних взаємодіях.

Проблема «незавершеної ідентичності». Юність є особливо чутливим етапом формування особистісних меж та власного «Я». У разі відсутності достатньої підтримки у реальному соціальному середовищі молодь переносить пошук ідентичності у віртуальний простір, створюючи там «альтернативні образи себе». Це підсилює ризик розвитку компульсивної онлайн-поведінки, яка підтримується ілюзією прийняття, контролю чи особливої значущості, але водночас знижує здатність витримувати виклики реального життя.

Гендерні особливості вразливості. Низка сучасних досліджень свідчить, що дівчата частіше використовують інтернет як ресурс емоційної підтримки, спосіб ділитися переживаннями та діставати соціальне схвалення, що підвищує ризики залежності при нестабільному емоційному стані. Хлопці переважно схильні до інтенсивного занурення у геймінг, кіберзмагання чи онлайн-комунікацію, що слугує способом задоволення потреби у домінуванні, досягненнях та статусному визнанні.

Психологічна потреба в «онлайн-утечі». Сучасна соціальна реальність, що характеризується економічною, політичною та культурною нестабільністю, а також хронічними стресовими впливами (зокрема, у період воєнного стану), підштовхує молодь до втечі у віртуальний світ як до безпечного простору психологічного самозахисту. Однак така стратегія часто закріплює нестійкі

патерни поведінки: залежність від онлайн-присутності, уникання реальних труднощів, емоційне виснаження та зниження почуття власної ефективності.

Загалом інтернет-залежність серед молоді формується у складній взаємодії біопсихологічних особливостей, специфіки сучасної соціалізації, гендерних патернів розвитку, екзистенційних викликів і незавершених процесів становлення ідентичності. У цифрову епоху ці чинники не лише створюють фон для ризику залежної поведінки, але й стають визначальними у виборі поведінкових стратегій, спрямованих на пошук безпеки, самопрезентацію та емоційну компенсацію у віртуальному просторі.

Висновки. Отже, інтернет-залежність у молоді є багатофакторним феноменом, який формується на стику біологічних, когнітивних, емоційних, соціальних та культурних впливів. Цей тип поведінкової залежності проявляється як порушення контролю над онлайн-активністю, що призводить до психологічного дистресу, зниження міжособистісної взаємодії та труднощів у реальній соціалізації.

Вікова специфіка юності створює «вікно вразливості» до формування інтернет-залежності. Незрілість префронтальної кори, підвищена емоційна реактивність, нестабільність самооцінки та потреба у швидкому задоволенні базових психологічних потреб роблять цифровий простір привабливим джерелом компенсації. Саме в цьому віці віртуальне середовище часто підміняє реальні стосунки та стає основним механізмом регуляції емоцій.

Сімейні зв'язки виступають ключовим предиктором ризику або захисту від формування інтернет-залежності. Дефіцит прив'язаності, емоційна холодність, непослідовні або надмірно контролюючі стилі виховання підвищують вірогідність залежної поведінки, змушуючи молодь шукати емоційне прийняття, підтримку та визнання у цифровому середовищі. Навпаки, емпатійне, стабільне та підтримувальне родинне оточення знижує цей ризик, формуючи навички саморегуляції та конструктивного вирішення проблем.

Соціальна підтримка є важливим буфером, що зменшує негативний вплив стресових чинників та підвищує психологічну стійкість молоді. Недостатність підтримки з боку сім'ї, друзів чи соціальних інститутів посилює потребу в онлайн-компенсаторах, підкріплюючи звичку уникати реальних труднощів через віртуальні взаємодії.

Гендерні відмінності у вразливості до інтернет-залежності зумовлені різницею у мотиваційних пріоритетах: дівчата частіше використовують мережу для отримання емоційної підтримки, комунікації та соціального схвалення, тоді як хлопці схильні до геймінгу, кіберзмагань і поведінки, орієнтованої на досягнення та статусність. Це вказує на необхідність диференційованих підходів у профілактиці та психотерапевтичних програмах.

Інтернет виступає копінг-стратегією, яка тимчасово знижує емоційну напругу, але довгостроково формує стійкі неадаптивні патерни поведінки: уникання проблем, прокрастинацію, зниження толерантності до фрустрацій, соціальну ізоляцію. Це створює ризики вторинних психоемоційних розладів – тривожності, депресивних станів, соціофобії.

Отримані дані свідчать про необхідність комплексної профілактики інтернет-залежності, що включає: розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції; зміцнення сімейних зв'язків та психоосвіту батьків; створення програм соціальної підтримки молоді; підвищення критичного мислення щодо онлайн-контенту та формування здорових моделей цифрової взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття : монографія. Львів : «Орал», 2020. 414 с.
2. Асєєва Ю. О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 17. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/01>
3. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Видавництво «Радянська школа», 1991. 432 с.
4. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. *Вісник морської медицини*. 2023 № 4(101). С. 146–152. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10606844>
5. Камінська О. В. Інтернет-залежність у юнацькому віці як чинник дезадаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 105–113.
6. Ломачинський Б. І. Психосоціальні детермінанти інтернет-залежності молоді. Проблеми сучасної психології. 2025. Вип. 62. С. 127–138.
7. Пашко Н. О. Психологічна профілактика інтернет-залежності у підлітків. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 4 (343). С. 132–138.
8. Семиченко В. О. Психологія : підручник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2005. 472 с.
9. Слободяник О. О. Соціально-психологічні чинники інтернет-залежності у молоді. *Наукові записки*

Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. № 1 (90). С. 142–151.

10. Цибульська М. Є. Цифрова адикція в молодіжному середовищі: психологічна діагностика та профілактика. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2021. № 1 (14). С. 45–49.

11. Яворовська О. С. Психологічна структура інтернет-залежної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 95–100.

12. Bauman Z. *Liquid Modernity*. Cambridge : Polity Press, 2000. 228 p.

13. Castells M. *The Rise of the Network Society*. 2nd ed. Oxford : Wiley-Blackwell, 2010. 656 p.

14. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

15. Griffiths M. D., Kuss D. J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*. 2015. Vol. 20(25). P. 4026–4052.

16. Habermas J. *The Structural Transformation of the Public Sphere*. Cambridge : MIT Press, 1991. 301 p.

17. Kuss D. J., Griffiths M. D. *Internet addiction in psychotherapy*. London : Palgrave Macmillan, 2015. 222 p.

18. Morino E., Gohen J. Digital coping and emotional dysregulation among young adults with Internet addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 2022. Vol. 11(1). P. 45–57. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00005>.

19. Piaget J. *The psychology of the child*. New York : Basic Books. 1972. 255 p.

20. World Health Organization. *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva : WHO, 2014. 64 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>

21. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1(3). P. 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Стаття надійшла у редакцію: 01.08.2025

Стаття прийнята: 13.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЄКТНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR PROJECT-BASED LEARNING

У роботі проаналізовано потенціал освітніх впливів проєктно-орієнтованого навчання на громадянську ідентичність студентської молоді, що сприяє розвитку усвідомлення себе частиною суспільства і формуванню здатності сприймати, долучатися й обстоювати його демократичні ідеї, цінності та імперативи. Поглиблено уявлення про сутність та особливості проєктно-орієнтованого навчання як засобу утвердження громадянської ідентичності студентської молоді. Підкреслено ефективність інтегрування проєктного навчання в педагогічну практику викладачів з метою формування усвідомленої, активної та відповідальної громадянської позиції особистості. Окреслено проєктне навчання як інструмент подолання травматизації та ефективної соціальної (ре)інтеграції. Описано психолого-педагогічний супровід проєктного навчання, який полягає, по-перше, у створенні рефлексивно-емпатійного середовища, по-друге, у врахуванні аспектів емоційно-вольової саморегуляції, по-третє, через взаємодію на засадах партнерства, по-четверте, в організації ситуації участі (партисипації). Встановлено, що засадами такого супроводу є суб'єкт-суб'єктний підхід, який реалізується через навички розподіленого лідерства, що передбачає горизонтальні зв'язки та партнерство. Описано психолого-педагогічні рекомендації для викладачів щодо забезпечення ефективності проєктного навчання студентської молоді. Визначено типові психологічні бар'єри, що виникають у студентів під час роботи над проєктом: когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні бар'єри. Разом із тим акцентовано увагу на психологічних бар'єрах взаємодії, спричинених травмою війни, зокрема: змінений спектр емоцій (пасивність, гіпернастороженість, недовіра, підозрілість, дратівливість, блокування емпатії, необґрунтована наївність); порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості; відчуття власної безпорадності; порушення (втрата) самоцінності. У зоні ризику емоційно-вольова саморегуляція, особистісне самовираження, комунікаційні навички. Особлива увага акцентовується на порушенні (втраті) соціальних зв'язків. Показано розгортання проєктно-орієнтованого навчання через призму врахування проявів травматичного досвіду війни.

Ключові слова: громадянська ідентичність, проєктно-орієнтоване навчання, психологічний супровід, студентська молодь, педагогіка партнерства, рефлексивно-емпатійне середовище.

The paper analyzes the potential of educational influences of project-based learning on the civic identity of student youth, which contributes to the development of self-awareness as part of society and the formation of the ability to perceive, engage in, and uphold its democratic ideas, values, and imperatives. The understanding of the essence and features of project-oriented learning as a means of affirming the civic identity of higher education students has been deepened. The effectiveness of integrating project-based learning into the pedagogical practice of teachers is emphasized with the goal of forming a conscious, active, and responsible civic stance of the individual. The text outlines project-based learning as a tool for overcoming traumatization and for effective social (re)integration. The psychological and pedagogical support of project-based learning is described, consisting of, firstly, creating a reflexive-empathic environment; secondly, considering aspects of emotional-volitional self-regulation; thirdly, through interaction based on partnership; and fourthly, in organizing a situation of participation (involvement). It is established that the basis (or fundamental principles) of such support is the subject-subject approach, which is realized through distributed leadership skills, involving horizontal ties and partnership. Psycho-pedagogical recommendations for lecturers aimed at enhancing the effectiveness of project-based learning among young students are presented. Typical psychological barriers that arise among higher education students during project work are identified: cognitive, emotional, personal, and social barriers. At the same time, attention is focused on the psychological barriers to interaction caused by war trauma, specifically: an altered spectrum of emotions (passivity, hyper-vigilance, distrust, suspicion, irritability, blocking of empathy, unsubstantiated naïveté); disruption (loss) of social ties, trust, and cohesion; feelings of helplessness; and disruption (loss) of self-worth. Emotional-volitional self-regulation, personal self-expression, and communication skills are in the risk zone. Particular emphasis is placed on the disruption (loss) of social ties. The deployment of project-oriented learning is shown through the prism of accounting for the manifestations of traumatic war experience.

Key words: civic identity, project-based learning, psychological support, student youth, pedagogy of partnership, reflective-empathic environment.

УДК 159.9+37.01+316.346.32+323.2+37
8:316.6(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.18>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Дідук І.А.

к.психол.н.,
старший науковий співробітник
відділу психології політичної
поведінки молоді,
Інститут соціальної та політичної
психології
Національної академії педагогічних
наук України

В умовах тривалої війни питання громадянської ідентичності особистості в сучасному українському суспільстві стоїть надзвичайно гостро. Це зумовлено тим, що вона є як чинником єднання, так і осередком стабільних цінностей. Варто наголосити, що громадянська ідентичність особисто-

сті – це усвідомлене відчуття належності до спільноти, а також здатність сприймати, долучатися та обстоювати її ідеї, цінності й морально-правові імперативи. Передусім загроза українській ідентичності спричинена зовнішнім чинником – війною. Однак значущими є й внутрішні виклики,

що проявляються в невизначеності, розмитості, травмованості й непослідовності процесу громадянського самовизначення студентської молоді, тоді як саме вона є рушієм змін як сьогодення, так і майбутнього. Разом із тим молоде покоління знаходиться в сенситивному періоді пошуку власної ідентичності та самореалізації. Тож забезпечення сталого розвитку України як у воєнний, так і в післявоєнний період вимагає виваженого підходу до вибору психолого-педагогічних інструментів утвердження громадянської ідентичності. Таким засобом реалізації освітньої потреби у становленні громадянина постає проєктно-орієнтоване навчання, яке поступово знаходить усе ширше застосування. При цьому компетентність педагогів має вирішальне значення для успішної проєктної діяльності, особливо, у вищій освіті.

Метою роботи є дослідження змісту проєктного навчання як засобу утвердження громадянської ідентичності студентської молоді, зокрема через його психолого-педагогічний супровід.

У Зеленій книзі [1] проаналізовано вплив збройної агресії росії проти України на стан освіти, а також визначено труднощі відновлення системи освіти України на деокупованих територіях та пропозиції основ державної політики. Автори підкреслюють важливість громадянського самовизначення та впровадження політики ідентичності. Йдеться також про спрямування на демілітаризацію суспільної свідомості громадян: зменшенні впливу або зміцненні невоєнного способу мислення, цінностей і переконань. Це може включати «відмову від насильства, розвиток мирних практик, зміцнення цінностей безпеки, просування демократії тощо» [1, с. 54]. Гострою є потреба в розвінчанні наративів російської пропаганди, які росія активно поширює серед молоді через інтернет-простір і використовує на тимчасово окупованих територіях. У такий спосіб підкреслюється важливість розроблення в освітньому середовищі ефективних практик взаємодії.

Саме навчання через проєкт має ресурс особистісного підходу до навчання молоді, які переживають війну, та розвитку в них демократичних практик самореалізації. Таким чином, навчання через проєкти постає дієвим освітнім засобом утвердження громадянської ідентичності.

Наукові аспекти проєктного навчання досліджуються досить давно і мають декілька парадигм. Класик проєктного навчання американський філософ, педагог і психолог Д. Дьюї [2] наголошував на важливості досвіду та активної участі в процесі навчання. Така здатність досягається за допомогою абстрактного мислення та здобувається в процесі безпосередніх переживань, вражень, спостережень, практичних дій. В. Кілпатрік [3], розвинувши концепцію Д. Дьюї, поєднав пізнання і діяльність в освітньому процесі через розв'язання поставлених задач (освітніх проблем). Е. Коллінгс [3] запропонував використовувати досвід особистості через проєкти. У такий спосіб установлено, що проєктно

орієнтована модель навчання завдяки орієнтації на власний досвід є більш вагомим за змістом для формування особистості. Г. Г. Ващенко трактував її як активний метод навчання, що має зв'язок із життям. При цьому навчання є процесом вбудови власного досвіду в соціальний [4]. Цей дидактичний підхід став наріжним каменем проєктного навчання.

Проєктне навчання як психологічний феномен ґрунтується на діяльнісному підході. Водночас таке навчання базується й на низці інших психологічних теорій, серед яких:

конструктивізм, котрий визначає, що знання є роботою особистості, а не зовнішньою вимогою;

теорія соціального научіння А. Бандури, яка стверджує, що люди навчаються новому, спостерігаючи за іншими, і концепція самоефективності, адже успішний досвід у проєктах підвищує віру у власні сили;

теорія самодетермінації Е. Десі, Р. Раяна, Ю. Куля, яка пояснює як автономія, компетентність і приналежність впливають на внутрішню мотивацію.

Ці погляди є основоположними для успішної реалізації проєктного навчання. Дослідники особливо підкреслюють чинник активності особистості під час розроблення проєкту. Мова йде як про особистісну, так і соціальну активність. Зауважимо, що М. О. Орап та Білінської Х. В. [5] трактують соціальну активність як важливу психологічну передумову громадянської.

Психолого-педагогічними характеристиками проєктно-орієнтованого навчання виділено інтегрованість, проблемність, рефлексивність, співпраця та орієнтація на результат. Такі принципи реалізують наскрізний підхід організації освітнього простору сучасної вищої освіти. А робота над проєктами розглядається як частина компетентісно-орієнтованого принципу.

Таким чином, проєктно-орієнтоване навчання є потужним інструментом не лише для здобуття знань, а й для формування свідомого, відповідального та активного громадянина, який відчуває свою приналежність до спільноти та готовий долучатися до її розвитку. Воно розширює освітні задачі для утвердження громадянської ідентичності.

У проєктному навчанні діяльність викладача істотно відрізняється від традиційного викладання, оскільки фокусується на підтримці студентів в їхній самостійній та командній роботі. Його основне завдання – навчати творити через дію, створити рефлексивно-емпатійне середовище, де здобувачі освіти можуть розвивати свої комунікативні навички та самореалізовуватися. Відповідно, роль викладача вимагає глибокого розуміння емоційно-вольової саморегуляції. На думку німецького психолога Ю. Куля (цит. за [6]), процес саморегуляції активується тоді, коли на шляху до досягнення поставленої мети виникають перешкоди.

По-перше, викладач надає психологічну підтримку та виступає джерелом натхнення, заохо-

чуючи здобувачів освіти до креативності, нестандартного мислення та ініціативи, показуючи власний приклад захопленості. Замість прямої вказівки спрямовує до джерел інформації та на пошук власного рішення, відповідає на запитання, при цьому забезпечує атмосферу довіри, де студенти не бояться помилятися, експериментувати та брати на себе відповідальність. Увага зміщується з оцінювання кінцевого продукту на спостереження за динамікою роботи групи, взаємодію зі студентами, їхнє особистісне зростання. У такий спосіб викладач моніторить процес, а не лише результат.

По-друге, викладач підтримує внутрішню мотивацію здобувачів освіти, заохочуючи їх до ініціативності та активності, а не до орієнтації лише на оцінку. Разом із цим учить керувати часом: планувати свою роботу, встановлювати кінцеві терміни та дотримуватися їх. При цьому використовує формувальне оцінювання: зосередження на процесі навчання, надання регулярного, конструктивного зворотного зв'язку, чіткого визначення критеріїв оцінювання як індивідуального внеску, так і командного результату, заохочення до рефлексії та самоаналізу.

По-третє, викладач підтримує командну роботу: розподіляє ролі та обов'язки, забезпечує рівну участь і повагу до внеску кожного члена команди, розв'язує міжособистісні конфлікти, розвиває комунікативні навички активного слухання та здатності аргументувати свою позицію, стимулює ефективне спілкування.

Тобто в проектному навчанні на перший план виходить здатність викладача розуміти індивідуальні труднощі студентів, їхні переживання з приводу невдач або успіхів у проекті, готовність надавати адекватну підтримку. Викладач має зберігати спокій та об'єктивність навіть у стресових ситуаціях (наприклад, коли проект «заходить у глухий кут» або виникають серйозні конфлікти в групі). Він є авторитетом, здатним надихати, підтримувати ентузіазм навіть у складні моменти, вселяти віру в сили та потенціал проекту.

Тож в основі проектно-орієнтованого навчання лежать засади суб'єкт-суб'єктного підходу. Проектне навчання переміщує свою увагу від викладача до здобувача освіти, надаючи останньому як право на максимальне розкриття потенціалу, так і відповідальність за результат. При цьому важливою є можливість рефлексії, зворотного зв'язку з викладачем та обговорення з ним досягнутого результату. В основі такого навчання – розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків) і соціальне партнерство (рівноправність, добровільність зобов'язань).

Важливим аспектом роботи викладача є допомога студентам подолати типові психологічні бар'єри, що виникають у спільній роботі.

Робота з фокус-групою дозволила виділити психологічні бар'єри, з якими стикалися учасники

проектів: страх помилки і перфекціонізм; відсутність саморегуляції; конфлікти та складнощі в командній роботі; незрозумілість завдань та відсутність чітких рішень; низька самооцінка й невпевненість у власних силах. Як бачимо, проявляються когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні бар'єри. Емоційні бар'єри проявляються через страх помилки, невпевненість у собі, низьку самооцінку, тривожність через оцінку з боку інших. Ці внутрішні переживання блокують активність та ініціативність. Когнітивні бар'єри свідчать про незрозумілість завдань, складність у прийнятті рішень, невміння структурувати інформацію. Особистісні бар'єри (перфекціонізм, відсутність саморегуляції, прокрастинація, низький рівень мотивації) пов'язані з поведінковими настановами. Про соціальні бар'єри свідчать конфлікти в команді, складнощі комунікації, невміння працювати в групі, залежність від думки інших.

Першочерговим завданням викладача є чітко донести: проектна діяльність – це цінний досвід та процес експериментування, де помилка є можливістю для навчання, а не приводом для покарання. Важливо акцентувати увагу на процесі, а не лише на результаті, надавати зворотний зв'язок на проміжних етапах, а також відзначати зусилля та креативність у пошуку рішень, навіть якщо вони не ідеальні. Відкритість викладача та розповіді про власний досвід подолання труднощів продемонструють, що помилки – це нормальна частина будь-якого процесу.

Поширеною проблемою серед студентів є відсутність навичок саморегуляції. Без чіткої організації етапів проекту здобувачі освіти схильні відкладати роботу «на потім». Завдання викладача полягає в тому, щоб чітко донести цілі та завдання проекту, допомогти спланувати та визначити шляхи його реалізації, спрогнозувати очікувані результати, а також установити кінцевий і проміжні часові терміни. Великий проект варто розбити на менші, керовані частини з чіткими проміжними термінами. Тоді завдання менш лякає і дозволяє студентам бачити свій прогрес. Важливими є також рекомендації щодо планування часу, використання календарів і трекерів завдань. Регулярні короткі зустрічі з групою для обговорення прогресу дозволять вчасно реагувати на можливі проблеми та підтримувати мотивацію.

Спільна робота над проектом часто супроводжується конфліктними ситуаціями. Роль викладача скоригувати їх та розвивати навички співпраці. На початкових етапах викладачу доречно провести міні-тренінги з ефективною комунікації, активного слухання та розв'язання конфліктів. Чіткий розподіл ролей та відповідальності допоможе групі ясно визначити, хто і за що відповідає. У разі виникнення суперечок викладачеві важливо виступати нейтральним медіатором, допомагаючи здобувачам освіти знайти компромісні рішення та усвідомити причини розбіжностей. Важливою є рефлексія командної роботи: заохочення групи

обговорювати не лише результати, а й сам процес взаємодії – що вдалося, що ні, й чому.

На відміну від традиційних завдань, що передбачають єдину правильну відповідь, проєктна діяльність часто вимагає пошуку оригінальних, нестандартних рішень, що може призводити до розгубленості здобувачів освіти. Отже, критично важливо, щоб викладач активно заохочував креативність, постійно демонструючи, що нетипові підходи теж доречні. Необхідно спрямовувати студентів, але утримуватися від надання готових відповідей. Натомість доцільно пропонувати їм навісні питання, які допоможуть їм самостійно визначити правильний вектор руху. Доступ до якісних інформаційних ресурсів, консультацій з експертами та необхідного програмного забезпечення також є суттєвою підтримкою для здобувачів вищої освіти в процесі пошуку та впровадження інноваційних рішень. Важливо відзначати успіхи здобувачів освіти перед групою, підкреслюючи їхні сильні сторони та цінний внесок у спільну справу.

Відповідно, ми можемо говорити про 3 групи чинників, які негативно впливають на проєктну діяльність: індивідуальні, групові та функціональні. Окреслені психолого-педагогічні кроки є запорукою ефективного супроводу.

Низка відповідей свідчать також про ситуацію травматизації пережитими подіями війни. А саме:

- змінений спектр емоцій (пасивність, гіпернастороженість, недовіра, підозрілість, дратівливість, блокування емпатії, необґрунтована наївність),
- порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості;
- відчуття власної безпорадності;
- порушення (втрата) самоцінності.

Йдеться про прояви гіпернастороженості та дратівливості, навіть паніки. Відбувається блокування емпатії та взаєморозуміння в спілкуванні як результат захисного емоційного оніміння. Спостерігається змінений спектр емоцій та спотворене сприйняття реальності. Під впливом травми може змінюватися сприйняття безпеки, намірів інших людей, що призводить до надмірної недовіри, підозрілості або, навпаки, необґрунтованої наївності. Виникає страх осуду або стигматизації: багато хто боїться бути «незрозумілим» або «іншим», що призводить до самоізоляції та відмови від спілкування. В. Фадєєв [7] відзначає, що проведені соціологічні опитування Raiting Group та Інституту соціології НАН України, фіксують у громадян переоцінку міжособистісних стосунків, окрема, підвищення недовіра один до одного. Науковець говорить, що з одного боку зросла «довіра до тих, хто поділяє спільні погляди на війну, а з іншого – зросла недовіра та, як наслідок, соціальна дистанція щодо прихильників відмінних поглядів» [7, с. 113]. Власне, це свідчить про незадоволення психологічних потреб. А саме, потреби в безпеці, самореалізації та приналежності.

Таким чином, зафіксовано психотравматичні наслідки війни, які розгортаються на

емоційному, соціальному та ціннісному рівнях особистості. У зоні ризику емоційно-вольова саморегуляція, особистісне самовираження, комунікаційні навички. Особлива увага акцентується на порушенні (втраті) соціальних зв'язків. З огляду на це, залучення здобувачів вищої освіти до проєктного навчання та спрямування на партнерську взаємодію у групу може сприяти подоланню цих бар'єрів.

Проєктна діяльність дозволяє здобувачам освіти долати прояви гіпернастороженості, дратівливості та емоційного оніміння, пов'язаних із травмою війни. Емоції та воля здобувача освіти тренуються в реальних, змістовних ситуаціях, а не на абстрактних прикладах. Це підвищує відчуття контролю над процесом, критично важливе для подолання травматичної «втрати контролю». Успішне подолання складних, але досяжних проєктних викликів, підвищує віру у власні сили. Викладач, відзначаючи прогрес, а не лише результат, створює психологічний простір для «дозволу на помилку», руйнуючи паралізуючий страх невдачі та перфекціонізм. Необхідність планування, встановлення кінцевих термінів та самостійного керування часом є прямим тренуванням вольової та емоційної саморегуляції.

Спільна робота над проєктом сприяє відчуттю приналежності та інтеграції через внесок у спільну справу, а не через формальну присутність. Досягнення спільної мети (особливо успішне) згуртовує учасників, посилюючи їхнє відчуття колективної ефективності. Завдяки суб'єкт-суб'єктним відносинам, задовольняються базові психологічні потреби в автономії (право вибору) та приналежності (командна робота). Це стає основою внутрішнього самосприйняття. Водночас викладачем відбувається корекція групової динаміки: група проходить етапи формування та нормування, розв'язуючи міжособистісні конфлікти. Це дозволяє долати «блокування емпатії» та недовіру, спричинені травмою, та відновлювати ефективні комунікативні навички. Зазначимо, що взаємодія на засадах партнерства та проактивності, права вибору та відповідальності за результат є основою демократичних практик самореалізації. Проєктна діяльність стає практичним тренінгом соціальної взаємодії, що перетворює знання про спільноту на навички життя в ній.

Тож проєктно-орієнтоване навчання у відповідь на виклики воєнного та післявоєнного стану варто розглядати і як цінну ресурсну практику, зокрема як інструмент подолання травматизації та соціальної (ре)інтеграції. Робота над проєктом може допомогти в переосмисленні та зміцненні громадянських цінностей, сприяти консолідації групи і подоланню розбіжностей, формуванню позитивного образу громадянина. Разом із цим проєктне навчання спрямовано на розвиток критичного мислення. Завдяки йому розвиваються «інформаційні бульбашки» і робота з ворожими наративами стає ефективнішою.

Отже, результати дослідження показують, що проєктне навчання постає психологічним інструментом, який забезпечує інтеграцію власного досвіду здобувачів освіти в соціальний контекст. Це є критично важливим для формування свідомого громадянина, здатного до конструктивних практик самореалізації на засадах партнерства. Також це вчить брати на себе відповідальність за результати. Власне, саме шляхом залучення до спільних проєктів можливо створювати простір взаємної довіри, визнання та поваги, що особливо важливо в умовах воєнних та післявоєнних викликів.

Ключова роль при цьому належить викладачу, який трансформує свою задачу з передачі знань на наставництво. Виокремлено такі характеристики психолого-педагогічного супроводу: створення рефлексивно-емпатійного середовища, взаємодія на засадах партнерства, практика навичок саморегуляції, забезпечення ситуації участі. Варто зазначити, що саме проєктне навчання відтворює цикл громадянської участі (партисипації), даючи можливість студентській молоді спробувати себе у ролі активних суб'єктів змін, що є основою сталого громадянського суспільства. Таким чином також компенсується втрата чи послаблення зв'язків з соціальним оточенням.

Таким чином, проєктно-орієнтоване навчання формує студентів як громадян, які здатні брати на себе особисту відповідальність за побудову сталого громадянського суспільства. Психолого-педагогічний супровід проєктного навчання є наріжним каменем його успішної реалізації. Він сприяє не лише підвищенню якості результату, а й формуванню психологічної стійкості, відчуття приналежності до групи та розвитку практики участі. Роль психолого-педагогічного супроводу викладачем є при цьому визначальною. Виділено такі характеристики такого супроводу: створення рефлексивно-емпатійного середовища, взаємодія на засадах партнерства, забезпечення ситуації участі (партисипації) та практик саморегуляції.

Проєктно-орієнтоване навчання набуває все більшої актуальності в умовах воєнного та післявоєнного періодів, оскільки дозволяє відповідати на нові освітні виклики. При цьому питання психологічного змісту все ще залишаються відкритими, зокрема врахування проявів травматичного досвіду війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зелена книга «Відновлення освітнього процесу на деокупованих територіях». Аналітичний звіт за підсумками дослідження стану освіти на тимчасово окупованих територіях / Р. Грищук, М. Красненко, Я. Мозгова, М. Куляша, І. Губеладзе, В. Васютинський, В. Штегельський, А. Пройдаков, Р. Сегол, О. Демарьов, К. Семенова, Ю. Мироненко та команда благодійного фонду «Солом'янські котики» – А. Єрофєєв, О. Тарасенко, Д. Чудновська, І. Кравчишин. Київ, 2023. 84 с.
2. Д'юї Д. Досвід і освіта / пер. з англ. М. Василенко. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
3. Мельниченко Б. Метод проєктів за рубежом: минуле та сучасне. URL: <https://osvita.ua/school/method/technol/1405/>
4. Ващенко Г.Г. Загальні методи навчання : підручник для педвузів. Харків : Державне видавництво України, 1929. С. 207–229.
5. Орап М. О., Білінська Х. В. Психологічні детермінанти громадянської активності сучасної молоді. *Grail of Science*, (36), С. 441–442. URL : <https://www.researchgate.net/publication/379032627>
6. Шамлян К.М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само» – процеси. *Габітус*, 64. 2024. С. 22–28.
7. Фадєєв В. Старі та нові відмінності: соціальна (ре)інтеграція після війни. *Філософська думка*, 2, 2023. С. 99–116. URL : <https://doi.org/10.15407/fd2023.02.099>

Стаття надійшла в редакцію: 02.08.2025

Стаття прийнята: 16.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ТРУДНОЩІ, ЯКІ ВІДЧУВАЮТЬ УЧАСНИКИ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ

DIFFICULTIES EXPERIENCED BY PARTICIPANTS OF THE NATIONAL MULTISUBJECT TEST

У статті здійснено аналіз труднощів, які відчують учасники Національного мультипредметного тесту (НМТ) у 2022–2024 рр., а також окреслено шляхи оптимізації підготовки до іспиту. Актуальність дослідження зумовлена системним спадом якості знань вступників із базових дисциплін та необхідністю вироблення ефективних алгоритмів реагування на освітні виклики, зокрема в контексті поетапного впровадження ЗНО для випускників базової школи відповідно до реформи «Нова українська школа». Емпіричною базою розвідки стали офіційні звіти УЦОЯО за 2022–2024 рр. та результати анкетування 457 респондентів (учнів закладів загальної середньої, професійної та фахової передвищої освіти міста Тернополя й області, в тому числі тих, хто перебував за кордоном). Аналіз результатів тестувань засвідчив зниження частки абітурієнтів із високим рівнем знань (160–200 балів) та суттєве зростання кількості учасників, які не подолали пороговий бал, особливо з математики та української мови. Анкетування дозволило виокремити основні групи труднощів: організаційні (реєстрація, технічні аспекти), психологічні (відсутність екзаменаційного досвіду, стрес, емоційне виснаження, брак навичок саморегуляції) та навчальні (освітні втрати, низька мотивація, недосконале опрацювання програми, труднощі з розумінням завдань). Значний відсоток респондентів наголосив на впливі зовнішніх чинників – війни, перебоїв з електроенергією та інтернетом. Зафіксовано потребу в системній пропедевтичній підготовці до НМТ, зокрема проведенні пробних тестувань у закладах освіти, розвитку навичок критичного читання, самооцінювання, тайм-менеджменту та стресостійкості. Результати дослідження доводять, що успішність складання іспиту залежить від комплексної взаємодії педагогів, психологів і батьків, спрямованої на подолання освітніх та психологічних бар'єрів. Запропоновані рекомендації можуть стати основою для формування дорожньої карти супроводу абітурієнтів, підвищення ефективності їх підготовки до НМТ та адаптації до майбутніх форм зовнішнього оцінювання.

Ключові слова: Національний мультипредметний тест, абітурієнти, стрес, емоційне виснаження, навчальні проблеми, оцінювання знань, освітні втрати.

The article analyzes the difficulties experienced by participants of the National Multi-Subject Test (NMT) in 2022–2024 and outlines possible ways to optimize exam preparation. The relevance of the research is determined by the systemic decline in the quality of applicants' knowledge in core disciplines and the urgent need to develop effective response strategies to educational challenges, particularly in the context of the gradual implementation of external independent testing for lower secondary school graduates within the "New Ukrainian School" reform. The empirical basis of the study includes official reports of the Ukrainian Center for Educational Quality Assessment for 2022–2024 and the results of a survey of 457 respondents (students of general secondary, vocational, and professional pre-tertiary education institutions in Ternopil and the region, including those studying abroad). The analysis of testing results revealed a decrease in the proportion of applicants with high-level knowledge (160–200 points) and a significant increase in the number of participants who failed to reach the threshold score, particularly in mathematics and the Ukrainian language. The survey identified three major groups of difficulties: organizational (registration, technical aspects), psychological (lack of examination experience, stress, emotional exhaustion, insufficient self-regulation skills), and academic (learning losses, low motivation, incomplete coverage of the curriculum, difficulties in task comprehension). A considerable number of respondents emphasized the impact of external factors such as the war, power outages, and unstable internet connection. The findings highlight the need for systematic preparatory work for the NMT, including regular mock testing in schools, the development of critical reading skills, self-assessment, time management, and stress resilience. The study demonstrates that exam success depends on the joint efforts of teachers, psychologists, and parents aimed at overcoming educational and psychological barriers. The proposed recommendations can serve as a foundation for designing a roadmap to support applicants, enhance the efficiency of their NMT preparation, and facilitate adaptation to future forms of external assessment.

Key words: National Multisubject Test, applicants, stress, emotional exhaustion, learning challenges, knowledge assessment, educational losses.

УДК 37.091.3:159.944
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.19>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Задорожна О.М.

к.філол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

Біскуп В.С.

к.соціол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

Вступ. Уже три роки поспіль для вступу до закладів вищої освіти абітурієнти складають НМТ – комплексний іспит з української мови, математики, історії України (2022), а із 2023 року зі ще одного предмета на вибір абітурієнта. Тестові завдання мають на меті оцінити знання вступників із вивчених у процесі здобуття загальної середньої освіти дисциплін. Аналітичний аналіз результатів НМТ 2022–2024 рр. засвідчує системний спад яко-

сті знань абітурієнтів з усіх предметів, тому з'ясування труднощів, які відчують учасники НМТ у процесі підготовки до іспиту та його складання, а також пошук шляхів допомоги з підвищення якості навченості учасникам освітнього процесу нині є особливо актуальним.

Матеріалом для написання розвідки стали звіти про результати проведення НМТ у 2022–2024 рр. [2–4] та результати опитувань учасників всеукра-

їнського комплексного іспиту 2022–2024 рр., що навчаються в закладах загальної середньої та професійної освіти міста Тернополя та області (у тому числі дистанційно, перебуваючи за кордоном). Аналітичне осмислення цих даних дало змогу виокремити перелік труднощів, що відчують учасники НМТ. Актуальність нашої розвідки посилює факт, що в процесі впровадження реформи «Нова українська школа» заплановано покровове відновлення Державної підсумкової атестації випускників базової школи у формі ЗНО: згідно з бюджетною декларацією на 2026–2028 роки, у 2026 році відбудуться іспити для випускників базової школи, які навчаються в пілотних класах НУШ (буде оцінено 2 тисячі учнів), у 2027 році – 5 тисяч, а із 2028 року іспит стане обов'язковим для всіх, хто закінчує здобуття базової середньої освіти [1]. Саме тому важливо розробити ефективні алгоритми підготовки до іспитів, діагностувати та оперативно відреагувати на труднощі, які відчують учасники НМТ, а також організувати дієву пропедевтичну роботу з упровадження ЗНО для випускників базової школи.

Виклад основного матеріалу. Згідно зі звітами про проведення НМТ усього у 2022 році на основну, додаткову та спеціальну сесію в Україні та за кордоном з'явилися 214 388 учасників, з них 15,4% – випускники минулих років. З одного

предмета 200 балів отримали 10 208 вступників, із двох – 1925, із трьох – 564 [2]. У 2023 році на основну, додаткову та спеціальну сесію в Україні та за кордоном з'явилася 269 381 особа, з них 15,7% – випускники минулих років. З одного предмета 200 балів отримали 3793 вступники, із двох – 415, із трьох – 50 [3]. Усього у 2024 році на основну, додаткову та спеціальну сесію в Україні та за кордоном з'явилися 283 653 учасники, 20,8% – випускники минулих років. З одного предмета 200 балів отримали 2999 вступників, із двох – 353, із трьох – 58, із чотирьох – 7 [4]. Відсоткові показники результатів абітурієнтів з обов'язкових предметів НМТ 2022–2024 рр. відображено в таблицях 1–3 [за матеріалами джерел 2–4].

Результати порівняльного аналізу засвідчують системне зниження якості знань абітурієнтів (160–200 балів) та збільшення частки учнів із критично низькими знаннями (100–140 балів). Також спостерігаємо стрімке зростання показників неподолання порогового балу з математики та з української мови.

Нами було розроблено спеціальну анкету, відповіді на питання якої дозволили діагностувати типи труднощів, які відчували учасники НМТ (організаційні, технічні, психологічні, навчальні), а також дослідити процес підготовки абітурієнтів до НМТ. Анкета містила питання закритого типу та питання

Таблиця 1

Відсоткові показники результатів абітурієнтів з української мови

Українська мова	2022 рік	2023 рік	2024 рік
0 балів	0,1%	0,1%	0,4%
100–120 балів	0,4%	3%	4,4%
120–140 балів	21,8%	22,9%	23,7%
140–160 балів	41,6%	53,3%	51,9%
160–180 балів	21%	15,4%	14,9%
180–200 балів	15,1%	5,3%	4,7%

Таблиця 2

Відсоткові показники результатів абітурієнтів з математики

Математика	2022 рік	2023 рік	2024 рік
0 балів	0,1%	4,1%	12,8%
100–120 балів	2,8%	18,8%	26,6%
120–140 балів	33,7%	35,6%	26%
140–160 балів	42,2%	33,4%	27,4%
160–180 балів	11,5%	4,8%	4,9%
180–200 балів	9,6%	3,3%	2,3%

Таблиця 3

Відсоткові показники результатів абітурієнтів з історії України

Історія України	2022 рік	2023 рік	2024 рік
0 балів	0,2%	0,2%	0,1%
100–120 балів	0,7%	3,1%	2,4%
120–140 балів	19,4%	40,2%	36,5%
140–160 балів	56,2%	47,9%	48,7%
160–180 балів	15,2%	6,2%	9%
180–200 балів	8,3%	2,5%	3,2%

з розгорнутою відповіддю, результати опитування дають змогу відреагувати на запити учасників та оптимізувати процес підготовки та проведення іспитів у наступні роки. Повністю текст анкети наведено в додатку 1.

Участь в анкетуванні була добровільною і відбувалася в електронному форматі (шляхом заповнення гугл-форми). Вважаємо, що проведене дослідження є пілотажем, яке дало змогу встановити ключові тенденції щодо труднощів під час складання комплексного іспиту. Усього в анкетуванні взяли участь 457 респондентів, з них 157 – учасники НМТ 2022 року, 144 – учасники НМТ 2023 р., 156 – учасників НМТ 2024 р. 83 респонденти навчалися в закладах фахової передвищої освіти, 42 – у закладах професійно-технічної освіти, 332 – випускники закладів загальної середньої освіти.

Запитання загального блоку стосувалися статі абітурієнта та типу закладу освіти, де він навчається, а також системи підготовки до іспиту. За результатами анкетування (питання з можливістю вибрати кілька варіантів відповіді або ж запропонувати свій) до НМТ учасники готувалися самостійно (17%), під час навчальних занять у закладах освіти (92%), під час факультативних (додаткових) занять у закладах освіти (9%), із репетитором (62%), за допомогою онлайн-курсів на освітніх платформах (43%), шляхом виконання онлайн-тестів на освітніх платформах (76%). Також у рубриці «інше» абітурієнт міг додати власний спосіб підготовки, не передбачений опитувальником. Тож учасники називали такі ресурси, як перегляд відеоуроків на платформі «Всеукраїнська школа онлайн», матеріали телеграм- та ютуб-каналів, навчальні сторінки в соцмережах, контент, яким ділилися однокласники. 8% учасників НМТ зазначили, що не готувалися до тесту спеціально.

Щодо організаційних питань, то 43% абітурієнтів відчували труднощі з реєстрацією на НМТ, проте їх вдалося подолати з допомогою педагогів (46%), друзів (23%) та шляхом онлайн-консультування – вивчали інструкції на сайті УЦОЯО (22%) або переглядали відеоматеріали та схеми на сайтах закладів вищої освіти (9%). Труднощів із прибуттям у пункти тестування учасники практично не відчували (97%): 39% респондентів дісталися до місця проведення НМТ самостійно, 45% – з допомогою батьків, для 13% було організовано підвезення транспортом територіальних громад.

Також загалом сприятливою для учасників була ситуація з технікою тестування: обладнання було справним, інтернет-з'єднання дозволяло працювати у власному темпі. Переважна більшість абітурієнтів (98%) відзначила, що онлайн-тестування є зручним.

Підготовка до мультипредметного іспиту – тривалий процес, до якого потрібен системний підхід, тому важливо з'ясувати чинники, які негативно впливали на здобувачів освіти на цьому етапі, для того щоб педагогічні працівники, психологічна

служба та батьки підтримали дітей на шляху до випробування, оптимізували їхню роботу. Питання передбачало можливість вибрати кілька відповідей, які ми згрупували за частотністю:

- відсутність екзаменаційного досвіду – 88%;
- постійна втома через надмірність завдань (у школі, на гуртках і факультативах, додаткові заняття для підготовки до НМТ), повітряні тривоги – 67%;
- труднощі самоорганізації (невміння організувати власний час, класифікувати завдання за ступенем важливості, трата часу на розваги, у тому числі й на перегляд контенту в соцмережах) – 48%;
- емоційне виснаження (через брак позитивних емоцій та події в українському суспільстві, хронічне недосипання, тривожність за близьких, новини, втрату можливості спілкування з близькими, зміну місця проживання тощо) – 38%;
- страх перед першим відповідальним кроком у житті – 37%;
- паніка через значний обсяг матеріалу – 34%;
- нерозуміння значення програмного матеріалу для обраної мною професії – 20%;
- відсутність кваліфікованого супроводу підготовки до НМТ – 19%;
- тиск близьких (родичів, педагогів), високі суспільні очікування – 11%;

Особисті причини, які називали учасники, переважно стосувалися ситуації в родині (не мав власного простору, де можна було б готуватися, не мав власного гаджета з доступом до інтернету), комунікації з педагогами (учителі не готували на уроках до НМТ) або ж власного рівня мотивації абітурієнта.

Відсоткові показники демонструють рівень актуальності діагностованих труднощів і стануть основою для розроблення дорожньої карти реагування на них, реалізація якої можлива за участі психологів, учителів та батьків. Опрацьовані відповіді респондентів увиразнюють потребу не лише навчальної підготовки до НМТ, а й психологічної, зокрема посилення ролі самооцінювання в освітньому процесі, організація пробного тестування в закладах освіти, а також ознайомлення здобувачів освіти з техніками опанування себе в стресовій ситуації, концентрування уваги, відновлення після втоми тощо.

Зауважимо, що всі опитані учасники тестування відчували стрес під час виконання завдань, при чому рівень стресу як дуже високий ссхарактеризували 72% респондентів, помірний – 21%, і низький – 7%. У процесі складання анкети зроблено спробу передбачити широкий спектр факторів стресу під час іспиту (завдання множинного вибору). Відповіді респондентів систематизовано за принципом актуальності для учасників:

- брак часу для відпочинку та відновлення (невелика тривалість перерви) – 91%;
- відсутність екзаменаційного досвіду – 88%;
- втома – 79%;

– труднощі з саморегуляцією (паніка, розгубленість під час виконання складних завдань) – 62%;

- сумніви в правильності відповідей – 54%;
- високий рівень тривожності – 53%;
- важко сконцентруватися – 22%;
- емоційне виснаження – 40%;
- підвищене хвилювання через відповідальність – 39%;
- труднощі з пригадуванням вивченого матеріалу – 35%;
- недостатня підготовка – 24%;
- зниження уваги і працездатності через шумові/зовнішні фактори – 17%;
- брак часу на виконання завдань – 16%;
- боязнь не виправдати очікування батьків, учителів, друзів – 13%;
- нераціональний розподіл часу – 8%.

Також у рубриці *інше* абітурієнти називали особисті причини стресу, серед яких варто згадати про боязнь тривалої повітряної тривоги та анулювання результатів, страх за збереження результатів, страх помилки, незнайоме середовище, дискомфорт через відсутність гаджета, розчарування через невиконані завдання чи зроблені помилки, порівняння себе з іншими учасниками, атмосфера в кабінеті тестування, а також фізіологічні чинники: температура в приміщенні (спека), брак свіжого повітря, сонливість, відчуття голоду тощо.

Підсумовуючи аналіз психологічних труднощів, які відчувають учасники мультипредметного тесту, відзначимо, що оскільки українське суспільство загалом та учасники НМТ зокрема (сімнадцятилітні особи, для більшості яких екзамени – перший крок у самостійне доросле життя, а також додатковий стрес) нині відчувають психологічний дискомфорт, то важливо в закладах освіти звертати увагу не лише на навчальний аспект, а й на зміцнення ментального здоров'я школярів. Саме тому робота працівників психологічної служби та педагогічного колективу повинна бути системною і враховувати потреби підлітків: важливим чинником успішності в навчанні та соціальній адаптації є емоційний інтелект, навички тайм-менеджменту та саморегуляції, які допомагають стабілізувати стан здобувачів освіти під час підготовки до комплексного іспиту та безпосередньо під час його складання.

Навчальні труднощі. Варто зауважити, що рівень власної підготовки як дуже високий характеризували 31% учасників, достатній – 52%, посередній – 11%, низький – 6%. Серед предметів, які давалися найважче, 76% респондентів називають математику, 11% – історію України, 6% – українську мову і лише 9% – інші предмети (варіант відповіді актуальний для учасників 2023–2024 рр., і більшість опитаних указали в цій рубриці іноземні мови). Діагностика навчальних труднощів, які відчували учасники НМТ під час підготовки до іспиту, відбувалася шляхом множинного вибору варіан-

тів відповіді на питання анкети. Презентуємо їх за принципом актуальності для респондентів:

- *Перерви в навчанні через війну та пандемію* – 90%;
- *Незнання програми іспиту під час підготовки (не опрацював / опрацювала всіх тем)* – 83%;
- *Недостатня кількість уроків із предметів НМТ* – 81%;
- *Нерозуміння змісту завдання (завдання складно сформульовано та важко зорієнтуватися)* – 63%;
- *Відсутність стабільного інтернету, перебоїв в постачанні електроенергії* – 51%;
- *Порушення академічної доброчесності під час навчання (списування, пошук готових рішень в інтернеті під час виконання навчальних завдань)* – 39%;
- *Відсутність навичок роботи з тестами* – 22%;
- *Брак навчальних матеріалів* – 11%;
- *Низька мотивація* – 7%.

Особисті причини навчальних труднощів під час підготовки до НМТ респонденти описали в рубриці *інше*, серед них: не готувався з репетиторами, не мав можливості придбати курс з онлайн-підготовки. Крім того, чимало учасників (близько 20%) нарікали на низький рівень компетентності учителів-предметників, організацію освітнього процесу у своєму закладі освіти (надмір навчальних дисциплін, потреба приділяти увагу неактуальним для обраної професії предметам). Труднощі спричинили і позаосвітні фактори, які впливають на навчання – якість інтернету та перебоїв в постачанні електроенергії.

Аналіз відповідей учасників НМТ показує, що самі респонденти розуміють наявність освітніх втрат та потребу їх ліквідовувати. Також виразною є проблема розвитку навичок критичного читання, яке допомагає декодувати зміст завдань, здійснювати пошук та опрацювання нормативних документів, сприяє розумінню, систематизації й усвідомленню вивченого.

Безпосередньо під час складання комплексного іспиту учасники відчували такі навчальні труднощі:

- *Неуважно прочитав/прочитала завдання, пропустив/пропустила важливі деталі* – 71%;
- *Важко було пригадати формули, правила, дати* – 65%;
- *Не зрозумів/не зрозуміла зміст завдання* – 49%;
- *Не знав/ не знала, як виконати завдання* – 31%;
- *Забув/забула відповідь* – 30%;
- *Не перевірів/не перевірила відповіді* – 24%;
- *Складно швидко налаштуватися на зміну завдань (прості змінюються складними)* – 19%.

Причин для виникнення означених проблем чимало. Передусім це труднощі читання з розумінням, осмислення прочитаного, невміння виокремити ключову інформацію. Вагомим фактором, на

нашу думку, є освітні втрати – пропущений матеріал не систематизовано, що впливає із психометричних характеристик результатів виконання комбінованих завдань, де потрібно інтегрувати відомості, отримані під час уроків з різних навчальних предметів (декодування значення іншомовних слів, поєднання відомостей з історії та географії, аналіз документів тощо). Також окремі з них (*забув відповідь, важко пригадати правила, формули, дати*) зумовлені нестачею повторення та узагальнення матеріалу (навички повністю не сформовані), а також невмінням використовувати мнемотехніки під час навчання. Потужним фактором виникнення труднощів є стрес, який переживають учасники, під час іспиту та втома: незвична двогодинна напружена робота без перерви складна для підлітка, а отже, виникають труднощі з концентрацією уваги, особливо за умови постійної зміни завдань різного рівня складності. Тому закладам освіти потрібно планувати та проводити симуляцію НМТ принаймні щокварталу в максимально наближених до тестування умовах, щоби здобувачі освіти змогли адаптуватися до цього процесу.

Останнє питання анкети мало на меті узагальнити пропозиції для покращення організації НМТ у майбутньому. Респонденти охоче висловлювали власну позицію, їхні відповіді були досить різноаспектними. Ми згрупували їх за такими категоріями:

- організаційні (передбачити наявність кондиціонерів та кулерів в аудиторіях, подовжити тривалість перерв між блоками і час на виконання завдань, надати можливість ознайомитися із власними результатами та проаналізувати допущені помилки);
- навчальні (збільшити кількість уроків із предметів тестування, в закладах освіти влаштовувати пробні тестування в максимально наближених до реальних умовах);
- рекомендаційні (починати підготовку до мультипредметного тесту з 10 класу).

Проведене дослідження засвідчує, що труднощі, які відчувають учасники НМТ, зумовлені поєднанням організаційних психологічних та навчальних чинників. Отже, майбутні учасники іспиту потребують комплексної допомоги педагогів, психологів та підтримки батьків, щоб екзамени став позитивним освітнім досвідом та свідомим кроком у доросле життя. Розроблення алгоритмів реагування на діагностовані труднощі, створення рекомендацій для психологів та педагогічних працівників, підготовка та популяризація буклетів для батьків учасників мультипредметного тесту стане матеріалом наших подальших студій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вакуленко Т. Як зміниться ДПА відповідно до концепції НУШ, скільки предметів і коли складатимуть учні 4-х, 9-х та 11 (12)-х класів. URL: <https://nus.org.ua/2023/10/15/yak-zminytsya-dpa-vidpovidno-do-kontseptsiyi-nush-skilky-predmetiv-i-koly-skladatymut-uchni-4-9-ta-11-12-klasiv-rozpovidaye-tetyana-vakulenko/> (дата звернення: 06.05.2025).

2. Офіційний звіт про результати НМТ у 2022 р. / Український центр оцінювання якості освіти. 2023. Том I. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/02/Zvit_NMT_2022_na-sajt.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

3. Офіційний звіт про результати НМТ у 2023 р. / Український центр оцінювання якості освіти. 2023. Том I. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/08/ZVIT-NMT_2023-Tom_1_.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

4. Офіційний звіт про результати НМТ у 2024 р. / Український центр оцінювання якості освіти. 2024. Том I. URL: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2024/10/Zvit_NMT_2024_Tom_I_gotovyy_onovleniy.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

Стаття надійшла в редакцію: 23.08.2025

Стаття прийнята: 11.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ДОДАТОК 1

Анкета для діагностики труднощів учасників НМТ

Шановний учаснику!

Пропонуємо Вам узяти участь в анкетуванні, яке має на меті виявити труднощі, які відчувають учасники НМТ. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти проблеми організаційного, технічного, психологічного та навчального характеру, а також виробити рекомендації для покращення умов проведення тестування в майбутньому, напрацювати алгоритми оптимізації підготовки до тестування для Ваших колег.

Анкетування є анонімним, отримана інформація буде використана лише з науково-дослідною та освітньою метою.

Просимо бути щирими у своїх відповідях. Ваша думка дуже важлива!

1. Укажіть рік складання НМТ _____
2. Назвіть тип закладу освіти, в якому Ви навчаєтесь
 - а) Заклад загальної середньої освіти
 - б) Заклад професійно-технічної освіти
 - в) Заклад фахової передвищої освіти
3. Як ви готувалися до іспиту (виберіть усі актуальні для вас варіанти відповідей)?
 - а) Готувався/готувалася самостійно
 - б) Під час навчальних занять у закладах освіти
 - в) Під час факультативних (додаткових) занять у закладах освіти
 - г) Із репетитором
 - ґ) З допомогою онлайн-курсів на освітніх платформах
 - д) Шляхом виконання онлайн-тестів на освітніх платформах
 - е) Не готувався/готувалася спеціально
4. Чи виникали проблеми з реєстрацією?
 - а) Так, значні
 - б) Незначні
 - в) Ні

5. Якщо виникали проблеми з реєстрацією на НМТ, хто допомагав їх розв'язати?

- а) Батьки
- б) Педагоги
- в) Друзі
- г) Інструкція з реєстрації на сайті УЦОЯО
- г) Онлайн-інструкції на сайтах закладів вищої освіти (відеоматеріали, схеми)

6. Ви дісталися до пункту тестування

- а) Без труднощів
- б) Важко дістатися (дорога, транспорт, безпека)
- в) Дуже складно

7. Як Ви дісталися до центру тестування?

- а) Прибув/прибула самостійно
- б) Транспорт організували батьки
- в) Транспорт організувала територіальна громада

г) Інше (опишіть власний спосіб) _____

8. Умови проведення тесту (приміщення, обладнання, інструкції)

- а) Повністю влаштовували
- б) Частково влаштовували (укажіть, які умови проведення тесту спричинили проблемну ситуацію)
- в) Не влаштовували (перерахуйте труднощі, які виникли щодо умов проведення тесту)

9. Чи справно працювала техніка під час тестування (комп'ютер, інтернет)?

- а) Так
- б) Ні

10. Оцініть зручність формату онлайн-тестування

- а) Дуже зручний
- б) Зручний
- в) Не зовсім зручний
- г) Зовсім не зручний

11. Оцініть власний рівень стресу під час тестування

- а) Дуже високий
- б) Помірний
- в) Низький
- г) Відсутній

12. Які психологічні труднощі ви відчували під час підготовки до комплексного іспиту (виберіть усі актуальні для вас варіанти відповідей)?

а) Труднощі самоорганізації (невміння організувати власний час, класифікувати завдання за ступенем важливості, трата часу на розваги, у тому числі й на перегляд контенту в соцмережах)

б) Постійна втома через надмір завдань (у школі, на гуртках та факультативах, додаткові заняття для підготовки до НМТ), повітряні тривоги

в) Емоційне виснаження (через брак позитивних емоцій та події в українському суспільстві, хронічне недосипання, тривожність за близьких, новини, втрату можливості спілкування з близькими, зміну місця проживання тощо)

г) Паніка через значний обсяг матеріалу, який потрібно опрацювати

г) Нерозуміння значення програмного матеріалу для обраної мною професії

д) Відсутність екзаменаційного досвіду

е) Страх перед першим відповідальним кроком у житті

е) Відсутність кваліфікованого супроводу підготовки до НМТ

ж) Тиск близьких (родичів, педагогів), високі суспільні очікування

з) Інше (укажіть свій варіант) _____

13. Які фактори вплинули на рівень стресу під час складання НМТ (виберіть усі актуальні для вас варіанти відповідей)?

- а) Високий рівень тривожності
- б) Важко сконцентруватися
- в) Емоційне виснаження
- г) Труднощі з саморегуляцією (паніка, розгубленість під час виконання складних завдань)
- г) Зниження уваги та працездатності через шумові/зовнішні фактори

д) Відсутність екзаменаційного досвіду

е) Підвищене хвилювання через відповідальність

е) Боязнь не виправдати очікування батьків, учителів, друзів

ж) Брак часу на виконання завдань

з) Брак часу для відпочинку та відновлення (невелика тривалість перерви)

и) Сумніви у правильності відповідей

і) Нераціональний розподіл часу

й) Труднощі з пригадуванням вивченого матеріалу

к) Недостатня підготовка

л) Інше (укажіть свій варіант) _____

14. Оцініть рівень власної підготовки

- а) Дуже високий
- б) Достатній
- в) Посередній
- г) Низький

15. Назвіть предмет, який був для Вас найскладнішим

- а) Українська мова
- б) Математики
- в) Історія України
- г) Інше (вказіть, який) _____

16. Які навчальні труднощі Ви відчували під час підготовки до НМТ (виберіть усі актуальні для вас варіанти відповідей)?

а) Перерви в навчанні через війну та пандемію

б) Відсутність стабільного інтернету, перебої в постачанні електроенергії

в) Брак навчальних матеріалів

г) Недостатня кількість уроків з предметів НМТ

г) Низька мотивація

д) Відсутність навичок роботи з тестами

е) Нерозуміння змісту завдання (завдання складно сформульовано та важко зорієнтуватися)

е) Порушення академічної доброчесності під час навчання (списування, пошук готових рішень в інтернеті під час виконання навчальних завдань)

ж) Незнання програми іспиту під час підготовки (не опрацював / опрацювала всіх тем)

з) Інше (назвіть, що саме) _____

17. Які навчальні труднощі ви відчували безпосередньо під час комплексного іспиту?

- а) Не відчував/не відчувала жодних труднощів
- б) Не знав/не знала, як виконати завдання
- в) Забув/забула відповідь
- г) Не уважно прочитав/прочитала завдання, пропустив/пропустила важливі деталі

- г) Не зрозумів/не зрозуміла зміст завдання
- е) Важко було пригадати формули, правила, дати
- є) Складно швидко налаштуватися на зміну завдань (прості змінюються складними)
- ж) Не перевіряв / не перевірила відповіді

18. Напишіть пропозиції для покращення організації НМТ у майбутньому _____

НАУКОВІ КОНЦЕПЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

SCIENTIFIC CONCEPTS OF COGNITIVE FLEXIBILITY RESEARCH: THEORETICAL ANALYSIS

Стаття присвячена комплексному аналізу поняття когнітивної гнучкості як ключової навички виживання та адаптації в умовах невизначеності, особливо актуальної у кризових ситуаціях і для осіб, що переживають значні життєві зміни (наприклад, переселенців). Акцентується увага на тому, що здатність до швидкого переключення, ефективного реагування на зовнішні чинники й ухвалення рішень є життєво важливою, тоді як ригідність мислення призводить до погіршення психологічного стану та розвитку тривожних розладів.

Проведено ґрунтовний огляд поглядів на поняття «когнітивна гнучкість» в історичному аспекті, починаючи з кінця XIX століття. Детально розглянуто класичні дослідження А. Лачінса та його «ефект настанови» (Einstellung effect), що виявив схильність до шаблонних рішень навіть за наявності простіших альтернатив. Висвітлено подальші експериментальні дослідження В. Скотта та внесок психології освіти, зокрема теорію когнітивної флексибільності R. Spiro та J. Jehng, що розуміє її як спонтанну реструктуризацію знань у відповідь на зміни зовнішнього середовища.

Наголошується на зростанні важливості когнітивної гнучкості у XXI столітті, що підтверджується її включенням до списку ключових навичок на економічних форумах у Давосі. Це зумовлено надмірним обсягом інформації, її постійним оновленням, ризиками ментального вигорання та потребою в безперервному навчанні.

Розглянуто протилежне поняття – когнітивну ригідність, яка характеризується шаблонною поведінкою, труднощами у зміні стратегій і неспроможністю адаптуватися. Водночас згадано про позитивні аспекти ригідності (стійкість, сумлінність) та її зв'язок з акцентуаціями характеру та психологічним захистом.

У статті представлено різні підходи до розуміння когнітивної гнучкості: як властивості когнітивної системи, риси особистості («відкритість до досвіду») або здатності до творчості. Описано методи її вимірювання, як-от тест Струпа та Вісконсинський тест сортування карток.

Українські та зарубіжні науковці досліджують когнітивну гнучкість у взаємозв'язку зі стресостійкістю, адаптивністю, рішучістю, креативністю, фізичною активністю, а також у контексті професійної підготовки (особливо педагогів) і подолання професійних стереотипів. Підкреслено її міждисциплінарний характер і важливість для професійного й особистісного становлення.

Дослідниками підкреслено, що когнітивна гнучкість є життєво важливою властивістю мислення, що розвивається протягом усього життя та тісно пов'язана з дозріванням префронтальної кори. Зазначається замала кількість досліджень щодо вікових особливостей її прояву, що є перспективним напрямом для подальшого вивчення.

Ключові слова: когнітивна гнучкість, психологічна гнучкість, гнучкість мислення,

ефект настанови, флексибільність, креативність, ригідність, рухомий інтелект.

This article is dedicated to a comprehensive analysis of cognitive flexibility as a key skill for survival and adaptation in conditions of uncertainty. This is particularly relevant in crisis situations and for individuals experiencing significant life changes (e.g., displaced persons). The article emphasizes that the ability to switch quickly, react effectively to external factors, and make decisions is vital, whereas cognitive rigidity can lead to a decline in psychological well-being and the development of anxiety disorders.

A thorough review of historical perspectives on "cognitive flexibility" is provided, starting from the late 19th century. The classic studies of A. Luchins and his "Einstellung effect" are discussed in detail, revealing the tendency to stick to familiar solutions even when simpler alternatives exist. The article highlights subsequent experimental research by W. Scott and the contribution of educational psychology, particularly R. Spiro and J. Jehng's theory of cognitive flexibility, which defines it as the spontaneous restructuring of knowledge in response to changes in the external environment. The increasing importance of cognitive flexibility in the 21st century is underscored, as confirmed by its inclusion in the list of key skills at the Davos economic forums. This is driven by the overwhelming volume of information, its constant renewal, the risks of mental burnout, and the need for continuous learning.

The contrasting concept of cognitive rigidity is also examined, characterized by stereotypical behavior, difficulty in changing strategies, and an inability to adapt. At the same time, the article mentions the positive aspects of rigidity (resilience, conscientiousness) and its connection to character accentuations and psychological defense mechanisms.

The article presents various approaches to understanding cognitive flexibility: as a property of the cognitive system, a personality trait ("openness to experience"), or a capacity for creativity. Methods for its measurement, such as the Stroop test and the Wisconsin Card Sorting Test, are described.

Ukrainian and foreign researchers are exploring cognitive flexibility in relation to stress resistance, adaptability, decisiveness, creativity, and physical activity, as well as in the context of professional training (especially for educators) and overcoming professional stereotypes. Its interdisciplinary nature and importance for professional and personal development are highlighted.

Researchers emphasize that cognitive flexibility is a vital property of thinking that develops throughout life and is closely linked to the maturation of the prefrontal cortex. The article notes the insufficient number of studies on its age-related manifestations, identifying this as a promising direction for future research.

Key words: cognitive flexibility, psychological flexibility, flexibility of thinking, Einstellung effect, flexibility, creativity, rigidity, fluid intelligence.

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.20>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Рудковська О.В.

аспірантка кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Вступ. Кризові ситуації, раптові зміни, адаптація до нових умов життєдіяльності завжди пов'язані з невизначеністю. У таких ситуаціях люди по-різному ухвалюють рішення, від якого може залежати все подальше життя. Психологічна робота з переселенцями показує, що деякі люди, незважаючи на складні умови, у яких вони опинилися, усе ж таки успішно адаптуються: починають з нуля і за три роки будують бізнес, знаходять нову роботу, переїжджують в інші регіони. Але не всі так можуть. Окрема категорія людей, які опинилися у складних умовах, тривалий час не можуть переключитися на нову реальність, ухвалити конкретне рішення, знайти роботу, що не тільки негативно впливає на матеріальне становище, але й значно погіршує їхній психологічний стан. У результаті відбувається заглиблення в минуле, у власні проблеми й невдачі, що призводить до тривожних розладів, депресій, значного погіршення психічного здоров'я.

Безумовно, на поведінку людини в ситуаціях невизначеності впливає безліч чинників, але, на наш погляд, психологічна гнучкість – це ключова навичка, яка допомагає не тільки вчасно переключатися, добре адаптуватися, навчатися, але й вижити в екстремальній і небезпечній ситуації. Когнітивна гнучкість лежить в основі ефективного реагування на зовнішні чинники (їх охоплення, оцінювання, зіставлення) і віднайдення правильного варіанту дій у ситуації невизначеності, коли ніхто, окрім тебе, не може ухвалити рішення.

Мета статті полягає у проведенні теоретичного аналізу наукових поглядів на поняття «когнітивна гнучкість», виокремленні різних стратегій дослідження цього феномену.

Виклад основного матеріалу. За останнє десятиліття увага науковців до дослідження когнітивної гнучкості значно посилилася. У світі, де інформація змінюється щогодини, а її обсяги невпинно зростають, когнітивна гнучкість стає однією із ключових навичок виживання, самореалізації та успішного функціонування особистості. Вона допомагає не тільки адаптуватися до нових викликів, а й бути активним учасником змін. Не дивно, що на економічних форумах у Давосі (2016, 2020, 2025 pp.) когнітивна гнучкість третій рік поспіль стоїть у списку важливих навичок XXI століття. Сучасна людина живе в умовах великої кількості інформації, тому важливість когнітивної гнучкості (далі – КГ) зростає з кількох ключових причин:

- людина щодня стикається з надлишком даних – інтернет, соціальні мережі, медіа, робочі повідомлення. КГ дозволяє відрізнити головне від другорядного, аналізувати джерела інформації, швидко змінювати погляд у разі появи нових аргументів чи доказів;

- інформаційне середовище постійно оновлюється: те, що було актуальним учора, нині вже застаріло. Гнучке мислення допомагає швидко перебудовувати знання, змінювати стратегії дій і залишатися ефективним у мінливому світі;

- в умовах інформаційного шуму зростає ризик ментального вигорання. Люди з розвинутою когнітивною гнучкістю краще справляються з невизначеністю, стресом і можуть регулювати власні пізнавальні процеси;

- сучасне суспільство вимагає постійного навчання. Когнітивна гнучкість дозволяє легко змінювати стилі навчання, швидко освоювати нові навички й інтегрувати різномірну інформацію в єдину систему знань.

Перші наукові праці стосовно гнучкості мислення були опубліковані наприкінці XIX століття [26]. У середині XX століття психологи почали активно досліджувати феномен гнучкості. Це відбулося після публікації наукової роботи А. Лачінса [23], у якій він розкрив особливості вирішення пізнавальних завдань через ефект налаштування – «ефект настанови» (Einstellung effect), або «ефект фіксації функцій» (functional fixedness). А. Лачінс провів експериментально-психологічне дослідження, яке стало класичним прикладом у вивченні когнітивної ригідності та проблемного мислення [24]. Методика, яку використовував А. Лачінс, – це серія завдань на переливання, яка стала класичним інструментом у дослідженнях когнітивної гнучкості, мислення, навчання та ригідності. Учасникам пропонували серії завдань, де потрібно було налити визначену кількість води за допомогою трьох глечиків з різними об'ємами. Після низки завдань, що вирішувалися за допомогою того самого алгоритму, учасникам давали завдання, яке могло бути розв'язане простішим способом. У результаті більшість учасників продовжували використовувати стару, складнішу стратегію, навіть коли існувало простіше рішення. Саме це явище і називали *ефектом настанови* – схильність дотримуватися набутих способів вирішення, незважаючи на зміну умов.

Отримані А. Лачінсом результати досліджень і його наукові висновки мали велике теоретичне і практичне значення. По-перше, вони підтверджували наявність когнітивної настанови, яка може заважати гнучкому мисленню; по-друге, це вплинуло на розроблення уявлень про когнітивну ригідність, навчання, евристики, психологію мислення. Нині це наукове відкриття застосовується в нейропсихології, дослідженнях мислення, навчанні та штучному інтелекті.

Надалі психолого-експериментальні дослідження когнітивної гнучкості були проведені В. Скоттом у 1962 р. Вони спрямовувалися на з'ясування того, як гнучкість пізнавальних здібностей забезпечує розв'язання множинних «когнітивно складних» завдань [27].

Вагомий внесок у дослідження когнітивної гнучкості зробила психологія освіти. Науковцями R. Spiro і J. Jehng була розроблена теорія когнітивної флексибільності як основа сучасного життя індивіда та його навчання. Під когнітивною флексибільністю автори розуміють здатність людини до спонтанної реструктуризації власних знань,

яка здебільшого проявляється як пристосувальна (адаптивна) реакція на суттєві зміни, що відбуваються в зовнішньому середовищі [28; 29].

Питання когнітивної гнучкості досить часто досліджуються українськими науковцями у взаємозв'язку з різними психологічними процесами, віком, освітою, когнітивними стилями, рішимістю, креативністю, стресостійкістю, фізичною активністю тощо. Особливе місце належить роботам, присвяченим дослідженню психічної ригідності.

Д. Шаріпова вважає ригідність характеристикою поведінки й особистості загалом. Вона може проявлятися в різних сферах: когнітивній, перцептивній, емоційній, мотиваційній. Ця риса є формально-змістовим аспектом індивідуальності й може бути притаманною як психічно здоровій особистості, так і патологічній. Водночас дослідниця акцентує увагу на тому, що часто недооцінюється сам факт ригідної поведінки. Основний прояв ригідності полягає в невмінні чи неспроможності особистості адаптувати або скоригувати заплановані дії, побудувати «програму власної діяльності відповідно до вимог ситуації» [16, с. 375].

С. Аносенкова та З. Кіреєва підкреслюють, що ригідність часто сприймають як перешкоду для своєчасного переходу до нової діяльності, адже людина з такою рисою використовує шаблонні моделі поведінки, які не завжди відповідають актуальній ситуації. Вона некритично наслідує знайомі способи дій та часто має труднощі зі зміною вибраної стратегії, навіть якщо вона виявляється неконструктивною. Натомість флексибільність є проявом здатності особистості адаптувати як окремі елементи, так і всю програму поведінки до змін зовнішніх обставин. Така властивість відображає психічне здоров'я, уміння об'єктивно оцінювати себе та, за потреби, цілком переналаштовуватися на виконання нових завдань [2].

У своїх дослідженнях Л. П'янківська [6] робить теоретичний аналіз досліджень із проблеми психічної ригідності. На думку авторки, ригідність має не тільки негативні характеристики, а й позитивні: стійкість перед труднощами, вірність, сумлінність, прагнення до досконалості, надійність і самоконтроль. Психічна ригідність характерна для педантичного, психастеничного, епілептоїдного, сенситивного і астеноневротичного типів акцентуацій характеру особистості. Зазначається, що ригідність пов'язана з фобіями та фрустрацією. Цікавим є висновок про те, що психологічний захист є першопрчиною ригідності та сприяє її формуванню.

Пов'язуючи психічну ригідність зі стереотипністю мислення, І. Ніколаєва відмічає, що ригідна особистість характеризується проявами шаблонної поведінки й пізнавальними настановами [9]. Під час дослідження когнітивної гнучкості в осіб середньої дорослості І. Ніколаєва аналізує фізіологічні механізми когнітивної гнучкості й за результатами діагностики констатує, що ригідний когнітивний пізнавальний контроль свідчить про

трудність переходу від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їхньої автоматизації [8].

Л. Балецька розглядає когнітивну гнучкість як рухомий інтелект і наводить ключові чинники його розвитку. У роботі авторка аналізує особливості прояву когнітивної гнучкості крізь призму наукового й методологічного бачення, виходячи з такого розуміння когнітивної гнучкості: це вміння особистості перемикає мисленнєві процеси, незалежно від того, спричинене воно спеціальною зміною правил чи необхідністю в перегляді колишніх настанов, думок в умовах нової ситуації. Когнітивна гнучкість пов'язана із процесами гальмування, планування і робочої пам'яті. Пригальмовуючи малозначущі параметри стимулу, людина фокусується на більш важливих параметрах, що дозволяє їй краще проявляти себе в новій ситуації через застосування стратегій, здійснення вибору, планування, організації, ухвалення рішення [3]. Також авторка схарактеризувала окремі методи вимірювання когнітивної гнучкості: тест Струпа й Вісконсинський тест сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test).

Н. Михальчук разом із колегами встановили, що флексибільність, на відміну від ригідності, позитивно впливає на перебіг освітнього процесу, оскільки сприяє засвоєнню нових знань. Гнучкі пізнавальні настанови й особливості когнітивної сфери людини дають змогу ефективно взаємодіяти в освітньому середовищі, що стає важливим фундаментом для успішного навчання і «продуктивного засвоєння необхідної інформації» [1, с. 4].

Б. Савчук, Р. Котенко та М. Пантук, застосовують компетентнісний підхід і зазначають, що когнітивна гнучкість має міждисциплінарний характер, визначають її як «складний багаторівневий суспільний феномен, який охоплює різні сфери суспільного життя, зокрема має надвелике значення для професійного й особистісного становлення майбутніх фахівців у сфері освіти» [14]. Автори розглядають підходи й можливості використання когнітивної теорії гнучкості в системі професійної освіти України, пропонують формувати когнітивну компетентність через безперервну освіту й саморозвиток особистості.

І. Мазоха акцентує увагу на тому, що флексибільність проявляється у здатності суб'єкта змінювати свої пізнавальні настанови у відповідь на зміну умов завдання, зовнішнього середовища або життєвих обставин. Ця якість дозволяє особистості радикально перебудовувати наявну концептуальну модель світу, зокрема в ситуаціях, коли нова інформація спричиняє когнітивний дисонанс. Авторка зазначає, що перешкодами для адаптивності є шаблонне мислення, неспроможність знаходити нестандартні рішення, а також стереотипність накопиченого досвіду – властивості, характерні для ригідного типу мислення і мовлення з його схильністю до стереотипів [6].

О. Санніков ґрунтовно досліджує флексибільність у системі властивостей особистості професі-

онала і включає її в основні характеристики рішимості. Рішимість автор визначає як інтегральну характеристику особистості, від якої залежить здатність сміливо та незалежно ухвалювати зрілі рішення, вибірково використовувати водночас особистісні ресурси [15]. Автор зіставляє показники розсудливості та флексибільності за рівнем їхньої вираженості та зазначає, що флексибільність у процесі ухвалення рішень не тільки реалізує функцію енергетичного джерела рішимості, але й забезпечує оптимізацію часу ухвалення рішень, підвищує її продуктивність завдяки активації когнітивних характеристик особистості. У роботі показано, що навіть середній рівень флексибільності дає можливість особистості розмірковувати без поспіху, у зручному для неї темпі, обдумувати варіанти вирішення проблеми та їх реалізації. А також флексибільність виконує функцію охорони, захисту компонентів рішимості за зміни умов вибору [15].

В. Пісоцький і А. Горянська досліджували психологічні особливості флексибільності майбутніх педагогів і провели теоретичний аналіз поняття флексибільності – ригідності і пов'язаних з ними процесів розвитку особистості. За результатами дослідження виявлено значущі кореляційні опосередковані зв'язки флексибільності з особистісними властивостями майбутніх педагогів: адаптивністю, бажанням до саморозвитку та самоактуалізацією. Автори звертають увагу на важливість розвитку когнітивної гнучкості у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів і пропонують вважати когнітивну гнучкість однією з важливих рис особистості [10].

Питання навчання впродовж життя розвивала Н. Курмишева. Дослідниця наголошує на тому, що когнітивна гнучкість визначає якість пізнавальних процесів, концентрує увагу на досягненні поставленої мети. Тому для педагогічних працівників необхідною умовою розвитку когнітивної гнучкості є організація навчання впродовж життя, що є основою їхнього професійного зростання [5].

У монографії Г. Батраченка й А. Плошинської досліджуються когнітивні чинники фізичної активності особистості. У роботі обґрунтовуються концептуальні засади дослідження когнітивних чинників фізичної активності особистості, а також, за результатами емпіричного дослідження, розкривається психологічний зміст когнітивних чинників рухової активності: особистісних конструктів, імпліцитних концепцій і наративів фізичної активності [4].

У дослідженні Д. Мілютіної і К. Березняк когнітивна гнучкість виступає фактором стресостійкості. Вибір стратегії подолання стресу багато в чому залежить від когнітивної гнучкості. Якщо людина оцінює проблему раціонально, то вона її всебічно аналізує і шукає альтернативні шляхи виходу. За допомогою як діагностичного інструменту для вимірювання КГ тесту Струпа (Д. Рідлі) авторами встановлено прямі кореляційні зв'язки когнітивної

гнучкості з адаптивністю до стресу. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем когнітивної гнучкості зазвичай швидше за інших оцінюють стрес-фактори і знаходять шляхи пристосування до ситуацій у формі адаптивних поведінкових стратегій [7].

У дисертаційному дослідженні А. Прядко «Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти» авторка звертається до когнітивної ригідності як до чинника, який закріплює старі стереотипи й заважає ефективно реагувати на зміни й реформи освіти. Доведено, що когнітивна гнучкість є психологічним чинником подолання професійних стереотипів вихователів дошкільних установ [11; 12].

У науковій статті К. Nohl і S. Dolcos здійснено мініогляд основних концептуальних підходів до оцінювання когнітивної гнучкості та зазначено, що попри визнання широкого кола корисного впливу когнітивної гнучкості, вона ще не досить вивчена. Дана стаття є частиною теми дослідження «Нові таланти в нейробіології людини: когнітивна нейронаука 2023». Дослідниками аналізуються різноманітні інструменти вимірювання когнітивної гнучкості. Наприклад, один тип вимірювання складається з нейропсихологічних завдань, які оцінюють безпосередньо перемикання в когнітивних функціях і поведінку у відповідь на зміну умов навколишнього середовища. Інший тип вимірювань складається з анкет самозвітів, які оцінюють зміни в думках і поведінці [25] або здатність генерувати альтернативи [18]. З одного боку, усі ці інструменти свідчать про єдину базову конструкцію когнітивної гнучкості, з іншого – є дані, які показують незначний або відсутній зв'язок між ними [21]. Автори зауважують, що когнітивна гнучкість – складне для визначення поняття через низку чинників, зокрема й відсутність єдиних операційних визначень і взаємозамінне вживання термінів [19].

Підходи, де когнітивну гнучкість вважають властивістю когнітивної системи, а не здатністю, розглядають гнучкість як властивість досліджуваних процесів (наприклад, гнучка мова, гнучкі емоції) або як властивість когнітивної системи загалом (наприклад, когнітивний контроль) [20]. Підходи, що розглядають когнітивну гнучкість як рису особистості, концептуалізують гнучкість як частину «відкритості до досвіду», визначають її як усвідомлення численних альтернатив у будь-якій ситуації, бажання бути гнучким і здатності бути гнучким [17]. Трапляються визначення, які розглядають КГ як важливу здатність до творчості, тобто здатність змінювати свою думку та створювати щось нове [22].

Як уже зазначалося, протилежністю до когнітивної гнучкості виступає когнітивна ригідність, яка розглядається як недолік або порушення когнітивної гнучкості, що проявляється в неспроможності змінювати власні переконання та поведінку. Когнітивна ригідність призводить до низької ефективності діяльності, уповільнює досягнення цілей і створює почуття або стан, за якого людина відчу-

ває себе ніби «застряглою» у ситуації, що унеможливорює (або ускладнює) пошук виходу з неї.

Мислення вважається фундаментальним психічним процесом і явищем, яке відрізняє людей від інших живих істот і впливає на наше життя. Спираючись на соціальну когнітивну теорію, китайські дослідники з Університету Циндао запропонували логічну основу «мислення – поведінка – вихід» для вивчення впливу когнітивної гнучкості на продуктивність на нових підприємствах. Автори підкреслюють важливість когнітивної гнучкості у процесі реалізації інноваційних стратегій і підвищення продуктивності роботи працівників [30].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз наукових досліджень дозволив дійти висновку: когнітивна гнучкість є важливою властивістю мислення, яка допомагає адаптуватися до змін, вирішувати складні завдання та долати життєві виклики. Розвиток когнітивної гнучкості проходить кілька важливих етапів протягом життя людини, від дитинства до старості. Цей розвиток тісно пов'язаний із дозріванням префронтальної кори й іншими нейронними системами. Досліджень стосовно вікового розвитку когнітивної гнучкості небагато, але є окремі наукові розвідки, які відображують прояв когнітивної гнучкості на різних вікових етапах.

У подальших дослідженнях планується здійснити науковий пошук з метою проведення аналізу публікацій, які стосуються вікових особливостей прояву когнітивної гнучкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми психології розвитку і самоствердження особистості в навчальному середовищі : колективна монографія / Н. Михальчук та ін. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друк. «Рута»», 2020. 200 с.
2. Аносенкова С., Кіреєва З. Репрезентації часу держслужбовців та їх зв'язок із видами ригідності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. № 8. С. 22–26.
3. Балецька Л., Попович Д. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». 2016. № 1 (3). С. 167–170.
4. Батраченко І., Плошинська А. Когнітивна психологія фізичної активності особистості : монографія. Дніпро : видавець Біла К.О., 2023. 228 с.
5. Курмишева Н. Організація навчання впродовж життя як необхідна умова розвитку когнітивної гнучкості педагога. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 5. С. 35–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2019_5_9.
6. Мазоха І. Комунікативна компетентність та флексибільність особистості як основа професіоналізму психолога. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Ізмаїл, 26 листопада 2021 р. Ізмаїл : ПВБ ІДГУ, 2021. С. 41–45.
7. Мілютіна Д., Березяк К. Психологічні особливості когнітивної гнучкості та стресостійкості курсантів.

Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 травня 2021 р., м. Львів. Львів, 2021. С. 126.

8. Николаєва І. Особливості прояву ригідності у держслужбовців. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2011. № 48. С. 151–154.

9. Николаєва І. Особливості когнітивної гнучкості в осіб у віці середньої дорослості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Вип. 236. С. 102–104.

10. Пісоцький В., Горянська А. Дослідження психологічних особливостей флексибільності – ригідності майбутніх педагогів. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 173–178.

11. Прядко А. Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти : дис. ... докт. філос. : 053. Київ, 2021. 234 с.

12. Прядко А. Чинники впливу на процеси формування професійних стереотипів у вихователів. *Креативний простір* : електронний науковий журнал. 2021. № 1. С. 7–8. URL: <https://www.newroute.org.ua/wpcontent/uploads/2021/01/%E2%84%96-1.pdf>.

13. П'янківська Л. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. № 2 (27). С. 10–20 (приблизно). DOI: 10.31108/3.2020.4.2.1.

14. Савчук Б., Котенко Р., Пантюк М. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетентності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 38. Т. 3. С. 133–137.

15. Санніков О., Полянцева О. Флексибільність і розсудливість у системі властивостей особистості професіонала. *Вісник післядипломної освіти* : збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2022. Вип. 22 (51). С. 100–120.

16. Шаріпова Д. Проблема психічної ригідності в наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 6 (43). С. 374–378.

17. Chung S.H., Su Y.F., Su S.W. The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Soc. Behav. Pers.* 2012. № 40. P. 735–745.

18. Dennis J.P., Vander Wal J.S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn. Ther. Res.* 2010. № 34. P. 241–253.

19. Hohl K., Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Front Hum Neurosci.* 2024. № 18. P. 1331960. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1331960.

20. Ionescu T. The variability-stability-flexibility pattern: A possible key to understanding the flexibility of the human mind. *Rev. Gen. Psychol.* 2017. № 21. P. 123–131.

21. Johnco C., Wuthrich V.M., Rapee R.M. Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychol. Assessm.* 2014. № 26. P. 1381–1387.

22. Kleibeuker S.W., De Dreu C.K., Crone E.A. The development of creative cognition across adolescence: Distinct trajectories for insight and divergent thinking. *Dev. Sci.* 2013. № 16. P. 2–12.

23. Luchins A.S. Mechanization in problem solving – The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*. 1942. № 54. P. 1–95.

24. Luchins A.S., Luchins E.H. Rigidity of behavior: A variational approach to the effect of Einstellung. Eugene, OR : University of Oregon Books, 1959. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1470655>.

25. Martin M.M., Rubin R.B. A new measure of cognitive flexibility. *Psychol. Rep.* 1995. № 76. P. 623–626.

26. Martins J.T., Gonçalves J. Cognitive flexibility and the work context: Integrative literature review. *Psicologia: teoria e prática*. 2022. № 24. P. 1–18.

27. Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., Wager T.D. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex “Frontal Lobe” Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*. 2000. № 41 (1). P. 49–100. DOI: 10.1006/cogp.1999.0734.

28. Spiro R.J., Jehng J.C. Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and

multidimensional traversal of complex subject matter. *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology* / D. Nix, R. Spiro (Eds.). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1990. P. 163–205.

29. Spiro R.J., Feltovich P.J., Jacobson M., Coulson R.L. Cognitive Flexibility, Constructivism, And Hypertext: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains. *Educational Technology*. 1992. № 31 (5). P. 24–33.

30. Wang Q., Shi R., Zhang K., Han C., Gao Y. The impact of entrepreneurs' cognitive flexibility on the business performance of New Ventures: an empirical study based on Chinese New Ventures. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 24668–24681. DOI: 10.1007/s12144-022-03532-x.

Стаття надійшла в редакцію: 11.08.2025

Стаття прийнята: 25.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

PSYCHOLOGICAL CAPITAL IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE SOCIAL WORKERS

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

UDC 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Savrasov M.V.

Doctor of Science in Psychology,
Professor,
Head of the Department of General
and Differential Psychology
State Higher Educational Institution
“Donbass State Pedagogical University”
Leading Researcher of the Laboratory
of Practical Educational Psychology
UNMC of Practical Psychology
and Social Work of the National Academy
of Sciences of Ukraine

Kobyletskyi O.I.

Postgraduate Student at the Department
of General and Differential Psychology
State Higher Educational Institution
“Donbass State Pedagogical University”

Baranov A.I.

Postgraduate Student at the Department
of General and Differential Psychology
State Higher Educational Institution
“Donbass State Pedagogical University”

In the current conditions of the functioning of state educational and social policy, a future social worker from a psychological point of view should be understood as a specialist in the social sphere who is responsible for the implementation of state social policy at the global, regional and local levels on the basis of humanism, professionalism, social solidarity and who should be characterized by a high level of empathy and tolerance, developed self-monitoring, developed communicative and organizational qualities, high stress resistance; his psychological capital is seen by us as a conscious and emotionally positive state of acceptance by a future social worker of his own responsibility for the results of professional activity and his achievement of a professional goal on the basis of optimism, self-efficacy, hope and resilience in the process of his own professional development.

The main goal of our study is to analyze the role and place of psychological capital in the structure of the professional development of future social workers and its main professional and psychological correlates. Theoretically and empirically, we have proven that the indicators of professional development of future social workers are closely related to their ideas about their own ability to perform the tasks and goals of leading activities, a positive attitude towards the future, faith that everything will be fine, the ability to resist stress and show vitality in difficult situations of learning and life. It has been established that the development of self-efficacy of future social workers involves a higher manifestation of the emotional and semantic significance of professional choice and professional autonomy. It was possible to determine that self-efficacy and hope are developed in future social workers depending on the level of career orientations towards management, job stability and integration of lifestyles.

Key words: future social worker, personality, psychological capital, professional development, professional identity, career orientations, correlation, structure.

У наявних умовах функціонування державної освітньої та соціальної політики майбут-

нього соціального працівника із психологічного погляду варто розуміти як фахівця соціальної сфери, який відповідальний за втілення державної соціальної політики на глобальному, регіональному та місцевому рівнях на засадах гуманізму, професіоналізму, соціальної солідарності, якому мають бути властиві високий рівень розвитку емпатії та толерантності, розвинений самомоніторинг, розвинені комунікативно-організаційні якості, висока стресостійкість; його ж психологічний капітал убачається нами як свідомий і емоційно позитивний стан прийняття майбутнім соціальним працівником власної відповідальності за результати професійної діяльності та досягнення ним професійної мети на засадах оптимізму, самоефективності, надії та резильєнтності у процесі власного професійного становлення.

Основною метою нашого дослідження є проведення аналізу ролі та місця психологічного капіталу у структурі професійного становлення майбутніх соціальних працівників та її основних професійно-психологічних корелятів. Теоретико-емпіричним шляхом нами доведено, що показники професійного становлення майбутнього соціального працівника тісно пов'язані з його уявленнями про власну спроможність виконувати завдання та цілі провідної діяльності, позитивним ставленням до майбутнього, вірою в те, що все буде добре, здатністю чинити опір стресу та виявляти життєздатність у складних ситуаціях навчання та життєдіяльності. Встановлено, що розвиток самоефективності майбутніх соціальних працівників передбачає вищий прояв емоційно-смыслові значущості професійного вибору та професійної автономності. Вдалося визначити, що самоефективність та надія розвинені в майбутніх соціальних працівників залежно від рівня кар'єрних орієнтацій на менеджмент, стабільність роботи й інтеграцію стилів життя.

Ключові слова: майбутній соціальний працівник, особистість, психологічний капітал, професійне становлення, професійна ідентичність, кар'єрні орієнтації, кореляція, структура.

In the context of reforming state social policy in accordance with the challenges of wartime and the future post-war reconstruction, there is a transition to more effective relations between the authorities and citizens – consumers of social services, which requires high social and professional competence of future social workers. Accordingly, in the process of their preparation, not only the goals and objectives of the new social policy, which consist in restoring public trust in the state, but also modern concepts, primarily a competency-based approach, should be taken into account.

In this regard, the issues of forming and developing the psychological capital of future social workers, and

primarily their professional identity, readiness and social tolerance, etc., require exceptional importance. Despite numerous studies in the field of social policy and social security in our country, these issues have not received sufficient attention from the vast majority of researchers for a long time. It is precisely such considerations that determine the relevance and expediency of our study.

At the theoretical level, A. Karpenko, already in the process of building a conceptual model of the system “professional identity – authenticity – professional success” of future specialists, emphasizes that this system is determined primarily by personal

characteristics at the conscious and unconscious levels and for engineering and technical workers demonstrates higher coherence than for specialists of the humanitarian profile. The author tries to prove that authenticity is significantly integrated into the structure of professional identity in both cases, forming a factor unity with professional identity, it is authenticity that takes on the role of a system-forming factor in the professional identification of engineering and technical workers, who are more prone to an optimistic perception of reality, focused on motor and speech activity, oriented to personal achievements, to upward initiative, as well as to the social environment in their own professional activities, to the effectiveness of the social plan, due to the belief that it is their profession that ensures stability and social well-being [3].

O. Koval and R. Vlasenko define as the primary goal of social policy in post-war reconstruction a change in the paradigm of interaction between the authorities and society, which will ensure a transition to more pragmatic and effective relations between these parties, will contribute to social compensation and the weakening of social contradictions, etc. According to the authors, the goals and objectives of the new social policy are to restore public trust in the state, thoroughly modernize approaches to wages, taxation and social insurance, promote effective employment and self-employment, and unite the efforts of society, business and government. Among the principles that should form the basis of the updated social policy are mentioned humanism and social justice, systematicity, preventiveness of measures, adaptability and, in particular, multi-subjectivity, social dialogue based on a four-party (employees, employers, state, local governments) and four-level (national, sectoral, territorial and local) model [4]. Analyzing existing theoretical approaches to understanding the main factors of the development of social work ideas in the USA, L. Petrukhan-Shcherbakova emphasizes the great methodological, organizational and practical heuristic potential for the modern organization of social work of the ideas of M. Richmond and her scientific and practical heritage. The researcher characterizes the bright and extraordinary social and pedagogical content of the researcher's works both in working with clients and in training social workers, consistently revealing the levels of the social environment of clients and the gradualness of their involvement in resolving existing crisis situations. Three main subject-functional lines of activity of social services are described, namely a person, a social worker and the activities of charitable organizations in this context [7].

G. Slozanska emphasizes that in the current conditions of transformation of Ukrainian society and the creation of united territorial communities, there is an institutionalization of practical social work at the local level. Accordingly, future social work specialists who aim for further employment in territorial ones must be able to organize, administer, plan and implement practically high-quality and accessible social support at the level of both individuals and families who

find themselves in difficult life circumstances. In this regard, it is worth focusing on the analysis of the current state of preparation of future social workers for work in territorial communities and modeling the process of this training in higher education institutions. Accordingly, the system of professional training of future social workers in higher education institutions for work in territorial communities, etc., requires radical modernization [9].

Studying the issue of professional and ethical training of future social workers, R. Zozulyak-Sluchyk defines the essence of the pedagogical system as the unity of the processes of formation and development, upbringing and training in all the variety of forms, methods and conditions of their implementation. In the process of research, the pedagogical system of formation of professional ethics of future social workers in universities is characterized, which is understood as a multiple formation of interconnected components that are necessary for the organization and appropriate professional and pedagogical influence on the development of moral and ethical qualities of the personality of future social workers. At the same time, the tasks of the pedagogical system of formation of professional ethics of future social workers are professional and worldview guidelines, behavioral and deontological principles, personally significant qualities at the motivational and goal-oriented, procedural, evaluative and diagnostic stages of their deployment [2].

M. Lapina notes that the introduction of problem-based monitoring of the formation of professional competence of a future social worker can be considered as a promising means of conducting systematic psychological research on the formation of professional qualities of the personality of future specialists. Based on empirical analysis, the author notes that future social workers at different stages of professional education in higher education are characterized by a predominantly high level of development of empathy qualities, an average level of tolerance and self-monitoring, a low level of communicative and organizational qualities and low stress resistance, a low level of reflective personality qualities, namely, students demonstrate greater conflict, lower congruence with others and responsibility for their own actions and greater conformity in comparison with representatives of other specialties of study [5].

G. Skachkova, trying to analyze the structure and content of the professional activity of social workers, relies on the NQF and existing standards for training specialists in the specialty 231 Social Work. At the same time, the author emphasizes the need to take into account in the process of training future social workers both the autonomy of higher educational institutions of Ukraine and regional features of training future specialists, leading experience in training social workers in universities in the USA and Canada, etc.; it is proposed to harmoniously combine traditional and non-traditional forms of organizing the educational process in the training of future social workers, to use

trainings, business games, drawing up social projects, etc., to increase the volume of practical training of future social workers in order to optimize the activities of this educational direction [8].

The definition of psychological capital is relatively new in the domestic psychological terminology space. According to the concept of M. Luthans and his co-authors, which is based on the principles of positive psychology, psychological capital is based on a positive psychological state in which a person is and is manifested in the conscious acceptance of his own responsibility and the application of the necessary efforts in order to achieve success in solving certain tasks and forming a positive attribution of success both now and in the future, in the process of persistent and purposeful search for opportunities to achieve the goal, despite problems and adversities [10]. According to M. Vinnychuk and L. Nesukh, psychological capital is a certain set of internal resources of the individual, primarily self-efficacy, hope, optimism and resilience and is the basis of the professional development of future teachers, especially in conditions of increased stress, uncertainty and socio-economic transformations. The authors believe that an average and high level of psychological capital is a prerequisite for a sufficient adaptive potential of the individual, his desire for self-realization and enables effective professional development, due to high resilience and self-efficacy [1].

Summarizing the theoretical information provided, we note that at the current stage of development of Ukrainian society and in the current conditions of functioning of state educational and social policy, a future social worker from a psychological point of view should be understood as a specialist in the social sphere, who is responsible for the implementation of state social policy at the global, regional and local levels on the principles of humanism, professionalism, social solidarity and who should be characterized by a high level of empathy and tolerance, developed self-monitoring, developed communicative and organizational qualities, high stress resistance, a high level of reflective personality qualities, low conflict, high congruence with others and a deep awareness of the consequences of his own actions in the process of his professional development.

By the psychological capital of a future social worker, we aim to understand the conscious and emotionally positive state of acceptance by a future social worker of his own responsibility for the results of his professional activity and the achievement of his professional goal on the basis of optimism, self-efficacy, hope and resilience in the process of his own professional development.

The purpose of our work is to analyze the role and place of psychological capital in the structure of the professional development of future social workers and its main professional and psychological correlates. In accordance with the stated purpose of the study, the following tasks were defined: 1) to determine the modern scientific and theoretical prerequisites for studying

the structure and factors of professional development of future social workers; 2) to empirically characterize the role and place of psychological capital in the structure of professional development of future social workers; 3) to deepen the available scientific information about the psychological peculiarities of professional development of modern social workers.

As research methods, we use theoretical and methodological analysis of psychological and pedagogical literature on the topic of the study, psychological and diagnostic examination of future social workers at different stages of training, methods of mathematical and statistical processing of the material (correlation analysis of data obtained during the experiment using the Pearson criterion). In the process of the study, the following psychodiagnostic methodology psychological capital questionnaire by B. Luthans, K. Luthans and S. Jensen (the indicators of self-efficacy, hope, resilience, optimism were diagnosed; the "Career Anchors" technique (E. Schein) is aimed at identifying professional orientations, which are represented by the corresponding scales: professional competence, autonomy, management, service, challenge, entrepreneurship, integration of lifestyles and orientation to, stability of work and place of residence; the "Professional Identity Questionnaire" by I. Filenko allows you to identify a general indicator of professional identity and its individual structural components in the process of professional training – the emotional and semantic significance of professional choice and professional autonomy. Some of these methods were successfully used by R. Okorokov in the process of studying the professional development of cadets of higher military educational institutions [6, p. 156–157].

The empirical sample of the study was made up of students of the first and third years of full-time and part-time studies of the first (bachelor's) and second (master's) levels of higher education in the specialty 231 Social work, studying at the Faculty of Professional and Pedagogical Education at the State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University", a total of 60 people.

Table 1 shows the relationships between indicators of professional development and psychological capital of future social workers.

Indicators of professional development of future social workers are positively correlated with indicators of self-efficacy as an idea of one's own ability to perform tasks and goals of leading activities, hope as a positive attitude towards the future, belief that everything will be fine, resilience as the ability to resist stress and show vitality in difficult situations of learning and life activities, as well as optimism as a benefit of expecting favorable consequences of the activities of future social workers.

Table 2 shows the relationships between professional identity indicators and psychological capital of future social workers.

A higher degree of development of self-efficacy indicators of future social workers as belief in one's

Table 1

Correlations of psychological capital and indicators of professional development of future social workers

Indicators of psychological capital	Professional goals and motivation	Professional resources	Professional self-concept	Level of professional development
Self-efficiency	0,51	0,51	0,35	0,52
Hope	0,50	0,51	0,45	0,56
Resilience	0,38	0,41	0,36	0,44
Optimism	0,39	0,43	0,38	0,46

Table 2

Correlations of psychological capital and professional identity indicators of future social workers

Psychological capital indicators	Emotional and semantic significance of professional choice	Emotional and semantic significance of professional choice
Self-efficiency	0,24	0,42
Hope	0,31	0,44
Resilience	0,36	0,32
Optimism	0,29	0,32

Table 3

Correlations between psychological capital and career orientation indicators of future social workers

	Self-efficiency	Hope	Resilience	Optimism
Professional competence	0,22	0,33	0,26	0,30
Management	0,17	0,19	0,13	0,19
Autonomy	-0,13	-0,03	-0,02	-0,02
Job stability	0,20	0,27	0,16	0,06
Residential stability	0,13	0,01	-0,09	-0,13
Service	0,22	0,27	0,22	0,29
Challenge	0,05	0,11	0,23	0,05
Integration of lifestyles	0,17	0,19	0,13	0,12
Entrepreneurship	-0,05	-0,04	0,02	0,00

own ability to perform tasks and goals of leading activities, hope as a positive expectation of good, resilience as the ability to resist stress, and optimism predicts a higher manifestation of emotional and semantic significance of professional choice and professional autonomy and whole-hearted trust in the future profession of social workers.

Table 3 shows the relationships between indicators of professional identity of future social workers and their psychological capital. A higher degree of development of indicators of self-efficacy, hope, resilience, and optimism predicts a higher manifestation of career orientations towards professional competence and service of future social workers.

In addition, self-efficacy and hope are more highly developed in future social workers, the more pronounced career orientations to management, job stability and integration of lifestyles are. Resilience indicators are positively correlated with career orientation to challenge in future social workers, and optimism with orientation to management in future social workers.

According to the results of the study, we can draw the following conclusions: 1) the psychological capital of a future social worker is understood by us as a conscious and emotionally positive state of acceptance by a future social worker of his own responsibility for the results of professional activity and his achievement of professional goals on the basis of optimism, self-efficacy, hope and resilience in the process of his own professional development; 2) indicators of professional development of future social workers are closely related to their perceptions of their own ability to perform the tasks and goals of leading activities, a positive attitude towards the future, faith that everything will be fine, the ability to resist stress and show vitality in difficult situations of learning and life; 3) the development of self-efficacy of future social workers involves a higher manifestation of the emotional and semantic significance of professional choice and professional autonomy; 4) self-efficacy and hope are developed in future social workers depending on the level of career orientations towards management, job stability and integration of lifestyles.

BIBLIOGRAPHY:

1. Вінничук М., Несух Л. Психологічний капітал як чинник професійного становлення майбутніх педагогів. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 113–117.
2. Зозуляк-Случик Р. Педагогічна система формування професійної етики майбутніх соціальних працівників в університетах. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти Національної академії педагогічних наук України. Професійна педагогіка*. 2019. № 1. С. 37–41.
3. Карпенко А. Детермінанти професійної ідентичності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2017. 21 с.
4. Коваль О., Власенко Р. Нова соціальна політика як шлях до відновлення людського капіталу. *Український соціум*. 2023. № 3. С. 126–136.
5. Лапіна М. Динаміка розвитку особистісної компетентності соціальних працівників в умовах профільної освіти. *Психологічні перспективи* : збірник наукових праць. 2017. Вип. 30. С. 113–123.
6. Огороков Р. Навчально-діяльнісні та особистісні чинники професіогенезу курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2025. 315 с.
7. Петрухан-Щербакова Л. Теорія і практика соціальної роботи у спадщині Мері Елен Річмонд : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2021. 20 с.
8. Скачкова Г. Особливості сучасної професійної підготовки соціальних працівників у вищих навчальних закладах. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2016. № 3. С. 128–133.
9. Слозанська Г. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників до роботи в територіальних громадах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 40 с.
10. Luthans F., Youssef-Morgan C.M., Avolio B.J. *Psychological Capital and Beyond*. New York : Oxford University Press, Incorporated. 2015. 336 p.

Стаття надійшла в редакцію: 30.08.2025

Стаття прийнята: 14.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ
ПОВАЖНОГО ВІКУFEATURES OF THE MANIFESTATION AND SUPPORT OF RESILIENCE
IN ELDERLY PEOPLE

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття резильєнтності (життєстійкості) як ключового адаптаційного механізму осіб поважного віку. Проблема є особливо актуальною в сучасних українських реаліях, які характеризуються постійною невизначеністю, страхом за власну безпеку, економічною нестабільністю та психологічним стресом, спричиненим повномасштабною війною. Акцентовано увагу на тому, що традиційні уявлення про старіння, які асоціюються із втратами та занепадом, є стигматизуючими, тоді як резильєнтність виступає запорукою збереження фізичного та ментального благополуччя. Метою роботи є проведення аналізу особливостей прояву резильєнтності вищезначеної категорії населення. На основі аналізу праць українських і зарубіжних науковців показано багатоаспектність резильєнтності. Вона розглядається не лише як уроджена характеристика, але і як динамічний процес, що може розвиватися протягом усього життя. В українському науковому вимірі поняття життєстійкості включає такі важливі компоненти, як довіра до світу, внутрішній контроль, уміння долати перешкоди та прагнення до самореалізації. Окремо підкреслюється національний аспект резильєнтності як здатності протистояти зовнішнім і внутрішнім загрозам. Огляд результатів практичних досягнень зарубіжних науковців підтверджує позитивний взаємозв'язок резильєнтності з іншими психологічними конструктами, що сприяють загальному благополуччю. Резильєнтність постає захисним фактором, який допомагає літнім людям адаптуватися до вікових змін, хвороб, самотності та стресу, трансформує негативний досвід у позитивну реакцію. Наголошено на потребі розроблення програм формування та підтримки стійкості, соціальній автономії та доступу до психоедукаційних ресурсів. У роботі обґрунтовано необхідність трансформування парадигми старіння в систему «успішного старіння», що є стратегічно важливим для підвищення якості життя та загального благополуччя літнього населення України.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна стійкість, психологічне благополуччя,

задоволеність життям, адаптація, особи поважного віку, підтримка, життєстійкість, якість життя, успішне старіння.

The article provides a theoretical analysis of the concept of resilience (life-hardiness) as a key adaptive mechanism for older adults. The problem is particularly relevant in modern Ukrainian realities, which are characterized by constant uncertainty, fear for personal safety, economic instability, and psychological stress caused by the full-scale war. It is emphasized that traditional views on aging, which are associated with loss and decline, are stigmatizing, while resilience acts as a guarantee for preserving physical and mental well-being. The aim of the work is to analyze the features of the manifestation of resilience in the aforementioned population group. Based on an analysis of the works of Ukrainian and foreign scholars, the multidimensional nature of resilience is shown. It is considered not only as an innate characteristic but also as a dynamic process that can develop throughout life. In the Ukrainian academic context, the concept of life-hardiness includes such important components as trust in the world, internal control, the ability to overcome obstacles, and the desire for self-realization. Separately, the national aspect of resilience is emphasized as the ability to withstand external and internal threats. A review of the practical achievements of foreign scholars confirms a positive relationship between resilience and other psychological constructs that contribute to overall well-being. Resilience acts as a protective factor that helps older people adapt to age-related changes, illnesses, loneliness, and stress, transforming negative experiences into a positive reaction. The need to develop programs for the formation and support of resilience, social autonomy, and access to psycho-educational resources is highlighted. The work substantiates the necessity of transforming the paradigm of aging into a system of "successful aging", which is strategically important for improving the quality of life and general well-being of the older population of Ukraine.

Key words: resilience, psychological stability, psychological well-being, life satisfaction, adaptation, older adults, support, life-hardiness, quality of life, successful aging.

УДК 159.944.4-053.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.22>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Чарієва О.А.

аспірантка кафедри практичної
психології

Криворізький державний педагогічний
університет

Постановка проблеми. Особи поважного віку є однією із вразливих категорій населення, яка потребує підвищеної уваги щодо збереження фізичного та ментального благополуччя. Традиційні уявлення про поважний вік серед населення часто асоціюються із втратами, неспроможністю та занепадом у контексті зниження когнітивних і фізичних функцій життєдіяльності. Натепер, у реаліях повсякденного життя, яке набуло характеру постійної невизначеності, страху за власну безпеку та надмірного стресу, важливо сприяти в під-

тримці психологічної стійкості незахищених верств населення. На нашу думку, запорукою вироблення адаптаційних механізмів для оптимізації якості життя осіб поважного віку виступає явище резильєнтності (стійкості). У сучасному українському науковому вимірі залишається відкритим питання щодо адаптаційних механізмів подолання життєвих труднощів і перешкод повсякдення серед осіб поважного віку, які кожного дня стикаються із проблемами економічної нестабільності, змін у системі соціальної підтримки, постійного стресу

в умовах повномасштабної війни, загрози безпеці та руйнування звичного укладу життя. Отже, постає нагальна потреба в аналізі теоретичних відомостей, що дозволить нам визначити ключові адаптаційні механізми та чинники, що сприяють резильєнтності серед осіб поважного віку в умовах сучасної України.

Метою статті визначено теоретичний аналіз поняття резильєнтності й особливостей її прояву серед осіб поважного віку із визначенням ключових аспектів підтримки життєстійкості.

Дослідження явища резильєнтності виокремлено серед українських і зарубіжних науковців. Вищезначена концепція має стратегічно велике значення в геронтології, оскільки уможливується бачення впливу вікових проявів на якість життя населення поважного віку.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні здобутки про явище резильєнтності знаходимо серед праць українських і зарубіжних науковців, що уможлиблює розуміння загальної концепції виявлення вищезначеного явища у психологічній структурі особистості.

Згідно з потрактуванням словника Американської психологічної асоціації (APA), «резильєнтність» – це «процес та результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості й адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог» [1]. Перші наукові праці, які були присвячені дослідженню резильєнтності, ми знаходимо у практичних результатах зарубіжних науковців Р. Сміт та Е. Вернер, які стосувались прояву вищеподаного явища в дітей [12].

Більшість дослідників, серед яких Дж. Девідсон і К. Коннор, розглядали резильєнтність як притаманну особистості характеристику. Натомість науковці С. Лутгар і А. Мастен розглядають резильєнтність як динамічний змінний процес [12].

З метою поглибленого теоретичного дослідження нами було обрано дві різні моделі опису резильєнтності, які водночас висвітлюють багатоаспектність вищезазначеного явища.

Традиційна модель. «Резильєнтність спочатку була визнана вродженою характеристикою, індивідуальною особливістю, яку відчували люди, які зазнали великих втрат» [3].

Сучасна модель. «Резильєнтність розуміють як людський потенціал, який можна розвивати протягом життя, з урахуванням особистісних контекстів, механізмів і набутих здібностей» [4].

У результаті проведення аналізу вищезазначених теоретичних моделей можна дійти висновку про багатоаспектність резильєнтності, яка виступає водночас як уроджена та набута характеристика особистості.

В українському потрактуванні «резильєнтність» окреслюється як «життєстійкість», у працях Т. Титаренко та Т. Ларіної зазначено такі компоненти цього явища: довіру до життя та світу, внутрішній контроль, уміння долати перешкоди, бажання

щодо випробування власних спроможностей і вірність собі, переосмислення власних переживань. На думку науковиць, у поважному віці життєстійка особа підбиває підсумки щодо власного досвіду, зусиль. Вона намагається виконати раніше окреслений життєвий план [14].

Цікаву характеристику явища резильєнтності подають інші вітчизняні науковці М. Бриль і О. Костюченко. У їхньому дослідженні щодо розвитку психологічної резильєнтності обґрунтовано роль стійкості в сучасних умовах підвищеної складності в контексті спроможності людини відновлюватися в умовах насиченого подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні та зміни місцеперебування [10].

Цікавою, на нашу думку, є колективна думка українських дослідників С. Пирожкова, Є. Божка та Н. Хамітова, які вміщують у поняття резильєнтності національний аспект, визначають її в контексті стратегії забезпечення збалансованості розвитку й успішного протистояння зовнішнім і внутрішнім загрозам, передбачення викликів і пошук відповідей на них заради гідної самореалізації та гуманістичного розвитку людини [13].

Результати соціологічних досліджень, нещодавно проведених на вибірці осіб поважного віку, наголошують на необхідності першочергової підтримки психологічної стійкості осіб вразливих категорій населення в несприятливих умовах сьогодення (необхідність зосередженості уваги на проблемах психологічного стану осіб поважного віку) [11].

На нашу думку, з метою збереження психологічної стійкості осіб поважного віку значущими є підтримка соціальної автономії, мінімального фізичного навантаження, доступ до засобів психоедукації стосовно методів і засобів безпечного й екологічного протистояння життєвим негараздам. Для більшості людей поважного віку період природного старіння супроводжується проявом або загостренням хвороб, незворотних вікових змін, загальною інвалідизацією, виявом когнітивних порушень, одним із наслідків яких виступає цілкова ізоляція особистості. Стале уявлення про старіння як негативне явище, що накладає відбиток на фізичну, соціальну та когнітивні сфери, спричинює стигматизацію представників поважного віку. Саме тому нині постає потреба в позитивному реконструюванні парадигми геронтології, що може привести до переосмислення погляду на природні процеси старіння, фокусувати увагу на тих, хто впроваджує культуру «успішного старіння».

За даними Т. Коско, для більшості осіб третього віку реальність процесу старіння включає такі компоненти: хвороби, інвалідизацію, самотність і вікові когнітивні порушення. Тому в основі стійкості – «форма негараздів та позитивна реакція на них». Вікові зміни є неминучим явищем кожної людини, яка досягає такого етапу, коли можливим є лише підтримка

власного фізичного та психологічного стану [2]. Отже, ключовим аспектом такого підходу є трансформування переживання негативного досвіду в позитивному ключі та процесах прийняття змін. Нині для населення українців поважного віку гострим питанням постає збереження власного благополуччя та підтримка фізичного здоров'я, що ускладнено воєнними діями на території України. Додатково стабілізація психоемоційного стану літніх людей унеможливлена індивідуальними віковими змінами, які спричинюють явища ізоляції, проявом депресивного стану та небажанням дбати про власне благополуччя.

На думку Дж. Ліма, поняття «стійкість у людей поважного віку» було визначено як позитивне ставлення, яке вони формують за допомогою ресурсів, набутих завдяки переживання досвіду несприятливих обставин. Дослідження концептуальних елементів, факторів схильності та їхніх проявів в окремих групах населення та умовах забезпечує більшу точність у догляді за хворими особами літнього віку [7].

Зосередимо увагу на практичних результатах дослідження прояву резильєнтності серед осіб поважного віку та визначення додаткових психологічних конструктів, які накладають відбиток на стійкість. У дослідженні Мамта та Н. Шарма зосереджено увагу на взаємозв'язку між резильєнтністю, самооцінкою та благополуччям у 150 осіб віком від 60 до 70 років. Використовувалися шкали для оцінювання стійкості, загальної самооцінки та проявів благополуччя. Результати показали значущі позитивні кореляції між усіма трьома змінними, а також виявили, що стійкість та самооцінка значно сприяють різним аспектам благополуччя літніх людей [6].

Результати дослідження Р. Упасен зі співавторами, спрямованого на визначення впливу резильєнтності та соціальної підтримки на психічне здоров'я літніх людей, які проживають у громаді ($n = 964$), продемонстрували прямий статистичний зв'язок на основі математичних даних ($\chi^2/df = 1,03$, CFI = 0,99, TLI = 0,99, RMSEA = 0,006, SRMR = 0,018). Виявлено, що соціальна підтримка та резильєнтність позитивно впливали на психічний розвиток осіб літнього віку [9].

У праці Н. Саез-Санз зі співавторами було виявлено позитивну кореляцію резильєнтності із соціальною участю в різних видах діяльності осіб поважного віку. До того ж стійкість виступає захисним чинником, який допомагає літнім людям краще долати труднощі, пов'язані з повсякденними викликами, стресом, і підтримувати соціальні зв'язки [8].

В іншому нещодавньому дослідженні науковців С. Ліу зі співавторами, проведеному в Китаї серед 202 літніх осіб із лікарні третьої катего-

рії в Пекіні, увага авторів була зосереджена на аналізі трьох факторів – резильєнтність, страх падіння (постійне відчуття тривоги через можливість впасти під час виконання щоденних дій) та копінг-стратегії. За висновками науковців було виявлено позитивний вплив копінг-стратегій на резильєнтність осіб вищеописаної вікової категорії ($r = 0,638$, $p < 0,01$). Натомість страх падіння був негативно пов'язаний із психологічною резильєнтністю та позитивними стилями копіngu ($p < 0,05$). Якщо проаналізувати результати дослідження, можна засвідчити зниження страху падіння через високий рівень резильєнтності, яка підтримується позитивними копінг-стратегіями [5].

Висновки. Результати аналізу теоретичних і практичних відомостей демонструють, що резильєнтність є ключовим адаптаційним механізмом для осіб поважного віку, особливо в умовах сучасної України, які характеризуються економічною нестабільністю, соціальними змінами та психологічним стресом через війну. Узагальнені результати підтверджують багатоаспектність цього явища, яке розглядають як уроджену рису, а також динамічний процес, який можна розвивати протягом життя. В українському контексті резильєнтність тісно пов'язана з поняттям життєстійкості, що включає довіру до життя, внутрішній контроль та здатність долати перешкоди.

Практичні дослідження, проведені як українськими, так і зарубіжними вченими, демонструють, що резильєнтність позитивно корелює із самооцінкою, соціальною підтримкою та благополуччям. Вона виступає захисним чинником, що допомагає літнім людям адаптуватися до вікових змін, хвороб і самотності, трансформуючи негативний досвід у позитивну реакцію. Зниження страху падіння та покращення копінг-стратегій також є важливими проявами резильєнтності. З огляду на це підтримка психологічної стійкості серед осіб поважного віку потребує цілеспрямованих програм, що сприятимуть їхній соціальній автономії, фізичній активності та доступу до психоедукаційних ресурсів. Переосмислення парадигми старіння з негативного явища на концепцію «успішного старіння» є стратегічно важливим для підвищення якості життя та загального благополуччя літнього населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
2. Cosco T.D., Howse K., Brayne C. Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26. № 6. P. 579–583. DOI: 10.1017/S2045796017000324.
3. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory.

European Psychologist. 2013. Vol. 18. P. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124

4. Infurna F. J. Utilizing principles of life-span developmental psychology to study the complexities of resilience across the adult life span. *Gerontologist*. 2021. Vol. 61. P. 807–818. DOI: 10.1093/geront/gnab086.

5. Liu S., Xiao H., Qi P., Song M., Gao Y., Pi H., Su Q. The relationships among positive coping style, psychological resilience, and fear of falling in older adults. *BMC Geriatrics*. 2025. Vol. 25. Art. 51. DOI: 10.1186/s12877-025-05682-6.

6. Mamta, Sharma N.R. Resilience and self-efficacy as correlates of well-being among the elderly persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2013. Vol. 39. № 2. P. 281–288.

7. Resilience in Older People : A Concept Analysis / G.S. Lima et al. *Healthcare*. 2023. Vol. 11. № 18. P. 2491. DOI: 10.3390/healthcare11182491.

8. Saez-Sanz N., Sanchez-Lara E., Gonzalez-Perez R., Caracuel A., Peralta-Ramirez I. The Psychological Resilience of Older Adults Is Key to Their Independence in Instrumental Activities of Daily Living and Social Participation. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15. № 4. Article 383. DOI: 10.3390/brainsci15040383.

9. Upasen R., Saengpanya W., Awaee W., Prasitvej P. The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: a cross-

sectional study. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Art. 397. DOI: 10.1186/s40359-024-01892-6.

10. Костюченко О., Бриль М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості через арттерапевтичні засоби. *Вісник Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 4. С. 45–53.

11. Курило І. Літні особи в Україні під час війни: становище, потреби, приклади стійкості. *Український соціум*. 2023. № 4 (87). С. 9–20.

12. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. С. 26–64.

13. Пирожков С., Божок Є., Хамітов Н. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82. DOI: 10.15407/vsn2021.08.074.

14. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESOURCES AND REQUIREMENTS IN THE TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕСУРСІВ ТА ВИМОГ У НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Modern conditions of professional activity of a psychologist require an increase in the level of requirements in the process of his academic activity and in the process of professional formation and direct implementation of practical psychological dynamics. At the same time, professional psychological activity is becoming more and more intense and responsible, which requires increased attention to the level of resources of the future psychologist already in the process of his professional training.

The theoretical and methodological analysis of the available information on the psychological resources of future psychologists in training allows us to assert that their component formal-dynamic structure is represented by semantic orientations, motivational readiness, psycho-emotional stability, communicative competence that enable further growth of the future specialist in the process of choosing a profession and gradually mastering it. The requirements in the training of future psychologists from a theoretical point of view are represented mainly by the formation of stable professional cognitive styles, concretized professional self-determination, acquisition of a developed professional identity and the formation of a professional responsible life position of the future psychologist.

It has been empirically established that identified and internal regulation of learning predict a higher degree of awareness of the purpose of learning by future psychologists, the availability of alternatives in learning, and support from the academic environment, and internal self-regulation as motivation by interest in the future profession of a psychologist predicts a higher level of freedom of choice in learning, awareness of social support. It has been proven that emotional exhaustion as a manifestation of fatigue from learning by future psychologists, the perception of its impotence, depersonalization as social and activity indifference, and a decrease in volitional and moral self-control cause insufficient awareness of the need for support from the academic environment.

Key words: future psychologist, training, psychological demands, psychological resources, stressors, educational burnout, motivation to master profession, correlation.

Сучасні умови професійної діяльності психолога передбачають підвищення рівня

вимог у процесі його академічної діяльності, професійного становлення та безпосереднього провадження практичної психологічної динаміки. Водночас професійна психологічна діяльність стає дедалі напруженішою та відповідальнішою, що потребує підвищення уваги до рівня ресурсів майбутнього психолога вже у процесі його професійної підготовки.

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наявних відомостей щодо психологічних ресурсів майбутніх психологів у навчанні дозволяє стверджувати, що їхня компонентна формально-динамічна структура представлена смисложиттєвими орієнтаціями, мотиваційною готовністю, психоемоційною стійкістю, комунікативною компетентністю, що уможливають подальше зростання майбутнього фахівця у процесі вибору професії та поступового її опанування. Вимоги в навчанні майбутніх психологів з теоретичного погляду представлені переважно формуванням стійких професійних когнітивних стилів, конкретизованим професійним самовизначенням, набуттям розвиненої професійної ідентичності та формуванням професійної відповідальної життєвої позиції майбутнього психолога.

Емпіричним шляхом встановлено, що ідентифікована та внутрішня регуляція навчання передбачають вищу міру усвідомлення мети навчання майбутніми психологами, наявності альтернативи в навчанні, підтримки академічного середовища, а внутрішня саморегуляція як умотивованість інтересом до майбутньої професії психолога передбачає вищий рівень свободи вибору в навчанні, усвідомлення соціальної підтримки. Доведено, що емоційне виснаження як прояв втоми від навчання майбутніх психологів, сприйняття його неспосильності, деперсоналізація як соціальна та діяльнісна байдужість, зниження волевого та морального самоконтролю зумовлені браком усвідомлення ними необхідності підтримки з боку академічного оточення.

Ключові слова: майбутній психолог, навчання, психологічні вимоги, психологічні ресурси, стресори, освітнє вигорання, мотивація до опанування професії, кореляція.

UDC 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.23>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Shayda N.P.

Candidate of Science in Psychology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

Semanyshyn R.I.

Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

Goloshyets I.O.

Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

The current socio-economic and social security situation in our country has significantly affected the psycho-emotional state of the vast majority of residents of our state, regardless of age, social status, gender and place of current physical residence. Accordingly, the load on the psychological service of various levels and types of departmental subordination, private psychologists, and all professional psychologists in general has significantly increased. In parallel, the specifics of their activities, areas and types of psychological support, psychological prevention, and psychological

support, in general, the preservation of mental and mental health, etc. have changed. Accordingly, there are constant dynamic changes in the content and functionality of professional training of future psychologists in the conditions of modern higher education, which causes new educational challenges and new semantic and structural saturation of educational requirements, etc. At the same time, all this requires an increase in the level of personal resources of the future psychologist, both in the process of academic activity and in the process of professional formation

and direct implementation of practical psychological dynamics. However, the scientific literature available to us is significantly lacking in theoretical and empirical information in the outlined field of knowledge, which would make it possible to develop innovative methodological support that best meets the requirements of modernity and would respond to the most critical challenges of today. It is these considerations that determine the relevance, expediency and timeliness of our study.

Kh.M. Dmyterko-Karabin, analyzing the structural and functional features of the personality's meaningful life orientations and the psychological features of their relationship with the professional development of future psychologists, puts forward his own conceptual model of the motivational readiness of future psychologists for professional activity, based on dynamic and integrative trends in the structure of motivational readiness and reflection of meaningful life orientations of youth psychology students in the process of their preparation for future professional activity [2].

K.O. Mikhno, studying the features of the functioning of the structural components of the ideas about the profession of future psychologists, tries to take into account the specifics of its varieties in the course of the dynamic process of forming ideas about the future profession of psychology students, the primary source of the formation of their professional self-consciousness. The author established the influence of forms of education, areas of training of future psychologists and their social ideas as external factors and individual and characterological features of the personality as internal factors of the transformation of ideas of psychology students about the future profession [6].

T.A. Vilyuzhanina puts forward a conceptual model of the development of the value-semantic sphere of the personality of a future psychologist in the course of his professional formation. In particular, the researcher claims that the process of professional training of a future psychologist is distinguished not only by the active mastery of the future profession during training, but also by the significant quantitative and qualitative dynamics of his value-semantic sphere [1].

L.L. Zherdetska theoretically and empirically proves the influence of cognitive styles on the choice of possible individual-specific paths of professional development of psychology students in the context of the professional development of the subject. The author details the features of the relationship between personal and professionally important characteristics of future psychologists to the level of significance of motives, professional assessment, professional self-esteem, anxiety as a personal trait, indicators of professional identification, the degree of academic success in the structure of the paradigm of determination of the professional "I" and the features of the awareness of the fundamentals of professional activity by future psychologists by cognitive-stylistic differences [4].

In the process of theoretical substantiation and empirical research of personal factors in the development of communicative competence of psychology students, O.A. Nyzovets identifies indicators of sociability, empathy, self-control and self-regulation in communication, tolerance, adequate self-esteem, organization and low level of anxiety and aggressiveness, ability to resolve conflicts, organizational skills and abilities, etc. As structural components of the professional communicative competence of a future psychologist, the author considers cognitive, emotional, and behavioral components [8].

V.M. Mytsko empirically verified the specifics of the influence of professional training in higher education on the polymotivated structural-dynamic transformation of the personality of a future psychologist due to the actualization of his subjective properties and exteriorization of essential spiritual intentions, which enables the formation of his value-semantic sphere that meets the requirements of professional activity at the present stage. Based on the mathematical and statistical analysis of empirical data, the author proves the presence of a certain sequence of general factors and the following dynamic trends of professional axiogenesis: I year (adaptation to the educational environment of the university), II year (self-affirmation in professionally oriented training), III year (crisis of the middle of professional training), IV year (professional-personal integration), V year (formation of readiness for independent professional activity) [7].

I.A. Druzhinina considers the professional identity of a future psychologist and notes that it is the result of the process of professional self-determination and self-organization, which finds its manifestation in a clear idea of the future profession and the awareness of oneself as its representative and a future member of the relevant professional community. From a psychological point of view, the structure of the professional identity of future psychologists includes three interrelated components – cognitive, emotional-evaluative and behavioral [3; 11, p. 268].

N.M. Mas argues that the professional competence of future military psychologists is a complex, dynamic formation that enables them to successfully implement their professional activities in educating the personnel of a military unit, maintaining a healthy moral and psychological climate in the military unit, and providing information and patriotic support for the daily activities of military formations and units. The author notes that the professional activities of future military psychologists should be considered as an integrative, holistic, multifunctional system based on diagnostic, research, prognostic, consultative, correctional and developmental, and communicative components [5].

Studying the content and structure of the emotional stability of future psychologists, K.V. Pylypenko notes that such stability includes psychophysiological, emotional-volitional, cognitive-reflexive, adap-

tive, and social-perceptual substructures. The author clearly differentiates the personality profiles of future practical psychologists according to the parameter of the level of emotional stability, highlighting harmonious and preharmonic profiles, unbalanced and moderately unbalanced profiles, and disintegrated and partially disintegrated profiles. At the same time, the psychological factors of the formation of emotional stability of future psychologists are the resources of the psychophysiological, emotional-volitional, cognitive-reflexive, adaptive and socio-perceptual substructure of emotional stability [10].

Summarizing the available theoretical and methodological information on the psychological resources of future psychologists in training, we state that their component formal-dynamic structure is represented mainly by meaningful orientations, motivational readiness, psycho-emotional stability, communicative competence, which enable the further upward movement of the future specialist in the process of choosing a profession and gradually mastering it. As for the requirements in the training of future psychologists, from a theoretical point of view they are represented mainly by the formation of stable professional cognitive styles, specific professional self-determination, the acquisition of a developed professional identity, and the formation of a professional responsible life position of the future psychologist.

The purpose of our work is a theoretical, methodological and empirical analysis of the main psychological features of resources and requirements for training in the process of training future psychologists. In accordance with the stated purpose of the study, the following tasks were defined: 1) to determine the modern scientific and theoretical prerequisites for the study of resources and requirements in training in the structure of professional training of future psychologists; 2) to empirically characterize the structural and functional features of resources and requirements in the training of future psychologists; 3) to expand modern scientific ideas about the psychological derivatives of resources and requirements in the training of modern psychologists.

As research methods, we use theoretical and methodological analysis of psychological and pedagogical literature on the topic of the study, psychological and diagnostic examination of future psychologist at different stages of training, methods of mathematical and statistical processing of the material (correlation

analysis of data obtained during the experiment using the Pearson criterion). In the process of the study, the following psychodiagnostic methodology Causal dimension Scale II SRQ-A, Ukrainian version of the educational environment resources and requirements questionnaire, Ukrainian adaptation of the MBI questionnaire. Most of these methods are characterized by successful experience of use in studies of cadets' professional development carried out by R.S. Okorokov [9, p. 158–160].

The empirical sample of the study was made up of students of the first and third years of full-time and part-time studies of the first (bachelor's) and second (master's) levels of higher education in the specialty 053 Psychology, studying at the Faculty of History and Law at the State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University", a total of 90 people.

To determine the level of correlation between self-esteem and life satisfaction of a future lawyer with the risk of emotional burnout, K. Pearson correlation analysis was used. This statistical approach allows us to assess the strength and direction of the relationship between these variables, which is key to understanding the characteristics of the psychological state of a future lawyer and developing possible approaches to further psychological prevention of burnout. Table 1 shows the correlations between academic self-regulation indicators and the characteristics of perception of support in learning of future psychologists.

External regulation in the training of future psychologists as an orientation to rewards and punishments, which are considered as motivators of training, implies a higher level of perception of support from the academic environment. The more significant the support from the academic environment is, the more the future psychologist is guided in training by external motives (to receive a scholarship, to avoid expulsion).

Introjected regulation of the training of future psychologists as a feeling of shame due to failure to fulfill the academic load is also the greater, the higher the perception of support from the academic environment.

Identified and internal regulation of training imply a higher degree of awareness of the purpose of training by future psychologists, the availability of choice in training, support in the academic environment.

Table 1

Correlations between academic self-regulation and resources and requirements in learning of future psychologists

Academic self-regulation indicators	Study load	Clarity of requirements	Availability of choice	Adequacy of requirements	Support of lecturers	Support of the academic environment
External	0,12	0,17	0,03	0,16	0,17	0,26
Introjected	0,03	0,16	0,05	0,11	0,16	0,25
Identified	0,04	0,33	0,21	0,25	0,20	0,44
Internal	-0,06	0,33	0,29	0,16	0,07	0,49

Internal self-regulation as motivation by interest in the future profession of a psychologist implies higher freedom in training, awareness of social support. In addition, the identified regulation as the perception of oneself as a future psychologist, the desire to correspond to this academic and professional status implies a higher degree of perception of support from scientific and pedagogical workers and practicing specialists. Table 2 shows the correlations of the indicators of the action of stressors in training and the features of the perception of support in training by future psychologists.

The perception of the educational workload by future psychologists as significant is greater, the higher their perception of the educational process as a source of stress. The support of the academic environment is perceived to be less, the higher the impact of stressors of communication with lecturers, difficulties in the educational process and the perception of one's own inability to learn. Table 3 shows the correlations of indicators of educational burnout of future psychologists and the features of the perception of support in learning.

Emotional exhaustion as fatigue from studying by future psychologists, perception of the inability of learning, as well as depersonalization as social and activity indifference of future psychologists, reduction of volitional and moral self-control predict lower awareness of the adequacy of requirements and support of the academic environment.

With increasing reduction of achievements as perception of the insignificance of one's own academic successes by future psychologists and awareness of the low attractiveness of the professional future predicts a decrease in the level of clarity and adequacy of requirements in learning and educational choice, as well as awareness of support for future psychologists by the academic environment.

According to the results of the study, we can draw the following conclusions: 1) the component formal-dynamic structure of the psychological resources of a future psychologist is represented mainly by meaningful orientations, motivational readiness, psycho-emotional stability, communicative competence, which enable further upward movement of the future specialist in the process of choosing a profession and gradually mastering it; 2) the most significant modern requirements in the training of future psychologists are the formation of stable professional cognitive styles, specified and established personal and professional self-determination, the acquisition of a developed professional identity and the formation of a professional responsible life position of the future psychologist; 3) it has been established that the identified and internal regulation of learning provide for a higher degree of awareness of the purpose of learning by future psychologists, the availability of choice in learning, support in the academic environment, and internal self-regulation as motivation by interest in the future profession

Table 2

Correlations of the action of stressors in training and resources and requirements in the training of future psychologists

Indicators of the main stressors	Academic load	Clarity of requirements	Availability of choice	Adequacy of requirements	Support of lecturers	Support of the academic environment
Stress from the academic environment	0,18	-0,08	0,08	0,03	0,04	-0,14
Stress from lecturers	0,12	-0,11	0,05	0,13	0,03	-0,18
Stress from the learning process	0,18	-0,10	-0,02	0,06	0,03	-0,23
Stress from learning conditions	0,01	-0,08	0,05	0,05	0,02	-0,16
Stress from one's own qualities	0,10	-0,06	0,04	0,03	-0,08	-0,17

Table 3

Correlations of educational burnout and resources and requirements in the education of future psychologists

Indicators of academic burnout	Academic workload	Clarity of requirements	Availability of choice	Adequacy of requirements	Support from lecturers	Support from the academic environment
Emotional exhaustion	0,13	-0,06	-0,01	-0,22	-0,10	-0,19
Depersonalization	0,15	-0,15	-0,14	-0,22	-0,07	-0,43
Reduction in achievement	0,11	-0,24	-0,25	-0,19	-0,05	-0,45

of a psychologist provides for greater freedom in learning, awareness of social support; 4) in addition, it has been proven that emotional exhaustion as a manifestation of fatigue from training by future psychologists, the perception of its impotence, as well as depersonalization as social and activity indifference, a decrease in volitional and moral self-control cause their insufficient awareness of the adequacy of the requirements and support of the academic environment.

BIBLIOGRAPHY:

1. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості у процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 22 с.
2. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
3. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 21 с.
4. Жердецька Л.Л. Когнітивні стилі як чинник професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
5. Мась Н.М. Психолого-педагогічні умови формування професійної компетентності у майбутніх військових психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2011. 20 с.
6. Міхно К.О. Динаміка уявлень студентів-психологів про майбутню професію : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 19 с.
7. Мицько В.М. Психологічні особливості аксіогенезу майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
8. Низовець О.А. Особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.
9. Огороков Р.С. Навчально-діяльнісні та особистісні чинники професіогенезу курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2025. 315 с.
10. Пилипенко К.В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
11. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 422 с.

Стаття надійшла в редакцію: 30.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS OF ACADEMIC SELF-REGULATION OF FUTURE MANAGERS

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ АКАДЕМІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Our study is devoted to the characterization of the phenomenon, structure and main psychological correlates of academic self-regulation of future managers in the process of academic and professional managerial activity. Thanks to the theoretical and methodological analysis of the phenomenon of academic self-regulation of future managers, it was possible to establish that it acts as the ability to manage oneself and one's managerial activity based on the perception and deep, clear and comprehensive awareness by future managers of their own mental states and the features and consequences of behavior and activity in a professional managerial environment. Professional managerial activity is made possible by the functioning of the system of individual psychological professional competencies of the future manager at the psychophysiological, cognitive, personal and interpersonal levels.

In the course of the empirical study, it was proven that the perception of relationships with teachers and difficult learning conditions as sources of stress does not contribute to effective academic self-regulation of future managers, and the educational process as a stress factor makes self-regulation of future managers impossible in identified and internal forms. It was determined that emotional exhaustion, depersonalization and reduction of achievements in the structure of academic self-regulation of future managers are opposite psychological indicators to ethnocultural and personal motives for mastering the management profession, and depersonalization and reduction of achievements contribute to the growth of the values of revenge motives. It was found that external, identified and introjected regulation as indicators of academic self-regulation of future managers predict a higher degree of formation of patriotic, civic, personal motives for mastering the management profession.

Key words: future manager, professional training, self-regulation, educational stressor, non-verbal creativity, motivation for mastering management profession, correlation, structure.

Наше дослідження присвячене характеристиці феномену, структури й основних психологічних корелятів академічної саморегуляції майбутніх менеджерів у процесі академічно-професійної управлінської діяльності. Завдяки проведеному теоретико-методологічному аналізу феномену академічної саморегуляції майбутніх менеджерів вдалося встановити, що вона виступає як здатність керувати собою та своєю управлінською активністю на основі сприймання та глибокого, чіткого й розгорнутого усвідомлення майбутніми менеджерами власних психічних станів і особливостей і наслідків поведінки й діяльності у професійному управлінському середовищі. Професійна управлінська діяльність уможливується завдяки функціонуванню системи індивідуально-психологічних професійних компетентностей майбутнього менеджера на психофізіологічному, когнітивному, особистісному та міжособистісному рівнях.

У процесі проведеного емпіричного дослідження було доведено, що сприйняття стосунків із викладачами та важких умов навчання як джерел стресу не сприяє ефективній академічній саморегуляції майбутніх менеджерів, а навчальний процес як стресовий чинник унеможливує саморегуляцію майбутніх менеджерів в ідентифікованій і внутрішній формах. Визначено, що емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція досягнень у структурі академічної саморегуляції майбутніх менеджерів є протилежними психологічними показниками до етнокультурного й особистого мотивів опанування управлінського фаху, а деперсоналізація та редукція досягнень сприяють зростанню значень мотивів помсти. Виявлено, що зовнішня, ідентифікована й інтроектівана регуляція як показники академічної саморегуляції майбутніх менеджерів передбачають вищу міру сформованості патріотичного, громадянського, особистого мотивів опанування професії менеджера.

Ключові слова: майбутній менеджер, професійна підготовка, саморегуляція, навчальний стресор, невербальна креативність, мотивація опанування управлінського фаху, кореляція, структура.

UDC 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.24>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Shayda O.G.

Candidate of Science in Psychology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

Haschak M.V.

Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

Pogranichnyi O.E.

Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University"

The regulation of the professional and academic activities of a future manager due to the specificity of his managerial functioning and the content-structural features of his cognition and understanding of the surrounding world and his own place and role in it is caused by his psychophysiological, personal, professional-ethical, motivational-volitional mental characteristics. The current state of training of future managers in the context of their intrapersonal and interpersonal regulatory and self-regulatory competence does not fully meet the changing and complex challenges of today, which requires a significant modernization of the structure and content

of academic psychological and pedagogical training for further professional managerial activity. The questions of the optimal structure and leading factors of development, the main psychological correlates of academic self-regulation as an important mental neoplasm in the structure of the general competence of the future manager are necessarily raised. These considerations, strictly speaking, determine the relevance and feasibility of further research.

In the process of studying the features of the development of professional reflection of future managers-economists, N.S. Dymchenko demonstrates that its formation is more expedient

to understand as a complex organized process caused by the introduction into the educational work of higher education institutions of requirements for psychological and perceptual training, game exercises of a business orientation, holding scientific and practical conferences for students, seminars to stimulate the development of professional reflection of student managers. At the same time, in the process of research it is proved that the degree of development of professional reflection of a future manager is determined, first of all, the level of empathy, the properties of personal and intellectual reflection, the degree of cognitive complexity of the individual, etc. [1].

L.A. Kolesnichenko proposes to consider personal self-regulation as a systemic formation of a high level of complexity, which acts from the content and procedural sides in the process of professional training and is closely related to the level and structure of the self-esteem of the individual and acts as a mostly conscious, expedient planning, construction and restructuring by the subject of his own actions and deeds, strategies of thinking according to personally significant goals, motives and needs. The author puts forward a model of personal self-regulation of future managers, which harmoniously combines the content (sources, motivations and directions of the future manager's personal activity, his needs, motives, goals and orientation) and procedural components (style of self-regulation, features of planning activities, its modeling, further programming and mandatory evaluation of results, which provides for some correction of activities if necessary) and in the structural-level section, self-esteem of the individual (achievements in self-knowledge, emotional-value attitude to one's own "I" and one's inner world, the results of their correlation) [4].

O.V. Drobot in the process of studying the psychological nature of professional consciousness generated a structural-functional model of the production of the image of the future profession by the consciousness of future managers. This model involves understanding professional consciousness (including professional knowledge, professional action programs, professional motives and values, sensitive and emotional experience) and the image of the profession (self-assessment of oneself as a future manager, self-regulation of the professional "I", self-control of professional development, opportunities for self-realization in management activities, further professional self-improvement, emotional and sensory aspects of future professional management activities) as a process-result dichotomy [2].

N.A. Zinchuk argues that in the process of professional training, the analytical competence of the future manager as a component of their professional competence acts as an integrative and dynamic, constantly growing, enriched in the course of academic and professional activities characteristic of the student-manager, which acts as a factor in the development of his ability to perform professional

analytical tasks in the field of management. It is argued that the key components of such an ability are the theory of the organization of the analytical process, the ability to choose and apply appropriate analytical methods, the development of logical thinking, a creative approach to a specific type of managerial activity, and the presence of practical experience in it [3].

Putting forward the author's model of the formation of professional responsibility of future managers, A.O. Orlov believes that it should provide for the appropriate formation of professional responsibility, methodically balanced implementation of educational and educational influences, the use of effective methods of interactive learning (business games, special software), work in small groups, and the use of project-based learning methods. Among the organizational and pedagogical conditions for the successful application of such a model of the formation of professional responsibility of future managers, the author highlights in particular: the orientation of the educational and educational process of the future manager on the modeling of professional managerial activity; the subjective problematic nature of the content of training and its implementation in practical managerial activity in the course of solving educational tasks; development of responsibility for the consequences of management decisions; optimal ratio of executive activity and leadership position in the structure of a small social group; active application of the model of formation of professional responsibility of future managers [8].

G.V. Ozhubko defines social intelligence in the context of a person's motivated ability to understand, in addition to others, also himself in the conditions of constant dynamics of mental states and interpersonal relationships, to realize and predict the consequences of both his own actions and the behavioral acts of interaction partners. A program for the development of social intelligence of future managers is proposed, which includes theoretical (knowledge of social intelligence, its functions, factors and features of manifestation in the professional activities of a future manager) and applied parts (stimulation of general abilities associated with social intelligence in student managers, increasing the accuracy of reflection, optimizing the level of development of empathic qualities, developing sensitivity, increasing the level of acceptability of a group by a manager) [6].

Considering the features of the development of the creative process of future managers, O.M. Khartsiy defines the following main social features of a creative personality: depth and breadth of knowledge, the ability to apply them in various situations, the presence of a persistent need for constant updating of existing knowledge and acquisition of new ones, a reasonable desire to achieve truth, the ability to understand the essence of the problem, to identify connections between everyday phenomena, analytical and synthetic skills, a high level of academic and professional independence, a constant

desire for self-improvement and the most complete self-realization, a constructive critical attitude towards others and oneself, the ability to avoid archaic habits and established concepts, the ability to establish connections between innovative cognitive structures and already existing personal experience and cultural and historical experience of humanity, the development of scientific worldview orientations. All this, in the author's opinion, in systemic interaction makes it possible to set and solve new tasks in the field of one's activity, to search for new and modernize existing approaches to solving a specific problem in a non-standard, independent and optimal way [9; 10, p. 269].

According to N.M. Nadyuk, the ability to make managerial decisions acts as a complex of the future manager's activity capabilities and his individual psychological properties, which collectively determine the adoption of effective managerial decisions and develop in the process of the future manager's academic and professional activity. The possibilities of professional management activities are realized through a system of individual-psychological professional competencies of the future manager at the psychophysiological (emotional stability, concentration, organization), cognitive (analytical-synthetic thinking qualities, creativity in the process of cognition), personal (independence, responsibility, perseverance, risk-taking) and socio-psychological (ability to establish productive relationships in a group, to teamwork) levels [5].

Given the analysis of the features of the professional training of the future manager and the specifics of his academic and professional formation, we can state that the academic self-regulation of future managers is the ability to manage themselves and their managerial activity based on the perception and deep, clear and comprehensive awareness of their own mental states and the features and consequences of behavior in a professional management environment. At the same time, the direct realization of the possibility of professional managerial activity is facilitated by a comprehensive and developed system of individual psychological professional competencies of the future manager at the psychophysiological, cognitive, personal, and socio-psychological (interpersonal) levels of activity.

The purpose of our work is to characterize the phenomenon, structure and main psychological correlates of academic self-regulation of future

managers in the process of academic and professional management activities. In accordance with the stated purpose of the study, the following tasks were defined: 1) to determine the modern scientific, theoretical and methodological prerequisites for studying the phenomenon of academic self-regulation of future managers in a structural-level sense; 2) to describe the main empirical features of the structural-functional features and psychological derivatives of academic self-regulation of future managers; 3) to deepen the available scientific information about the psychological structure of professional training of modern managers.

As research methods, we use theoretical and methodological analysis of psychological, pedagogical and methodological literature on the topic of the study, psychological and diagnostic examination of student managers in the course of academic and professional activities, methods of mathematical and statistical processing of the material (correlation analysis according to K. Pearson). The following psychological and diagnostic methods were used in the research process: Questionnaire of stress factors of educational activity (questionnaire of M.A. Kuznetsov), questionnaire of academic self-regulation of R.M. Ryan and D.R. Connell (Causal dimension Scale II SRQ-A), methodology of research of motivation of mastering profession of I.V. Lozovy, Ukrainian adaptation of questionnaire MBI. The validity and reliability of the methods were confirmed in the studies of R.S. Okorokov, devoted to the issues of professional development of future specialists [7, p. 156–157].

The empirical sample of the research was made up of students of the first and third years of full-time and part-time form of the first (bachelor's) level of higher education in the specialty 073 Management, studying at the Faculty of History and Law at the State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University" with a total number of 40 people.

The main task of the research was to determine the psychological characteristics and correlates of academic regulation of the future manager in the process of professional training in a modern higher education institution. Table 1 shows the correlations between the academic self-regulation indicators of future managers and the effects of educational stressors.

Perception of relationships with teachers and difficult learning conditions as sources of stress is negatively

Table 1

Correlations between academic self-regulation and the effects of educational stressors in future managers

Indicators	External	Introjected	Identified	Internal
Stress from students	–0,04	–0,01	–0,08	–0,13
Stress from lecturers	–0,24	–0,25	–0,30	–0,33
Stress from the educational process	–0,08	–0,11	–0,25	–0,30
Stress from learning conditions	–0,21	–0,20	–0,29	–0,27
Stress from learning conditions	–0,00	–0,06	–0,10	–0,13

correlated with all regulators of educational and professional activity of future managers. The educational process as a stressor is negatively correlated with identified and internal self-regulation in the education of future managers. Table 2 shows the correlations of educational burnout and motivation for mastering the management profession of future managers.

Emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of achievements are negatively correlated, first of all, with ethnocultural and personal motives for mastering a management profession. Depersonalization and reduction of achievements have positive connections with the motive of revenge of future managers. Table 3 shows the correlations of academic self-regulation and motivation for mastering a management profession of future managers.

External, identified and introjected regulation in the training of future managers predict a higher degree of formation of patriotic, civic, personal motives for mastering the profession of manager. Internal academic self-regulation has positive connections with patriotic, civic, ethnocultural, personal motives and negatively correlates with the monetary motive of future managers. Table 4 shows the correlations of academic self-regulation and educational burnout of future managers.

Emotional exhaustion from training of future managers involves a decrease in identified and internal regulation in educational activities, and depersonalization and reduction of personal achievements – all academic regulators of future managers.

According to the results of the study, we can draw the following conclusions: 1) through a theoretical and methodological analysis of the psychological nature, structure and functions of the phenomenon under study, it was determined that the academic self-regulation of future managers is their ability to manage themselves and their managerial activity based on the perception and deep, clear and comprehensive awareness of their own mental states and the characteristics and consequences of behavior in a professional management environment; 2) it was established that the perception of relationships with lecturers and difficult learning conditions as sources of stress does not contribute to effective academic self-regulation of future managers, and the educational process as a stress factor makes self-regulation of future managers in identified and internal forms impossible; 3) it has been empirically proven that emotional exhaustion, depersonalization and reduction of achievements in the structure of academic self-regulation of future

Table 2

Correlations of educational burnout and motivation for mastering the management profession of future managers

Indicators	Emotional exhaustion	Depersonalization	Reduction of achievements
Patriotic motive	0,00	0,05	-0,07
Civic motive	0,04	0,10	0,04
Ethno-cultural motive	-0,24	-0,42	-0,46
Personal motive	-0,25	-0,47	-0,46
Revenge motive	0,07	0,20	0,26
Monetary motive	0,04	0,16	0,20

Table 3

Correlations of academic self-regulation and motivation for mastering a management profession of future managers

Indicators	External	Introjected	Identified	Internal
Patriotic motive	0,27	0,29	0,41	0,45
Civic motive	0,14	0,17	0,22	0,22
Ethno-cultural motive	0,47	0,53	0,73	0,84
Personal motive	0,55	0,60	0,77	0,87
Revenge motive	-0,10	-0,17	-0,17	-0,17
Monetary motive	-0,45	-0,50	-0,65	-0,70

Table 4

Correlations between academic self-regulation and educational burnout in future managers

Indicators of self-regulation	Emotional exhaustion	Depersonalization	Reduction of achievements
External	-0,15	-0,25	-0,27
Introjected	-0,13	-0,23	-0,22
Identified	-0,26	-0,40	-0,41
Internal	-0,27	-0,43	-0,43

managers are opposite psychological indicators to ethnocultural and personal motives for mastering the management profession, and depersonalization and reduction of achievements have the effect of contributing to the growth of the values of revenge motives; 4) it was possible to establish that external, identified and introjected regulation as indicators of academic self-regulation of future managers predict a higher degree of formation of patriotic, civic, personal motives for mastering the management profession.

BIBLIOGRAPHY:

1. Димченко Н.С. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії у майбутніх менеджерів-економістів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
2. Дробот О.В. Психосемантичні особливості професійної свідомості майбутніх менеджерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2009. 18 с.
3. Зінчук Н.А. Формування аналітичної компетентності майбутніх менеджерів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2010. 20 с.
4. Колесніченко Л.А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 20 с.
5. Надюк Н.М. Формування у майбутніх менеджерів здатності до прийняття управлінських рішень : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2007. 20 с.
6. Ожубко Г.В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2009. 19 с.
7. Окороков Р.С. Навчально-діяльнісні й особистісні чинники професіогенезу курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2025. 315 с.
8. Орлов А.О. Формування професійної відповідальності майбутніх менеджерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 21 с.
9. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 422 с.
10. Харцій О.М. Розвиток креативного потенціалу в майбутніх менеджерів організації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2008. 19 с.

Стаття надійшла в редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЦІННІСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ІЗРАЇЛЮ

VALUE ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM IN ISRAEL

УДК 373 (569.4)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.25>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Шевенко А.М.

к.психол.н., старший науковий
співробітник
Інститут педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних
наук України

Гребеніченко Ю.М.

здобувачка вищої освіти
Інститут педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних
наук України,
старший викладач
КНЗ КОР «Київський обласний інститут
підвищення кваліфікації педагогічних
кадрів»

У статті висвітлено зарубіжний досвід становлення цінностей особистості на прикладі Ізраїлю. Досліджено особливості формування цінностей у шкільній освіті Ізраїлю, зокрема національних цінностей країни, серед яких основна цінність для всіх ізраїльтян – служба в армії. Зосереджено увагу на тому, що шкільна освіта є не лише інструментом передачі знань, але й ключовим механізмом формування ціннісних орієнтирів. Визначено поняття цінностей, запропоноване Платоном, І. Кантом, В. Віндельбантом та штучним інтелектом. Представлено комплексний аналіз ціннісних аспектів організації системи шкільної освіти Ізраїлю, зокрема дослідження того, як через виховні практики та моделі реалізуються ключові для ізраїльського суспільства цінності. Зазначено наукові положення, що розкривають сутність формування моральних цінностей у шкільній освіті Ізраїлю, зокрема у працях І. Халперіна (E. Halperin), Д. Бар-Тала (D. Bar-Tal), Е. Пеледа (E. Peled). Акцентовано увагу на цінності наукових праць Ш. Шварца (S. Schwartz) у шкільній освіті Ізраїлю. Цінним є доробок ізраїльської вченої С. Інгалл про вісім "Е": досконалість (Excellences), навколишнє середовище (Environment), досвід (Experience), очікування (Expectation), пояснення (Explanation), експертиза (Examination), взірці (Exemplars), емпатія (Empathy). Наведено й описано модель формування моральних цінностей у здобувачів освіти у шкільному середовищі (на прикладі Ізраїлю). З'ясовано, що ізраїльська система шкільної освіти базується на таких державних цінностях, як: рівність, соціальна гармонія, гуманізм, універсальність, уся система навчання у школах Ізраїлю є особистісно орієнтованою, що ставить особистість дитини в центр освітньої взаємодії, фокусуючись на її індивідуальних особливостях, інтересах, здібностях і суб'єктивному досвіді.

Ключові слова: цінності, національні цінності, зарубіжний досвід, шкільна освіта Ізраїлю, модель формування моральних цінностей у здобувачів освіти.

ілю, модель формування моральних цінностей у здобувачів освіти.

The article highlights the foreign experience of the formation of personal values using the example of Israel. The peculiarities of the formation of values in school education in Israel are investigated, in particular the national values of the country, among which the main value for all Israelis is service in the army. Attention is focused on the fact that school education is not only a tool for transferring knowledge, but also a key mechanism for the formation of value orientations. The concept of values proposed by Plato, Kant, Windelband, and artificial intelligence is defined. A comprehensive analysis of the value aspects of the organization of the Israeli school education system is presented, in particular, a study of how values key to Israeli society are implemented through educational practices and models. The scientific provisions that reveal the essence of the formation of moral values in school education in Israel are indicated, in particular in the works of Halperin, D. Bar-Tal, and E. Peled. The value of the scientific works of S. Schwartz in school education in Israel is emphasized. The work of Israeli scientist S. Ingall on the eight "Es" is valuable: Excellence, Environment, Experience, Expectation, Explanation, Examination, Exemplars, and Empathy. A model of the formation of moral values in the school environment (using the example of Israel) is presented and described. It is found that the Israeli school education system is based on such state values as: equality, social harmony, humanism, universalism, and the entire education system in Israeli schools is person-oriented, which places the child's personality at the center of educational interaction, focusing on his or her individual characteristics, interests, abilities, and subjective experience.

Key words: values, national values, foreign experience, school education in Israel, model of formation of moral values in students.

У сучасному глобалізованому світі, коли нації стикаються з викликами збереження культурної ідентичності в умовах інтеграції та протистоять новим загрозам, роль освіти як фундаменту суспільства стає особливо значущою. Система шкільної освіти постає не лише як інструмент передачі знань, але як ключовий механізм формування ціннісних орієнтирів, громадянської свідомості та національної єдності. У цьому контексті досвід держави Ізраїль, яка була збудована на перетині тисячолітніх традицій і вимог інноваційного розвитку в умовах перманентних викликів безпеки, є унікальним предметом для дослідження.

Ізраїльська освітня система – це складний і багатогранний організм, який вирішує завдання інтеграції різних етнічних, релігійних і культурних груп у єдиний соціальний простір, водночас вихо-

ує особистість, готову до життя в конкурентному, технологічно розвиненому середовищі. Її унікальність полягає у здатності поєднувати, здавалося б, непоєднуване: глибокий зв'язок з історичною спадщиною та орієнтацію на майбутнє; розвиток критичного мислення та виховання в дусі традиційних цінностей; формування почуття індивідуальної відповідальності та громадянської солідарності.

Метою статті є проведення комплексного аналізу ціннісних аспектів організації системи шкільної освіти Ізраїлю, зокрема дослідження того, як через виховні практики та моделі реалізуються ключові для ізраїльського суспільства цінності: єдність, свобода віросповідання, патріотизм, інноваційність, стійкість (resilience) та соціальна згуртованість, яким чином вони наближені до цінностей українського суспільства.

Натепер категорія цінності – одна із центральних у сучасному гуманістичному знанні. Цей термін, започаткований ще Арістотелем, був уведений у філософський обіг у 60-х рр. XIX ст. німецькими неокантіанцями В. Віндельбантом і Г. Ріккертом. У вітчизняній науці проблема цінностей та їх виховання в дітей і молоді з'явилася на початку 60-х рр. XX ст. і активно досліджується нині. Отже, проблема сутності та змісту цінностей турбує людство відтоді, коли людина усвідомила діалектичність свого існування: відокремленість від навколишнього світу і водночас нерозривний зв'язок з ним. Вивчення спеціальної літератури дає можливість виявити досить значну колекцію різних дефініцій цінності. У науковій літературі існує понад чотириста визначень поняття цінностей, що як мають дуже широкий сенс, так і зводять це поняття до одного з явищ мотиваційного процесу.

Узагальнення різноманітних позицій мислителів щодо розуміння поняття цінності у філософії та соціології дало змогу виділити три напрями. Перший, започаткований Платоном, пояснював цінності як об'єктивний феномен, який успадковується або засвоюється суб'єктом у процесі діяльності (практичної, пізнавальної, моральної чи естетичної). Другий, визначений І. Кантом, – це трактування цінностей як суб'єктивного утворення, що має своїм джерелом сукупність інтелектуальних, психологічних, моральних особливостей особистості. Третій, виокремлений В. Віндельбантом, – це розуміння цінностей як суб'єктно-об'єктного феномену, який виявляється тільки у відносинах між суб'єктом і об'єктивним буттям [3].

Штучний інтелект дає власне визначення поняття цінностей: цінності – це будь-які матеріальні чи ідеальні явища, які мають значення для людини чи суспільства, тобто те, що вважається важливим, значущим і гідним.

Національні цінності Ізраїлю, які відповідають демократичним принципам Статуту ООН, викладено в Декларації незалежності. Найвищими інтересами Ізраїлю у сфері безпеки є збереження суверенітету, захист найважливіших активів, гарантування безпеки громадян [2].

На особливу увагу заслуговують наукові положення, що розкривають сутність формування моральних цінностей у шкільній освіті Ізраїлю, оскільки це країна, яка тривалий час перебуває в умовах війни та воєнних загроз, накопичений нею досвід є цінним для застосування в нашій державі. Акцентуємо увагу на доробку вчених (E. Halperin, D. Bar-Tal; E. Peled та інші), які характеризували потребу формування моральних цінностей особистості як фундаментальної основи існування демократичної держави [6; 9]. Науковці підкреслили, що система цінностей закладається в результаті вдало організованого освітнього процесу, отже, має стати завданням школи. Поліпшення стану освіти є ознакою розвитку ізраїльської демократії, що відбивається на ставленні молоді до визнання загальнолюдських (з-поміж яких – моральні) цін-

ностей. Зважаючи на зазначене, постає соціальне завдання – удосконалення роботи в системі освіти, спрямованої на формування у представників молодого покоління, які будуть закладати фундамент майбутнього, моральних цінностей [6; 9]. Значний доробок у досліджуваному питанні становлять наукові праці Ш. Шварца (S. Schwartz), який розкрив сутнісне значення цінностей як «усвідомлених потреб» особистості [10]. Становлення системи цінностей проходить складний шлях і залежить від низки чинників, зокрема: зовнішніх – найближчого оточення, у якому перебуває індивід, мікроклімату середовища; і внутрішніх – особистісних якостей: переконаності, упевненості, цілеспрямованості, відповідальності за власні дії та наполегливості в досягненні поставленої мети [11]. Учений запропонував теорію універсальних цінностей, що своїм змістом мала сталість структури цінностей особистості та її відповідність системі організації їх становлення, яке вимірювалося за встановленими рівнями [10]. На думку Ш. Шварца, панівний вплив на формування цінностей здійснюють мотивувальні чинники, оскільки виступають рушієм розвитку особистості [10]. На основі передачі моральних цінностей у системі обов'язкової освіти забезпечується стабільність розвитку суспільства, його моральне оздоровлення, що безпосередньо впливає на посилення практичної спрямованості освітнього процесу, формування загальнокультурних умінь, навичок, урешті, – компетентностей, що забезпечать функціональну життєдіяльність учнів, сприятимуть їхньому особистісному розвитку, орієнтуватимуть на творення добра й поповнення своїх моральних знань, набуття власного морального досвіду (D. Schwartz, B. Gurstein, D. Galily) [11]. За твердженням ізраїльських учених (A. Sarid, D. Goldman), формування універсальних цінностей (за теорією Ш. Шварца) реалізує потребу особистості діяти «як агент змін» (у нашому тлумаченні – змін на краще, що ґрунтуються на продукуванні моралі і добра) [12]. Спонукальними виступають «чіткі мотиваційні цінності», які набувають особистісного смислу й морального змісту для конкретного учня, що передбачає засвоєння навчальної програми, зміст якої вміщує опанування моральних понять, розвиток визначених моральних уявлень, необхідних для успішної життєдіяльності та піднесення до рівня особистісних загальнокультурних моральних цінностей [12]. Запровадження в інших країнах взірців єврейської моральної освіти (здійснена С. Ingall презентація в американських державних і приватних школах) передбачає своєрідний конгломерат, а саме: з одного боку, створення морального клімату у школі, який своїм фундаментом має пошанування традиції, із другого – урахування тенденцій сучасності [7]. Саме в таких умовах здійснюється формування моральних цінностей особистості, що проходить у процесі організованого морального виховання. Останнє, на думку вченої, базується на дотриманні восьми “Е”, як-от: досконалість (Excellences), навколишнє

середовище (Environment), досвід (Experience), очікування (Expectation), пояснення (Explanation), експертиза (Examination), взірці (Exemplars), емпатія (Empathy) [7]. Зазначені складники становлять цілісність морального виховання, яке імплементується в повсякденне життя єврейських шкіл і неформального середовища. Із цією метою має бути застосований ефективний педагогічний інструментарій, дослідження якого, зокрема, на основі читання творів, що вміщені у шкільних підручниках з івриту та літератури для державних початкових шкіл 2–6-х класів в Ізраїлі, починаючи з 1954 р. й дотепер, вивчалось на сьогодні О. Оведом (O. Oved) [8]. Учений підкреслив, що ціннісний підхід в освіті передбачає передусім культивування цінності «любові до людства», що формується на основі поваги, терпимості й тур-

боти до інших і дотримання моральних принципів і моральних норм, що визнані в соціумі [8].

Мета реалізації моделі на рис. 1 полягає у формуванні моральних цінностей у шкільному середовищі. Основним методологічним підходом визначено аксіологічний, що передбачає ознайомлення учнів із багатоманітним світом загальнолюдських цінностей і надання допомоги у виборі ними моральних цінностей як особистісних значущих для їхньої життєдіяльності, що суголосно з концепцією універсальних цінностей Ш. Шварца [10]. Цей підхід базується на дотриманні таких принципів: гуманізму, що сповідує кожна особистість як найвищу цінність, а задоволення її потреб, інтересів і запитів виступає критерієм соціальних взаємин, що фундаменталізуються на доброзичливості й повазі, тобто мають моральний зміст. На їхній

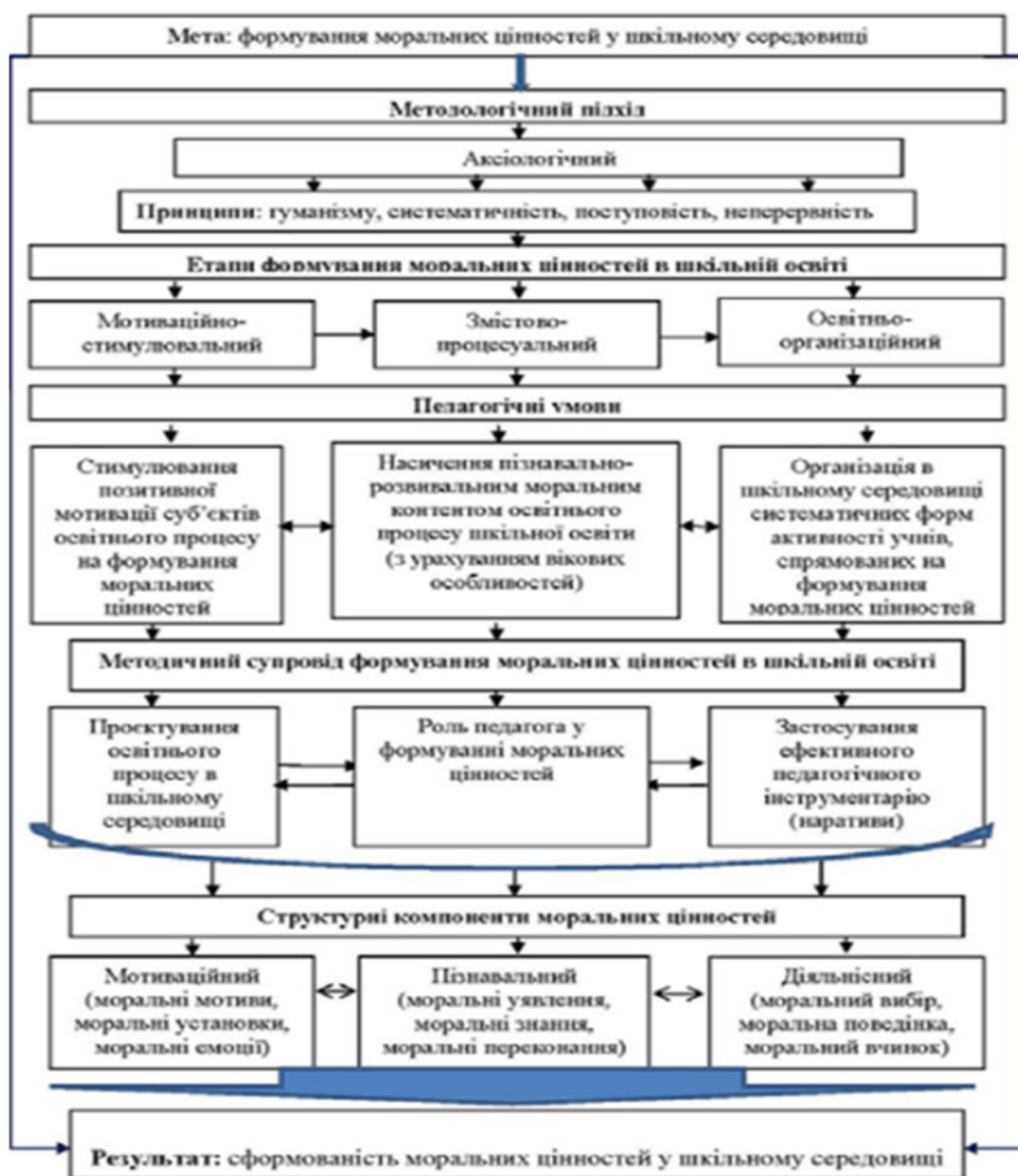


Рис. 1. Візуалізація моделі формування моральних цінностей у здобувачів освіти в шкільному середовищі (на прикладі досвіду Ізраїлю)

основі відбувається набуття практики морального поведіння, що трансформується в особистісний досвід; систематичності, що передбачає не фрагментарне, а цілеспрямоване педагогічно кероване розширення знань про моральні норми й моральні правила, які діють у суспільстві, формування навичок моральної поведінки й моральної усвідомленості щодо визнання моральних цінностей; поступовості, що забезпечує розширення обізнаності особистості про мораль і моральні постулати від простого – до складного, від елементарного – до глобального, тим самим підвищує її рівень моральності (за вченням А. Sarid, D. Goldman [12]); неперервності – сутність якого полягає в покроковому збагаченні моральних уявлень, формуванні усталених моральних переконань, накопиченні власного життєвого досвіду в ситуаціях морального змісту, оскільки процес морального зростання особистості триває впродовж життя. Щодо етапів формування моральних цінностей у шкільній освіті, то такими визначені: мотиваційно-стимулювальний – у процесі якого відбуваються заохочення і підтримка здобувачів освіти щодо сенсу моральних цінностей, їхніх переваг у розвитку сталого демократичного суспільства; змістово-процесуальний – на якому проходить ознайомлення здобувачів освіти зі значенням моральних цінностей, з їх контекстом (відповідно до вікових можливостей сприйняття та усвідомлення); освітньо-організаційний – забезпечує опанування моральних цінностей, прийняття їх у внутрішній план як дороговказів для здійснення моральних учинків (у діапазоні добра). Щодо педагогічних умов, то акценти зроблено на: а) стимулювання позитивної мотивації суб'єктів освітнього процесу щодо формування моральних цінностей; б) насичення пізнавально-розвивальним моральним контентом освітнього процесу шкільної освіти (з урахуванням вікових особливостей); в) організацію у шкільному середовищі систематичних форм активності учнів, спрямованих на формування моральних цінностей. Методичний супровід формування моральних цінностей у шкільній освіті передбачає забезпечення: 1) проектування освітнього процесу у шкільному середовищі; 2) ролі педагога у формуванні моральних цінностей; 3) застосування ефективного педагогічного інструментарію (наративи). У моделі окреслено структурні компоненти моральних цінностей, які корелюють із зазначеними вище етапами, зокрема це такі: мотиваційний (моральні мотиви, моральні настанови, моральні емоції); пізнавальний (моральні уявлення, моральні знання, моральні переконання); діяльнісний (моральний вибір, моральна поведінка, моральний учинок).

Ізраїльська система шкільної освіти базується і на таких державних цінностях, як рівність, соціальна гармонія, гуманізм, універсалізм, які є переконанням накопиченого досвіду існування країни й вироблення нових орієнтирів суспільного розвитку.

Уся система навчання у школах Ізраїлю – особистісно орієнтована. Як зазначають Г. Михайлишин і Л. Мандро, у центрі ізраїльських шкіл, як демократичної мережевої системи навчання, – учень, під якого підлаштовується програма навчання та виховання [4, с. 111].

О. Золотарьова переконує, що в ізраїльському суспільстві дуже важливим є виховання в дітей поваги до країни, почуття єдності зі своїм народом, відповідального ставлення до суспільства. Так держава захищає свої суверенні національні інтереси шляхом проведення відповідальної освітньо-виховної політики. Дітей і учнівську молодь виховують не лише як майбутню інтелектуальну або творчу еліту, а і як майбутніх лідерів країни, від дій і рішень яких буде залежати доля людей і країни. Тому в дітях цілеспрямовано виховують почуття відповідальності, толерантності, поваги, терпіння, уміння працювати з людьми, співчувати, приносити користь суспільству, країні, світу. Основним шляхом формування в молоді відповідальності за свободу та незалежність своєї країни О. Золотарьова вважає обов'язкову службу у збройних силах Ізраїлю. На думку цього автора, службу в ізраїльській армії молодь сприймає як почесний обов'язок, оскільки розуміння необхідності захищати державу та свій народ виховується з дитинства як запорака національної безпеки та вирішення питання виживання країни та її громадян. Отже, в Ізраїлі як у країні, яка перебуває в стані війни, захист Батьківщини – основна цінність, тож для всіх ізраїльтян служба в армії – обов'язкова [1].

Б. Хазан (Barry Chazan) виокремлює вісім основних характеристик, що покладені в основу сучасної системи неформальної освіти Ізраїлю, а саме: особистісне зростання людини; центральну роль досвіду; навчальну програму, що базується на досвіді й цінностях; інтерактивність; груповий досвід; «культуру» освіти; залучення всіх учасників до активної взаємодії; цілісність системи «Учитель/куратор» [5] є щастя, мотивація та готовність дитини до самостійного навчання.

Можемо зробити висновки, що система шкільної освіти Ізраїлю функціонує як унікальний соціокультурний інструмент, покликаний інтегрувати різні етнічні та релігійні групи в єдиний освітній простір і водночас виховувати молоде покоління на основі універсальних і національних цінностей. Ключовими орієнтирами ізраїльської моделі є рівність, гуманізм, соціальна гармонія, патріотизм, відповідальність перед державою та суспільством, а також обов'язкова військова служба як прояв громадянської зрілості й основна національна цінність. Значну роль у теоретичному обґрунтуванні моделі відіграють концепції Ш. Шварца щодо універсальних цінностей, які постають рушійною силою розвитку особистості й формуються у процесі систематично організованої навчально-виховної діяльності. Практичне втілення ціннісного виховання реалізується через

особистісно орієнтований підхід, морально насичений навчальний контент і виховання культури відповідальності, толерантності та солідарності. Водночас досвід Ізраїлю є цінним для інших країн, зокрема для України, оскільки демонструє, як в умовах постійних зовнішніх загроз можливо формувати стійке суспільство, засноване на єдності, повазі до традицій і готовності до захисту держави.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на порівняльний аналіз ізраїльської моделі з іншими системами освіти, адаптацію аксіологічних підходів до українських реалій, вивчення ефективності впровадження універсальних і національних цінностей у зміст шкільної освіти, а також на дослідження механізмів формування стійкості та громадянської відповідальності молоді в умовах соціальних і воєнних викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Золотарьова О. Освітньо-виховні традиції Ізраїлю як чинник захисту національних інтересів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 2 (77). С. 129–136.
2. Національний інститут стратегічних досліджень. Досвід Ізраїлю щодо формування стратегії національної безпеки : вебсайт. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/natsionalnabezpeka/dosvidizrayilyushchodo-formuvannya-stratehiyi-natsionalnoyi> (дата звернення: 29.08.2025).
3. Романюк Л. Методологія і досвід вивчення цінностей особистості дорослого у кроскультурному контексті. *Соціальна психологія особистості*. С. 1–2. URL: <https://sppstudios.com.ua/web/uploads/pdf/64-Article%20Text-143-1-10-20191226.pdf>.
4. Шапран О. Ціннісні аспекти організації системи шкільної освіти Ізраїлю: досвід для України. *Scientia et Societas* : збірник наукових праць. 2023. Vol. 3. С. 108–114.
5. Chazan B.A. *Philosophy of Israel education*. New York : Springer, 2025. 68 p.
6. Halperin E., Bar-Tal D. Democratic Values and Education for Democracy in the State of Israel. *Democracy and Security*. 2006. Vol. 2. № 2. P. 169–200.
7. Ingall C. K. *Transmission and Transformation: A Jewish Perspective on Moral Education*. New York : Melton Research Center of the Jewish Theological Seminary of America, 1999. 171 p.
8. Oved O. Imparting the “love of humanity” value in Israeli school readers. *Israel Affairs*. 2023. Vol. 29. № 4. P. 721–740.
9. Peled E. The History of Education System and Authority in Israel from the Ottoman period to our days. *Biuletyn Historii Wychowania*. 2020. № 42. P. 109–122.
10. Schwartz S.H. Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations. *Measuring attitudes cross-nationally – lessons from the European Social Survey* / Eds. R. Jowell et al. London : Sage, 2006. P. 161–193.
11. Schwartz D., Gurstein B., Galily D. Unique Schools in Israel. *Education and Law* / Eds. B. Manov, V. Chukov ; University of National and World Economy. Sofia, Bulgaria, 2019. P. 100–121.
12. Sarid A., Goldman D. A Value-Based Framework Connecting Environmental Citizenship and Change Agents for Sustainability – Implications for Education for Environmental Citizenship. *Sustainability*. 2021. Vol. 13. № 8. Art. 4338.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 18.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ФОРМУВАННЯ ОЗНАК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ

FORMATION OF SIGNS OF PSYCHO-EMOTIONAL STRESS IN SCHOOL-AGE CHILDREN UNDER THE PROLONGED IMPACT OF WAR

Умови сьогодення потребують своєчасного звернення уваги на чинники ризику та прояву посттравматичного стресового розладу. У статті розглянуто особливості прояву психоемоційного стресу в дітей шкільного віку в умовах війни. Підкреслюється важливість збереження життя, забезпечення фізичного та підтримання психічного здоров'я особистості.

Метою статті є визначення особливостей прояву ознак посттравматичного стресового розладу в дітей шкільного віку в різних регіонах України.

Автори пропонують теоретичний аналіз джерел і різних наукових праць, що охоплює світовий і вітчизняний досвід у контексті визначення поняття посттравматичного стресового розладу. Особлива увага приділяється визначенню поняття посттравматичного стресового розладу, клінічних ознак, комплексу чинників, які сприяють його формуванню.

Обґрунтовується думка про те, що дитяча психіка вирізняється особливою чутливістю та ще не досить сформованими механізмами психологічного захисту, що сприяє швидшому розвитку посттравматичного стресового розладу в дітей і підлітків і зумовлює вищий ризик тяжких і тривалих наслідків порівняно з дорослими. Приділяється увага тому факту, що в дітей, які пережили воєнні дії, спостерігається вищий рівень тривожності, нічних кошмарів, агресивних реакцій або, навпаки, емоційної відстороненості. У статті проаналізовано відмінності у клінічній картині посттравматичного стресового розладу в дітей і підлітків, що зумовлені віковими особливостями психіки та рівнем розвитку когнітивних і емоційних процесів. Надаються статистичні дані діагностичних ознак посттравматичного стресового розладу в дорослих і дітей.

Завдяки проведеному аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено, що найбільш поширеними ознаками ПТСР серед дітей були проблеми зі здатністю зосереджувати увагу, концентруватися; емоційно несприятливе реагування на спогади про те, що сталося під час війни, і агресивна поведінка. Визначено, що важливим індикатором психогігієнічної оптимальності організації навчальної діяльності учнів була наявність робочого місця, що суттєво впливало на рівень ознак посттравматичного стресового розладу, як загалом, так і за окремими складниками. Отже, раннє виявлення особливостей прояву ознак посттравматичного стресового розладу в дітей шкільного віку та своєчасне надання медико-психологічної допомоги сприятимуть поліпшенню психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, стрес, психоемоційний стрес, діти шкільного віку, психологічне благополуччя особистості, психологічна допомога.

The current conditions require timely attention to risk factors and manifestations of post-traumatic stress disorder (PTSD). The article examines the peculiarities of psycho-emotional stress in school-age children during wartime. It emphasizes the importance of preserving life, ensuring physical health, and maintaining mental well-being.

The purpose of the article is to determine the specific features of PTSD manifestations in school-age children in different regions of Ukraine. The authors present a theoretical analysis of sources and various scientific works, covering both global and domestic experiences in the context of defining PTSD. Particular attention is paid to the concept of PTSD, its clinical manifestations, and the complex of factors contributing to its development.

It is argued that the child's psyche is characterized by heightened sensitivity and underdeveloped psychological defense mechanisms, which facilitate the faster onset of PTSD in children and adolescents and lead to a higher risk of severe and long-term consequences compared to adults. Attention is drawn to the fact that children who have experienced war show increased levels of anxiety, nightmares, aggressive reactions, or, conversely, emotional detachment. The article analyzes differences in the clinical presentation of PTSD in children and adolescents, which are determined by age-related psychological features and the level of cognitive and emotional development. Statistical data on PTSD diagnostic indicators in both adults and children are provided.

Analyzing the results of the empirical study, it was found that the most common signs of PTSD among children were difficulties with focusing and maintaining attention; emotionally unfavorable reactions to war-related memories; and aggressive behavior. It was also determined that an important indicator of the psycho-hygienic optimization of students' learning organization was the presence of a proper workspace, which significantly affected the severity of PTSD symptoms, both overall and in specific components.

Thus, the early identification of PTSD symptoms in school-age children and timely provision of medical and psychological support will contribute to improving psychological well-being under martial law.

Key words: post-traumatic stress disorder, stress, psycho-emotional stress, school-age children, psychological well-being, psychological support.

УДК 159.944.4-053.5-043.83:355.01(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.26>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Щербак О.О.

д.психол.н., старший дослідник, провідний науковий співробітник Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України»

Кондрацька Л.В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. В умовах пролонгованого впливу травматичного стресу провідними стають потреби збереження життя, забезпечення

фізичного та підтримання психічного здоров'я особистості. Повномасштабна війна, порушення територіальної цілісності держави, втрата близьких,

житла та засобів до існування виступають значущими психотравмувальними чинниками, які провокують інтенсифікацію афективних станів страху, тривоги, емоційного напруження та депресивних проявів.

Такі реакції притаманні не лише безпосереднім учасникам бойових дій, але й членам їхніх сімей, вимушено переміщеним особам та іншим категоріям населення, що перебувають під впливом вторинної травматизації [2].

Ми живемо в умовах постійного впливу хронічного стресу, а посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), який донедавна для більшості залишався переважно теоретичним поняттям, нині набув реального, відчутного й особливо актуального значення. ПТСР – це віддалена або затяжна психічна реакція на екстремальну подію катастрофічного характеру, що становить реальну загрозу життю та здоров'ю, спричиняє інтенсивний психологічний дистрес у майже кожної людини. Цей розлад може розвинути як у дорослих, так і в дітей.

Дитяча психіка характеризується підвищеною вразливістю та недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту, що зумовлює швидший розвиток ПТСР в дітей і підлітків та підвищує ризик виникнення тяжких і більш тривалих наслідків порівняно з дорослими.

В умовах збройного конфлікту, постійної загрози та хронічного стресу проблема дитячого ПТСР набуває особливої актуальності. Дослідження свідчать, що в дітей, які пережили воєнні дії, спостерігається вищий рівень тривожності, нічних кошмарів, агресивних реакцій або, навпаки, емоційної відстороненості [10].

Аналіз джерел та останніх досліджень. Останніми роками проблема ПТСР в Україні набуває особливої гостроти, адже кількість осіб із цим діагнозом невпинно зростає і, за прогнозами, може збільшуватися в геометричній прогресії. Розлад часто залишається не діагностованим, що позбавляє постраждалих своєчасної і адекватної психологічної допомоги, істотно погіршує якість їхнього життя.

Згідно з оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 41% українців зазнали психічних порушень, а 46% повідомили про погіршення стану здоров'я порівняно з довоєнним періодом [6]. Навіть більше, кожен четвертий українець перебуває в зоні ризику розвитку психічних розладів, зокрема ПТСР, депресії, зловживання психоактивними речовинами та соматичних проблем. Дані внутрішніх досліджень додають важливі цифри. Так, приблизно 25% українців мають діагностичні ознаки ПТСР, а 57% перебувають у зоні ризику цього розладу [1]. Серед студентів цей показник досягає 27%, а серед дітей: 14,4% – у школярів, 15,4% – серед дошкільнят [5].

Аналіз літературних джерел засвідчив наявність наукових пошуків із проблеми стресу, травми та посттравматичного стресового розладу (Г. Сельє, Н. Тарабріна й інші); прояву

симптоматики ПТСР, діагностики та психотерапії (О. Бондарук, О. Вовченко; А. Гільман, Н. Кулеша); технології (методики) роботи із травмою (О. Іркін, В. Коваленко, Н. Корикін, А. Лимар, В. Самойлова, І. Ткаченко, О. Турніна, В. Чепурна, Д. Шпігель; Н. Яцук); теорії та методології копінг-поведінки та резилієнсу в корекції стресу (М. Лаад, Р. Лазарус, Р. Моос, С. Мадді, А. Мастен, С. Фолкман та інші). Прояви стресу досліджувались також у дітей і підлітків (М. Магомед-Емінов, І. Нікольська, Т. Панько, І. Силенок, Н. Коцур, К. Ясперс та інші).

Мета статті – визначення особливостей прояву ознак посттравматичного стресового розладу в дітей шкільного віку в різних регіонах України.

Матеріали і методи. В емпіричному дослідженні взяло участь 1 890 учнів 1–6-х класів (943 хлопця і 1 037 дівчат) віком від 6 до 12 років з усіх регіонів України.

Для оцінювання ознак психоемоційного стресу було використано:

1. Короткий скринінг для дітей/підлітків із психічною травмою чи PTSD Robert S. Pynoos, Alan M. Steinberg, 2020 р. (<https://www.reactionindex.com>), який складається з 11 запитань і розроблений на основі повного Індексу ПТСР-реакцій UCLA для DSM-5. Застосування скринінгу є простим і ефективним способом виявлення дітей і підлітків із ризиком розвитку ПТСР у різних ситуаціях та, у разі наявності показань, подальшого направлення їх на проходження повного оцінювання та доказового лікування травми.

2. Для оцінювання життєстійкості було використано Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона – 10, яка містить 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали із 25 пунктів. Вона складається з 10 тверджень, відповіді щодо яких даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «цілком неправильно» = 0 до «правильно майже завжди» = 4).

Виклад основного матеріалу. Посттравматичний стрес є типовою реакцією на переживання надзвичайно травматичних і загрозливих для життя подій. Уперше термін «посттравматичний стресовий розлад» з'явився у 1980 р. у третьому виданні «Діагностичного та статистичного довідника із психічних захворювань». М. J. Horowitz запропонував виділити такий розлад у самостійний синдром, назвав його посттравматичним стресовим розладом (post-traumatic stress disorder, PTSD). Надалі група авторів на чолі з М. J. Horowitz розробила діагностичні критерії ПТСР, прийняті спочатку для американських класифікацій психічних захворювань (DSM-III і DSM-III-R), а пізніше (майже без змін) – для Міжнародної класифікації хвороб – 10 (далі – МКХ-10).

Раптова, масштабна й жорстока агресія з боку Росії, а також тривале перебування в ситуаціях із високим рівнем загрози життю й морально-психологічній безпеці зумовлюють появу в цивільного населення стійких станів емоційного дистресу, моральних страждань і порушення адаптивних механізмів особистості.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний стан, що виникає як відстрочена або тривала реакція на подію травматичного характеру, пов'язану з реальною або потенційною загрозою життю чи фізичній цілісності людини [3].

Не завжди людина здатна самостійно подолати наслідки сильного стресу, що інколи призводить до розвитку ПТСР. Однак цей розлад виникає далеко не в усіх, хто пережив екстремальну подію. Імовірність його формування визначається комплексом чинників, як-от:

- **індивідуально-психологічні особливості особистості** (рівень стресостійкості, емоційної регуляції, схильність до тривожності чи депресії);
- **суб'єктивна значущість події** для конкретної людини та її життєвого контексту;
- **біопсихічні характеристики** (тип нервової системи, стать, вік, фізіологічні реакції на стрес);
- **попередній досвід перебування в екстремальних ситуаціях** і його наслідки;
- **наявність або відсутність попередніх психічних травм, розладів, залежностей** чи схильності до них;
- **соціальна підтримка**. Відсутність підтримки від родини, друзів чи громади – один із найсильніших перед- і посттравматичних ризик-факторів ПТСР; відповідно, її присутність відіграє захисну роль;
- **соціальна когезія і взаємодія**. У спільнотах із високим рівнем спільності люди легше долають психологічні наслідки травми, тоді як ізольованість може загострювати реакції на травму.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у попередніх класифікаціях відносили до підгрупи тривожних розладів, що виникають у відповідь на рідкісні й екстремальні зовнішні події. Психологічна травма визначалась як наслідок впливу катастрофічних ситуацій, які перевищують адаптаційні можливості особистості [4].

У сучасній психологічній науці сформувалися два основні підходи до пояснення природи ПТСР:

1. Нормативний підхід: травматичні розлади розглядаються як природна реакція психіки на екстремальні події, що виходять за межі звичного досвіду [8].

2. Медико-патологічний підхід: ПТСР трактується як психічне захворювання, яке потребує професійного лікування та психологічної корекції [9; 14]. Деякі дослідники ПТСР вважають, що переживання людей, які зазнали впливу різних катастроф, війни, якщо навіть не отримали тілесних ушкоджень, безслідно для них не проходять. За деякий час – іноді навіть за кілька років після події – у таких осіб можуть формуватися стійкі невротичні та патохарактерологічні зміни. На цьому ґрунті нерідко розвиваються патологічні психоемоційні стани, що істотно впливають на якість життя та соціальне функціонування [3].

Посттравматичний стресовий розлад може мати як раптовий, так і поступовий початок, інколи проявлятися лише через тривалий час після трав-

матичної події. Симптоми часто активізуються у відповідь на нагадування про пережите – запах, слово, образ, місце чи ситуацію.

До типових ознак належать:

- епізоди нав'язливих спогадів і снів;
- хронічне відчуття «заціпеніння» та емоційної притупленості;
- соціальне відчуження, уникання контактів і діяльності, що асоціюється із травмою;
- тривога, депресивні прояви, суїцидальні думки;
- зловживання алкоголем або наркотичними речовинами;
- емоційна нестабільність – гнів, дратівливість, відчуття провини, сорому, недовіри, безвиході та «несправедливості долі» [7; 13].

ПТСР у дітей і підлітків має відмінності у клінічній картині, що зумовлені віковими особливостями психіки та рівнем розвитку когнітивних і емоційних процесів [11; 12].

1. Діти молодшого віку (до 6 років):

- ігрова ретравматизація – повторення елементів травми в сюжетно-рольових іграх;
- регресія – повернення до поведінкових реакцій більш раннього віку (енурез, енкопрез, страхи);
- соматичні скарги без органічної причини (головний біль, біль у животі);
- порушення сну – нічні жахи, страх засинати без батьків;
- емоційна лабільність або навпаки – емоційне «застигання».

2. Підлітки (12–18 років):

- агресивність та імпульсивність, конфліктність, ризикована поведінка;
- соціальна ізоляція, зниження інтересу до навчання й дозвілля;
- зловживання психоактивними речовинами як спосіб зменшення внутрішньої напруги;
- дисоціативні епізоди – відчуття нереальності подій чи відчуженості від власного тіла;
- суїцидальні наміри або спроби, особливо за тривалого перебігу ПТСР [4; 5].

Перший крок емпіричного дослідження полягав у визначенні нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів щодо оцінювання ймовірної наявності ознак ПТСР (табл. 1), де нами було використано дані Всеукраїнського опитування, проведеного у квітні – травні 2023 р. за участі 1 890 учнів з усіх регіонів України.

Встановлено, що найменш поширеними ознаками ПТСР серед дітей були періодичне відчуття запаморочення, напади нестачі повітря, часті сечовипускання (1,13 бала за варіативності 0,50 бала). Найбільш поширеними ознаками ПТСР серед дітей були проблеми зі здатністю зосереджувати увагу, концентруватися (1,72 бала за варіативності 0,90 бала), емоційно несприятливе реагування на спогади про те, що сталося під час війни (1,57 бала за варіативності 0,90 бала), агресивна поведінка (1,52 бала за варіативності 0,85 бала).

Таблиця 1

Нормативні показники ознак ПТСР (у балах)

Рівень резильєнтності	Бали	Кількість дітей	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
Нижчий за середній	0	604	0–30,5%
Середній	1–4	810	31–75%
Вищий за середній	5–9	344	75,1–90%
Високий	10–34	222	90,1–100%

За результатами дисперсійного аналізу виявлено, що стать суттєво впливала на ознаки ПТСР, отже, діти легко засмучуються або вдаються до суперечок чи бійки ($1,57 \pm 0,03$ бала у хлопців та $1,48 \pm 0,03$ бала в дівчат; $F = 5,1$; $p = 0,024$), почувуються самотньо, навіть поруч з іншими людьми ($1,23 \pm 0,02$ бала у хлопців і $1,31 \pm 0,02$ бала в дівчат; $F = 6,1$; $p = 0,014$), важко засинають, часто прокидаються вночі ($1,11 \pm 0,02$ бала у хлопців і $1,16 \pm 0,03$ бала в дівчат; $F = 4,0$; $p = 0,045$).

Отримані результати свідчать, що вік дітей суттєво впливав на ознаки ПТСР, поступово знижувалася стійкість від першого до шостого класу. Так, частка дітей, які намагаються уникати людей, місць та речей, які нагадують про те, що сталося під час війни, зросла із 2 осіб (1,6%) у першому класі до 14,9% у шостому (табл. 2).

Також було виявлено дітей, яким важко концентруватися, зосереджувати увагу (43,7% у почат-

ковій школі, 53,6% – в основній (табл. 4)). Аналогічні тенденції характерні для всіх ознак ПТСР, провідною особливістю є найбільш інтенсивне зростання негативних тенденцій серед 11-річних учнів ($p < 0,05 \div 0,01$).

Варто також визнати, що в разі наявності зворотної кореляції між ознаками ПТСР і резильєнтності ($r = -0,38$, $p < 0,001$) мали місце різноманітні поєднання цих ознак у дітей. Так, за рівня резильєнтності нижче за середній 20,3% дітей мали низький рівень ознак ПТСР, 33,8% – середній, 22,5% – вищий за середній, 23,4% – високий. За середнього рівня резильєнтності 25,4% учнів мали низький рівень ознак ПТСР, 45,0% – середній, 19,2% – вищий за середній, 10,4% – високий. За високого рівня резильєнтності 47,3% учнів мали низький рівень ознак ПТСР, 39,7% – середній, 10,1% – вищий за середній, 2,8% – високий. Отримані дані свідчать про те, що підвищення рівня

Таблиця 2

Розподіл дітей з ознаками ПТСР, що намагаються уникати людей, місць та речей, які нагадують про те, що сталося під час війни (у %)

Розподіл ознак	Вік дітей							Школа		Загалом
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
Не було	98,4	95,1	91,0	88,7	89,4	86,4	85,1	92,1	85,6	90,4
Поодинокі випадки	0,8	2,2	5,1	6,4	5,0	7,0	8,0	4,2	7,5	5,1
Іноді	0,8	1,4	2,7	2,6	4,0	4,7	3,0	2,4	3,9	2,8
Часто	0,0	0,5	0,6	1,0	1,0	0,8	3,5	0,6	2,2	1,0
Майже щодня	0,0	0,8	0,6	1,3	0,7	1,2	0,5	0,8	0,7	0,8
n =	124	368	335	391	303	258	201	1 445	535	1 980

Таблиця 3

Розподіл дітей з ознаками ПТСР, що легко засмучуються або вступають у суперечки чи бійки (%)

Розподіл ознак	Вік дітей							Школа		Загалом
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
Не було	72,6	66,8	68,4	68,0	62,7	55,0	62,2	67,8	57,8	65,1
Поодинокі випадки	16,1	22,8	23,9	23,0	23,1	27,9	22,4	22,4	25,8	23,3
Іноді	7,3	6,5	5,7	6,9	7,6	10,5	8,0	6,6	9,2	7,3
Часто	2,4	2,4	1,8	1,5	5,6	4,7	6,0	2,4	5,6	3,3
Майже щодня	1,6	1,4	0,3	0,5	1,0	1,9	1,5	0,8	1,7	1,1
n =	124	368	335	391	303	258	201	1 445	535	1 980

Таблиця 4

Розподіл дітей з ознаками ПТСР, яким важко концентруватися, зосереджувати увагу (%)

Розподіл ознак	Вік дітей							Школа		Загалом
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
Не було	60,5	57,1	54,6	54,7	55,8	45,7	46,3	56,3	46,4	53,6
Поодинокі випадки	29,8	29,9	30,7	26,6	22,8	29,1	31,8	28,1	29,2	28,4
Іноді	5,6	8,4	9,3	13,8	15,2	15,9	13,9	10,7	15,5	12,0
Часто	4,0	3,8	4,5	4,1	4,0	6,2	5,0	3,9	6,0	4,4
Майже щодня	0,0	0,8	0,9	0,8	2,3	3,1	3,0	1,0	3,0	1,5
n =	124	368	335	391	303	258	201	1 445	535	1 980

резильєнтності веде до зменшення рівня ознак ПТСР в дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Установлено, що складники резильєнтності впливали ($p < 0,001$) на такі ознаки ПТСР, як намагання уникати людей, місць та речей, які нагадують дітям про те, що сталося під час війни; вдавання у сварки чи бійки; складнощі з концентруванням, зосередженням уваги; сум чи страх через речі, що нагадують їм про те, що сталося; утрата здатності радіти чи відчувати любов; намагання не думати та навіть не відчувати нічого стосовно того, що сталося; поява неприємних відчуттів, як-от прискорене серцебиття, головний біль або біль у животі, через згадку про те, що сталося; думки на кшталт: «Я ніколи не зможу довіряти іншим людям»; почуття самотності, навіть коли поруч з іншими людьми; гнітючі думки, образи чи звуки того, що сталося, коли цього не хочуть. Стосовно впливу складників резильєнтності на такі ознаки, як проблеми з апетитом (відсутній / надмірний); нав'язливі думки, рухи, дії; періодичні відчуття запаморочення, напади нестачі повітря, часті сечовипускання; складнощі із засинанням, переривчастий сон – не встановлено.

Водночас дія окремих складників резильєнтності мала іноді парадоксальний вплив на ознаки ПТСР. Так, діти, які щодня намагаються уникати людей, місць та речей, які нагадують їм про те, що сталося під час війни, мають найнижчий рівень

($0,10 \pm 0,02$ бала) здатності адаптуватися до змін і найвищий ($0,32 \pm 0,06$ бала) – хто мав лише поодинокі випадки. Діти, які стверджували про відсутність прагнення уникати, мали середній рівень ($0,19 \pm 0,05$ бала) здатності адаптуватися до змін. Аналогічні тенденції мали місце майже за всіма складниками.

У результаті проведеного аналізу ситуації в різних регіонах України встановлено, що найнижчий рівень резильєнтності ($F = 2,4$, $p = 0,018$) був у місті Харкові ($1,99 \pm 0,06$ бала), найвищий у Львові ($2,19 \pm 0,07$ бала). Водночас найнижчий рівень ознак ПТСР був у місті Львові ($1,8 \pm 0,09$ бала), а найвищий – у місті Харкові ($2,13 \pm 0,08$ бала). Найбільша частка учнів із низьким рівнем резильєнтності – 26,2% (табл. 5), мала частка учнів із рівнем резильєнтності вище за середній – 25,5%.

Протилежна тенденція мала місце за рівнем ознак ПТСР в дітей. За найменшої частки ознак ПТСР за рівнем нижче за середній – 25,5% (табл. 6) серед учнів міста Харкова вони мали найбільшу частку з рівнями вище за середній і високим (31,1%). У Львові лише 13,3% учнів мали ознаки ПТСР за рівнями вище за середній і високим, майже найбільша, порівняно з іншими регіонами, частка учнів з ознаками ПТСР нижче за середній (38,7%).

Навчання в різних освітніх закладах у межах одного міста (досліджено на прикладі загальноосвітніх закладів Новобаварського району міста

Таблиця 5

Розподіл рівнів резильєнтності серед учнів різних регіонів України (%)

Регіони України	Рівень резильєнтності		
	нижче за середній	середній	вище за середній
м. Харків	26,2	48,2	25,5
Київська область	22,2	49,6	28,2
Черкаська область	20,0	44,4	35,6
Рівненська область	18,1	50,0	31,9
м. Львів	20,0	41,3	38,7
Волинська область	23,5	51,5	25,0
Вінницька область	17,6	54,8	27,6

Таблиця 6

Розподіл ознак ПТСР серед учнів різних регіонів України (%)

Регіони України	Рівень ознак ПТСР			
	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
м. Харків	25,5	43,3	23,4	7,8
Київська область	34,2	41,5	15,4	9,0
Черкаська область	36,3	37,8	21,5	4,4
Рівненська область	33,8	42,9	13,8	9,5
м. Львів	38,7	48,0	8,0	5,3
Волинська область	39,7	35,3	14,7	10,3
Вінницька область	36,2	43,2	14,3	6,3

Харкова) не впливало на рівень резильєнтності й ознак ПТСР. Не впливала й форма залучення до освітнього процесу. У більшості учнів міста Харкова основної та старшої школи навчальний процес проходить онлайн (58,6%), проводиться в їхній школі (учитель проводить уроки в режимі реального часу за допомогою ZOOM або інших платформ для відео) (табл. 7).

Важливим індикатором психогігієнічної оптимальності організації навчальної діяльності учнів була наявність робочого місця (табл. 8), що можна розглядати як готовність та спроможність родини

організувати навчальну діяльність дітей в умовах війни, яке не мало вагомого впливу на рівень резильєнтності, але суттєво впливало на рівень ознак ПТСР, як загалом, так і за складниками.

Отримані результати свідчать, що засоби навчання більш суттєво впливали на рівень резильєнтності учнів (табл. 9). Одним із найбільш розповсюджених засобів навчання для дівчат є зошити (70,8%), для хлопців – комп'ютер/ноутбук (74,5%).

Висновки. В умовах воєнних дій, що тривають, особливо важливим є своєчасне визначення особливостей прояву симптомів посттравматичного

Таблиця 7

Питома вага учнів за різних форм організації навчальної діяльності (%)

Форми організації навчальної діяльності учнів	хлопці	дівчата	разом
Ходять до школи	2,1	5,1	3,8
Усеукраїнська школа онлайн	11,3	9,6	10,3
Уроки онлайн, що проводяться в їхній школі	85,8	90,4	88,4
Дистанційне навчання в асинхронному режимі.	17,0	12,4	14,4
Завдання для самостійної роботи в соціальних мережах та месенджерах на кшталт Viber, Facebook та інших	13,5	13,5	13,5
Індивідуальне навчання на постійній основі	3,5	1,1	2,2
Заняття з репетитором (онлайн, очно)	8,5	14,0	11,6
Навчаються самостійно	4,3	6,7	5,6

Таблиця 8

Показники наявності робочого місця для навчальної діяльності (%)

Місце для занять	хлопці	дівчата	разом
Окрема кімната	63,8	60,1	61,8
Постійне місце для занять	31,2	35,4	33,5
Навчаються там, де є місце на час занять	4,3	4,5	4,4
Не навчаються	0,7	0,0	0,3

Таблиця 9

Види засобів для навчальних занять

Засоби для навчальних занять	хлопці	дівчата	разом
Смартфон/iPhone	57,4	61,2	59,6
Планшет/iPad	14,9	30,3	23,5
Комп'ютер/ноутбук	74,5	61,8	67,4
Телевізор	1,4	0,6	0,9
Підручники	61,0	73,0	67,7
Зошити	61,7	78,1	70,8

стресового розладу серед дітей шкільного віку, що забезпечує ефективність профілактичних і корекційних заходів. Для раннього виявлення дітей, які входять до групи підвищеного ризику розвитку ПТСР, варто використовувати скринінгові дослідження як складник цілісної системи моніторингу психологічного благополуччя дітей різного віку.

Установлено, що найбільш поширеними ознаками ПТСР серед дітей були проблеми зі здатністю зосереджувати увагу, концентруватися; емоційно несприятливе реагування на спогади про те, що сталося під час війни, агресивна поведінка. Також виявлено, що вік дітей суттєво впливав на ознаки ПТСР, поступово знижуючи стійкість від першого до шостого класу. Визначено, що важливим індикатором психогігієнічної оптимальності організації навчальної діяльності учнів була наявність робочого місця, що суттєво впливало на рівень ознак ПТСР як загалом, так і за окремими складниками. За наявності несприятливого поєднання цих чинників ризик розвитку ПТСР значно зростає, а відсутність своєчасної психологічної чи медичної допомоги може спричинити хронізацію симптомів і суттєве зниження якості життя.

Отже, раннє виявлення особливостей прояву ознак посттравматичного стресового розладу в дітей шкільного віку та своєчасне вирішення питання про надання медико-психологічної допомоги сприятимуть поліпшенню психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варгова Л., Йозеф'якова Б., Лачний М., Адамкович М. Шкала стресу, пов'язаного з війною. *BMC Psychol.* 2024. № 12 (1). Р. 208. DOI: 10.1186/s40359-024-01687-9.
2. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення / О. Кокун та ін. Київ : НДЦ ТП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Корольчук О. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід.* 2016. Вип. 17. С. 104–111.
4. Марціновська І. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого педагогічній теорії. *Збірник наукових праць Хмельницького інсти-*

туту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. Вип. 14. С. 223–227.

5. Меріанс А.Н, Спіллер Т., Гарпаз-Ротем І., Кристал Дж.Х., П'єтшак Р.Х. Посттравматичний стресовий розлад. *Мед. Клін. Норм. Ам.* 2023. № 107 (1). С. 85–99. DOI: 10.1016/j.mcna.2022.04.003.
6. Психічне здоров'я дітей і підлітків, переміщених через збройний конфлікт в Україні : аналітичний звіт / Міністерство охорони здоров'я України ; UNICEF. Київ : МОЗ України, 2023. 52 с.
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).* 5th ed. Arlington : APA, 2013. 947 p.
8. Bisson J.I. Post-traumatic stress disorder. *Bmj*, 2007. Vol. 334 (7597). P. 789–793.
9. Lewis C., Roberts N.P., Andrew M., Starling E., Bisson J.I. Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*, 2020. Vol. 11 (1). URL: <http://surl.li/hmnee> (дата звернення: 18.12.2022).
10. Meghan L., Marsac M., Donlon K., Hildenbrand A., Winston F., Kassam-Adams N. Understanding recovery in children following traffic-related injuries: Exploring acute traumatic stress reactions, child coping, and coping assistance. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2014. № 19 (2). P. 233–243.
11. Perrin S., Smith P., Yule W. The assessment and treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2000. Vol. 41 (3). P. 277–289.
12. Pynoos R.S., Steinberg A.M., Layne C.M. PTSD in children and adolescents: Epidemiology, diagnosis, and treatment. *Psychiatric Clinics of North America*. 2014. Vol. 37 (3). P. 225–242.
13. Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings / World Health Organization. Geneva : WHO, 2023. 64 p.
14. Wright L.A., Sijbrandij M., Sinnerton R., Lewis C., Roberts N.P., Bisson J.I. Pharmacological prevention and early treatment of post-traumatic stress disorder and acute stress disorder : a systematic review and meta analysis. *Translational psychiatry*. 2019. Vol. 9 (1). P. 334.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ
В УМОВАХ СТРЕСУPREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AND RESOURCE RESTORATION
OF TEACHERS UNDER STRESSFUL CONDITIONS

У статті глибоко аналізуються проблеми емоційного вигорання педагогів, що виникають як наслідок тривалого впливу хронічного професійного стресу. Дослідження зосереджено на виявленні та детальному описі ключових факторів, які призводять до вигорання, включаючи надмірне робоче навантаження, адміністративний тиск, конфлікти з учнями та їхніми батьками, а також відсутність належної професійної підтримки. Ці чинники, накопичуючись, виснажують психологічні, емоційні та фізичні ресурси вчителя, що призводить до апатії, цинізму та зниження професійної ефективності. Це явище набуває особливої актуальності в умовах постійних освітніх реформ, що посилюють тиск на викладачів.

Особливу увагу приділено стратегіям збереження та відновлення особистісних ресурсів. Розглянуто такі підходи, як розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє усвідомлювати власні емоції та управляти ними, формування навичок саморегуляції та вміння встановлювати особисті кордони. Проаналізовано роль соціальної підтримки, зокрема взаємодії з колегами та наставниками, а також важливості хобі та поза-робочої діяльності для відновлення енергії. Наголошено, що ці заходи є не просто способом відпочинку, а необхідною умовою для підтримки психологічного благополуччя. Відновлення енергії через улюблені заняття допомагає уникнути відчуття безпорадності та дає відчуття контролю над власним життям.

Важливим аспектом дослідження є розробка превентивних заходів, спрямованих на зниження психоемоційного навантаження. Автори пропонують конкретні рекомендації щодо впровадження ефективних психогігієнічних практик, включаючи методики релаксації, усвідомленості (майндфулнес) та дихальні вправи. Окремо виділено роль освітніх установ у створенні сприятливого психологічного клімату та формуванні у педагогів внутрішньої стійкості (резильєнтності), що дозволяє їм адаптуватися до складних ситуацій та ефективно долати професійні труднощі. Ця стійкість формується завдяки вмінню сприймати невдачі як досвід і зберігати оптимізм.

У статті наводяться приклади ефективних ресурсних стратегій, зокрема програма тренінгу, які можуть бути імплементовані як особисто, так і на рівні організації. Ці програми включають практичні вправи, семінари та групові обговорення, що сприяють розвитку навичок управління стресом, підвищенню самооцінки та формуванню ефективних комунікаційних стратегій. Впровадження таких заходів у щоденну діяльність освітніх закладів є ключовим для

запобігання вигоранню та забезпечення довгострокового професійного розвитку педагогів.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагог, стрес, тренінг, ресурс, профілактика, психогігієна.

This article offers a deep analysis of the problems of teacher burnout, which arise as a result of prolonged exposure to chronic occupational stress. The research focuses on identifying and describing in detail the key factors that lead to burnout, including excessive workload, administrative pressure, conflicts with students and their parents, as well as a lack of adequate professional support. These factors, accumulating over time, deplete a teacher's psychological, emotional, and physical resources, leading to apathy, cynicism, and a decline in professional effectiveness. This phenomenon is particularly relevant in the context of ongoing educational reforms that intensify the pressure on educators.

Special attention is paid to strategies for preserving and restoring personal resources. Approaches such as the development of emotional intelligence, which allows for the awareness and management of one's own emotions, the formation of self-regulation skills, and the ability to set personal boundaries are all considered. The role of social support, including interaction with colleagues and mentors, is analyzed, as is the importance of hobbies and extracurricular activities for energy restoration. It is emphasized that these measures are not just a way to rest, but a necessary condition for maintaining psychological well-being. Restoring energy through favorite activities helps to avoid feelings of helplessness and gives a sense of control over one's life.

An important aspect of the study is the development of preventive measures aimed at reducing psycho-emotional stress. The authors offer specific recommendations for implementing effective psycho-hygienic practices, including relaxation techniques, mindfulness, and breathing exercises. The role of educational institutions in creating a favorable psychological climate and fostering inner resilience in teachers is also highlighted, which allows them to adapt to difficult situations and effectively overcome professional challenges. This resilience is formed through the ability to perceive failures as learning experiences and to maintain optimism.

The article provides examples of effective resource strategies, specifically a training program, that can be implemented at both the individual and organizational levels. These programs include practical exercises, seminars, and group discussions that promote the development of stress management skills,

УДК 159.9:331

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.27>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Віденєєв І.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Богус В.Г.

здобувачка вищої освіти
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

increased self-esteem, and the formation of effective communication strategies. The implementation of such measures into the daily activities of educational institutions is key to

preventing burnout and ensuring the long-term professional development of teachers.

Key words: emotional burnout, teacher, stress, training, resource, prevention, psychohygiene.

Постановка проблеми. Професійна діяльність педагога супроводжується високим рівнем відповідальності та постійним емоційним навантаженням. У сучасних соціально-політичних умовах ці фактори значно посилюються, що призводить до збільшення рівня вигорання в освітньому середовищі. Емоційне вигорання не лише знижує якість життя та професійну ефективність педагогів, а й впливає на загальний стан освітнього процесу. Поширення серед практичних психологів роботи з емоційним вигоранням є важливою проблематикою, що потребує вивчення. Саме тому питання збереження психоемоційного здоров'я педагогів набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є аналіз причин емоційного вигорання педагогів та обґрунтування ефективних підходів до профілактики емоційного вигорання педагогів і відновлення їхніх психоемоційних ресурсів.

Аналіз сучасних досліджень. Термін «емоційне вигорання» було вперше запропоновано Г. Фрейденбергером і згодом розвинено у працях К. Маслач, яка виокремила три основні компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Для педагогічної діяльності емоційне вигорання є особливо небезпечним через її соціальну, емоційну та гуманістичну спрямованість [6].

Питання професійного вигорання, як і профілактика цього явища, були предметом досліджень закордонних науковців (П. Бріл, М. Буриш, Р. Голембієвський та ін.), а також вітчизняних дослідників, таких як Н. Абдюкова, І. Ващенко, Л. Гаврилюк, А. Мойсенко, Н. Грисенко та інші [1].

Натепер професійне вигорання вже має діагностичний статус у Міжнародній класифікації хвороб (МКБ–10) як Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям. Тому ця тема дуже актуальна в наш час і потребує детального вивчення.

К. Маслач досліджувала проблему вигорання як деструктивного явища. Аспекти його подолання та запобігання вигоранню серед працівників розглядали О. Главацька та А. Клебан. Методи й програми зменшення негативних наслідків професійного вигорання вивчали К. Бугай і О. Бутиліна. Фактори, що спричиняють розвиток цього синдрому, а також його особливості у фахівців були предметом дослідження О. Романовської та Є. Набільської. Психологічні умови ефективної корекції емоційного вигорання досліджувала Т. Колтунович [1; 9; 13].

Аналітичне дослідження наукових підходів до проблеми професійного вигорання дає змогу виокремити його ключові характеристики. Насамперед це перевтома, яка виникає внаслідок як

об'єктивного (високі професійні навантаження), так і суб'єктивного (особистісне ставлення до роботи) перевантаження. Такий стан, згідно із закономірностями переходу тривалого стресу в дистрес, веде до виснаження – нервового, емоційного, інтелектуального, що, своєю чергою, може зумовити розвиток невротичних і психічних розладів депресивного спектра, аж до суїцидальних думок і дій.

Емоційне вигорання виникає як результат хронічного, неконтрольованого стресу, коли негативні емоції накопичуються всередині, не знаходячи виходу. Такий стан можна порівняти з третьою стадією загального адаптаційного синдрому, описаною Гансом Сельє, – стадією виснаження, коли організм втрачає здатність ефективно протистояти стресу й поступово виснажується фізично та емоційно [2; 14].

Синдром професійного вигорання розглядається як стресова реакція, що виникає у відповідь на надмірні емоційні та виробничі навантаження. Він зазвичай з'являється тоді, коли людина повністю зосереджена на роботі, ігноруючи потребу у відпочинку та сімейному житті. Порушення балансу між професійною діяльністю та особистим життям, якщо воно є постійним або поглиблюється з часом, зрештою призводить до розвитку синдрому вигорання.

Серед наукових моделей, що пояснюють явище професійного вигорання у педагогів, найбільшого визнання дістали моделі, створені К. Маслач і М. П. Лайтером, а також І. А. Фрідманом. Модель Маслач і Лайтера акцентує увагу як на зовнішніх умовах професійної діяльності, так і на індивідуальних особистісних характеристиках педагога. Важливе місце в ній займають особливості взаємодії між педагогом та учнями (як учні сприймають і оцінюють педагога), їхня поведінка та академічні результати. Ці чинники істотно впливають на емоційний стан учителя й можуть сприяти розвитку синдрому вигорання [10].

У другій моделі, яку Фрідман назвав «моделлю зруйнованої мрії», основну увагу зосереджено на розриві між високими очікуваннями, з якими педагог приходить у професію, та реальними труднощами, з якими він стикається [9].

Модель І. А. Фрідмана підтверджує підхід А. Пайнса та Е. Аронсона, які вважають головною причиною емоційного вигорання саме завищені, ідеалізовані очікування від професії. Дослідники наголошують, що найбільш схильними до вигорання є ті педагоги, які з ентузіазмом і самовідданістю обрали свою професію, прагнучи допомогти іншим і реалізовувати високі ідеали [12].

У розвитку синдрому вигорання виділяють кілька стадій. Першою фазою розвитку синдрому емоційного вигорання є стадія напруження. На

цьому етапі симптоми проявляються у відносно м'якій формі та часто компенсуються за рахунок особистісних стратегій самозахисту, наприклад частіших перерв у роботі чи зміни режиму діяльності.

Друга стадія синдрому емоційного вигорання – фаза резистентності – характеризується наростаючим емоційним виснаженням. Ця стадія свідчить про поступовий розрив між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами професії.

Третя стадія – фаза виснаження – є завершальним етапом розвитку синдрому емоційного вигорання, що супроводжується глибокими фізичними та психологічними розладами. На цьому етапі у людини з'являються соматичні захворювання (зокрема, виразкова хвороба), тяжкі депресивні стани, хронічна втома, стійке відчуття внутрішньої порожнечі. Згідно з дослідженнями сучасних психологів, педагоги є групою підвищеного ризику через постійне включення у міжособистісну взаємодію, необхідність вирішення конфліктів та емоційної регуляції.

У результаті теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури ми з'ясували, що емоційне вигорання – це складне психологічне явище, яке характеризується емоційною, інтелектуальною та поведінковою зацикленістю, підвищеною тривожністю, зниженням працездатності, професійної мотивації, здатності до саморегуляції та об'єктивної самооцінки, що часто призводить до конфліктів.

Серед основних причин емоційного вигорання педагогів називають такі:

- професійне перевантаження та надмірна відповідальність;
- відсутність емоційної підтримки;
- монотонність діяльності та дефіцит творчої самореалізації;

- соціально-економічні та політичні стресори,
- конфлікти в педагогічному середовищі.

Типові симптоми: постійна втома, апатія, безсоння; роздратування, тривожність, зниження мотивації; зниження професійної ефективності.

Теорія С.Хобфолла дуже чітко пояснює вигорання серед педагогів, особливо в умовах багатозадачності, браку визнання, емоційної переважаності, надлишкових вимог без підтримки. Теорія ресурсів базується на ідеї, що люди прагнуть зберегти, захистити та примножити свої ресурси. Коли ці ресурси втрачаються або є загроза втрати – виникає стрес.

Люди з меншою кількістю ресурсів вразливіші до стресу [9; 12].

Ми зобразили особливості вигорання у педагогів в таблиці 1.

Отже, серед основних причин емоційного вигорання педагогів виділяють зовнішні фактори, пов'язані з умовами професійної діяльності, та внутрішні, що стосуються особистих особливостей спеціаліста. До найтипівіших проявів тривалого стресу та вигорання належать: постійна втома, виснаження, безсоння, байдужість або негативне ставлення до роботи, зниження задоволення від професійної діяльності, нехтування обов'язками, порушення харчування, дратівливість, негативне ставлення до себе, зниження активності, зловживання стимулюючими речовинами (кава, алкоголь, тютюн), зниження концентрації, затримки у виконанні завдань, конфлікти з колегами, фізичні симптоми (головний біль, проблеми з травленням), бажання працювати вдома, невпевненість, розчарування, тривожність і підвищена емоційна напруга [15].

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д. Білик, Т. Гальчак, О. Дубчак, О. Петрунько,

Таблиця 1

Особливості професійного вигорання у педагогів

Тип ресурсу	Приклад у педагога	Можлива загроза
Соціальна підтримка	Підтримка колег, адміністрації	Відчуження, ізоляція, конфлікти
Часовий ресурс	Час на підготовку, відпочинок	Хронічна нестача часу
Професійна компетентність	Віра у свої здібності	Виснаження, сумніви у власній ефективності
Емоційний ресурс	Задоволення від роботи, радість	Вигорання, байдужість
Матеріальні ресурси	Зарплата, засоби для роботи, інфраструктура	Недофінансування, технічна бідність

Таблиця 2

Модель тренінгу з профілактики емоційного вигорання

Назва блоку	Зміст
Просвітництво	Надання інформації про стрес, емоційне вигорання, фактори ризику
Діагностика	Використання методик «Інвентаризація вигорання Маслач», Методика діагностики рівня стресу за Грінбергом, Методика оцінки рівня професійного вигорання Гібсона
Ресурсне відновлення	Техніки релаксації, візуалізації, тілесні практики
Саморегуляція	Експрес-методи: дихання, анкери, м'язова релаксація
Підсумок і план дій	Особиста антистресова стратегія

В. Підгурська, І. Руденко, Т. Сидоренко, В. Тесленко, П. Теслюк, В. Шкраб'юк та інші [1; 3; 4; 5].

Як наголошується в їхніх роботах, ефективна профілактика емоційного вигорання потребує системного підходу, що охоплює особистісний, міжособистісний та організаційний рівні.

Відновлення є ключовим фактором профілактики вигорання: регулярне і свідоме відновлення ресурсів дозволяє організму та психіці адаптуватися до навантажень і уникати руйнівних наслідків стресу [1].

До найбільш ефективних технік відновлення, за нашими даними, належать:

- Дихальні вправи (глибоке діафрагмальне дихання);
- Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона;
- Техніка «Безпечне місце» (візуалізація);
- Методика «Колесо ресурсів»;
- Щоденник вдячності;
- Рефреймінг думок;
- Майндфулнес-практики (усвідомленість) та інші.

Ці методи відповідають критеріям зручності: не потребують спеціального обладнання, швидкі в застосуванні та мають доказову ефективність у сфері психології здоров'я.

На основі аналізу підходів до профілактики емоційного вигорання у педагогів нами було запропоновано модель тренінгу для педагогів з профілактики емоційного вигорання [3; 7].

Висновки. Емоційне вигорання педагогів є комплексним феноменом, який вимагає інтегрованих підходів до його профілактики.

Профілактика емоційного вигорання педагогів – це постійна робота над збереженням особистих ресурсів, розвитком внутрішньої стійкості та створенням підтримуючого професійного середовища. Освітній процес не може бути ефективним без здорового, натхненного та ресурсного педагога. Збереження психоемоційного благополуччя педагогів – це не лише турбота про окрему людину, а й інвестиція у якість освіти загалом.

Для профілактики професійного вигорання можа застосовувати такі дії: вибирати власну модель реагування на стресову ситуацію, збільшувати поведінковий репертуар, відпрацьовувати навички командної взаємодії, працювати над змінами установок, використовувати техніки зняття напруги тощо.

Хронічний стрес призводить до виснаження енергетичних і когнітивних резервів, що за відсутності своєчасного відновлення зумовлює розвиток синдрому вигорання, який проявляється емоційною виснаженістю, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Відновлювальні практики охоплюють фізіологічні (повноцінний сон, відпочинок), емоційні (отримання позитивних емоцій, соціальна підтримка) та когнітивно-по-

ведінкові стратегії (рефлексія, розвиток навичок саморегуляції), що сприяють зниженню впливу стресу та підвищенню стресостійкості фахівців. Таким чином, систематичне відновлення виступає ключовим чинником профілактики емоційного вигорання та збереження професійного здоров'я педагога.

Саме тому вважаємо тренінг ефективною формою профілактики професійного вигорання, оскільки фахівці мають можливість відпрацьовувати навички поведінки у стресових ситуаціях, використовуючи теоретичні знання задля досягнення ефективної міжособистісної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний журнал*. 2021. № 12. С. 450–453. URL: http://lsej.org.ua/12_2021/116.pdf
2. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу, м. Київ, 31 жовтня 2023 року / ред. колегія: Вольнова Л. М. Київ, 2023. 251 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
4. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).
5. Клімова С. В. Психологічне благополуччя педагогів: ресурси та ризики. Харків : Основа, 2020.
6. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. № 29–30(365–366).
7. Матвійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи* : зб. наук.-метод. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.
9. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 1. С. 118–125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2017_1_20
10. Осійчук О. Людина починається з душі. *Сільська школа України*. 2003. № 8–9(44–45).
11. Професійний розвиток педагога в контексті викликів сьогодення : збірник наукових статей за матеріалами І Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Черкаси, 19 квітня 2023 року / за ред. Т. К. Андрущенко. Черкаси : КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2023. 400 с.
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Макси-

менка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

13. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової та ін. Київ, 2006. 365 с.

14. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. 2007. № 47.

15. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10(86). С. 293–296. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>

Стаття надійшла у редакцію: 27.08.2025

Стаття прийнята: 14.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ЗАПИТАМИ УЧАСНИКІВ / УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ ПІД ЧАС КУРСУ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ

STRATEGIES FOR PSYCHOLOGICAL WORK WITH DIFFERENT REQUESTS FROM PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS DURING THE PSYCHOREHABILITATION COURSE

У статті проаналізовано критичну потребу у розробці професійних стратегій психологічної роботи з учасниками та учасницями бойових дій під час проходження курсу психореабілітації. Показано, що запити, з якими приходять військові, мають глибокий і комплексний характер, часто не описаний у класичних теоріях психотерапії, адже відображають унікальний воєнний досвід українців, створений жорстокістю сучасної війни, пов'язаний із дуже тривалим перебуванням людей у бойових умовах, у російському полоні, з важкими пораненнями, втратою побратимів, проявами несправедливості.

Розглянуто поняття «стратегія» та «стратегія психологічної роботи», аргументовано актуальність створення і застосування «дорожніх карт» роботи психологів з різним матеріалом і контекстом. Особливу увагу приділено теоретичному конструкту «травми несправедливості» як окремому типу психологічної травматизації, який відрізняється від моральної травми і потребує іншого психокорекційного підходу. Сформульовано авторську стратегію роботи з таким запитом, яка включає шість послідовних етапів: валідацію досвіду, емоційне розвантаження, роботу з безсиллям, реставрацію гідності, підтримку в зовнішньому протесті та специфіку допомоги у випадках «виведення поза штат».

Численні виклики, які постають перед психологічною спільнотою, вимагають активного та сміливого підходу до створення українських стандартів та протоколів роботи з досвідом війни. Окреслена в статті модель демонструє важливість індивідуалізованого, гнучкого і водночас структурованого підходу до кожного запиту ветерана / ветеранки, що дозволяє ефективно працювати в умовах надзвичайної складності. Запропоновані стратегії можуть стати основою для розробки подальших методичних рішень у сфері психореабілітації ветеранів.

Ключові слова: психореабілітація, учасники та учасниці бойових дій, травми війни, бойовий досвід, травма несправедливості.

Abstract. The article analyzes the critical need for the development of professional psychological work strategies for male and female combatants undergoing a course of psychological rehabilitation. It highlights that the requests brought by veterans are deep and complex, often absent from classical psychotherapy theories, as they reflect the unique wartime experience of Ukrainians – shaped by the brutality of modern war, prolonged presence in combat conditions, captivity in Russian prisons, severe injuries, loss of comrades, and repeated exposure to injustice.

The concepts of «strategy» and «psychological work strategy» are examined, and the relevance of creating and applying tailored «roadmaps» for psychologists working with diverse cases and contexts is substantiated. Special attention is given to the theoretical construct of «injury of injustice» as a distinct type of psychological trauma, differing from moral injury and requiring a separate psychocorrective approach. An original six-step strategy is proposed for addressing such cases, which includes experience validation, emotional unloading, working with powerlessness, restoration of dignity, support in external protest, and specific interventions in situations of «out-of-staff status.»

The numerous challenges faced by the psychological community call for an active and bold approach to establishing Ukrainian standards and protocols for working with wartime experiences. The model outlined in this article demonstrates the importance of an individualized, flexible, yet structured approach to each veteran's request, enabling effective work under extremely complex conditions. The proposed strategies can serve as a foundation for further methodological developments in the field of veteran psychological rehabilitation.

Key words: psychological rehabilitation, combatants, war trauma, combat experience, injury of injustice.

УДК 159.09(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.28>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Борисова О.О.

к.юрид.н., доцентка,
доцентка кафедри загальної
та диференціальної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Актуальність теми дослідження. На четвертий рік повномасштабної війни ми маємо масовий запит на психологічну допомогу військовослужбовцям, учасникам та учасницям бойових дій, ветеранам та ветеранкам, оформлену певним чином – структурну, цілісну, змістовну, а не «точкову» або «епізодичну». Саме таким видом допомоги в Україні є психореабілітація згідно з нормами Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я» [8].

Перед психологами, які працюють у сфері психореабілітації, постають безпрецедентні виклики: як взаємодіяти з досвідом, якого раніше не тор-

калася жодна психотерапевтична школа? Більшість наявних підходів та методик були розроблені в умовах мирного життя і мають справу з травматичним матеріалом, що виникає у стабільному соціальному середовищі. Натомість запити, з якими приходять учасники та учасниці бойових дій, сформовані в надзвичайно жорстоких, часто нелюдських обставинах війни. Це розповіді про втрату гідності, глибоку несправедливість, смерть і страждання, фізичне каліцтво, виживання на межі. А у разі перебування в російському полоні – ще й роки тортур, приниження та насильства. Такий травматичний матеріал потребує від психолога

виняткової професійної витримки, емоційної зрілості та глибокої емпатії, адже його зміст і форма здатні торкнутися найглибших внутрішніх струн навіть у досвідченого фахівця.

Вітчизняні автори приділяють увагу проблемним питанням сфери надання психологічних послуг людям, які повернулися з фронту у цивільне життя. Так, дослідження Ю. Соболти показує, що у військових після бойових дій часто виникають психосоматичні симптоми: хронічний біль, безсоння, емоційна нестабільність, які майже не відповідають об'єктивному фізичному стану. Часто ці симптоми трактують як фізичні, нехтуючи коренем у психологічній травмі [11].

Слушним вбачається зауваження, що більшість ветеранів досліджуються лише на предмет наявності ПТСР або депресії, тоді як тривожні та адаптаційні труднощі часто залишаються без корекційних програм. До того ж дістання різної кількості травм головного мозку («контузій») сприяє появі агресії, депресії, погіршенню пам'яті. Без адекватної діагностики ці ускладнення можуть бути неправильно інтерпретовані як наслідки ПТСР, а не посткомунікаційний синдром [7].

Є підстави зазначити, що реабілітація ветеранів часто фрагментована і не досить популяризована: акцент робиться на працевлаштуванні, бізнесі, але при цьому не завжди враховується потреба у психологічній адаптації та екологічній інтеграції в мирне життя.

Втім, одним із найтяжчих викликів для психологів залишається зіткнення з важким, нерідко шокуєчим матеріалом війни – досвідом, який є новим, аномальним і виходить далеко за межі уявлень про нормальне соціальне життя в країнах, де не ведуться бойові дії. Фахівці стикаються з такими темами, скаргами та запитамі, які раніше ніколи не лунали, а отже, не існує готових моделей чи протоколів, як будувати роботу в таких випадках. Ніхто у світі не може дати нам готову відповідь, як саме реабілітувати людей, які: провели на фронті кілька років безперервно (солдати армії НАТО не мали такого бойового стажу); повернулися з російського полону (жодна країна світу сьогодні не має стільки людей, які тривалий час зазнавали систематичних тортур, обмежень і принижень); втратили кілька кінцівок одночасно [6]. Це безпрецедентний досвід, і він – наш. Українським фахівцям доводиться щодня навчатись «на ходу», створюючи власні «дорожні карти» психологічної допомоги, в яких поєднуються клінічне мислення, гнучкість, креативність, людяність, віра в силу духу нашого народу і власна професійна спроможність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями та проблемами якості, доцільності, екологічності психологічної допомоги військовослужбовцям займалися різні українські автори, такі як: Н. А. Агаєв, О. А. Блінов, Ю. Л. Бриндіков, З. Г. Кісарчук, О. М. Кокун, В. О. Лесков, Н. С. Лозінська, С. Ю. Лебедева, О. В. Мельник, В. В. Остап-

чук, О. Б. Платинюк, І. О. Пішко, В. В. Ткаченко, О. С. Чабан та інші.

Мета статті – дослідити поняття «стратегія психологічної роботи», її ціль та функції в теоретичному аспекті, а в практичному – запропонувати авторську стратегію психологічної роботи з доволі специфічним запитом / скаргою, що трапляється все частіше під час психореабілітаційного процесу, котрий проходять учасники / учасниці бойових дій російсько-української війни. Ми назвали її «травма несправедливості», теоретичний конструкт якої також представлено далі в статті.

Постановка проблеми. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні спирається на чітке законодавче підґрунтя і формується як комплексна міждисциплінарна діяльність. Ми пропонуємо розглядати психологічну реабілітацію людей, які воювали, як психологічну допомогу другого рівня, яка виходить за межі кризового втручання і включає глибоку роботу над стабілізацією психоемоційного стану особи, осмислення та десенсибілізацію накопиченого військового досвіду, інтеграцію його в історію життя людини, формування в разі потреби нової ідентичності особи та успішну адаптацію до цивільного життя після повернення з фронту. Сам процес психореабілітації УБД, його моделі, різні стадії, методики роботи психолога в цій сфері нами було описано у низці робіт упродовж 2023–2025 років в українських та іноземних фахових виданнях [1; 2; 3].

Для комфортної та ефективної роботи двох людей – психолога і отримувача послуг із психологічної допомоги – вважаємо за потрібне напрацювання «дорожніх карт» з окремих запитів, іншими словами, підготовку стратегій психологічної роботи. Стратегії – це узагальнені плани або моделі дій, які орієнтовані на досягнення певної мети в умовах складності, невизначеності або багатоваріантності розвитку подій. Стратегія передбачає аналіз ситуації, визначення ресурсу, довготривалу перспективу та послідовну логіку дій з метою досягнення бажаного результату. Стратегія – це «дальній план», як досягнути цілей, що не є близькими, за часовими та фактичними обставинами.

Поняття «стратегія» є міждисциплінарним, використовується в усіх галузях науки та в різних сферах суспільної діяльності: в юриспруденції, педагогіці, економіці, політиці, в психології. І всюди означає усвідомлений і структурований підхід до складного завдання. Основні характеристики стратегій: 1) націленість на довготривалий результат; 2) здатність враховувати ризики, зміни, обмеження; 3) наявність альтернатив і адаптивності; 4) зв'язок з конкретною метою, візією або ідеєю; 5) системність і прорахованість кроків (на відміну від тактики, що є короткостроковим маневром). Психологічна практика використовує широкий спектр стратегій, які адаптуються до характеру запиту, стану клієнта та потреб життєвої ситуації. Вони забезпечують структурований, цілеспря-

мований підхід: від простого консультування до складної психотерапевтичної роботи, особливо в роботі з військовими, ветеранами та постраждалими від травми.

Так, наприклад, у науковій літературі є згадки про: психоконсультативну стратегію, під якою мається на увазі створення умов для отримання клієнтом психічної інформації, нормалізація досвіду, підтримка адаптації; психоаналітично орієнтована стратегія – допомога усвідомити внутрішні конфлікти, зміцнити «Я», трансформувати приховані мотиви; поведінково орієнтована стратегія – переведення абстрактних проблем у спостережувану поведінку, формування бажаних навичок; гуманістично орієнтована стратегія – підтримка прийняття рішень, усвідомлення відповідальності та особистісного вибору; рефлексивна стратегія – активна зворотна реакція на слова клієнта та інші.

У статті Е. Кіричевської розглядаються психологічні стратегії адаптації військовослужбовців ЗСУ упродовж усієї військово-професійної діяльності – від бойових завдань до повернення в тил. Авторка акцентує увагу на необхідності розрізнення ситуативних, адаптивних та деструктивних стратегій, що формуються внаслідок стресових подій, бойового виснаження й впливу середовища. Проблема полягає в недостатній гнучкості підтримки цих стратегій через системні обмеження, стигму та обмежений доступ до фахової психодопомоги [5].

У статті Святенко, Костюченко та Харькової аналізуються стратегії, спрямовані на зниження тривоги, покращення емоційного фону та зміцнення психічної стійкості ветеранів [9].

Автори Гульбс та Кобець пропонують мультикомпонентну стратегію реабілітації ветеранів, яка системно охоплює: діагностику і психостабілізацію, психоедукацію та психокорекцію, групову підтримку, планування життєвих перспектив. Цей концептуальний підхід спрямований на відновлення психологічної стійкості, соціального функціонування та оптимального включення ветеранів у мирне життя [4].

Про важливість формування правової стратегічної основи для реалізації психологічної реабілітації ветеранів пише Ю. Руснак. Автор не пропонує конкретних терапевтичних стратегій, але формує структуру, в рамках якої психологічна робота може бути здійснена законно, надаючи підґрунтя для подальших програмних підходів [10].

Виклад основного матеріалу. Стратегія психологічної роботи – це професійно сформований план дій, або «дорожня карта», яка визначає, як фахівець буде працювати з конкретним запитом клієнта або з його численними скаргами. Це цілісне бачення фахівцем як проблеми клієнта / пацієнта / отримувача послуг із психологічної допомоги, так і можливого коріння (головної причини) цієї проблеми в контексті життя людини та її різноманітних характеристик, які відомі психологу з професійного досвіду та базуються на теоретичних і емпіричних позиціях, професійній кваліфікації.

Стратегія психологічної роботи – це розуміння фахівця, який шлях треба пройти від актуальної проблеми до бажаного для людини результату з урахуванням її індивідуальних особливостей, контексту, ресурсу і цінностей.

Основні складники психологічної стратегії:

1. Формулювання запиту. Що насправді турбує клієнта? Яка глибинна потреба / емоція стоїть за проблемою?

2. Цілі клієнта. Що саме людина хоче змінити, відчувати або досягнути?

3. Діагностична гіпотеза. Що саме «тримає» проблему – когнітивні викривлення, патерни прив'язаності, травма, емоційне уникнення тощо?

4. Логіка втручання. Наприклад: стабілізація → робота з особистою історією → робота з когнітивними схемами → робота з емоціями → робота з травматичним матеріалом → інтеграція.

5. План втручання. На яких сесіях що буде робитися? Наприклад: сесії 1–3 – діагностика та стабілізація, 4 – психоедукація, 5–10 – робота з ключовим досвідом, 11–13 – формування нової поведінки.

6. Оцінка ефективності. Увага до динаміки процесу психологічної роботи і динаміки клієнта / отримувача послуг: зменшення кількості чи якості проявів симптомів, зняття скарг, збільшення ресурсності, зменшення уникнення, відновлення контактів, відновлення функціональності. Корекція стратегії залежно від потреб отримувача послуг.

Водночас важливо підкреслити, що стратегія психологічної роботи – це не жорсткий протокол, а гнучка, жива структура, яка допомагає фахівцю зберігати внутрішній компас під час роботи з болем, хаосом і кризами. Вона інтегрує фахові знання, клінічну інтуїцію, практичний досвід та емпатію, створюючи простір не лише для реактивної допомоги, а й для цілеспрямованого, послідовного супроводу клієнта на шляху до змін.

Приклад стратегії психологічної роботи. Запит ветерана: «Я не думаю, що зможу повернутись до нормального життя після служби, – мені здається, я втратив себе».

Стратегія психолога, наприклад, відповідно до підходу Терапії прийняття та відповідальності може бути такою:

1. Встановити довіру, створити безпечний простір.

2. Допомогти клієнту розпізнати емоційне уникнення (наприклад, уникнення соціального контакту, емоцій, спогадів).

3. Впровадити техніки прийняття, дифузії й усвідомленості.

4. Дослідити цінності клієнта до, під час і після служби.

5. Приділити час роботі з навичками формування психологічної гнучкості.

6. Скласти реалістичний план дій, що базується на глибинних цінностях клієнта / отримувача послуг.

Наразі в науковій літературі активно обговорюється концепція «моральної травми». Цікавою

є робота групи авторів Л. Засєкіної, О. Кокуна, І. Глови, М. Бойка «Визначення концептуальних меж моральної травми та посттравматичного стресового розладу у військовому контексті», в якій здійснено глибокий систематичний огляд міжнародних і національних джерел з метою чіткого розмежування понять моральної травми (МТ) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у контексті бойового досвіду військовослужбовців. Автори доводять, що МТ є самостійним психологічним феноменом, який не зводиться до ПТСР. Вона виникає внаслідок глибокого внутрішнього конфлікту, спричиненого діями або свідченням подій, що суперечать особистим моральним переконанням. Натомість ПТСР ґрунтується на реакціях страху, безпорадності та загрози життю. Акцентується увага на потребі виокремлення моральної травми в клінічній практиці як окремої цільової категорії для психологічної допомоги. Також обґрунтовано необхідність створення спеціалізованих діагностичних інструментів та стратегій втручання, спрямованих саме на реінтеграцію моральних цінностей, роботу із соромом, провинною та втратою «Я-концепції» [12].

Травму несправедливості часто відносять до моральної травми, однак, на нашу думку, вона має інший «профіль». Травма несправедливості – це комплекс психоемоційних та когнітивних реакцій людини на події зовнішнього світу, які порушують її законні права і таким чином спричиняють емоційний біль, який провокує розгортання цілої низки емоційних та когнітивних реакцій, спектр яких може бути доволі широким: від почуття розгубленості та безпорадності – до злості та агресії, високої мотивації здійснити акт помсти тому, хто створив цю несправедливість.

Українські військові стикаються з численними порушеннями прав людини під час несення служби та перебування в зоні бойових дій. Це відбувається з різних причин, серед яких:

- неефективне командування (необґрунтовані накази, що призвели до втрат, уникнення відповідальності командирами за помилки через відсутність належного розслідування після трагедій, повна влада офіцерів над солдатами та зловживання нею);

- дефіцит забезпечення (нестача амуніції, техніки, медикаментів, застаріле або несправне спорядження, що ставить під загрозу життя рядового складу, необхідність витрачати власні бойові зарплати на ремонт машин, купівлю дронів та іншого спорядження, необхідного для виконання бойових завдань);

- недостатня підтримка після поранення або демобілізації (байдужість до поранених з боку керівництва, неякісне та / або недостатнє медичне лікування та реабілітація, зневажливе ставлення до учасників / учасниць бойових дій під час проходження ВЛК, бюрократія у наданні статусу УБД та інвалідності, багатомісячні затримки виплат за інвалідність, поранення);

- виведення поза штат – найбільш несправедливе, принизливе та аморальне явище, яке існує в системі ЗСУ: після втрати боєздатності людину не звільняють, а «виводять поза штат», у результаті чого людина не отримує повноцінне грошове забезпечення. Замість цього їй нараховується сума в розмірі 550–900 гривень на місяць. При цьому людина не може лікуватись чи проходити реабілітацію за рахунок держави, бо офіційно в цей період не має посади. Період перебування поза штатом може тривати чимало місяців. Люди називають це «рабством», адже не можуть поїхати додому або шукати іншу роботу: вони не вільні, мають знаходитись на пункті постійної дислокації (ППД) та продовжувати виконувати функції військовослужбовців за 600 гривень на місяць. Який психоемоційний стан такий фактаж створить у психічній системі особи? Звичайно, негативний.

Хочемо звернути увагу на відмінність травми несправедливості від моральної травми. Порушення законодавчо встановлених процедур, процесів, термінів, а також законних прав людини (на якісну медичну допомогу; на повагу до гідності; на відпочинок; на оплату праці та ін.), через які страждають люди, – це окремий контур психологічної реакції, яка відрізняється від моральної травми. Норми моралі – неписані, юридично не закріплені і належать до внутрішнього поля кожної особи, вони дуже суб'єктивні, адже створюються власними уявленнями людини про добро і зло. Моральний біль відчуває особа, коли сама вимушена робити те, що вважає поганим. Наприклад, ліквідація ворога. Ось тут буде моральна травма. Її лінгвістична форма: «Я вчиняю погано... я – погана людина». Лінгвістична форма травми несправедливості лунає так: «Зі мною вчиняють погано... це – не справедливо і не чесно».

Наслідками моральної травми найчастіше стають дві емоційні ноти – це почуття провини і сором. Наслідками на когнітивному рівні можуть бути думки про втрату минулої «Я-концепції», в якій особа мала певну думку про себе як про «хорошу людину», а тепер начебто так себе назвати не може, а також думки про самопокарання (за поганий вчинок має бути покарання) та пошук способів приглушити «голос совісті».

Наслідки травми несправедливості – багато внутрішньої злості на автора несправедливості, чи то конкретна людина, чи установа, чи система. Ця злість може переходити в агресію і плани помсти, або стимулювати відкриття окремого фронту – боротьби за справедливість по відношенню до себе. Наприклад, людина може звернутись до адвоката і почати судитися з порушниками своїх прав. Але для такої боротьби потрібні ресурси (фінансові, часові), в яких часто обмежені ті, хто служить, воює або лікується після поранення. Це призводить до високої фрустрації – пригнічується потреба відновити справедливість. А коли фактів зневаги і несправедливості не один, а два / три / десять – вони засипають людину немов

гора каміння, породжуючи відчуття власного безсилля, неспроможності. Численні прояви несправедливості «заганяють» людину в стан жертви, що створює цілий ланцюг наслідків, які відбувається в її психічній системі.

Якщо порівнювати скарги та запити, з якими звертались учасники / учасниці бойових дій впродовж 2022, 2023, 2024, 2025 років, то травма несправедливості трапляється дедалі більше, корелюючи з кількістю років служби. У 2025 році її набагато більше, ніж в 2022–2023 роках. У людей набагато більше негативного досвіду, пов'язаного з порушенням їхніх прав під час служби та лікування, звільнення та реабілітаційного процесу.

Центральною особливістю травми несправедливості є психоемоційна реакція на порушення об'єктивних законних прав людини, а не лише моральних переконань. Адже в цьому є елемент приниження людської гідності. Ключові прояви:

- емоційний біль, спричинений зневагою до гідності;
- злість, що переходить у фрустрацію та безсилля;
- накопичення досвіду системної зневаги провалює людину в стан жертви.

Стратегія психологічної роботи в цьому випадку може виглядати так. Мета психолога – допомогти стабілізуватись та запобігти фіксації на позиції «світ – не ок» або «я – не ок» і закріпленню негативного світогляду після пережитих ситуацій несправедливості. Допомогти відновити внутрішню гідність особи, навіть якщо справедливість ще не відновлена юридично. Забезпечити можливість впливу – хоча б часткову автономію знизити рівень фрустрації, апатії та вторинної травматизації.

Етапи психологічної роботи:

1. Валідація досвіду, психоедукація. Люди праві в своїх емоціях та почуттях, їм не здається, що їх образили. Факти підтверджують їхню правоту – на цьому місці будь-яка людина відчувала би те саме. Те, що з ними відбулось або відбувається дійсно несправедливо, часто незаконно. Важливо допомогти особі усвідомити, що вона переживає саме травму несправедливості, а не «просто нервовий зрив». Техніки, які можуть використовуватись: пояснення різниці між моральною травмою і травмою несправедливості; приділення уваги внутрішньому ставленню людини і наголошення на позиції «Зі мною вчинили несправедливо» ≠ «Я слабкий». Валідація та легалізація реакцій: «Ваш біль можна розуміти. Ви не перебільшуєте, ваша реакція адекватна. Але не треба в ній «застрягати».

2. Емоційне розвантаження. Щоб послабити внутрішню напругу, яка зростає від постійного ментального повторювання і «програвання в голові» тих подій, ситуацій, фактів, в яких особа стикалася з несправедливістю, треба дати людині висловитись і рефлексувати в безпечному місці та неструктуривній формі. На практиці часто відбувається таке: людина, розлючена та ображена фактами несправедливості, може весь час розповідати про

них, сварити командування, лікарів ВЛК, владу, потрапляючи в коло цих історій. Серед чималої кількості такого матеріалу фахівець може відчути розгубленість, адже людина права в усьому, однак прямого впливу на ситуації не має ні вона, ні психолог. У цьому місці треба змістити фокус уваги із зовнішнього світу на внутрішній: «Як це все вплинуло на вас? Що ви відчуваєте? Розкажіть про це більше». Цими запитаннями можна перевести розмову про досвід у поле психологічної роботи. Якщо людина не знайома з навичками саморефлексії, варто застосувати психоедукацію та тренінг емоційного інтелекту.

3. Робота з безсиллям та станом жертви. Необхідно зменшити відчуття тотальної безвиході, яке чинить негативний вплив на психічний апарат людини. Зробити це можна через фіксацію уваги на позиції здорового глузду і прямої логіки за допомогою різноманітних технік. Наприклад, «Коло контролю». Це вправа, яка має на меті чітко побачити зони свого впливу і зони, на які людина впливати не може через об'єктивні причини. Як правило, у разі спокійного аналізу матеріалу починають проявлятися певні можливості впливу: куди можна звернутись за додатковою інформацією, або які можна зробити для вирішення і виправлення ситуації, про які людина не знала раніше, або забула, або просто не помітила через свій стан розпачі.

Створюється план «малих справ», опановується «мистецтво маленьких кроків». Паралельно з цим людина вчиться розпізнавати свій внутрішній стан і регулювати його – в нагоді стануть техніки тілесного заземлення для повернення контролю над тілом, відновлення опори.

4. Реставрація гідності. Якщо травма або травми несправедливості «просадили» самооцінку та відчуття самоцінності людини, поранивши почуття її гідності, важливо провести роботу для повернення внутрішнього «Я-образу» гідної людини. Техніки: побудова «поважного наративу»: як я вижив всупереч системі; робота з історією «я – проти хаосу», а не «я – жертва байдужості / нахабності / свавілля».

5. Допомога у зовнішньому вираженні протесту. Якщо внутрішній конфлікт не завершується – людині важко діяти в напрямі відновлення справедливості. Тут ми застосовуємо кейс-менеджмент, адже ця робота не є суто психологічною: допомога в пошуку додаткової інформації або консультантів, направлення до юристів / адвокатів, які спеціалізуються на правах військових, супровід в оформленні звернень, скарг (психолог не виконує це, але підтримує емоційно). Доречним буде залучення до ветеранських ініціатив та просторів, де людина точно зустрине «своїх» (спільні проєкти, підтримка побратимів, ресурси спільноти).

6. Специфіка підтримки у разі виведення «поза штат». Найглибше джерело Травми несправедливості – це приниження через знецінення статусу та оплати. Тут важливо не нав'язувати «оптимізм», тому що достеменно невідомо, скільки буде три-

вати ця ситуація (за законодавством у певних випадках має виплачуватись грошове забезпечення впродовж перших двох місяців, але якщо людину не буде переведено на іншу посаду, то надалі вона лишається без грошей, у стані обмеження та невизначеності).

Обережно формувати власні межі й ролі: не обіцяти вирішити проблему, а бути поряд у цей найскладніший період, який доведеться прожити. Наше завдання – зберегти людину, щоб психологічна напруга не зруйнувала її фізичне та психічне здоров'я.

Травма несправедливості у військових – не побічний ефект війни, а масова психологічна реальність, що потребує спеціалізованого підходу. Вона має не лише емоційні, а й соціальні, політичні, правові виміри. Психолог – не супер герой і не має прямого завдання відновлювати справедливості, але може допомогти відновити суб'єктність, здатність відстоювати свої права; підтримати гідність людини, яку знецінила система або окремі владні особи; допомогти знайти внутрішні опори і сенси, навчити саморефлексії та саморегуляції психоемоційного стану; показати внутрішню силу, що не зламалась під вагою численних болісних досвідів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Численні виклики, які поставила перед нашою професійною спільнотою війна, потребують адекватних, креативних та ефективних рішень, побудованих на професійності та людяності. Наразі в українських фахівців є необхідний унікальний досвід, який потребує фіксації та оформлення для систематизації накопичених практик. Створення українських методів, методик, підходів, протоколів роботи з психологічними травмами, спричиненими війною, вбачається логічним та правильним, актуальним і сучасним. Розробка стратегій психологічної роботи з різними запитамися учасників та учасниць бойових дій триває, і в наступних статтях буде представлено нові концепти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/psysnyuk/2023.3.1>.
2. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей : навчальний посібник. Одеса, 2024. 342 с.
3. Борисова О. О. Застосування техніки ресурсування «Солдатський баул» в процесі психологічної

реабілітації учасників / учасниць бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2025. Т. 36(75). № 2. С. 58–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/10>.

4. Гульбс М. І., Кобець К. В. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців: концептуальний підхід. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 4(63). С. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-4-107-113>.

5. Кіричевська Е. Психологічні стратегії військовослужбовців в континуумі військово-професійної діяльності ЗСУ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-72-78>.

6. Кількість ампутацій в Україні досягає масштабів Першої світової. *Гвара Медіа*. URL: <https://gwaramedia.com/kilist-amputaczij-v-ukraini-dosyagaie-masshtabiv-pershoi-svitovoi/> (дата звернення: 05.08.2025).

7. MacDonald A. A Surge of Wartime Brain Injuries Is Changing Lives – and Offering Lessons. *The Wall Street Journal*. URL: <https://www.wsj.com/health/healthcare/a-surge-of-wartime-brain-injuries-is-changing-livesand-offering-lessons-898a9745> (дата звернення: 05.08.2025).

8. Про систему охорони психічного здоров'я : Закон України від 21.11.2023 № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-IX#Text> (дата звернення: 05.08.2025).

9. Руснак Ю. Психологічна реабілітація ветеранів в умовах проведення АТО (ООС): правова складова. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 82(6). С. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-125-133>.

10. Святенко Т., Костюченко А., Харькова І. Методи психологічної корекції субдепресивних станів учасників бойових дій в контексті медико-психологічної реабілітації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 82(6). С. 134–140. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-134-140>.

11. Соболта Ю. Психосоматичне відреагування як виклик у роботі з учасниками бойових дій. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2020. Т. 4. № 2. Стаття e0402207. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/207> (дата звернення: 03.08.2025).

12. Zasiakina L., Kokun O., Hlova I., Wojko M. Defining Conceptual Boundaries of Moral Injury and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Population: A Systematic Review. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2023. Vol. 10. No. 1. P. 299–314. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.zas>.

Стаття надійшла у редакцію: 06.08.2025

Стаття прийнята: 23.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ЗАТРИМКИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

PECULIARITIES OF ART – THERAPY TECHNOLOGIES APPLICATION IN DELAYED MENTAL DEVELOPMENT CORRECTION: THEORETICAL REVIEW

Арттерапія – метод корекції розвитку особистості засобами образотворчого мистецтва, що показує однаково високу результативність у роботі з малечю, дорослими та людьми поважного віку. Значна привабливість арттерапевтичних технік для психологів доволі просто пояснюється, адже не завжди особистість може виразити словами те, що її хвилює, але через мистецтво – малюнок, танець, ліплення, аплікацію чи музику – це здійснити куди легше, бо в цьому разі використовується не вербальне спілкування, а своєрідна «мова» сили, виразності, інтенсивності прояву почуттів, емоцій, переживань через зір, слух, витонченість рухів тощо. Означена методика належить до найстаріших природних форм корекції і нині вважається однією з оптимальних та вельми доречних за умови, коли маємо справу з особистістю із затримкою психомовленнєвого розвитку (ЗПР) заради виправлення чи покращення її психологічного стану.

У статті вказано чинники зростання кількості дітей із ЗПР нині. Окрему увагу приділено причинам та характерним особливостям прояву кожного окремого типу ЗПР (гармонійний психофізичний інфантилізм, органічний інфантилізм, церебрально-органічна затримка розвитку психіки, відставання в розвитку, зумовлене хронічним соматичним захворюванням, педагогічна та мікросоціальна занедбаність) та зазначено, що науковці сьогодення розглядають затримку психічного розвитку як своєрідний «стан на краю», для якого характерні розлади інтелектуальної, емоційної та волевої сфер. Водночас зазначено, що відставання від хронологічних норм розвитку психіки, як правило, з віком стає менше помітним, втім недосконалість окремих функцій може залишитися довічно. У разі, коли немає своєчасної допомоги, з'являються згубні зміни особистості. У статті розглядаються особливості самого поняття «арттерапія» та підходи до його трактування, описано окремі напрями. Ця публікація ознайомлює з усією складністю та перспективами використання арттерапевтичних технологій в корекції ЗПР.

Ключові слова: арттерапія, затримка психічного розвитку, корекція, емоційно-волева незрілість, інтелектуальна недостатність.

Art therapy is the method of correcting personality development by means of visual arts, which shows equally high effectiveness while working with children, adults, and elderly people. The significant appeal of art therapy methods for psychologists is quite simple to explain because a person is not always able to express what is troubling him/her in words. However, due to the art – such as drawing, dance, sculpting, collage, or music – this becomes much easier, as non-verbal communication is used instead. It is a kind of “language” of strength, expressiveness, and intensity in the manifestation of feelings, emotions, and experiences by vision, hearing, elegance of movements, etc. This method belongs to the oldest natural forms of correction and currently is considered to be one of the most optimal and highly appropriate while dealing with individuals with delayed mental development (DMD), in order to correct or improve their psychological state.

The factors contributing to the increase in the number of children with DMD at present are indicated in this paper. Special attention is paid to the causes and characteristic features of each specific type of DMD – harmonious psychophysical infantilism, organic infantilism, cerebral-organic delay in mental development, somatic delay in mental development, pedagogical and microsocial neglect. It is also noted that modern researchers consider delayed mental development as a kind of “borderline state”, characterized by disorders in intellectual, emotional, and volitional spheres. At the same time, it is noted that the delay in meeting chronological norms of mental development usually becomes less noticeable with age; however, the imperfection of certain functions may persist throughout life. In case of timely assistance absence, harmful personality changes occur. The peculiarities of “art therapy” concept and approaches to its interpretation are considered in this paper, and specific directions are described as well. Complete complexity and prospects of art therapy techniques application in DMD correction are introduced in this paper.

Key words: art therapy, delayed mental development, correction, emotional-volitional immaturity, intellectual disability.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.29>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Буняк Н.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Надвинична Т.Л.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Бригадир М.Б.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Вступ. Сукупність декількох царин наукових знань, що на практиці застосовуються як арсенал технік, котрі використовують мистецтво у своєрідній умовній формі і дозволяють виправити розлади психічного розвитку через вияв нестандартного мислення, – це лікування творчістю, а загалом, метод зцілення особистості за допомогою терапевтичного впливу будь-якої мистецької праці. Своєрідною ознакою прогресу вітчизняної арттерапії є дедалі більше поширене її використання у соці-

альній та освітній сферах. Спектр застосування також вельми різноманітний: є наукові матеріали, пов'язані з використанням лікування творчістю в роботі з відновлення психологічних, фізичних, соціальних функцій особистості, яка хвора душевно, в терапевтичних стаціонарах, центрах відновлення здоров'я, в роботі з хворими, у яких діагностовано зловживання новоутворення чи інші захворювання, що, найімовірніше, мають швидку летальність у терапевтичних відділеннях [6]. Також

описаний практичний досвід застосування технологій, котрі лікують творчістю, в роботі із залежними від наркотичних речовин, що синтезовані лабораторним шляхом. Доведено ефективність використання арттерапії у роботі з особистостями, які зазнали знущань або мають інший руйнівний досвід; у психологічній реабілітації та пристосуванні до змін осіб, що потребують спеціальної підтримки; в роботі із сім'ями з труднощами взаємодії; у разі порушення здатності пристосування до нового колективу; в психотерапії сім'ї; за наявності емоційного вигорання; в корекції затримки психічного розвитку або ж інших розладів психіки.

Невтомна допитливість чи прагнення до знань українських психологів та психотерапевтів нині зумовили не змішування, а поєднання в терапевтичній практиці всіляких форм і методів арттерапії, використання різних мистецтв із терапевтичною метою у процесі вирішення однієї проблеми. Водночас у роботах українських авторів широко обговорюється практичний досвід використання технологій лікування творчістю, доцільність та вибірковість їх застосування як найбільш ефективного засобу допомоги в кожному конкретному випадку. Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю теоретичного аналізу теми, яка винесена на обговорення, що, безперечно, допоможе визначити найдоцільніші арттерапевтичні технології, котрі застосовуються для корекції затримки психомовленнєвого розвитку (ЗПР).

Мета статті – здійснення теоретичного огляду та аналізу сучасного досвіду використання технологій арттерапії у роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Затримка психічного розвитку (ЗПР) – уповільнення швидкості вдосконалення окремих психічних функцій: емоційної та вольової сфер, інтелекту, що визначається недостатністю загального резерву знань, інфантильністю мислення, перевагою ігрових інтересів, швидкою втомою від розумового зусилля.

Як зауважують у своєму дослідженні Т. А. Ткачук та Я. І. Таубе [10, с. 62], нині помітна тривожна тенденція – зростання кількості дітей із ЗПР. Наукові працівники пояснюють її зростанням чисельності: а) осіб із важкими органічними захворюваннями в перші роки життя; б) проблемних сімей; в) проблем, що пов'язані з інтеграцією в навчальний процес тощо. Водночас вказують, що відставання від хронологічних норм розвитку психіки, як правило, з віком стає менше помітним, утім недосконалість окремих функцій може залишитися довічно.

Вітчизняні науковці Н. А. Буняк та А. Н. Гірняк [4, с. 135] виокремлюють декілька типів затримки психічного розвитку, як-от: гармонійний психофізичний інфантилізм, органічний інфантилізм, церебрально-органічна затримка розвитку психіки, відставання в розвитку, зумовлене хронічним соматичним захворюванням, педагогічна та мікросоціальна занедбаність. І, найважливіше, зазнача-

ють, що кожен тип затримки психічного розвитку має свої відмінні ознаки.

Так, гармонійний психофізичний інфантилізм – це порушення темпу психічного розвитку (ЗПР) конституційного походження, що стосується не лише психіки, а й фізичного розвитку та визначається низьким зростом і масою; відрізняється жвавістю моторики та емоцій, а коло інтересів охоплює лише гру як вид діяльності. Однак слід звернути увагу, що гра досить добре розвинута, сюжетно-рольова з демонстрацією чималого самовладання та фантазії. Водночас освітня діяльність є малопривабливою, виконання завдань зумовлює швидке перенасичення, емоції і мотивація не відповідають хронологічному вікові, самооцінка диференційована слабо, проте істотні розлади психічних процесів не спостерігаються, а незрілість зачіпає переважно сферу емоцій та волі особистості, зумовлюючи недостатність довільної регуляції практичних і теоретичних дій, процесу опосередкованого та узагальненого пізнання навколишньої дійсності, збереження в пам'яті, фокусування уваги, а досягнення у розумовій сфері потребують невпинного сприяння.

Органічний інфантилізм виникає як віддалений наслідок (залишковий ефект) органічних ушкоджень, що були пережиті в немовлячому періоді чи у перші роки життя (забій, інфекція). У цьому випадку спостерігаємо явні хибні емоційної та вольової зрілості: неспроможність до самостійного зосередження під час розумової роботи та, головним чином, мотивацію лише на гру. Значно виражені такі особливості емоційної та вольової сфер: у разі домінування підвищеного фону настрою спостерігається непосидючість, надмірна рухливість, неспроможність до вольового зусилля та самоорганізації під час діяльності, розв'язність та недисциплінованість. Разом із тим помітні також ознаки органічного ураження центральної нервової системи (ЦНС): млявість психічних процесів, незграбність моторики, прагнення постійного схвалення, висока самооцінка, а дослідження інтелекту визначає нижню межу вікової норми.

Церебрально-органічна затримка психічного розвитку – наслідок аномалії дозрівання кори головного мозку під час виношування плоду в утробі матері через нудоту вагітних (ранню та особливо пізню), перенесені захворювання в цей період (гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), запальні захворювання печінки (гострі чи хронічні), дитячі інфекційні захворювання (вітряна віспа, кір, краснуха і таке інше)). Як результат – підвищена стомлюваність, зниження працездатності, пам'яті, слабка концентрація уваги, пізнавальна діяльність істотно занижена, помітне уривчасте засвоєння знань, вмінь, навичок, незрілість емоційно-вольової сфери та стійке відставання розвитку інтелекту.

Причиною соматичної затримки психічного розвитку є насамперед уроджені та набуті вади розвитку чи хронічні захворювання систем організму людини. Наслідком є незрілість емоційно-вольової

сфери, що поєднується зі збереженням інтелектом, втрата здатності до виконання будь якої діяльності, поява своєрідних рис, таких як лякливність, соромливність, нерішучість. Відзначається також зосередження на самопочутті та прагнення уникати перешкод на шляху до мети.

Мікросоціальна занедбаність – це результат біологічних особливостей розвитку або згубного впливу складних соціальних умов та відсутності підтримки у найближчому оточенні, бездоглядності, жорстокості, тобто вкрай важкої ситуації виховання на ранніх етапах онтогенезу, що зумовлює розлади вегетативних, а зрештою, і психічних функцій організму особистості. Ознаками мікросоціальної занедбаності є проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням, низька мовленнєва зрілість, незацікавленість у нових знаннях, вміннях та навичках, перевага гри як базової форми діяльності, неадекватна поведінка, агресивність та замкнутість, емоційні гойдалки, збентеження, невпевненість, страх, втрата здатності до праці, стомлення, і насамкінець можливі також розлади інтелектуальної сфери.

Педагогічна занедбаність – стала аномалія поведінки, моральної свідомості, що зумовлена шкідливим впливом довкілля й огріхами у вихованні, частою зміною шкіл, учителів, викладачів, несприятливим впливом вулиці, безпритульністю. Ця проблема виникає на тлі нестачі знань, вмінь та затримки розвитку інтелекту, проте не уособлюється станом патологічним.

Слід зазначити, що сучасна арттерапія нині має силу-силенну напрямів. Найперше, важливо їх перелічити [3, с. 170; 2, с. 5]: ізотерапія – лікувальний вплив засобами зображувального мистецтва: малювання, ліплення, декоративне мистецтво; піскотерапія – робота з піском – розвиток тактильної чутливості та стабілізація психоемоційного стану; імаготерапія – інструментом впливу є театральне мистецтво; кінотерапія – вплив через відображення у фільмі схожої життєвої ситуації та виходу з неї; музикотерапія – лікувальний вплив через різноманітні жанри музики; вокалотерапія – спирається на оздоровчі якості класичного співу; казкотерапія – використовує казки, міфи, легенди, байки, билини, притчі як форму для інтеграції особистості, розвитку творчого потенціалу, розширення свідомості та взаємодії з довкіллям; лялькотерапія – використовує як основний прийом впливу ляльку; бібліотерапія – лікування людини словом, книгою через умисно підібрані літературні твори; танцювально-рухова терапія використовує як інструмент чіткий рух і танець; етнотерапія – прагне використовувати традиції, звичаї, ремесла з метою залучення у життєву ситуацію; хромотерапія – використовує колір як носій інформації про здоров'я особистості; ландшафтотерапія – пасивний процес споглядання об'єктів природи.

Цікавим нині для ознайомлення є поділ напрямів арттерапії лише на три групи [8]: пасивні – передбачають залучення дитини до прояву своїх

можливостей у мистецтві; активні – заохочують до діяльності; інтегровані – поєднують арттерапевтичні техніки.

У вітчизняних науково-літературних джерелах, що доступні для дослідження, ми виявили декілька підходів до трактування поняття «арттерапія», однак усі вони так чи інакше обмежуються тим, що арттерапія – це метод «лікування нервових чи психічних хвороб через самовираження у мистецтві», котрий виник на початку 30-х років минулого сторіччя, і відтоді цікавість до можливостей застосування цього методу лише зростає. Тому ми насамперед намагалися розшукати інформацію про вибірковість застосування технік арттерапії. І виявили: у доробках вітчизняних вчених – авторів програми з арттерапії для дітей з індивідуальними можливостями [1], приміром, зазначається, що кожен окремий напрям арттерапії, яким користуються психологи для корекції ЗПР дошкільнят, спрямований на «виправлення» визначеної сфери, як-от: ізотерапія – мотиваційної сфери; імаготерапія (пальчиковий театр) – моторної чи когнітивної сфер; лялькотерапія у поєднанні з імаготерапією (демонстрація театральної вистави за допомогою ляльок) – емоційної сфери; піскотерапія – окрім формування тактильної чутливості та маніпулятивної вправності пальців рук, удосконалює мовленнєві можливості дитини тощо.

Ми звернули увагу на дисертаційні дослідження сучасності. Наукові пошуки Наталі Олегівни Квітки [7], скажімо, стосувалися особливостей розвитку музичного сприймання учнів початкових класів із затримкою психічного розвитку засобами народної творчості. Авторка зазначає, що саме становлення музичного сприймання закладає основу музичної культури, поглиблює розуміння музичної ідеї українських народних пісень, усвідомленого емоційного ставлення школяра до них. Водночас музика, як мистецтво з душею, виконує важливі корекційно-виховні функції, забезпечує умови для розвитку пізнавальної та емоційної сфер школярів зі спеціальними потребами лише тоді, коли доступна і цікава для розуміння.

Значущість дослідження полягає, зокрема, у визначенні критеріїв добору творів для детального опрацювання з учнями початкових класів із ЗПР, а саме: узгодженість вікових та психологічних характеристик сприймання; естетична значущість твору, що виражається привабливістю; присутність в українських народних піснях можливості для об'єднання та водночас підкреслення спільного з особистим життєвим досвідом (виявлення аналогій).

І. Дмитрієва [5] займалася питанням виховання естетичного смаку розумово неповносправних підлітків у допоміжній школі засобами образотворчого мистецтва. Авторка зазначає, що для використання потенціалу образотворчого мистецтва в умовах допоміжної школи необхідне ознайомлення із творами мистецтва з використанням потенційних можливостей, які є у таких підлітків, та зазначає, що для належної допомоги необхідне

глибоке розуміння специфіки сприймання художніх образів та переживань, зумовлених спогляданням творів живопису дітьми з особливостями психічного розвитку.

А. Хіля [11] вважає мистецтво та арттерапію основним компонентом соціальної і психологічної адаптації дітей зі спеціальними індивідуальними потребами, в тому числі із ЗПР. Зокрема, учену зацікавило наукове дослідження М. Герньєр (Matthew Gernier «Puppetry as an Art Therapy Technique with Emotionally Disturbed Children, Alexandria, Virginia, 1983»), сутність якого – у застосуванні лялькового театру в роботі з порушеннями емоційних реакцій у дітей. У своїй праці автор акцентував увагу на тому, що згадану техніку варто використовувати як із діагностичною, так і з терапевтичною ціллю, оскільки вона має досить широкі можливості, котрі через майстрування ляльки, ставлення вистави та втілення її скеровані на пристосування до соціуму, самостійне вираження емоцій та управління ними у конфліктних ситуаціях. Цікаво, що дослідник розглядає лялькотерапію як метод колективної терапії, котрий дозволяє висловлюватись вільно, невинувато, затаївшись за лялькою.

О. М. Опалюк, Л. І. Лісова [9, с. 126], вивчаючи індивідуальний стиль художнього сприймання в учнів початкових класів із розумовими порушеннями, зауважили, що основна мета роботи з такими дітьми – підготувати до соціально корисної діяльності через формування такого мінімуму трудових навичок, котрий забезпечить їм початок самостійного шляху. Автори зазначають, що у досягненні цієї мети важливе виправне значення має естетичне виховання (ознайомлення з творами мистецтва, посилення участі у творчості аматорів, малювання, музика, співи, декламація, танці тощо), адже воно допомагає виробити здатність відчувати та сприймати красу чи інші естетичні якості, збудити відчуття барв, темпу, руху, збагатити знання дітей, поживавити пізнавальні процеси, поліпшити увагу та виробити силу волі.

Висновки. Отже, проведений нами огляд дисертаційних досліджень та наукових пошуків щодо вивчення досвіду використання арттерапії у роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку дав змогу констатувати такі надбання:

а) мистецтво та арттерапія є основним компонентом соціальної і психологічної адаптації дітей зі спеціальними індивідуальними потребами, в тому числі із ЗПР;

а) невпинно проводиться пошук застосування сучасних арттерапевтичних технік у фаховій роботі;

б) творці програм арттерапії запроваджують їх у процес фахової підготовки, насамперед психологів;

в) окремо виділено ресурси мистецтва – для виховання, для корекції, для діагностики та для

арттерапії, що здатні забезпечити виправлення та покращення психологічного стану;

г) виявлено інформацію про вибірковість застосування технік арттерапії для корекції ЗПР.

Важливо, на наш погляд, що науковцями виділена провідна ціль роботи з дітьми із ЗПР – підготувати до соціально корисної діяльності через формування такого мінімуму трудових навичок, котрий забезпечить їм початок самостійного шляху.

Ми впевнені у тому, що арттерапія не лише сьогодні, а й у майбутньому є вельми цінною для роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку через те, що передусім нівелює страх перед початком власного незалежного життя у соціумі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаптована програма з арт-терапії для дітей з обмеженими можливостями. URL: <http://corr.ks.ua>.
2. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток та впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної академії персоналом. Психологія*. 2024. Вип. 3 (64). С. 5–11.
3. Буняк Н. А. Психотерапія та арт-терапія : навчальний посібник. Чернівці : ЧОІППО, 2022. 216 с.
4. Буняк Н., Гірняк А. Патопсихологія : підручник. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка», 2025. 255 с.
5. Дмитрієва І. Корекція художнього сприймання розумово відсталих підлітків засобами образотворчого мистецтва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. Київ, 2002. 19 с.
6. Катеренчук І. П., Гуцалепко О. О., Рустамян С. Т., Кострікова Ю. А. Арт-терапія: перспективи застосування в лікуванні, профілактиці та реабілітації захворювань внутрішніх органів (огляд літератури). *Практикуючий лікар*. 2023. Том 12. № 4. С. 36–43.
7. Квітка Н. Формування сприймання музики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку засобами фольклору : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. Київ, 2016. 23 с.
8. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : науково-методичний посібник. Київ : Атопол, 2011. 274 с.
9. Опалюк О. М., Лісова Л. І. Своєрідність художнього сприймання у молодших школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. *Актуальні питання колекційної освіти* : зб. наук. пр. (педагогічні науки). 2021. Вип. 18. С. 125–137.
10. Ткачук Т. А., Таубе Я. І. Особливості ускладнень затримки психічного розвитку у дітей. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 62–66.
11. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 394–405.

Стаття надійшла у редакцію: 11.08.2025

Стаття прийнята: 26.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ДУХОВНИЙ СКЛАДНИК ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

SPIRITUAL COMPONENT OF PERSONAL INTERNAL RESOURCES RENEWAL IN WAR CONDITIONS

Мета нашого дослідження – визначення теоретико-методологічних основ духовного складника відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Метод дослідження – теоретичний аналіз напрямів роботи з відновлення внутрішніх ресурсів молоді в умовах війни. Визначено, що духовний складник відновлення ресурсів особистості стає найбільш актуальним в умовах війни. Відновлення внутрішньої ресурсності відбувається у процесі свідомого вибору вчинку, дії або напряму поведінки відповідно до існуючих та встановлених норм та вимог моралі певного періоду в суспільстві. Розглянута моральна свідомість як форма духовної свідомості. Відновлення внутрішніх ресурсів в умовах війни характеризується напруженим пошуком смислів, вчинків, які відповідають певній нормі моралі. Через систему норм, оцінок, ідеалів мораль регулює вчинки, дії людини, виконуючи роль своєрідного компасу її духовності. Це дозволяє людині орієнтуватись у складних умовах війни. Визначені показники духовного складника внутрішньої ресурсності особистості: доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, любов, творчість, прагнення до мудрості, відповідальність. Розглянуто теорії системності, конструктивізму, ресурсності, в рамках яких визначається духовний складник відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах кризових життєвих ситуацій. Висновки. Визначено – психологічна допомога особистості у відновленні духовного складника повинна включати: поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації; знайдення оптимальних шляхів відновлення власної цілісності особистості; розвиток умінь створити нову когнітивну модель життєдіяльності; поліпшення суб'єктивного самопочуття та ефективну переробку і переоцінку травматичного досвіду. Визначені показники духовного складника внутрішньої ресурсності особистості можуть бути основою програм її відновлення в умовах війни. Узагальнено можливості таких методів, як позитивна психотерапія, гештальт-терапія та методи посттравматичного зростання особистості в складних життєвих умовах.

Ключові слова: духовна свідомість, моральні ставлення, внутрішні ресурси, толерантність до невизначеності особистості.

Purpose of our study is to determine theoretical and methodological foundations of spiritual component of personal internal resources renewal in war conditions.

Theoretical analysis of directions of work on renewal of internal resources of youth in war conditions. It was determined that the spiritual component of individual resources renewal becomes the most relevant in war conditions. Renewal of internal resources takes place in the process of conscious choosing an act, action or course of behavior in accordance with existing and established norms and requirements of morality of a certain period in society. Moral consciousness was considered as a form of spiritual consciousness. Renewal of internal resources in war conditions is characterized by an intense search for meanings, actions that correspond to a certain norm of morality. Morality regulates actions and deeds of a person through the system of norms, assessments and ideals, performing role of a kind of compass of his/her spirituality. This enables a person to navigate in difficult war conditions. Indicators were determined of spiritual component of personal internal resources: kindness to people, helping others, faith in goodness, love, creativity, striving for wisdom, responsibility. The theories are considered of systemacity, constructivism and resourcefulness within the framework of which the spiritual component is determined of personal internal resources renewal in crisis life situations. Conclusions. It is determined that psychological assistance in spiritual component renewal of personality should include: deepening knowledge of a person's ability to continue to exist in a difficult life situation; finding optimal ways to restore one's own integrity; developing the ability to create a new cognitive model of life; improving subjective well-being and effective processing and reassessment of traumatic experience. Determined indicators of personal spiritual component of internal resources can be a basis of programs for its renewal in war conditions. Possibilities are generalized of methods of work in such areas as positive psychotherapy, Gestalt therapy, and methods of post-traumatic growth of individual in difficult life conditions.

Key words: spiritual consciousness, moral attitudes, internal resources, tolerance for personal uncertainty.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Володарська Н.Д.

к.психол.н., старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

У відновленні внутрішніх ресурсів особистості в сучасних умовах війни актуальним стає духовний складник. Моральна свідомість особистості є однією з форм духовної свідомості, як відображення соціального буття. Моральна свідомість фіксує в собі моральні ставлення, стосунки в суспільстві, що диктуються певними життєвими умовами. В умовах війни вони змінюються, що посилює або послаблює значущість тих чи інших життєвих смислів, цінностей. Моральна свідомість визначає

позитивне чи негативне ставлення до суспільних явищ та вчинків людей, засуджує чи схвалює їх. Моральна свідомість здатна спрямовувати вчинки настільки, наскільки є можливість вибору між злом та добром, справедливістю та несправедливістю, чесністю і нечесністю. Цей вибір людина мусить зробити не з причини вимушеної необхідності, а через особисту самосвідомість та визнання такої необхідності. Саме таке оціночне ставлення до навколишнього середовища, соціального життя,

діяльності та вчинків людей формує духовний складник внутрішніх ресурсів особистості. Сучасні реалії складних життєвих умов війни формують контекст ціннісно-сміслової сфери особистості, змін у розвитку її внутрішніх ресурсів, що потребує нових технологій, підходів у психотерапії.

Мета – теоретичне обґрунтування духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Концептуальною основою нашого дослідження була ідея можливості застосування особистісних ресурсів і оперування ними лише за умов духовного складника, їх знання та уміння їх оновлювати та вміщувати. Завданням нашого дослідження було теоретичне обґрунтування підходу в дослідженні активізації духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни.

Теоретичний аналіз проблеми духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни стає вельми актуальним. Відновлення духовного складника внутрішньої ресурсності відбувається під впливом суспільного буття та суспільної свідомості, яка містить у собі моральну свідомість суспільства, актуальні моральні вимоги та моральний досвід суспільства. Індивідуальна моральна свідомість є певною проєкцією громадянської моралі. Разом із тим це не просто екран, зліпок функціонуючих норм, але й активний, творчий процес формування моральних ставлень, настанов, норм. Відновлення внутрішніх ресурсів в умовах війни характеризується напруженим пошуком смислів, вчинків, які відповідають певній нормі моралі. Через систему норм, оцінок, ідеалів мораль регулює вчинки, дії людини, виконуючи роль своєрідного компасу її духовності. Це дозволяє орієнтуватись у складних умовах війни. Інформацію про моральні норми, вимоги, ідеали суспільства особистість отримує в соціальних мережах, беручи участь у різних видах діяльності, з телепередач, преси, спілкування з оточенням, прочитаних книг, театру, кіно, зі спостереження за тим, що відбувається в житті. Отримана інформація може нести як реальні, так і викривлені дані про моральні норми. У великій сукупності інформації про моральні норми та правила іноді важко розібратись самостійно (проаналізувати факти, зіставити відомі і невідомі, осмислити їх правдивість). У людини формується тривожний стан від невизначеності. Важливо, щоб стихійна інформація усвідомлювалась і складалась у певну ієрархію цінностей, яка випробовувалась в реальному досвіді людини. Відновлення внутрішньої ресурсності відбувається у процесі свідомого вибору вчинку, дії або напряму поведінки відповідно до існуючих та встановлених норм та вимог моралі певного періоду в суспільстві.

Аналізуючи останні дослідження ресурсного стану особистості, ми розглядаємо його як мотиваційний стан-переживання. Це здатність особистості знайти психологічну опору в собі, у своїх власних життєвих переконаннях. Це стан, у якому людина відчуває, що володіє власними

ресурсами. Стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів. Цей стан розглядається сучасними психологами як психологічне інвестування [1]. Внутрішні психологічні ресурси – це життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад [2]. Принципи психологічного інвестування виокремлюються в дослідженнях з нейролінгвістичного програмування. Застосування методів НЛП, брейнблдингу спрямоване на розширення можливостей мозку, підвищення ефективності його роботи. А це означає усвідомлення власних можливостей, ресурсів: якими цінностями, смислами, переконаннями, поглядами на життя оперує особистість, що допомагає, а що стає перепонами в її житті. Технології роботи з екзистенційними проблемами особистості в умовах війни спрямовані на: відновлення розірваності смислового поля; знайдення нових життєвих смислів, перспектив; відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове наративне поле особистості [3; 4]. Духовний, екзистенційний аспект відновлення психологічного здоров'я може реалізовуватися за рахунок проведення обговорень релігійних текстів із Біблії. Виокремлюються бажання особистості в розгляді біблійних історій: фантазії про те, яким повинно бути життя; бажання, щоб все було «за власним планом»; бажання бути правим; очікування виконання особистих планів, у яких є «сценарії» для себе і для інших; бажання отримати, досягти бажаного за рахунок інших (що призводило до життєвого досвіду: обмежених переконань, болю, відчуження, недостатньої впевненості у власних можливостях, незадоволення, паніки, засмучення, гніву, люті, провини і сорому [5; 6]. Знайдення нових життєвих смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків активізує нове наративне поле особистості [7]. У соціумі існують певні соціальні міфи, які формують певні інтроєкти, навчену безпорадність людини. Ці явища потребують більш детального розгляду і визначення можливостей відновлення духовного складника внутрішніх ресурсів особистості.

Обговорення таких складних почуттів, як: ненависть до себе, до інших, агресія, життя у довічному пошуку захисту, відмова від власної природи, небажання знаходити власний життєвий шлях, натомисть знаходити розраду в адиктивній поведінці (наркотики, алкоголь), в ілюзіях, стає особливо актуальним в умовах війни. Адикції – це лише відволікання від болю, що генерує у людини почуття нікчемності, спосіб не думати про біль. Не просто не думати про болюче, а не відчувати його. Духовний складник внутрішніх ресурсів розглядався видатними психологами М. Селігман, К. Петерсон [8] як сили характеру, що дають змогу реалізувати чесноти:

- загальнолюдські чесноти і «силу характеру»;
- мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставинам, інтерес до навчання);
- любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших);
- мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість);
- справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи);
- помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль);
- духовність, або трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

Дослідниками розглядалась діагностика екзистенційних ресурсів особистості: ресурс свободи; ресурс сенсу; ресурс самотрансценденції; ресурс прийняття; ресурс віри. Вітчизняними психологами внутрішні ресурси представляються як засіб мови перетворення, знайдення і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню. За основу внутрішніх ресурсів брався життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад [8]. Поняття особистісних ресурсів досліджувались як система взаємопов'язаних характеристик: емоційних потреб, мотиваційних, поведінкових та інших. Внутрішнім особистісним ресурсам надається перевага у забезпеченні мобілізаційної та адаптаційної функції у подоланні кризових ситуацій. Розглядається взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя, що важливо для відновлення психічного здоров'я особистості. Дослідження особистісних факторів також спрямовується на їхній вплив на структуру стресостійкості та резильєнтності [9]. Позитивними набутками стали: прийняття того, що є в житті особистості; неупередженість, гнучкість, вибір як мети душевної рівноваги, спокою, здатність дозволити життю продовжуватись попри важкі випробування, бажання блага іншим, відсутність звинувачень і осуду інших людей у власних життєвих негараздах; вміння дарування, розуміння; відмова від гіперконтролю над іншими, довіра, підтримка інших; баланс «брати і давати», вміння вислуховувати, проявляти емпатію. Саме ці позитивні зміни приводять до прояву почуття задоволення, безпеки, підтримки, зростання можливостей досягнення бажаного, активності, ентузіазму, зцілення стосунків, вивільнення від обмежень (у проханні про допомогу інших і вміння пропонувати і надавати допомогу іншим).

Особистісні ресурси розглядаються як медіатори, які мають опосередкований вплив на психічне здоров'я особистості. Внутрішні ресурси

є фундаментальними здібностями людини для протидії негативним психологічним впливам і збереження психічного здоров'я, розпізнавання та використання цих активів (когнітивних, емоційних, фізіологічних), пов'язаних з особистісними цінностями та переконаннями. Це створює підхід до відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Психологічні ресурси мають прижиттєвий генезис і піддаються розвитку. Саме можливість розвитку психологічних ресурсів створює умови активізації їх відновлення. Для нашого дослідження важливим є можливість розвитку психологічних ресурсів особистості для відновлення духовного складника особистісної ресурсності. У позитивній психотерапії за основу взята програма активізації саморозвитку особистості [9]. Усі техніки позитивної психотерапії спрямовані на такі цілі: лікування (психотерапевтичний аспект); виховання і профілактику (педагогічний аспект); розвиток міжкультуральної свідомості (транскультуральний – соціальний аспект; взаємодія й інтеграція різних психотерапевтичних напрямів (міждисциплінарний аспект). Теорія посттравматичного зростання дає можливість підібрати техніки оновлення цінностей світобачення особистості в екстремальних умовах [10]. Створений вітчизняний підхід до надання психологічної допомоги – «екофасилітація», що традиційно як психотерапевтична модальність належала до непрямої психологічної допомоги, продовжувала відповідну логіку підходу Карла Роджерса, яка на перше місце ставила конструкт особистісної орієнтованості, абсолютного позитивного прийняття. З додаванням до поняття фасилітації префікса «еко» не просто робиться акцент на нешкідливості або непривнесенні «шкідливих» або «токсичних» елементів допомоги, а визначається, що негативні переживання з боку як клієнта, так і психолога сприяють стабілізації їхньої спільної системи, її прориву / переходу до етапу появи нових можливостей. У нестатичних, динамічних і таких, що розвиваються, живих системах поняття шкідливості є змінним, або таким, що в певний час може спричинити страждання, в інших обставинах або з часом може виступати як перевага і користь, наприклад за принципом: «те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Цей принцип застосовується в психореабілітації учасників бойових дій. У роботах вітчизняних психологів А. Чуприкової, Л. Найдьонової, О. Бреусенка-Кузнецової, О. Вознесенської, О. Скар доведено, що екофасилітація, позитивна і традиційна психологія є ресурсами зцілення у відновленні психологічного здоров'я особистості [10].

Узагальнюючи різні погляди на поняття внутрішньої ресурсності особистості ми спирались на визначення психологічних ресурсів особистості через: – творчість; – уміння оновлювати власні ресурси; – любов; – роботу над собою; – допомогу іншим; – знання власних ресурсів; – успіх; – доброту людей; – впевненість у собі; – прагнення мудрості; – самореалізацію у професії; – віру

у добро; – відповідальність; – уміння використовувати власні ресурси. Існують різні методичні прийоми формування духовності особистості в кризові складні життєві періоди: оповідь (нарративний метод), інсценізація (гештальт-підхід), перекази, листи до Бога, рольові ігри. Застосовувати їх доцільно під час бесід, на зустрічах з обговорюванням питань моралі, духовності, буття та небуття людини, уявлень про смерть та життя, плінність часу. Процес відновлення громадянського суспільства під час і після війни відбувається саме за рахунок духовного складника свідомості і самосвідомості людей. Багато реабілітаційних програм для військових, які повертаються з фронту, потребують розгляду нових психологічних завдань. Дедалі більше психологів цікавляться особливостями контексту стосунків особистості в суспільстві, соціальними зв'язками особистості. Саме увага до етичних і концептуальних моментів дала початок новим психологічним напрямам – гуманістичній і трансперсональній школі. Ця феноменологічно орієнтована гуманістична психологія об'єднала такі різні напрями, які заснували Е. Фром, А. Маслоу, Ф. Перлз, С. Роджерс. Їхній підхід акцентував увагу на цілісності особистості і її самореалізації, на життєтворчості «співбуття» людей один з одним. В основі гуманістичного напрямку психології лежить духовний шлях до розуміння «самості» (Self) в її внутрішньому світі індивідуального сприйняття життя. Це сприйняття світу вміщує повагу і прийняття іншого, в основі цього підходу лежить концепція «самості» як комплексу сприйняття, цінностей і значень особистості. Продовженням цього напрямку становлення духовності особистості стала системна теорія. Відкрилась нова можливість розгляду не окремих ізольованих подій, а взаємозалежності подій, що відбуваються з людьми, їхнього впливу на контекст стосунків між людьми. Стосунки людей розглядаються як відкриті, взаємозалежні із зовнішнім оточенням цілісності, окремі цілі і функції, елементи і зв'язки в яких завжди підпорядковані цілому. У такій системній моделі принцип лінійної причинності – від причини до наслідків – поступається місцем циркулярній причинності, коли кожна поведінка живого організму впливає на відповідну реакцію за принципом зворотного зв'язку [11].

Системне мислення в психології пов'язане з теорією комунікації. Вона дозволяє описати комунікації на трансперсональному рівні, розглядати соціальні системи як «відкриті», в основі яких лежить концепція про інформаційний обмін у рамках стосунків (як у сім'ї, так і в соціальному оточенні). Духовний складник формується в сімейній системі з покоління в покоління, потім ці особливості трансформуються у стосунках з оточенням (сусідами, колегами, приятелями тощо). Інтерактивна психологія, як і гуманістична, виникла в післявоєнні роки (після другої світової війни), у період матеріального і морального відновлення (50-ті роки, німецький вчений психолог К. Холь-

цкамп). У США з подібною ініціативою ще раніше виступав Дж. Келлі у 1950-ті роки. Людина протягом життя формує певні «конструкти» духовності, за якими трактує поведінку інших і спрямовує власні дії. Ця ідея має певні паралелі з теорією розвитку пізнавальних здібностей Піаже. Їх об'єднує уявлення про те, що конструкти «реальні» незалежно від того, чи збігаються вони з реальністю чи ні. Еріх Фромм з точки зору гуманістичного підходу розділяв людей на категорії спроможних до любові ближніх і неспроможних. Духовний складник тих чи інших формується з народження до старості в певному соціальному осередку. Саме прийняття етичної точки зору становить центральну тему гуманістичної психології.

У 60-ті роки з виникненням інтеракціонізму з'явилась позиція, згідно з якою поведінка розглядається як результат взаємовпливу особистісних і ситуативних аспектів. Контекст життєвої ситуації визначає ті чи інші етичні норми поведінки людини. Цей підхід відкрив шлях до трансперсональної психології. Продовжуючи розгляд духовного складника внутрішніх ресурсів особистості, Мартін Бубер і Габріель Марсель висунули теорію існування і самопізнання «Я» через «Ти»: людина реалізує себе в діалозі завдяки любові і відданості по відношенню до іншого. Саме поєднання «Я» і «Ти» в «Ми» стає духовним складником людського існування.

Якщо провести паралелі із сьогоденням, то саме духовний складник внутрішніх ресурсів особистості дає основу для відновлення моральних принципів системи комунікацій і взаємодій людей. Загальновідомим є факт, що інколи людина стає віруючою саме у кризових ситуаціях. Особливо це відбувається під час війн, різних потрясінь, а також у соціально дезадаптованих людей, які втратили моральні координати. Тих, хто залишився поза суспільством (тобто поза нормами його моралі, без підтримки, моральної, матеріальної) або відчуває, уявляє, що він перебуває поза системою соціальної підтримки. Людина, скоївши злочин, відступивши від норм моралі, приходить до покаяння і відшукує підтримку з боку суспільства. Саме релігія надає особистості таку можливість знайдення свого трактування, розуміння координат моралі і життєвих цілей у кризових ситуаціях. Людина, втративши надію на будь-які зміни свого стану, знаходить перспективи і підтримку у вірі. Віра стає ідеалом, до якого особистість прагне, наближається до вищої свідомості. Бог виступає символом ідеалу, життєвої основи, яка допомагає особистості організувати своє життя за новими принципами. Особистість входить у нову для неї систему норм і правил життя. З усіма причинами і наслідками, вона діє не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як така, що активно їх перетворює, формує своє майбутнє. Звертаючись до віри, до релігії, людина повертається у суспільство, яке її травмувало (в різних смислах), ізолювало від себе. Саме приходячи у лоно релігії, людина повертається

у суспільство, стає причетною до системи моралі, законів суспільства.

Релігія надає свою систему моралі, яка реабілітує особистість у її покаянні. Наділяє душу гармонією, запобігає моральному розпаду. Християнська мораль як засіб репрезентації «картини світу» наповнює змістом громадянську свідомість особистості. Свідомість визначається багатогранністю людської діяльності, залежно від поля взаємодії соціальних об'єктів (чи то політика, чи то релігія або суспільство в цілому). Християнські постулати добра, любові до ближнього допомагають особистості перебороти егоцентризм, відстороненість від проблем іншого («моя хата з краю»). У «любові до ближнього» індивідуальність отримує порятунк від егоїзму. Негативність егоїзму проявляється зовсім не в тому, що особистість надто високо себе оцінює, надає собі безумовне значення та гідність. У цьому вона має сенс, тому що особистість у цій якості має безвідносну значущість та гідність, яка не може занадто високо себе оцінити. Невизнання за собою цього безумовного значення веде до зречення людської гідності. У цьому разі особистість не може повірити у свої сили, тим паче повірити в іншого, в його вартість. Основне зло егоїзму – не в абсолютній самосвідомості та самооцінці суб'єкта, а в тому, що, приписуючи собі по справедливості безумовне значення, егоїзм несправедливо відмовляє іншим у цьому значенні. Визнаючи себе центром життя, що є дійсно так, особистість відносить інших лише до супроводжуючого оточення свого буття, певного «антуражу», залишаючи за ними тільки зовнішню і відносну цінність. Вона сама по собі є все, інші самі по собі – ніщо. У такому самоствердженні людина не може бути насправді тією, яка стверджується в суспільстві, стає громадянином своєї країни. Те безумовне значення, та абсолютність, яку особистість взагалі справедливо за собою визнає, але несправедливо відбирає в інших, має лише потенційний характер – це тільки можливість, яка потребує свого вирішення.

Християнство надає можливість зрозуміти істину: людина – лише частка усього Всесвіту. Вона, визнаючи лише себе і не визнаючи іншого, не може увійти у цей світ повноцінною, стати усім. Лише знімаючи у своїй свідомості та житті ту внутрішню межу, яка відділяє особистість від іншої, вона може «полюбити ближнього». Людина може існувати лише з іншими, стати невід'ємною частиною суспільства, самостійною і водночас «залежною» від інших. Індивідуальність є певним образом всеїдності, певним засобом сприйняття та засвоєння усього іншого. Стверджуючи себе поза іншим, особистість позбавляє себе сенсу життя і перетворює свою індивідуальність на пусту форму [5; 6; 7].

Духовний складник особистості розглядається багатьма психологами як основа внутрішніх ресурсів, що формують життєстійкість у кризових життєвих ситуаціях. Людина, що опиняється у ворожому для неї середовищі, стикається з труд-

нощами адаптації до нього. Реакції на ці труднощі можуть бути різними (від активності і боротьби до пасивності або втечі чи готовності терпіти їх). Ці типи реагування в кризових ситуаціях проявляються в захисних механізмах особистості, зокрема полярних: проєкція і заперечення, регресія та інтелектуалізація. Чинниками утворення тих чи інших захисних механізмів особистості в кризових ситуаціях стають універсальні або екзистенційні кризи. Конфлікт емоцій, пов'язаних із вирішенням цих криз, є тим протиріччям на рівнях онтогенезу і антропогенезу, яке вирішується завдяки механізмам психологічного захисту. Саме усвідомлення механізмів психологічного захисту дає змогу особистості коригувати стратегії реагування в складних життєвих обставинах в умовах війни [12]. Контексти життєвих обставин формують особливості ставлення до сенсу життя («чи воно того варте?»), до смерті (як відчуття неминучості логічного завершення життєвого шляху), до хвороб, до знайдення нових життєвих сенсів. Це допомагає в опрацюванні страхів особистості. Страх смерті, як ціннісно-смысловий бар'єр, виникає у зв'язку з рефлексією, вербалізацією самоставлення і екстраполяцією особистісного сенсу в нових життєвих ситуаціях.

У сучасних умовах війни перед особистістю виникають чотири групи проблем адаптації: ієрархії, територіальності, ідентичності і тимчасовості. Проблема толерантності до невизначеності постає центральною проблемою адаптації особистості до життєвих кризових ситуацій. В умовах невизначеності особистість спирається на власні внутрішні ресурси. У людини починається пошук аналогічних ситуацій у життєвому досвіді (власному і членів родини). Якщо це знаходить відгук в адаптаційних механізмах особистості, то вона спирається на усталені форми захисних механізмів. Якщо ні, то людина відчуває розгубленість, нерозуміння можливостей вирішення складної ситуації (створеної навколишнім середовищем). В умовах війни саме ці механізми адаптації мають у кінцевому підсумку пряме або опосередковане відношення до виживання [13; 14; 15]. Розвиток ефективних стратегій адаптації допомагає подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти особистість від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я. Визначено, що оцінка тієї чи іншої поведінки пов'язана з певними усталеними соціальними міфами, системою канонів, правил, настанов. Це визначає систему інтроєктів людини, які вона засвоює упродовж усього життя. Завдяки цим засвоєним інтроєктам відбувається оцінка позитивних або негативних переживань, їх доречність або недоречність у певних життєвих ситуаціях. Саме усталені уявлення про те, як повинне будуватись життя особистості, її майбутнє, стають основою формування духовності особистості. Якщо ці уявлення

входять у певні протиріччя з нормами соціального оточення, то формується внутрішній конфлікт, сумніви щодо змін у цих уявленнях. Це може формувати негативні емоції, підвищувати рівень тривоги, що унеможлиблює підвищення внутрішньої ресурсності особистості.

Нами були виділені різні підходи в дослідженні духовного складника внутрішніх ресурсів особистості, які об'єднуються за такими чинниками: самодетермінація розвитку особистості; гармонізація смисложиттєвих орієнтацій; активізація духовного потенціалу; розширення світоглядних орієнтацій; прийняття ідентичності особистості; самоаналіз власних потреб, бажань; постановка певних цілей і засобів їх досягнення.

Узагальнюючи, ми визначили складники внутрішньої ресурсності особистості, а саме: а) духовний як ціннісно-смысловий – зміна ціннісних і смислових утворень, що визначають індивідуальну специфіку і результат планування майбутнього (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли); б) емоційно-оціночна визначеність ставлень людини до власного майбутнього (емоції, почуття, які виникають у зв'язку із суттєвим наповненням образу життя в майбутньому); в) зміни в когнітивному складнику психічного здоров'я містять сукупність очікуваних та планованих подій (очікувані життєві події, цілі, засоби реалізації цілей); г) зміни в організаційно-дійовому складнику відображають сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини в теперішньому часі, через які життєві плани набувають можливість послідовного втілення в реальність. Для цих змін відповідно застосовуються:

- *метод пошуку ресурсів* у подоланні дисгармонії почуттів, що актуалізує можливості допомоги інших людей, власної та їхньої активності, а також знань;
- *визначення тригерів* запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом;
- *відновлення розірваності смислового поля*, виникнення цих тригерів;
- *знайдення нових життєвих смислів*, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізують нове наративне поле, за рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій.

Висновки. В умовах війни принципи моралі, цінності, норми змінюються, що впливає на відновлення духовності як складника внутрішніх ресурсів особистості. Зміна норм моралі, знань про нові смисли в умовах війни диктує нові уявлення про наслідки певних вчинків у нових невідомих ситуаціях. Вже накопичені, усталені знання, переконання можуть мати протилежне значення, спричинити дезадаптацію в сучасних умовах. У переживанні людиною якої-небудь соціальної події або внутрішнього стану проявляються різні почуття: людина переживає біль розлуки або радість зустрічі з близькими, прикrostі у разі невдачі, радощі від успіхів. Більш значущі

для особистості події викликають більш інтенсивні переживання, наприклад зміни в професійному становленні, можливості досягнення певних кар'єрних щаблів, втрата близької людини. Духовний складник внутрішніх ресурсів особистості зберігає баланс позитивних і негативних переживань. Психологічна допомога особистості у відновленні духовного складника повинна включати: поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації; знайдення оптимальних шляхів відновлення власної цілісності особистості; розвиток умінь створити нову когнітивну модель життєдіяльності; поліпшення суб'єктивного самопочуття та ефективна переробка і переоцінка травматичного досвіду. У рамках виділених напрямів психологічної допомоги були виокремлені вектори корекційної роботи: корекція афективно-вольової сфери; корекція поведінкових аспектів; корекція міжособистісних взаємин.

У перспективі передбачається розробка програми психологічної допомоги особистості в складних життєвих обставинах, застосовування методик розвитку внутрішніх ресурсів особистості та опрацювання психологічних травм, отриманих в умовах війни, в групах психологічної підтримки вищих навчальних закладів освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Турбан, О.І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін. ; Л.З. Сердюк (ред.). Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська., 2021. URL: https://lib.itta.gov.ua/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf
2. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
3. Володарська Н. Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 58. С. 69–76.
4. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being support methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. Вип.3. С. 109–123. Scopus. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-8
5. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
6. Васильєв Я. В. Технології футуруальної психології особистості у соціальній роботі. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія «Соціологія»*. 2012. Т. 184, Вип. 172. С. 133–137. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUJ_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9669683:%D0%A1%D0%BE%D1%86
7. Горностай П. Психологія колективних травм : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

8. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>

9. Павленко Г. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. № 7(47). С. 208–219. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i4 7/20/pdf>

10. Лушин П. В. Екофасилітація, позитивна і традиційна психологія: співвідношення. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення* : матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Київ, 3–4 квітня 2014 р. / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2014. С. 59–61.

11. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017 р. Том 25. Вип. 2 (91). ISSN 2079-0325-82-84с. URL: <https://uvnprn.com.ua/upload/iblock/77c/77c643e2c9087260508345602ed40467.pdf>

12. Цімбалюк В. І., Стеблюк В. В., Друзь О. В., Марута Н. А., Кожина Г. М. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни. ВСВ «Медичина», 2021. С. 103.

13. Рязанцева О., Бринза І. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2010. Т. 7. Вип. 2. С. 201–209.

14. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інституту соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 89–90.

15. Як проводиться психоедукація з новоприбулими «холодноряцями». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/11/08/yak-provodytsya-psyhoedukacziy-z-novoprybulymy-holodnoyarcyamy/> (дата звернення 01.05.2024).

16. Шикер Л. Програма активізації саморозвитку техніками Позитивної психотерапії. Київ : ВД «АДЕФ-Україна», 2020.

Стаття надійшла у редакцію: 19.07.2025

Стаття прийнята: 04.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ДИСТИНКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

EMPIRICAL ANALYSIS OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF DISTINCTIVE BEHAVIOR IN STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

Стаття подає узагальнені результати емпіричного дослідження мотиваційного компонента дистинктивної поведінки студентів технічних спеціальностей.

Термін «дистинктивна поведінка» описує поведінковий феномен, що ґрунтується на прагненні особистості проявити неповторну індивідуальність, виокремитися серед інших та привернути увагу, навіть у супереч соціальним нормам чи можливому несхваленню з боку оточення.

Вибірка дослідження охопила 399 студентів технічних спеціальностей, серед них 209 осіб чоловічої статі та 190 – жіночої. Для збору емпіричних даних використано поєднання двох психодіагностичних методик. Методика В. Гербачевського «Оцінка рівня домагань» дала можливість дослідити внутрішній мотив, мотив самоповаги, мотив боротьби та очікуваний рівень результатів. Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі» дав змогу виявити провідну мотиваційну спрямованість студентів – орієнтацію на досягнення успіху, уникнення невдач чи відсутність чіткої домінанти.

Перевірка розподілів за критерієм Колмогорова–Смірнова підтвердила відхилення від нормальності, що зумовило використання непараметричних критеріїв у порівнянні груп.

Дослідження було організовано у три етапи. На першому етапі здійснено описовий аналіз мотиваційної структури студентів, що дозволило окреслити загальні тенденції та взаємозв'язки між різними мотивами. Другий етап передбачав рівневий аналіз із використанням Z-оцінок, завдяки якому результати різних методик було уніфіковано та представлено у вигляді трьох рівнів вираженості мотиваційного компонента. Третій етап дослідження передбачав аналіз міжгрупових відмінностей за статтю та локалізацією місця проживання студентів. Для цього було використано непараметричні статистичні методи: χ^2 -критерій Пірсона для виявлення загальних залежностей, критерій Манна–Уїтні для порівняння двох незалежних груп та критерій Краскела–Уолліса для аналізу відмінностей між трьома і більше групами. Отримані результати демонструють ефективність комплексного підходу, що поєднує описовий аналіз, рівневу класифікацію та міжгрупові зіставлення. Такий підхід дозволяє отримати більш цілісне уявлення про мотиваційний компонент дистинктивної поведінки студентів і може бути використаний у подальших дослідженнях.

Ключові слова: дистинктивна поведінка, мотиваційний компонент, студенти тех-

нічних спеціальностей, рівневий аналіз, гендерні відмінності, соціально-демографічні чинники.

The article presents the generalized results of an empirical study of the motivational component of distinctive behavior among students of technical specialties. The term "distinctive behavior" refers to a behavioral phenomenon based on an individual's striving to demonstrate unique individuality, to stand out from others, and to attract attention, even in contradiction to social norms or possible disapproval from the surrounding environment.

The study sample included 399 students of technical specialties, among them 209 male and 190 female participants. To collect empirical data, a combination of two psychodiagnostic methods was used. V. Herbachevsky's method "Assessment of the Level of Aspirations" made it possible to study the intrinsic motive, the self-respect motive, the struggle motive, and the expected level of results. A. Rean's questionnaire "Motivation for Success and Fear of Failure" made it possible to identify the dominant motivational orientation of students – orientation toward achieving success, avoiding failure, or the absence of a clearly expressed dominant tendency.

Testing the distributions using the Kolmogorov–Smirnov criterion confirmed deviations from normality, which determined the use of nonparametric criteria in group comparisons.

The research material was organized into three stages. At the first stage, a descriptive analysis of the motivational structure of students was carried out, which made it possible to outline general tendencies and interrelations among different motives. The second stage involved a level-based analysis using Z-scores, which allowed the unification of results obtained from different methods and their representation in the form of three levels of expression of the motivational component. The third stage consisted of intergroup comparisons by gender and place of residence of students, applying nonparametric statistical criteria.

The obtained results demonstrate the effectiveness of a comprehensive approach that combines descriptive analysis, level classification, and intergroup comparisons. This approach provides a more holistic understanding of the motivational component of distinctive behavior among students and can be applied in further research.

Key words: distinctive behavior, motivational component, students of technical specialties, level-based analysis, gender differences, socio-demographic factors.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гаваза Л.В.

аспірантка кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Дистинктивна поведінка студентів технічних спеціальностей постає як важливий психологічний феномен, що відо-

бражає прагнення молоді до самовираження та підкреслення власної індивідуальності. Водночас особливості прояву мотиваційного компо-

ненту цього феномена досі залишаються недостатньо вивченими, що зумовлює актуальність проведення емпіричного дослідження.

Мета статті – емпіричне дослідження мотиваційного компоненту дистинктивної поведінки студентів технічних спеціальностей з урахуванням описових показників, рівневої структури та міжгрупових відмінностей.

Виклад основних результатів дослідження. Людська поведінка має багатогранний характер і формується у результаті складної взаємодії внутрішніх особистісних передумов та зовнішніх обставин. У площині соціальних взаємодій особливий інтерес становить дистинктивна поведінка, яка чітко вирізняється з-поміж традиційних чи очікуваних моделей. Вона може реалізовуватися у манері спілкування, зовнішньому вигляді, професійній діяльності, творчому самовираженні і навіть у соціальних актах протесту. У науковій літературі [3, с. 5] дистинктивна поведінка визначається як феномен, що відображає прагнення індивіда підкреслити власну унікальність і виділитися серед інших, навіть у разі суперечності суспільним нормам чи ризику соціального несхвалення. Підґрунтям дистинктивної поведінки є не лише вплив зовнішнього середовища, а й внутрішні мотиваційні чинники, які в науковій літературі [1, с. 19–20] розглядаються як складний механізм поєднання внутрішніх і зовнішніх умов, що сприяють появі активності людини та визначають її спрямованість.

Для дослідження мотиваційного компонента дистинктивної поведінки студентів застосовано дві психодіагностичні методики: «Оцінка рівня домагань» В. Гербачевського [6, с. 304] дала змогу проаналізувати ключові показники мотиваційної структури, зокрема внутрішній мотив, мотив самоповаги, мотив боротьби та очікуваний рівень результатів. Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі» [5] дозволив визначити провідний тип мотиваційної орієнтації студентів – спрямованість на досягнення успіху, уникнення невдач або невизначений мотиваційний полюс. Застосування обраних методик обґрунтоване поєднанням теоретичних аргументів та практичної ефективності.

З метою перевірки відповідності емпіричних даних нормальному розподілу було застосовано одновибірковий критерій Колмогорова–Смірнова

[2, с. 48]. У таблиці 1 наведені значення статистики критерію та р-значення для кожної змінної методик В. Гербачевського та А. Реана.

Результати перевірки засвідчили, що всі змінні статистично відхиляються від нормального розподілу ($p < 0,05$). Це обґрунтовує використання непараметричних методів аналізу, серед яких критерій Манна–Уїтні [4, с. 103] для двох незалежних груп та критерій Краскала–Уолліса [2, с. 106] для трьох і більше груп.

На основі результатів перевірки та проведеної кількісної обробки даних за методикою В. Гербачевського «Оцінка рівня домагань» було сформовано описові статистичні характеристики досліджуваних показників. У таблиці 2 подано результати для чотирьох компонентів мотиваційної структури: внутрішнього мотиву, мотиву самоповаги, мотиву боротьби та очікуваного рівня результатів.

Результати описової статистики засвідчили, що внутрішній мотив має найвищі середні показники ($M = 14,29$), мотив самоповаги ($M = 8,51$) та очікуваний рівень результатів ($M = 8,32$) займають проміжні позиції, тоді як найнижче значення має мотив боротьби ($M = 7,64$).

Для вивчення мотиваційних орієнтацій студентів було використано опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі». Узагальнені показники описової статистики подано у таблиці 3.

Результати описової статистики засвідчили, що найвищі середні значення має мотивація успіху ($M = 10,70$), нижчі – страх невдачі, а показники невизначеного мотиваційного полюса займають проміжне місце.

Для глибшого розуміння результатів було проаналізовано розподіл рівнів мотиваційної спрямованості, який показав, що більшість студентів (59,4%) мають невизначений мотиваційний полюс, тоді як орієнтація на успіх (20,6%) та страх невдачі (20,1%) виражені приблизно однаково. Отримані результати свідчать, що основу дистинктивної поведінки студентів становлять внутрішня мотивація, потреба у самоповазі та орієнтація на успіх. Разом із тим у більшості респондентів виявлено невизначений мотиваційний полюс, тоді як мотив боротьби та мотивація, пов'язана зі страхом невдачі, мають нижчий рівень вираженості.

Таблиця 1

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова

Методика	Змінна	Статистика Колмогорова–Смірнова (K-S)	Рівень значущості (p)
Оцінка рівня домагань (В. Гербачевського)	Внутрішній мотив	0.065	<0.001
	Мотив боротьби	0.089	<0.001
	Мотив самоповаги	0.078	<0.001
	Очікуваний рівень результатів	0.085	<0.001
Мотивація успіху та страх невдачі (А. Реана)	Мотивація	0.079	<0.001

Таблиця 2

Описові статистичні характеристики за методикою В. Гербачевського «Оцінка рівня домагань»

Компонент мотиваційної структури	Кількість респондентів	Середнє	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мін	Макс	Асиметрія	Експес
Внутрішній мотив	399	14.29	14.0	13	3.64	13.25	6	26	0.15	-0.38
Мотив боротьби	399	7.64	7.0	6	3.08	9.46	2	17	0.29	-0.35
Мотив самоповаги	399	8.51	9.0	10	3.25	10.56	2	19	0.09	-0.53
Очікуваний рівень результатів	399	8.32	8.0	6	3.41	11.65	2	14	-0.02	-0.97

Таблиця 3

Описові статистичні характеристики за методикою А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі»

Показник	Кількість респондентів	Середнє	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мін	Макс	Асиметрія	Експес
Мотивація успіху та страх невдачі	399	10.70	11.00	12.00	4.02	16.20	0.00	22.00	0.16	-0.21

Для переходу від загальних описових характеристик до аналізу рівнів вираженості мотиваційного компоненту результати різних методик було стандартизовано за допомогою Z-оцінок [1]. Такий підхід дозволив привести показники до єдиної шкали, визначити відхилення індивідуальних результатів від середнього значення вибірки та розрахувати інтегральний показник вираженості мотивації для кожного респондента. На основі критерію стандартного відхилення було виокремлено три рівні мотиваційного компоненту: низький ($< -0,664$), помірний ($-0,664 \dots +0,664$) та високий ($> +0,664$). Розподіл студентів за рівнями подано у таблиці 4.

Результати засвідчили, що помірний рівень мотиваційного компоненту є домінуючим серед студентів технічних спеціальностей (66,4%), тоді як високий (17,0%) і низький (16,5%) рівні виявлені рідше та характеризуються подібними частками вибірки.

Завданням наступного етапу було перевірити залежність між рівнем мотиваційного компоненту

та статтю студентів. Для цього використано χ^2 -критерій Пірсона [2, с. 121]. Аналіз розподілу рівнів показав подібні частки серед чоловічої та жіночої статі: в обох групах переважав помірний рівень (65,1% і 67,9% відповідно), тоді як низький (15,8% і 17,4%) та високий (19,1% і 14,7%) траплялися з близькою частотою. Статистичний аналіз за критерієм χ^2 не виявив залежності між рівнем мотиваційного компоненту та статтю студентів ($\chi^2 = 1,401$; $df = 2$; $p = 0,496$). Аналогічні результати отримано за допомогою додаткових перевірок: відношення правдоподібності ($p = 0,494$) та лінійно-лінійний зв'язок ($p = 0,304$).

Для більш детального вивчення можливих відмінностей між групами застосовано критерій Манна-Уїтні [2 с.103]. Результати показали, що статистично значуща різниця зафіксована лише за показником «мотив самоповаги» ($p = 0,012$), який виявився більш вираженим у чоловічій статті. Для інших змінних – «внутрішній мотив», «мотив боротьби», «очікуваний рівень результатів» та

Таблиця 4

Характеристика рівнів прояву мотиваційного компонента дистинктивної поведінки студентів технічних спеціальностей

Рівень прояву	Діапазон Z-оцінок	Кількість студентів (n)	% від вибірки
Низький	-1.938 ... -0.664	66	16.5%
Помірний	-0.664 ... 0.664	265	66.4%
Високий	0.664 ... 1.748	68	17.0%

«мотивація успіху/страх невдачі» - розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$), а ефект-розміри свідчать про слабку силу відмінностей. Таким чином, у цілому стать не визначає рівень вираженості мотиваційного компоненту дистинктивної поведінки, хоча в окремих аспектах (зокрема мотив самоповаги) може проявлятися гендерна специфіка.

Після аналізу залежності між рівнем мотиваційного компоненту та статтю студентів наступним кроком було дослідження впливу локалізації місця проживання. Для цього також застосовано χ^2 -критерій Пірсона [2, с. 121]. Розподіл показав певні відмінності: серед міських студентів частка низького рівня становила 25,4%, серед студентів із селищ міського типу – 5,9%, а серед сільських – 16,0%. Помірний рівень був домінуючим у всіх групах (66,1%, 85,3% та 64,4% відповідно), тоді як високий рівень найчастіше спостерігався у студентів із села (19,6% проти 8,5% у міських та 8,8% у селищних). Статистичний аналіз підтвердив наявність залежності між рівнем мотиваційного компоненту та місцем проживання ($\chi^2 = 12,288$; $df = 4$; $p = 0,015$). Додаткові перевірки дали аналогічні результати: відношення правдоподібності ($p = 0,010$) та лінійно-лінійний зв'язок ($p = 0,019$).

Для уточнення характеру відмінностей застосовано критерій Краскела–Уолліса [2, с. 106]. Результати показали, що статистично значуща різниця виявлена лише за показником «очікуваний рівень результатів» ($H = 6,524$; $p = 0,038$), проте сила ефекту є мінімальною ($\eta^2 = 0,011$). Для інших показників («внутрішній мотив», «мотив боротьби», «мотив самоповаги», «мотивація успіху / страх невдачі») відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$). Отже, локалізація місця проживання не є визначальним чинником диференціації мотиваційного компоненту, проте виявлено локальні відмінності за показником «очікуваний рівень результатів», які мають мінімальну силу ефекту.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що мотиваційний компонент дистинктивної поведінки студентів технічних спеціальностей характеризується переважанням внутрішньої мотивації, потреби у самоповазі та орієнтації на досягнення успіху. Домінування помірного рівня вираженості вказує на збалансований характер мотиваційної сфери більшості студентів. Гендерні відмінності не виявили

систематичного впливу на рівень сформованості мотиваційного компоненту, за винятком окремого показника «мотив самоповаги», що був більш вираженим у чоловіків. Локалізація місця проживання чинить вплив лише на показник «очікуваний рівень результатів», проте сила цього впливу є статистично незначною. Отримані дані засвідчили доцільність застосування комплексного підходу, що охоплює описову статистику, рівневий аналіз та міжгрупові зіставлення, як інструменту для глибшого вивчення мотиваційних механізмів. Таким чином, проведене дослідження робить внесок у поглиблення наукового розуміння дистинктивної поведінки студентів, підкреслюючи її багаторівневу й багатовимірну природу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бідюк П. І., Терент'єв О. М., Просянкін-Жарова Т. І. Прикладна статистика : навчальний посібник. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2013. 304 с. ISBN 978-966-2462-21-0.
2. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій : мультимедійне навчальне видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
3. Гаваза Л. Концептуальна модель дистинктивної поведінки особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Вип. 1(19). С. 5–10. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).1](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).1).
4. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
5. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін: навчально-методичний посібник / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук, Г. В. Соломіна, О. А. Філь ; за наук. ред. О. І. Бондарчук ; НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». Київ, 2014. 148 с.
6. Рогів Є. І. Настільна книга практичного психолога. Кн. 1. Система роботи психолога з дітьми різного віку : навчальний посібник : у 2-х кн. Київ : Освіта, 1999. 384 с.

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СУЧАСНИЙ ОБРАЗ ВІЙСЬКОВОГО У СВІДОМОСТІ МОЛОДІ

THE MODERN IMAGE OF THE MILITARY IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE

У статті розглядаються психологічні особливості формування образу військовослужбовця у свідомості сучасної молоді, зокрема курсантів. Наголошується на зростанні значущості цього феномена в умовах війни, коли військовий постає не лише як професіонал, а і як символ захисника держави, героїзму та патріотизму. Актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння того, як молоде покоління сприймає військових та які характеристики вважає ключовими для цього образу. Показано, що образ військовослужбовця формується під впливом низки чинників: індивідуального досвіду, медіа, соціальних мереж, суспільно-політичного контексту, а також безпосередньої взаємодії з військовими.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових джерел і представлено результати емпіричного дослідження. Методика включала спрямований асоціативний експеримент та факторний аналіз отриманих даних. Виявлено, що провідними характеристиками образу військового у свідомості молоді є цілеспрямованість, сміливість та стресостійкість, які тісно пов'язані з уявленнями про досягнення успіху. Водночас простежено взаємозумовленість та взаємовиключність окремих конструктів: наприклад, «цілеспрямованість» корелює зі «стресостійкістю», проте вступає у протиріччя з «відповідальністю» та «впевненістю». Поряд із цим простежуються й інші поєднання, наприклад взаємозв'язок між «кар'єрою» та «відважністю», а також між «успіхом» та «фізичною підготовкою».

Зроблено висновок, що виявлені суперечності у структурі уявлень курсантів відображають розрив між реально сприйнятими та ідеально бажаними характеристиками військовослужбовця. Це свідчить про існування ідеалізованого образу воїна-захисника, який виконує роль ціннісного орієнтира для молоді. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм патріотичного виховання, психологічної підтримки та формування позитивного іміджу військовослужбовця у суспільній свідомості.

Ключові слова: свідомість, самосвідомість, образ військового, стереотипні уявлення, юнацький вік.

The article examines the psychological characteristics of the formation of the image of a military serviceman in the minds of modern youth, in particular cadets. The growing significance of this phenomenon in wartime conditions is emphasized, when the military appears not only as a professional, but also as a symbol of the defender of the state, heroism, and patriotism. The relevance of the study is determined by the need for a deeper understanding of how the younger generation perceives the military and what characteristics it considers key to this image. It is shown that the image of a military serviceman is formed under the influence of a number of factors: individual experience, media, social networks, socio-political context, as well as direct interaction with the military.

The work provides a theoretical analysis of scientific sources and presents the results of empirical research. The methodology included a targeted associative experiment and factor analysis of the data obtained. It was found that the leading characteristics of the image of a soldier in the minds of young people are purposefulness, courage, and stress resistance, which are closely related to the idea of achieving success. At the same time, the interdependence and mutual exclusivity of individual constructs was traced: for example, "purposefulness" correlates with "stress resistance," but contradicts "responsibility" and "confidence." Along with this, other combinations can be observed, such as the relationship between "career" and "courage," as well as between "success" and "physical fitness."

It was concluded that the contradictions identified in the structure of cadets' perceptions reflect the gap between the real and ideal characteristics of a military serviceman. This indicates the existence of an idealized image of a warrior-defender, which serves as a value reference point for young people. The results obtained are of practical importance for the development of programs of patriotic education, psychological support, and the formation of a positive image of military personnel in the public consciousness.

Key words: consciousness, self-awareness, image of the military, stereotypical perceptions, adolescence.

УДК 159.922.84

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.32>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гречуха І.А.

доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри психології
Поліський національний університет

У сучасних умовах війни образ військового у суспільній свідомості набуває особливої ваги. Молодь як соціальна група, що формує майбутнє держави, активно переосмислює своє ставлення до військової служби, патріотизму, національної безпеки та оборони. У цьому контексті важливим стає дослідження того, яким саме постає військовий у свідомості молодого покоління: героєм, захисником, професіоналом, жертвою чи інструментом державної політики.

Актуальність дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння того, як молодь сприймає військових у сучасному українському суспільстві, які смисли й асоціації пов'язані з цією постаттю та як ці уявлення впливають на ставлення до служби,

оборони держави та власної громадянської ідентичності. Формування образу військового відбувається під впливом багатьох чинників – особистого досвіду, засобів масової інформації, соціальних мереж, а також загального соціально-політичного контексту. Цей образ не є сталим – він змінюється залежно від історичного моменту, суспільних настроїв, інформаційної політики та власного досвіду молоді щодо війни, мобілізації чи втрати близьких. Аналіз цих уявлень сприятиме глибшому розумінню особливостей психологічної адаптації молоді до умов воєнного часу, а також дасть змогу ефективніше формувати стратегії патріотичного виховання, психологічної підтримки та громадянського самоствердження.

За час повномасштабної війни на території України ставлення до військових змінилося. Якщо дотепер здебільшого ставлення до них було негативним, а до служби в армії – скептичним, то нині кожен солдат, що стоїть на захисті держави, стає героєм. Вагомий вплив на образ військовослужбовця мають засоби масової інформації. Проте вони можуть стати фактором, що впливає як позитивно, так і навпаки. Як і будь-який інший, образ військового формується також під впливом системи факторів суб'єктивного та об'єктивного характеру: це система економічних відносин, духовні цінності та норми, актуальні натеper, просвітницький та виховний вплив, що більшою мірою здійснюється через медіа. З іншого боку, неабиякий вплив має безпосереднє спілкування військових між собою та з населенням.

Українські науковці зробили помітний внесок у дослідження проблеми психологічних особливостей образу військового, розглядаючи її з різних теоретичних і прикладних позицій. Зокрема, І. Воробйова [1] у своїх працях зосередила увагу на аналізі формування образу військовослужбовця у свідомості як самих військових, так і цивільних. Авторка розробила психологічну модель образу військового на основі уявлень, що виникали у період Євромайдану та АТО, визначивши чинники, які впливають на його позитивну або негативну інтерпретацію в суспільстві. О. Лозова та Г. Цвілій [3] у монографії «Образ воїна-захисника у вітчизняній психології» (2024) узагальнили наукові підходи до вивчення цього феномена, запропонували концептуальні засади дослідження образу воїна в сучасних умовах. Їхня праця має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки визначає психологічні основи формування позитивного іміджу військового у свідомості громадян. Особливої уваги заслуговують напрацювання В. Осьодла [4], який системно досліджує проблеми військової психології, зокрема уявлення про суб'єкта військової діяльності та формування «Я-образу» воїна. Його роботи спрямовані на аналіз внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують професійну стійкість, готовність до бойових дій і ціннісно-мотиваційне наповнення образу військового. Таким чином, внесок українських психологів у дослідження образу військового полягає у поєднанні теоретичних концепцій та емпіричних досліджень, що дозволяє глибше зрозуміти як індивідуально-психологічний, так і соціальний виміри цього феномена.

Поняття «образ» розглядалося ще за часів античності. Філософи позначали термін як зовнішній вигляд, обриси предмета, копію реального світу. Згодом німецькі філософи визначили його як форму пізнання, відображення та освоєння дійсності. Це визначення актуальне дотепер, хоч кожен із науковців вбачає в ньому щось своє. Л. Газнюк [2] визначає «образ» як суб'єктивну духовно-психічну реальність, яка виникає у внутрішньому світі людини в процесі сприйняття нею будь-якої реаль-

ності під час контакту із зовнішнім світом – першочергово, хоч існують, природно, образи уяви, фантазії, галюцинацій, сновидінь й інше, що відображають якість суб'єктивної (внутрішньої) реальності. Кожне з існуючих визначень науковців має свої особливості, але загалом термін можна охарактеризувати як суб'єктивне сприйняття індивідом чи групою осіб конкретного предмета, враховуючи його якості.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості образу військового у свідомості юнаків.

Для виконання поставлених завдань був використаний теоретичний аналіз та узагальнення наукових літературних джерел. Для отримання емпіричних даних використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторного аналізу результатів дослідження.

Дослідження образу військового у свідомості юнаків проводилося впродовж 2024 року у форматі онлайн. Загальна вибірка становила 45 осіб віком від 17 до 23 років – юнаків, що навчаються у військовому інституті.

Дослідження уявлень сучасної молоді образу військовослужбовця відбувалося у кілька етапів:

- на *першому етапі* відбувалася розробка спеціального бланку, де кожен респондент зазначав 10 якостей, які, на його думку, відповідають образу військовослужбовця. Згодом досліджуваним було запропоновано зазначити 10 якостей, що характеризують військовослужбовця, та дати особисте визначення кожній зазначеній якості;

- на *другому етапі* аналізувався перелік конструктів, які найбільш часто траплялися у заповнених бланках. Далі визначений перелік конструктів був оцінений кожним досліджуваним за шкалою від 1 до 10 балів відповідно до значущості якості для образу військового;

- на *третьому етапі* за отриманими результатами було складено матрицю з оцінками досліджуваних за рівнем значущості кожного конструкту. За отриманими даними здійснено факторний аналіз за допомогою комп'ютерної програми Statistica 6.0. та інтерпретацію даних, які були нами отримано.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 3 фактори, які пояснюють 72,4% дисперсії (рис. 1).

Основу першого фактору (26,7% дисперсії) становлять конструкти негативного полюсу «впевненість» (-0,79) та «відповідальність» (-0,69) та конструкти позитивного полюсу «цілеспрямованість» (0,85) та «стресостійкість» (0,68). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «упевненість – цілеспрямованість».

На основі аналізу змістового наповнення виокремлених конструктів-якостей – їх можна віднести до індивідуальних («цілеспрямованість», «впевненість», «відповідальність», «стресостійкість»). Віднесення конструктів-асоціацій до зазначених категорій відбулося на основі їхнього семан-

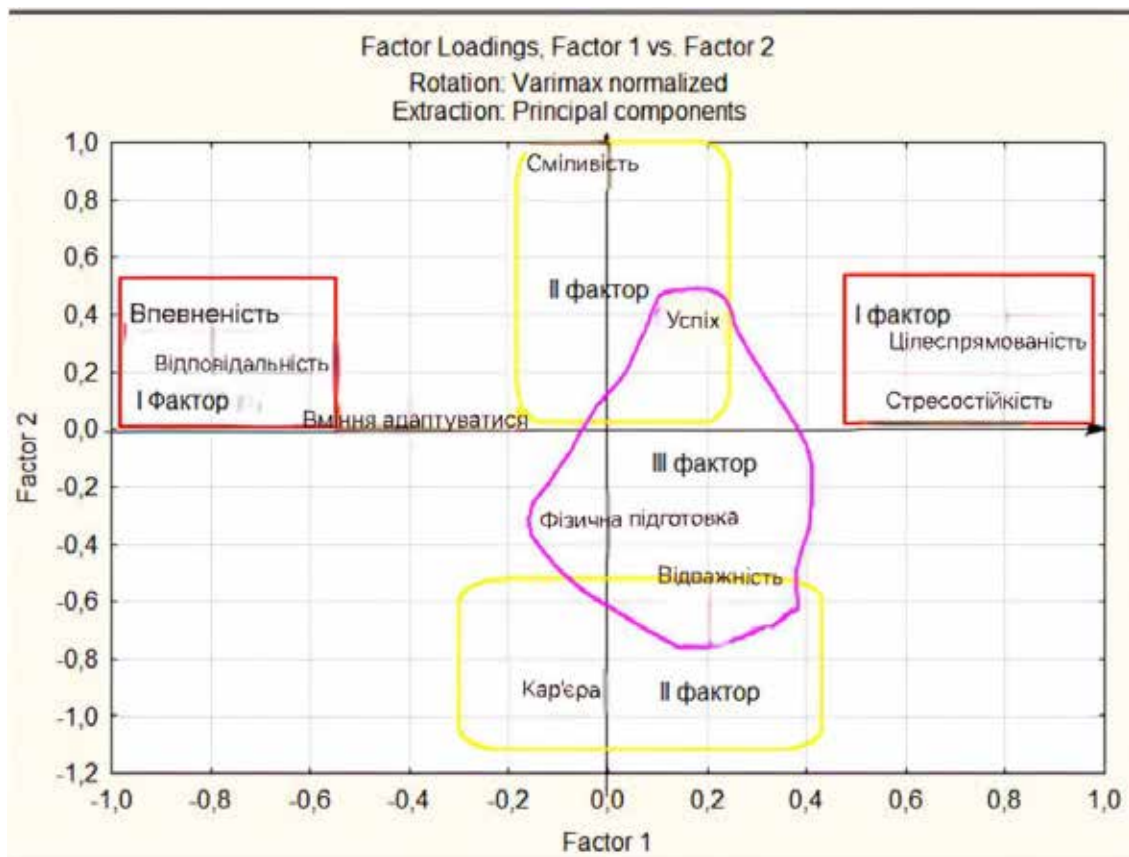


Рис. 1. Факторно-семантичне поле уявлення про військовослужбовця

тичного значення для цієї групи досліджуваних (курсантів).

Наприклад, якість «цілеспрямованість» трактується як «бажання досягти мети», «коли, незважаючи на перешкоди, ти впевнено йдеш до цілі», «те, що допомагає рухатися далі незалежно від обставин»; зміст конструкту-якості «впевненість» включає такі складники: «коли чітко розумієш, що маєш робити, не сумніваєшся у правильності своїх рішень», «якість людини, що допомагає рухатися, чітко уявляти процес та результат роботи», «ти можеш бути впевненим, якщо знаєш, що, незважаючи на перешкоди, ти зробиш максимум, що досягти бажаного»; «відповідальність» окреслюється так: «розуміння, що тільки від тебе залежить результат твоїх дій та діяльності», «відповідальна людина завжди готова понести покарання, якщо припустилася помилки», «ти можеш називати себе відповідальним, коли вчасно виконуєш доручення, а також якісно»; змістове наповнення якості «стресостійкість» тлумачиться так: «коли можеш діяти так само, як і в звичайній ситуації, що не викликала б сумнівів», «це можливість продовжувати свою роботу так само якісно, як зазвичай», «можливість беземоційно переживати критичні стресові ситуації», «холоднокрівно, з холодною головою, не беручи близько до серця діяти в різних ситуаціях».

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами-асоціаціями свід-

чать про їх взаємозв'язок та взаємозумовленість. Зокрема, конструкти позитивного полюсу «цілеспрямованість» та «стресостійкість» корелюють на рівні $r=0,40$, що говорить про наявність помірного прямого зв'язку між даними конструктами та їх взаємозумовленість. Тобто досліджувані вважають, що особистість, яка здатна досягати мети та вміє ставити перед собою цілі, має бути стресостійкою.

Конструкти негативного полюсу «впевненість» та «відповідальність» корелюють на рівні $r=0,57$, що свідчить про наявність середнього оберненого зв'язку між даними конструктами та їх взаємовиключність. Негативна валентність цих конструктів-якостей («впевненість», «відповідальність») може певною мірою нівелювати значимість для досліджуваних цих суб'єктивних ознак військової людини. Або ж окреслені конструкти-якості можуть виділятися як бажані, а не наявні якості військовослужбовця. Позитивна валентність конструктів «цілеспрямованість» та «стресостійкість» вказує на їх потенційну включність до системи цінностей особистості.

Конструкт позитивного полюсу «цілеспрямованість» та конструкт негативного полюсу «відповідальність» корелюють на рівні $r=-0,41$, «цілеспрямованість» та «впевненість» корелюють на рівні $r=-0,75$, що свідчить про наявність середнього та сильного оберненого зв'язку між даними конструктами та їх взаємовиключність. Тож досліджувані вважають, що цілеспрямована людина не завжди

готова нести відповідальність за свої вчинки, а також не завжди може бути впевненою в правильності своїх методів та рішень у досягненні мети.

Конструкт позитивного полюсу «стресостійкість» та конструкти негативного полюсу «впевненість», «відповідальність» корелюють на рівні $r = -0,29$ та рівні $r = -0,36$, що, відповідно, свідчить про наявність слабого оберненого зв'язку між даними конструктами-якостями та їх взаємовиключність. Тобто для респондентів упевнена та відповідальна людина може відмінно справлятися зі своєю роботою в звичайній ситуації, але може припускатися помилок, якщо ситуація критична або виходить з-під контролю.

Розташування на різних полюсах аналізованих конструктив-якостей свідчить про їх певну конфліктну неузгодженість між характеристиками «цілеспрямованість», «стресостійкість», з одного боку, та «впевненість», «відповідальність» – з іншого. Ми припускаємо, що це пов'язано з усвідомленням бажаних характеристик, які хотіли б бачити в образі військовослужбовця представники сучасної молоді, а саме курсанти.

Другий фактор (24,9% дисперсії) сктають конструкти-асоціації позитивного полюсу «сміливість» (0,86), «успіх» (0,29) та негативного полюсу «кар'єра» (-0,95), «відважність» (-0,66). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор як «розвиток».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти-асоціації можна віднести до *діяльних* («кар'єра», «успіх») та *індивідуальних* («сміливість», «відважність»). Віднесення конструктив відбувалося на основі аналізу їхнього семантичного значення для цієї групи досліджуваних.

До прикладу, «сміливість» трактується курсантами як «прийняття екстрених важливих рішень, виконання завдань, які понад можливостями людини», «зважаєшся на неможливі дії та не боїшся загинути», «готовність ризикнути у важких ситуаціях»; змістове наповнення конструкту-асоціації «успіх» окреслюється так: «краще вирішення ситуації, ніж сподівався», «втілення та розвиток справ», «досягнення цілей з мінімальними втратами»; «кар'єра» розуміється як «підвищення по роботі», «досягнення у роботі», «отримання нового звання»; «відважність» трактується досліджуваними як «прийняття відчайдушних рішень незважаючи на те, що це може зашкодити тобі», «здійснення небезпечних подвигів».

Позитивна валентність конструктив-якостей вказує на їх ймовірне включення до системи цінностей респондентів. Конструкти, що мають негативну валентність, слугують причиною появи кризових моментів та конфліктних утворень у структурі індивідуальної свідомості особистості.

Конструкти позитивного полюсу «сміливість» (0,86) та «успіх» (0,29) корелюють на рівні $r = 0,03$, що говорить про слабкий прямий зв'язок між ними. Конструкти негативного полюсу «кар'єра»

(-0,95) та «відважність» (-0,66) корелюють на рівні $r = 0,58$, що свідчить про середній зв'язок між ними. Можемо припустити, що для досліджуваних людина, яка здатна на відважні вчинки, швидше просуватиметься по кар'єрних сходинках, ніж інші. Так само смілива людина скоріше стане успішною через відсутність страху перед перешкодами.

Разом із тим показники кореляційних і семантичних зв'язків між деякими аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Таким чином, конструкти-асоціації «сміливість» (0,86) та «кар'єра» (-0,95), «відважність» (-0,66) корелюють на рівні $r = -0,74$ та $r = -0,46$. Конструкти-асоціації «успіх» (0,29) та «кар'єра» (-0,95), «відважність» (-0,66) корелюють між собою на рівні $r = -0,40$ та $r = -0,56$. Такі показники свідчать про сильний та помірний обернений зв'язок та взаємовиключність показників. Тобто смілива людина не обов'язково може бути успішною в кар'єрі, обіймати високі посади. Респонденти вважають, що не завжди відвага приводить до успіху.

Розташування на різних полюсах проаналізованих конструктив-якостей свідчить про певну деструктивність у розумінні цінності цих якостей та характеристик.

Третій фактор (20,8% дисперсії) становлять конструкт позитивного полюсу «відважність» (0,52) та конструкти негативного полюсу «успіх» (-0,89) та «фізична підготовка» (-0,88). Враховуючи семантику виокремлених конструктив, можна назвати цей фактор як «відважність». На основі аналізу змістового наповнення виокремлених конструктив-якостей їх можна віднести до *індивідуальних* («успіх», «відважність», «фізична підготовка»).

Таким чином, асоціація «відважність» тлумачиться досліджуваними як «прийняття відчайдушних рішень незважаючи на те, що це може зашкодити тобі», «здійснення небезпечних подвигів»; «успіх» розуміється як «краще вирішення ситуації, ніж сподівався», «втілення та розвиток справ», «досягнення цілей з мінімальними втратами»; «фізична підготовка» розуміється як «напрацьована витривалість для виконання завдань», «міцне здоров'я та сила для подолання перешкод», «якщо в тебе погана фізична форма, ти не зможеш захистити себе, для військового це важливо, тому що не відомо, в яких умовах ти опинишся і як потрібно буде боротися за життя».

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами-асоціаціями свідчать про їх взаємозв'язок та взаємозумовленість. Зокрема, конструкти негативного полюсу «успіх» (-0,89) та «фізична підготовка» (-0,88) корелюють на рівні $r = 0,60$, що свідчить про наявність середнього прямого зв'язку між ними та їх взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, сильна, підготовлена до завдань людина швидше та краще справлятиметься з поставленими завданнями.

Конструкт позитивного полюсу «відважність» (0,52) та конструкти негативного полюсу «успіх» (-0,89), «фізична підготовка» (-0,88) корелюють на

рівні $r=-0,56$ та $r=-0,25$, що говорить про наявність помірного оберненого зв'язку між даними конструктами та їх взаємовиключеність. Іншими словами, досліджувані вважають, що відважна людина не завжди може досягнути успіху, доклавши навіть максимум зусиль. Також людина з гарною фізичною підготовкою може бути неготовою проявити власну відважність у критичній ситуації.

Позитивна валентність конструкта-якості свідчить про його потенційне включення до системи цінностей людини. Конструкти-якості, що мають негативну валентність, можуть стати причиною появи кризових моментів та конфліктних утворень у структурі індивідуальної свідомості особистості.

Висновки. Отже, аналіз уявлень сучасної молоді (курсантів) про образ військовослужбовця свідчить, що провідними для цього образу є індивідуально-особистісні характеристики з діяльним наповненням, зокрема «цілеспрямованість», «сміливість», «стресостійкість», які асоціюються з досягненням «успіху».

Встановлено взаємозумовленість окремих конструктів: так, «цілеспрямованість» тісно пов'язана зі «стресостійкістю», «впевненість» – із «відповідальністю», а «сміливість» – з «успіхом». Поряд із цим простежуються й інші поєднання, наприклад взаємозв'язок між «кар'єрою» та «відважністю», а також між «успіхом» та «фізичною підготовкою».

Разом із тим виявлено низку взаємовиключних конструктів: «цілеспрямованість» не поєднується з «відповідальністю» чи «впевненістю», «стресостійкість» – з «відповідальністю», а «сміливість» – із «кар'єрою» та «відважністю». Конфліктність про-

стежується і між парами «відважність» – «успіх» та «відважність» – «фізична підготовка».

Виявлені суперечності у структурі уявлень курсантів можна інтерпретувати як відображення різниці між реально сприйнятими та ідеально бажаними якостями військовослужбовця. Це свідчить про те, що низка конструктів функціонує у свідомості респондентів передусім як еталонні, ідеалізовані характеристики, які вони прагнуть бачити в образі воїна-захисника.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воробйова І. В. Імідж військовослужбовця Національної гвардії України: основні елементи та процес формування. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 4. С. 16–21. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/94>
2. Газнюк Л. М. Соматичне буття персонального світу особистості : монографія. Харків : ХНУ, 2003. 356 с.
3. Лозова О. М., Цвілій Г. Образ воїна-захисника у вітчизняній психології: теоретичні підстави дослідження : Monograph. California (USA) : GS Publishing Services, 2024. С. 205–223. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50422>
4. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : ПП «Золоті Ворота», 2012. 463 с.

Стаття надійшла у редакцію: 31.08.2025

Стаття прийнята: 19.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

МЕТАКОГНІТИВНІ НАВИЧКИ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

METACOGNITIVE SKILLS AS A FACTOR IN PREVENTING PTSD IN MILITARY SERVANTS

У статті розглянуто проблематику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців, яка набула особливої актуальності в умовах сучасних воєнних дій, коли суттєво зріс ризик психотравматизації особистості. Відповідно до даних сучасних психологічних і медико-психологічних досліджень, ПТСР є одним із найпоширеніших наслідків перебування в екстремальних умовах, що супроводжується тривалим впливом стресорів та формуванням патологічних моделей емоційного й когнітивного реагування. Наявність ПТСР не лише значно знижує якість життя військовослужбовців, але й негативно впливає на їхню професійну ефективність, соціальну інтеграцію та психологічне благополуччя. Одним із ресурсів, які здатні знижувати вразливість до психотравмуючих впливів, виступають метакогнітивні навички, під якими розуміють здатність суб'єкта до усвідомлення, моніторингу та регуляції власних когнітивних процесів. Аналіз наукових джерел засвідчує, що метакогнітивні процеси безпосередньо пов'язані з психологічною стійкістю та резильєнтністю особистості. Механізм дії метакогнітивних навичок полягає у створенні можливості для усвідомленого управління власними реакціями, відсторонення від травматичних образів і запобігання румінаціям, які є одними з основних тригерів закріплення ПТСР. Таким чином, метакогнітивна сфера може розглядатися як своєрідний буфер, що зменшує ймовірність розвитку патологічних наслідків травматичного досвіду.

Досліджено, що з практичної точки зору розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців відкриває перспективні можливості для психопрофілактики та психологічної підготовки. Впровадження спеціальних програм, орієнтованих на тренування саморефлексії, усвідомленого мислення, когнітивного контролю та навичок рефреймінгу, може істотно підвищити рівень психологічної захищеності. Зокрема, ефективними виявляються техніки когнітивно-поведінкової терапії, метакогнітивної терапії, а також інтеграція практик майндфулнес, які сприяють формуванню здатності усвідомлювати та коригувати власні ментальні стани.

У висновках зазначено, що системний розвиток метакогнітивних умінь має потенціал стати важливим елементом психологічного супроводу військовослужбовців як у період активної служби, так і на етапі реабілітації після бойових дій.

Ключові слова: військовослужбовці, когнітивний контроль, метакогнітивні навички, посттравматичний стресовий розлад, пси-

хологічна резильєнтність, психопрофілактика, саморегуляція.

The article examines the issue of post-traumatic stress disorder (PTSD) in military personnel, which has become particularly relevant in the context of modern military operations, when the risk of psychological traumatization of the individual has significantly increased. According to modern psychological and medical-psychological research, PTSD is one of the most common consequences of being in extreme conditions, which is accompanied by prolonged exposure to stressors and the formation of pathological patterns of emotional and cognitive response. The presence of PTSD not only significantly reduces the quality of life of military personnel, but also negatively affects their professional effectiveness, social integration and psychological well-being. One of the resources that can reduce vulnerability to psychological traumatic influences is metacognitive skills, which are understood as the ability of a subject to be aware of, monitor and regulate their own cognitive processes. Analysis of scientific sources shows that metacognitive processes are directly related to the psychological stability and resilience of the individual. The mechanism of action of metacognitive skills is to create an opportunity for conscious management of one's own reactions, detachment from traumatic images and prevention of ruminations, which are one of the key triggers for the consolidation of PTSD. Thus, the metacognitive sphere can be considered as a kind of buffer that reduces the likelihood of the development of pathological consequences of traumatic experience.

It has been studied that from a practical point of view, the development of metacognitive skills in military personnel opens up promising opportunities for psychological prevention and psychological training. The implementation of special programs focused on training self-reflection, conscious thinking, cognitive control and reframing skills can significantly increase the level of psychological security. In particular, the techniques of cognitive-behavioral therapy, metacognitive therapy, as well as the integration of mindfulness practices, which contribute to the formation of the ability to be aware of and correct one's own mental states, are effective.

The conclusions indicate that the systematic development of metacognitive skills has the potential to become an important element of psychological support for military personnel both during active service and at the stage of rehabilitation after combat operations.

Key words: military personnel, cognitive control, metacognitive skills, post-traumatic stress disorder, psychological resilience, psychological prevention, self-regulation.

УДК 159.923.2:616.89-051
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.33>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гуцалюк Т.В.

здобувачка вищої освіти другого магістерського рівня
Національний університет «Острозька академія»

Балашов Е.М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Національний університет «Острозька академія»

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Сучасні воєнні реалії в Україні, що спричинені повномасштабною збройною агресією російських військ, поставили перед суспільством

надзвичайно гостру проблему збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Досвід участі у бойових діях, перебування в умовах постійної небезпеки, втрата побратимів та тривала

дія стресових чинників значно підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Згідно з даними міжнародних досліджень В. Юл, К. Фіглі, Б. ван дер Колка та Американської психіатричної асоціації, від 15 до 30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, стикаються із симптомами ПТСР, що істотно впливає на їхню боєздатність, психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію [10, с. 23].

В українському науковому просторі проблему ПТСР серед військових активно досліджують О. Хомич, О. Кочарян, Т. Титаренко, С. Хомич, В. Ткаченко, Н. Чепелева, які підкреслюють, що ефективна профілактика ПТСР можлива лише за умови поєднання медико-психологічних, соціально-психологічних і власне когнітивних чинників. Зокрема, Т. Титаренко акцентує увагу на ролі життєстійкості й пошуку сенсу як протективних чинників, а О. Кочарян підкреслює значення психологічних механізмів саморегуляції у подоланні травматичного досвіду [2, с. 5].

Водночас у сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється метакогнітивним навичкам як особливому рівню пізнавальної активності особистості, що забезпечує усвідомлений контроль за власними когнітивними процесами, а також регуляцію мислення у стресових ситуаціях. Концептуальні основи дослідження метакогнітивної сфери закладені у працях зарубіжних авторів, зокрема Дж. Флавелла, який увів поняття «метакогніція», та А. Веллса, який розробив метакогнітивну терапію. В українському контексті вагомий внесок у дослідження когнітивної та метакогнітивної регуляції зробили Л. Найдьонова, О. Савчин, В. Панок, М. Кондратенко [9, с. 245].

Варто зауважити, що метакогнітивні навички охоплюють здатність до моніторингу власних думок, контролю уваги, оцінки доцільності обраних стратегій поведінки та застосування когнітивного рефреймінгу. Саме вони дозволяють військовослужбовцям більш гнучко реагувати на складні умови бойової обстановки, запобігаючи надмірній фіксації на травматичних образах та руйнівних автоматичних думках. Як свідчать дослідження А. Веллса, Дж. Меттьюза, М. Кларка, низький рівень метакогнітивної регуляції значно підвищує ризик формування тривалих симптомів ПТСР, тоді як розвиток метакогнітивних стратегій сприяє психологічній резильєнтності [3, с. 45].

Отже, актуальність обраної проблематики зумовлена необхідністю пошуку ефективних внутрішніх психологічних ресурсів, які могли б мінімізувати вплив бойового стресу та запобігти виникненню посттравматичних розладів у військовослужбовців. Одним із таких ресурсів виступають метакогнітивні навички, які поєднують когнітивний контроль, усвідомлену саморегуляцію та здатність до конструктивного переосмислення травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема профілактики посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців у сучасних умовах залишається винятково актуальною, що зумовлено масштабністю бойових дій, високим рівнем інтенсивності стресових факторів та загрозою хроніфікації психотравматичного досвіду. Традиційні підходи до дослідження та запобігання ПТСР зосереджуються переважно на аналізі емоційних і поведінкових проявів, однак сучасна наука переконливо доводить, що провідним механізмом виникнення та підтримання цього стану є когнітивні процеси, а саме спосіб сприйняття, інтерпретації та регуляції власного мислення [4, с. 10]. У цьому контексті головного значення набуває категорія метакогнітивних навичок, які виступають своєрідним «вищим регулятором» психічної діяльності та забезпечують здатність особистості до усвідомленого контролю над власними думками, переконаннями й увагою.

Під метакогнітивними навичками у психологічній науці розуміють сукупність знань про власні когнітивні процеси та здатність їх моніторити й регулювати [7]. До їхньої структури входять метакогнітивні знання (усвідомлення особливостей мислення, його сильних і слабких сторін), метакогнітивний моніторинг (відстеження перебігу пізнавальної діяльності, перевірка адекватності зроблених висновків), а також метакогнітивний контроль, який забезпечує можливість змінювати стратегії мислення залежно від ситуації та потреб суб'єкта. Окрему увагу сучасні дослідники приділяють метакогнітивним переконанням, які визначають ставлення особистості до власних думок і вірувань про їхню небезпечність чи корисність. Саме дисфункційні метакогнітивні переконання виявляються предиктором розвитку румінацій, гіперпильності, уникання та інших когнітивно-поведінкових феноменів, що безпосередньо сприяють закріпленню посттравматичних симптомів [1, с. 3].

Аналіз наукових джерел свідчить про тісний зв'язок метакогнітивної сфери з профілактикою ПТСР. Дослідження А. Веллса та Дж. Меттьюза показали, що метакогнітивна регуляція є вирішальним чинником у запобіганні формуванню дисфункційного стилю мислення й уваги, що характерний для тривожних і посттравматичних розладів. Цей стан проявляється в надмірному занепокоєнні, патологічній пильності до загрози, надмірних спробах контролю думок та румінаціях. Військовослужбовець, який має добре сформовані метакогнітивні навички, здатний розпізнавати початок дії цього стану та своєчасно зупиняти неадаптивні способи мислення, переключати увагу на продуктивніші стратегії. Це суттєво знижує ймовірність закріплення патологічних симптомів та сприяє збереженню психічної стійкості навіть у надзвичайно складних умовах [5, с. 4–5].

Українські вчені, серед яких варто відзначити Т. Титаренко, Н. Чепелеву, О. Кочаряна, Л. Найдьонову, О. Савчин та В. Панок, у своїх дослідженнях наголошують, що метакогнітивна сфера є одним із базових механізмів особистісної саморегуляції

та життєстійкості. Вони підкреслюють, що саме метакогнітивна рефлексія дозволяє особистості інтегрувати складний і травматичний досвід, зберігаючи відчуття цілісності та контролю над власним життям. Це особливо важливо для військовослужбовців, адже їхня діяльність постійно пов'язана з ризиком, невизначеністю та необхідністю швидкого прийняття рішень. Наявність розвинених метакогнітивних навичок не лише забезпечує гнучке й критичне мислення, але й формує здатність до реалістичної самооцінки, підвищує рівень самоефективності та сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання стресу.

Важливо наголосити, що метакогнітивні навички мають виразний профілактичний потенціал. Вони запобігають формуванню патологічних когнітивних процесів, які лежать в основі ПТСР, ще на ранніх етапах переживання травматичної події. Наприклад, здатність до децентрації, тобто сприйняття власних думок не як фактів, а як продуктів психічної діяльності, дозволяє військовослужбовцю зменшити інтенсивність повторних нав'язливих образів і знизити ризик формування нав'язливих спогадів. Контроль уваги й здатність до переключення когнітивного фокуса перешкоджають розвитку гіперпильності, яка є характерним симптомом ПТСР. Натомість навички когнітивного рефреймінгу сприяють переоцінці події з менш загрозливої перспективи та інтеграції травматичного досвіду в цілісну життєву історію без руйнівних наслідків для особистості.

Таким чином, метакогнітивні навички варто розглядати як головний чинник у системі психопрофілактики ПТСР серед військовослужбовців [6, с. 177]. Вони формують своєрідний «метарівень» контролю над мисленням, який дозволяє своєчасно виявляти та коригувати неадаптивні когнітивні патерни. Розвиток цих навичок у межах психологічної підготовки військових здатен істотно підвищити їхню стресостійкість, запобігти закріпленню патологічних симптомів та забезпечити ефективнішу адаптацію як у бойових умовах, так і в післявоєнний період.

Розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців у період після завершення бойових дій є одним із провідних напрямів профілактики посттравматичного стресового розладу. Центральним завданням психологічної роботи у цьому контексті стає формування здатності людини усвідомлювати власні когнітивні процеси, розпізнавати їхню дисфункційність та здійснювати регуляцію мислення й уваги. Практичне значення такого підходу полягає в тому, що він дозволяє військовослужбовцеві не лише знижувати інтенсивність травматичних переживань, але й змінювати сам стиль взаємодії зі своїми думками.

Першим і надзвичайно важливим напрямом розвитку є навчання усвідомлення природи власних думок. Ідеться про здатність відрізняти думку як психічний феномен від фактичної реальності. У практичному сенсі це означає, що військо-

вослужбовець має засвоїти навичку сприймати тривожні або травматичні думки не як «істини», а як тимчасові ментальні події, які не обов'язково відображають об'єктивну реальність. Такий підхід сприяє зменшенню емоційного впливу нав'язливих спогадів і створює дистанцію між людиною та її психотравматичними уявленнями.

Не менш важливим складником профілактичної роботи є розвиток регуляції уваги. У військових, які пережили інтенсивні стресові події, часто спостерігається підвищена пильність, зацикленість на сигналах небезпеки або, навпаки, неможливість відволікти увагу від травматичних образів. Практичне навчання полягає у тренуванні довільного керування фокусом уваги, переключення її із загрозливих стимулів на нейтральні чи конструктивні. Використання вправ на розширення поля сприйняття, зосередження на тілесних відчуттях чи звуковому оточенні дозволяє поступово відновлювати гнучкість уваги та знижувати симптоми гіперпильності.

Важливим аспектом розвитку метакогнітивних умінь є також формування толерантності до невизначеності. Військовослужбовці, які тривалий час перебували у бойовій ситуації, нерідко формують переконання, що вони зобов'язані завжди бути готовими до небезпеки та контролювати всі можливі загрози. Таке мислення, хоча й адаптивне у бою, в період після бою перетворюється на фактор ризику. Психологічна робота спрямована на трансформацію жорстких метакогнітивних переконань у більш гнучкі: «я не можу контролювати все, але можу впоратися з непередбачуваністю». Це знижує рівень тривожності й послаблює механізм постійного когнітивного перевантаження.

Зміцненню метакогнітивних ресурсів сприяє також навчання адаптивних стратегій реагування на стрес. Якщо уникання травматичних думок і образів лише посилює їхню нав'язливість, то контрольоване прийняття їхньої присутності, але у відмежованій формі, допомагає інтегрувати досвід без хронічного застрягання. Для цього застосовуються методи відкладеного занепокоєння чи обмеження часу для румінацій, що дозволяє людині відчути, що саме вона керує власними думками, а не навпаки.

Нарешті, вагоме значення мають групові тренінги з розвитку метакогнітивних навичок. В умовах військових колективів саме групова форма роботи виявляється найефективнішою, оскільки вона не лише дає змогу практикувати техніки регуляції уваги чи дистанціювання від думок, але й знижує рівень стигматизації проблеми. Усвідомлення того, що схожі труднощі переживають інші побратими, полегшує процес навчання та сприяє зміцненню колективної психологічної стійкості.

Таким чином, практичний розвиток метакогнітивних навичок у військовослужбовців є багатовимірним процесом, що включає роботу з думками, увагою, переконаннями та стратегіями мислення. Його результатом стає формування психологічної гнучкості, здатності дистанціюватися від травма-

тичного досвіду та зниження ризику переростання нормальних постстресових реакцій у клінічний ПТСР [8, с. 87].

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Проведене дослідження підтвердило вагому роль метакогнітивних навичок у системі профілактики посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Аналіз теоретичних концепцій, результатів емпіричних спостережень та наукових джерел показав, що високий рівень усвідомлення власних когнітивних процесів, здатність контролювати увагу та регулювати стратегії мислення значно знижує ризик формування дисфункційного стилю мислення й уваги, що лежить в основі ПТСР. Виявлено, що військовослужбовці, які демонструють розвинені метакогнітивні навички, більш ефективно адаптуються у післявоєнний період, проявляють вищу стресостійкість, здатність до критичної оцінки власних думок і гнучку регуляцію емоційних реакцій.

Дослідження підтверджує, що метакогнітивні навички виступають не лише як індивідуальний ресурс психологічного захисту, але й як системний чинник, що може інтегруватися у програму психологічної підготовки та післябойової реабілітації військовослужбовців. Практичне впровадження тренінгів метакогнітивної регуляції дозволяє сформувати адаптивні стратегії мислення, підвищувати когнітивну гнучкість та ефективність самоконтролю, що у підсумку сприяє зниженню частоти та інтенсивності симптомів ПТСР. Науковий аналіз також підкреслює важливість комплексного підходу, який поєднує індивідуальну роботу з психічними процесами та групові форми тренування, забезпечуючи соціальну підтримку та зменшення психологічної ізоляції.

У контексті перспектив подальших наукових пошуків важливо розвивати емпіричні дослідження, які спрямовані на кількісне визначення ефективності конкретних методик із розвитку метакогнітивних навичок у різних військових підгрупах, а також на виявлення взаємозв'язків між рівнем метакогнітивної компетентності та специфічними проявами ПТСР. Важливим напрямом є також дослідження міжособистісного та колективного аспектів метакогнітивної регуляції, оскільки групові тренінги та підтримка побратимів можуть посилювати ефект індивідуальної роботи. Водночас доцільним є інтегрування методик метакогнітивного навчання у програми довготривалої психологічної підтримки військовослужбовців, що дозволить не лише запобігати розвитку ПТСР, а й підвищувати загальну резильєнтність особистості у різних стресогенних умовах.

Загалом результати дослідження свідчать про високу практичну значущість метакогнітивних навичок як чинника психологічної стійкості. Подальші наукові зусилля повинні бути спрямовані на удосконалення методологічних підходів щодо їх оцінки та розвитку, адаптацію навчальних програм

до специфіки військової діяльності та інтеграцію психологічних інтервенцій у післябойову реабілітацію. Це створює основу для формування системної моделі профілактики ПТСР, що поєднає теоретичні знання, емпіричні дані та практичні методи розвитку метакогнітивних навичок у військових.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Августюк М. Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 22. С. 3. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>.
2. Аймедов К., Асєєва Ю. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в Україні з 2022 року. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-1>.
3. Бучок Ю. С. Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*. 2014. Т. 22. № 3 (80). С. 42–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2014_22_3_10.
4. Васильєв С. П., Зубовський Д. С. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 6–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_3.
5. Возніцина К., Олійник, О. Посттравматичний стресовий розлад і нейрофідбек: оцінка ефективності терапії серед українських військовослужбовців. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(3). С. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmpg.v9i3.533>.
6. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2016. № 28. С. 176–185. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_28_18.
7. Мукан Н., Чубінська Н., Сташишин Р. Роль і значення когнітивних та метакогнітивних навичок у професійній діяльності правника. *Академічні візії*. 2023. № 22. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/477>.
8. Підчасов Є. В., Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 10. С. 86–98. URL: <https://surl.li/lqqeaw>.
9. Сидорчук Н. Г. Розвиток метакогнітивних умінь як перспективний напрям професійного самовдосконалення. *Проблеми освіти* : зб. наук. праць. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2017. № 87. С. 242–246. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/28929>.
10. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001449697>.
11. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів : монографія. Острого : Вид-во Національного університету

«Острозька академія», 2020. 496 с. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=gF1OL78AAAAAJ>

12. Балашов Е. Саморегуляція особистості як психологічна проблема. *Гуманітарні, соціальні і точні науки як основа соціального розвитку* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції,

м. Харків, 26-27 січня 2018 р. Харків : Центр наукових технологій, 2018. С. 42–47. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=gF1OL78AAAAAJ>

Стаття надійшла у редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСОБЛИВОСТІ РАННІХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

FEATURES OF EARLY SEXUAL RELATIONSHIPS IN OLDER TEENAGERS

У статті розглянуто проблему ранніх сексуальних стосунків серед старших підлітків. У сучасному суспільстві сексуальна поведінка підлітків зазнає істотних трансформацій. Біологічні та соціально-психічні чинники призвели до різкого зниження віку вступу до інтимних відносин, поширення нових форм сексуальних стосунків, а також появи масової сексуальної культури в підлітковому віці. Середній вік початку статевого життя знизився до 13–15 років, серед підлітків збільшилась кількість захворювань, відхилень у розвитку, порушень міжособистісних відносин і психологічних травм. Також склалася тривожна ситуація зі станом репродуктивного здоров'я, оскільки небажана вагітність, аборти, алкоголь, наркотики негативно впливають на народження здорової дитини.

Мета роботи – проаналізувати доступну наукову літературу, вивчити фактори, що впливають на сексуальну поведінку старших підлітків, та розробити психологічні рекомендації для її профілактики.

Дослідження установок старших підлітків до сексу вивчалися методикою Г. Айзенка. Мотиви вступу в сексуальні стосунки до шлюбу діагностувалися методикою А.В. Єфімової та Н.П. Івченкової. Психічний стан старших підлітків діагностувався методикою Г. Айзенка, а їхня самооцінка вивчалася розробленою нами анкетною.

Визначено, що для старших підлітків у сексуальних стосунках провідними показниками є: знеособлений секс, фізичний потяг до сексу (у хлопців та дівчат 16–17 років), відраза до сексуальних відносин (у хлопців), які виявлено в максимальних значеннях. Серед мотивів вони виділяють: кохання, цікавість, прагнення удержати партнера, бути як всі, а також примус (дівчата у віці 14–15 років), а також сексуальний потяг, цікавість, бажання заробити, а також придбання досвіду, бажання створити сім'ю (юнаки у віці 16–17 років).

Ключові слова: сексуальність, сексуальна активність, сексуальна поведінка, норма та патологія сексуальної поведінки, сексуальні стосунки, старші підлітки.

This article examines the issue of early sexual relationships among older teenagers. In modern society, the sexual behavior of adolescents is undergoing significant transformations. Biological and socio-psychological factors have led to a sharp decrease in the age of initiation into intimate relationships, the spread of new forms of sexual relations, and the emergence of a mass sexual culture in adolescence. The average age of sexual debut has dropped to 13–15 years, and there has been an increase in the number of diseases, developmental disorders, interpersonal relationship problems, and psychological trauma among adolescents. There is also an alarming situation with reproductive health, as unwanted pregnancies, abortions, alcohol, and drugs have a negative impact on the birth of healthy children.

The aim of this work is to analyze the available scientific literature, study the factors that influence the sexual behavior of older adolescents, and develop psychological recommendations for its prevention.

The attitudes of older adolescents towards sex were studied using the Eysenck methodology. The motives for entering into sexual relations before marriage were diagnosed using the methodology of A.V. Yefimova and N.P. Ivchenkova. The mental state of older adolescents was diagnosed using the methodology of G. Eysenck, and their self-esteem were studied using a questionnaire developed by us.

It has been determined that for older adolescents in sexual relationships, the leading indicators are: impersonal sex, physical attraction to sex (in boys and girls aged 16–17), and aversion to sexual relations (in boys), which are found in maximum values. Among the motives, they highlight: love, curiosity, the desire to keep a partner, to be like everyone else, as well as coercion (girls aged 14–15), as well as sexual attraction, curiosity, desire to earn money, gain experience, and desire to start a family (boys aged 16–17).

Key words: sexuality, sexual activity, sexual behavior, norms and pathologies of sexual behavior, sexual relationships, older adolescents.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.34>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Денисенко А.О.

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

Панченко М.О.

здобувачка вищої освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

У сучасному суспільстві сексуальна поведінка підлітків зазнає істотних трансформацій. Біологічні та соціально-психічні чинники призвели до різкого зниження віку вступу до інтимних відносин, поширення нових форм сексуальних стосунків, а також появи масової сексуальної культури в підлітковому віці.

Відомо, що однією з найважливіших особливостей підліткового віку є зміна провідної діяльності, тобто особистісне спілкування з однолітками, а не навчання. У цей період відбувається життєве самовизначення, планування майбутнього та активна взаємодія з протилежною статтю [5]. При цьому середній вік початку статевого життя знизився до 13–15 років, серед підлітків збільшилась кількість

захворювань, відхилень у розвитку, порушення міжособистісних відносин та психологічних травм.

Також склалася тривожна ситуація зі станом репродуктивного здоров'я, оскільки небажана вагітність, аборти, алкоголь, наркотики – усе це негативно впливає на народження здорової дитини [3].

Сексуальна революція в нашій країні призвела до збільшення сексуальних стосунків серед дітей підліткового віку, коли сама особистість та її погляди ще не сформовані [11].

За останні роки в руслі підліткової сексуальності українськими фахівцями вивчалися такі питання, як: сексуальна просвіта як складова частина виховного процесу підлітків (Л.А. Кравченко, І.М. Кобзєва);

сексуальна самосвідомість підлітків у сучасному суспільстві (М.Д. Вовканич); соціальні зв'язки у формуванні статевої культури підлітків (А.В. Шиделко); сексуальні установки молоді (В. Гупаловська, Н. Стрілець), здорова сексуальність молоді (Л.М. Смольська); сексуальна активність у підлітковому віці (І. Курашов); проблема сексуальної поведінки підлітків (Д. Коськіна); підліткова сексуальність (О.М. Кислова, А.М. Ніколаєвська) тощо.

Отже, недостатня наукова розробленість проблеми ранніх сексуальних стосунків у середовищі підлітків зумовила вибір теми нашої роботи.

Мета роботи – на основі аналізу наукової літератури вивчити фактори, що впливають на сексуальну поведінку старших підлітків, та розробити психологічні рекомендації для її профілактики.

Теоретичний аналіз наукових праць показав, що в нашому суспільстві тема сексуальності не є вільно обговорюваною. Більшість дорослих не готові говорити з підлітками про їхні нові відчуття та потреби, оскільки не знають, як вести діалог із дітьми [10].

Широту поняття сексуальності відзначають багато дослідників як у сфері сексології, так і психології. Вона має велике значення в людських відносинах, тому її розглядають як: специфічну, психосоматичну мову тіла, форму не вербалізованої комунікації; фізіологічні процеси, техніку та маніпуляції, що дають насолоду [2].

Стосовно сексуальної активності можна сказати, що вона в кожній людини різна та залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх умов. Однак є вроджені особливості, до яких відносять статеву конституцію, психічне здоров'я, що визначає основу сексуальної поведінки. Останнє характеризує комплекс поведінкових реакцій, спрямованих на пошук та залучення партнера для сексуальної взаємодії [9].

Сексуальна поведінка має свої специфічні цілі, як-от [1]: зняття статевої напруги; народження дітей; насолода (гедонізм); статеві цікавість; інтимність; сексуальне самоствердження; матеріальна вигода чи звичка; емоційне задоволення. Також вона може мати девіантні форми, тобто

сексуальну девіацію (вуаеризм, зоофілія, ексгібіціонізм, фетишизм, фроттеризм, педофілія, фетишистський трансвестизм, садомазохізм, сексоголізм тощо).

Під час вивчення підліткової сексуальності та поведінки дослідниками виокремлено три найважливіші галузі [11]: початок сексуального життя; психосексуальні установки та орієнтації; еротичні фантазії та переживання.

На сексуальні стосунки підлітків впливають: психічна та соціальна зрілість, сімейна дисгармонія, лібералізація статевої моралі, сексуальне насильство, захворювання ЦНС, переживання сексуальних проблем [3].

Конкретні прояви підліткової сексуальності тісно пов'язані з комунікативними рисами особистості та специфічними нормами спеціального середовища та субкультури [8].

У нашому дослідженні взяло участь 60 учнів старших класів (30 у віці 14–15 років та 30 у віці 16–17 років).

Аналіз результатів, що характеризують установки старших підлітків до сексуальних стосунків, показав, що провідними показниками є: знеособлений секс, фізичний потяг до сексу (у хлопців та дівчат 16–17 років), відраза до сексуальних відносин (у хлопців), які виявлено в максимальних значеннях (табл. 1).

Розглядаючи мотиви вступу в сексуальні стосунки старшокласників, можна сказати (табл. 2), що для дівчат більш характерно: кохання, цікавість, прагнення удержати партнера, бути як усі, примус (14–15 років); кохання, розвага, прагнення удержати партнера, бути як усі (16–17 років), а також для юнаків: сексуальний потяг, цікавість, бути як усі, бажання заробити (14–15 років), сексуальний потяг, придбання досвіду, цікавість, самоствердження, бажання створити сім'ю та бажання заробити (16–17 років).

Аналіз психічного стану старших підлітків засвідчує, що дівчата більш схильні до високого рівня тривожності (14–17 років) та ригідності (14–15 років), а юнаки – фрустрації (14–17 років) та агресивності (16–17 років) (табл. 3).

Таблиця 1

Установки старших підлітків до сексуальних стосунків (%)

Показники	Загальна вибірка	Дівчата 14–15 р.	Хлопці 14–15 р.	Дівчата 16–17 р.	Хлопці 16–17 р.
Дозволеність	21,6	20	26,6	6,6	40
Задоволеність	21,6				
Сексуальна невротичність	26,6	26,6	26,6	33,3	40
Знеособлений секс	100	100	100	100	100
Порнографія	25	26,6	33,3	26,6	13,3
Сексуальна сором'язливість	25	13,3	26,6	20	40
Цнотливість	–	–	–	–	–
Сексуальна огида	33,3	20	46,6	20	46,6
Сексуальна збудливість	28,3	26,6	33,3	26,6	26,6
Фізичний секс	63,3	6,6	100	46,6	100
Агресивний секс	30	33,3	13,3	33,3	40

Таблиця 2

Мотиви вступу в сексуальні стосунки старших підлітків (%)

Показники	Загальна вибірка	Дівчата 14–15 р.	Хлопці 14–15 р.	Дівчата 16–17 р.	Хлопці 16–17 р.
Сексуальний потяг	63,3	26,6	100	33,3	100
Кохання	58,3	100	20	100	13,3
Придбання досвіду	36,6	33,3	33,3	33,3	46,6
Розвага	25	6,6	20	40	33,3
Цікавість	100	100	100	100	100
Прагнення удержати партнера	65	100	33,3	100	26,6
Самоствердження	26,6	20	20	26,6	40
Бажання мати дитину	26,6	33,3	20	26,6	33,3
Бажання створити сім'ю	30	26,6	20	26,6	46,6
Бути як усі	68,3	100	40	100	33,3
Примус	28,3	46,6	13,3	33,3	20
Бажання заробити	36,6	40	46,6	13,3	46,6

Таблиця 3

Психічний стан старших підлітків (%)

Показники (високий рівень)	Загальна вибірка	Дівчата 14–15 р.	Хлопці 14–15 р.	Дівчата 16–17 р.	Хлопці 16–17 р.
Тривожність	56,6	100	13,3	100	13,3
Фрустрація	63,3	20	100	33,3	100
Агресивність	21,6	6,6	20	20	40
Ригідність	20	40	6,6	20	13,3

Для діагностики оцінювання себе, своєї поведінки та оцінки від оточення ми спеціально розробили анкету. Відповідь на питання анкети показали (табл. 4), що більшість респондентів мають низьку самооцінку, вважають, що їхні батьки та друзі негативно їх оцінюють.

Детальний кореляційний аналіз показує, що в кожній підгрупі наших респондентів існує своя специфіка позитивних і негативних зв'язків на рівнях ($p < 0,01$) та ($p < 0,05$).

Аналіз показників, які характеризують психологічні чинники вступу в сексуальні стосунки дівчат у віці 14–15 років, засвідчують, що на провідних позиціях у негативних і позитивних зв'язках знаходяться два показники. Так, знеособлений секс відзначено у зв'язку на рівні ($p < 0,05$) з коханням ($r = -619$), придбанням досвіду ($r = -535$), самоствердженням ($r = 579$) та агресивністю ($r = -556$). Розвага корелює на рівні ($p < 0,01$) із сексуальною сором'язливістю ($r = 676$), прагненням удержати партнера

($r = -676$), оцінкою від друзів ($r = 657$), а також на рівні ($p < 0,05$) із самооцінкою ($r = -595$).

Наступну позицію займають також два показники. Дозволеність вступає на рівні ($p < 0,05$) у негативний зв'язок із сексуальною невротичністю ($r = -562$), з оцінюванням батьком ($r = -560$) і тривожністю ($r = -590$). Придбання досвіду на рівні ($p < 0,05$) знаходиться у зв'язку з примусом ($r = -607$), агресивністю ($r = 525$) та ригідністю ($r = -583$).

На третьому місці також знаходяться два показники. Сексуальна невротичність негативно корелює на рівні ($p < 0,05$) з порнографією ($r = -547$) та оцінюванням батьком ($r = -634$). А кохання негативно взаємодіє «з бути як всі» ($r = -533$) на рівні ($p < 0,05$) та з фрустрацією ($r = -658$) на рівні ($p < 0,01$).

В юнаків у віці 14–15 років перше місце займають два показники. Дозволеність позитивно взаємодіє на рівні ($p < 0,01$) із сексуальною збудливістю ($r = 795$), а також негативно і позитивно на рівні ($p < 0,05$) із сексуальною невротичністю

Таблиця 4

Самооцінка старших підлітків

Показники (низький рівень)	Загальна вибірка	Дівчата 14–15 р.	Хлопці 14–15 р.	Дівчата 16–17 р.	Хлопці 16–17 р.
Оцінювання особистої поведінки	46,6	40	60	40	46,6
Самооцінка	55	66,6	60	53,3	40
Оцінювання матір'ю	55	60	53,3	53,3	53,3
Оцінювання батьком	56,6	53,3	60	40	73,3
Оцінювання друзями	58,3	46,6	60	66,6	60

($r = -584$) і фрустрацією ($r = 572$). Своєю чергою агресивний секс негативно корелює на рівні ($p < 0,01$) з коханням ($r = 572$) та позитивно на рівні ($p < 0,05$) із цікавістю ($r = 569$) й оцінюванням матір'ю ($r = 550$).

Другу позицію займають п'ять показників. Порнографія знаходиться в позитивному зв'язку на рівні ($p < 0,05$) із «бути як всі» ($r = 591$) та агресивністю ($r = 611$). Огида до сексу вступає в негативний зв'язок на рівні ($p < 0,05$) з бажанням мати дитину ($r = -604$) та оцінюванням батьком ($r = -665$). Придбання досвіду має негативний зв'язок із тривожністю ($r = -566$) на рівні ($p < 0,05$) та з оцінкою від друзів ($r = -735$) на рівні ($p < 0,01$). Цікавість позитивно корелює на рівні ($p < 0,05$) із примусом ($r = 578$) та агресивністю ($r = 541$). Тривожність зазначено в позитивному і негативному зв'язках на рівні ($p < 0,05$) з фрустрацією ($r = -528$) та оцінюванням батьком ($r = 525$).

Щодо кореляційного аналізу показників у дівчат у віці 16–17 років можна сказати, що в них також простежуються на рівні ($p < 0,01$) та на рівні ($p < 0,05$) позитивні й негативні зв'язки показників. На провідній позиції знаходиться показник цнотливості, який вступає в негативні та позитивні зв'язки на рівні ($p < 0,05$) із придбанням досвіду ($r = -524$), бажанням створити сім'ю ($r = 612$), тривожністю ($r = -541$) та агресивністю ($r = 544$).

Наступні три показники займають другу позицію. Порнографія знаходиться в позитивних і негативних зв'язках на рівні ($p < 0,05$) із сексуальною сором'язливістю ($r = 521$), агресивним сексом ($r = 538$), бажанням мати дитину ($r = -545$). Фізичний секс позитивно і негативно взаємодіє на рівні ($p < 0,05$) із сексуальним потягом ($r = -559$), цікавістю ($r = 541$), агресивністю ($r = -640$). Розвага позитивно і негативно корелює на рівні ($p < 0,05$) із тривожністю ($r = -597$), агресивністю ($r = 636$), ригідністю ($r = 522$).

Інші два показники також мають позитивні та негативні зв'язки. Сексуальна невротичність має позитивний зв'язок на рівні ($p < 0,05$) з порнографією ($r = 560$) та «бути як усі» ($r = 571$). Прагнення удержати партнера знаходиться в негативному зв'язку з бажанням мати дитину ($r = -713$) на рівні ($p < 0,01$), а також з на рівні ($p < 0,05$) з оцінюванням батьком ($r = -518$).

В юнаків у віці 16–17 років трохи інша картина по кореляційному аналізу показників, ніж у представлених вище підгруп. Перший показник – дозволеність – вступає у позитивний і негативний зв'язок із сексуальною невротичністю ($r = 611$), агресивним сексом ($r = -573$), прагненням удержати партнера ($r = -524$), «бути як усі» ($r = -540$), бажанням заробити ($r = 550$) на рівні ($p < 0,05$), а також із самоствердженням ($r = 697$) на рівні ($p < 0,01$).

Другий показник – цнотливість – позитивно і негативно корелює з придбанням досвіду ($r = 663$) на рівні ($p < 0,01$), а також із прагненням удержати партнера ($r = 576$), бажанням мати дитину ($r = 518$), самооцінкою ($r = -585$) на рівні ($p < 0,05$).

На третьому місці агресивний секс, який вступає в позитивний і негативний зв'язок на рівні ($p < 0,05$) із самоствердженням ($r = -523$), самооцінкою ($r = 529$) та «бути як усі» ($r = 715$) на рівні ($p < 0,01$).

Четверту позицію зайняли два показники. Сексуальна невротичність позитивно взаємодіє на рівні ($p < 0,05$) з бажанням заробити ($r = 631$) та оцінюванням від друзів ($r = 616$). Сексуальна сором'язливість на рівні ($p < 0,01$) знаходиться в негативному зв'язку із цікавістю ($r = -796$) та самооцінкою ($r = -654$).

Виявлено різницю по провідних показниках між дівчатами та юнаками віком 14–17 років. Для дівчат характерно: знеособлений секс, дозволеність, придбання досвіду, кохання (14–15 років) та цнотливість, порнографія, фізичний секс, прагнення удержати партнера (16–17 років).

А для юнаків – порнографія, цікавість (14–15 років) та цнотливість, сексуальна невротичність, сексуальна сором'язливість, реалізованість, сексуальний потяг (16–17 років).

На основі отриманих даних розроблено психологічну профілактику розладів сексуального здоров'я, яка включає: підтримку сексуального здоров'я, попередження сексуальних розладів, прогресування хвороби.

Слід зазначити, що сексуальні девіації, які простежуються в підлітків, не вимагають психофармакологічної корекції. У деяких випадках необхідно застосувати когнітивно-поведінкові заходи корекції з метою уникнення порушень психосексуального розвитку.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що причиною ранніх сексуальних стосунків може стати підсвідомий крик підлітка про допомогу. Це пов'язано з тим, що дитина переживає серйозні психологічні труднощі у своєму житті. Найчастіше це проблеми з батьками, однокласниками, друзями. Саме із цієї причини підліток вибирає секс як спосіб самореалізації та відсторонення від цих проблем. До речі, саме в цій ситуації підлітки найчастіше починають уживати спиртне, курити й навіть пробувати наркотики, оскільки вважають це основним виходом із ситуації. Отже, варто в цій ситуації звернути особливу увагу на дитину і змінити своє ставлення до неї.

Виховання сучасного підлітка, формування його поглядів відбувається у складних умовах (матеріальні проблеми, девальвація моральних ідеалів). Розчарування старшого покоління в колишніх і відсутність нових, привабливих для більшості ідей негативно впливають на виховання. Батьки та вчителі уникають розмов із підлітками про «розумне, добре і вічне», вважаючи себе обдуреними життям. Через це індивідуальна система сексуальних цінностей підлітка більшою мірою схильна до впливу доступної еротичної літератури, невисокої масової культури: зниження межі віку вступу в сексуальні стосунки не так пов'язане з прискоренням фізичного розвитку сучасного підлітка, скільки з незавершеністю

еротичного дозрівання, тобто несформованістю душевного ладу особистості.

Виконане дослідження дозволило висунути низку актуальних питань для подальшого вивчення поставленої проблеми, наприклад: дослідження сексуальних стосунків у молодших підлітків; вивчення сексуальних установок у підлітків, які мають захворювання ЦНС; визначення сексуальних мотивів у підлітків, які мають сексуальні проблеми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Е. Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. 256 с.
2. Вовканич М.Д. Проблеми розвитку сексуальної самосвідомості підлітків у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2020. Вип. 27. С. 25–27.
3. Говорун Т., Коськіна Д. Психолого-педагогічні проблеми сексуальної поведінки сучасних підлітків : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 29-30 квітня 2019 р. Тернопіль, 2019. С. 523–525.
4. Гупаловська В.А., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді : зб. наук. праць. *Психологічні науки*. 2019. Т. 2. Вип. 10(91). С. 89–94.
5. Калугіна Т. Сучасний підхід до сексуальної освіти підлітків. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*. 2017. Вип. 62. С. 187–191.
6. Кислова О.М., Ніколаєвська А.М. Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум*. 2023. Вип. 2 (85). С. 190–206.
7. Кравченко Л.А., Кобзєва І.М.. Сексуальна просвіта як складова виховного процесу підлітків. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. Вип. 2 (16). С. 66–71.
8. Курашов І. Сексуальна активність у підлітковому віці. International conference of applied psychology. *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research November*. 2022. С. 187–191.
9. Смольська Л.М. Психологічно-духовний складник здорової сексуальності молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. Т. 31 (70). С. 137–142.
10. Русіна С.М. Особливості психосексуального розвитку сучасних школярів. *Клінічна та експериментальна патологія*. 2019. Т. 16. Вип. 1. С. 128–131.
11. Сексуальне насилля в Україні: від усвідомлення до захисту / Х. Шабат та ін. Львів: Fama, 2021. 21 с.

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

РОЛЬ СТАНДАРТІВ ICF У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ КОУЧИНГОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ

THE ROLE OF ICF STANDARDS IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF COACHING INTERVENTIONS

У статті розглянуто значення коучингу як глобального ринку послуг, що сприяє особистісному та професійному розвитку, а також щораз вищу потребу в чітких професійних стандартах та етичних принципах для забезпечення якості й безпеки цих послуг. Міжнародна федерація коучингу (ICF) відіграє ключову роль у формуванні філософії, етичних норм та основних компетенцій коучингу. Метою статті є обґрунтування впливу стандартів Міжнародної федерації коучингу на підвищення ефективності коучингових інтервенцій. У дослідженні було використано аналіз останніх досліджень у сфері коучингу і психології, що підтверджують ефективність обґрунтованих підходів до коучингу та позитивний вплив на результати роботи з клієнтами. Результати аналізу демонструють, що стандарти Міжнародної федерації коучингу забезпечують підвищення ефективності коучингових інтервенцій, оскільки фокусуються на таких ключових аспектах, як ефективна комунікація, побудова стосунків, активне слухання та закладання основ зміни поведінки. Ці чинники узгоджуються з основними компетенціями сучасного коуча та цілями коучингу за стандартами Міжнародної федерації коучингу. Хоча прямі кількісні дослідження, що вимірюють вплив дотримання всіх стандартів ICF на конкретні результати клієнтів, є нечисленними, виявлені практичні результати і загальна ефективність психологічно обґрунтованого коучингу свідчать про потенційну ефективність такого підходу. Основні компетенції Міжнародної федерації коучингу, як-от активне слухання, постановка цілей, зворотний зв'язок та рефлексивна практика, емпірично підтверджують свою здатність підвищувати само-ефективність, продуктивність, точність інтервенцій і стійкість змін поведінки. Етичний кодекс Міжнародної федерації коучингу, заснований на професіоналізмі, співпраці, людяності та справедливості, забезпечує довіру та чесність у взаємодії між коучем і клієнтом, що є фундаментальною психологічною передумовою для ефективних коучингових інтервенцій. Таким чином, стандарти ICF є ключовими для професіоналізації індустрії коучингу, забезпечуючи базовий рівень структури та етичних очікувань у значною мірою нерегульованій сфері. Вони сприяють ефективності коучингових інтервенцій, зосереджуючись на відносинах, готовності клієнта та постановці цілей. Подальші дослідження мають бути спрямовані на деталізацію індивідуальних компетентностей фахівців за протоколом Міжнародної федерації коучингу, розроблення рекомендацій та виявлення довгострокового впливу стандартизації на ефективність коучингу.

Ключові слова: коучинг, Міжнародна федерація коучингу, цілепокладання, реабілітація, професійний розвиток, клієнт-центрований підхід.

This article examines the importance of coaching as a global market for services that promote personal and professional development, as well as the growing need for clear professional standards and ethical principles to ensure the quality and safety of these services. The International Coaching Federation (ICF) plays a key role in shaping the philosophy, ethical norms and core competencies of coaching. The aim of the article is to substantiate the impact of the International Coaching Federation standards on increasing the effectiveness of coaching interventions. The study used an analysis of recent research in the field of coaching and psychology, confirming the effectiveness of evidence-based approaches to coaching and a positive impact on client outcomes. The results of the analysis demonstrate that the International Coaching Federation standards ensure increasing the effectiveness of coaching interventions, as they focus on such key aspects as effective communication, building relationships, active listening and laying the foundations for behavior change. These factors align with the core competencies of a modern coach and the goals of coaching as defined by the International Coaching Federation. Although direct quantitative research measuring the impact of adherence to all of the International Coaching Federation's standards on specific client outcomes is limited, the empirical evidence and overall effectiveness of psychologically informed coaching suggest the potential effectiveness of this approach. The International Coaching Federation's core competencies, such as active listening, goal setting, feedback, and reflective practice, have been empirically demonstrated to increase self-efficacy, productivity, intervention accuracy, and sustainability of behavior change. The International Coaching Federation's Code of Ethics, based on professionalism, collaboration, humanity, and fairness, ensures trust and integrity in the coach-client relationship, which is a fundamental psychological prerequisite for effective coaching interventions. The International Coaching Federation standards are therefore key to professionalizing the coaching industry, providing a baseline of structure and ethical expectations in a largely unregulated field. They promote the effectiveness of coaching interventions by focusing on relationships, client readiness, and goal setting. Further research should be directed at detailing the individual competencies of professionals under the International Coaching Federation protocol, developing recommendations, and identifying the long-term impact of standardization on coaching effectiveness.

Key words: coaching, International Coaching Federation, goal setting, rehabilitation, professional development, client-centered approach.

УДК 159.9:615.851:006.01

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.35>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дубова О.Є.

старший викладач кафедри теоретичної і практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

Вступ. Напрямок коучингу відіграє значну роль в особистому та груповому розвитку, сприяючи досягненню цілей, підвищенню ефективності та оптимізації професійної діяльності фахівців. За останні десятиліття коучинг перетворився на глобальний ринок послуг, що поширений у різних сферах для підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, де його оцінюють як найефективнішу схему розвитку [2]. Зі зростанням популярності коучингу виникла потреба у встановленні чітких професійних стандартів та етичних принципів, що гарантують якість і безпеку послуг. У цьому контексті Міжнародна федерація коучингу (ICF) відіграє центральну роль, будучи однією з провідних професійних організацій, яка визначає філософію, етичні норми та ключові компетенції коучингу [1]. Ефективний коучинг, особливо коли він керується надійними стандартами, виходить за межі простого сприйняття. Він спричиняє спостережувані, реальні зміни, які визнаються іншими в середовищі клієнта. Емпіричні докази ефективності коучингу підкріплюються його продемонстрованим впливом на об'єктивні, зовні підтверджені результати. Вони призводять до конкретних, вимірюваних змін у поведінці та результатах діяльності, а не впливають виключно на суб'єктивне сприйняття клієнта.

Аналіз останніх досліджень. Короткий попередній огляд демонструє, що недавні дослідження послідовно підтверджують ефективність обґрунтованих підходів до коучингу у сфері психології, насамперед у контексті позитивних результатів у роботі з клієнтами. Так, концептуалізація стандартів Міжнародної федерації коучингу була висвітлена в освітньому та клінічному контекстах у розгорнутих дослідженнях системи класифікації функціонування (ICF framework), що використовуються в освітньому та клінічному контекстах М. Aljunied та N. Frederickson [3] та J. Paltamaa зі співавторами [8]. Натомість конкретизація рекомендації як основи для розвитку компетенцій коучів, а також узагальнення наукових доказів щодо атрибутів ефективного коучингу були зроблені в дослідженнях Y. Lai та A. McDowall [6] та V. Vandaveer зі співавторами [13]. О. Нежинська та В. Тименко описують концепцію професійних вимог до коуча з погляду ICF-стандартів, підкреслюючи необхідність особистісної підготовки, етичного дотримання та рефлексії, що забезпечує якісну клієнтську взаємодію та результативність інтервенцій [1]. У цьому ж контексті М. Adams наголошує на тому, що ICF-компетенції інтегруються в освітньому контексті, формуючи чітку структуру професійного росту фахівців. Зокрема, якість робочого зв'язку між коучем і клієнтом є «наріжним каменем» досягнення бажаних результатів коучингу [2]. Y. Lai та A. McDowall визначають ключові атрибути ефективного коучингу і пропонують коло компетенцій, що ґрунтуються на емпіричних даних і поєднуються зі стандартами Міжнародної федерації коучингу, спрямованими на розвиток взаємин із клієнтом. Дослідження демонструють

покращення когнітивних показників, навичок та афективних характеристик клієнтів під впливом коучингу [6]. Встановлено, значущий позитивний вплив на досягнення цілей клієнта і самоефективність [5]. С. Sime та Y. Jacob дослідили досвід Міжнародної федерації коучингу master-certified коучів, виявляючи, що чітке дотримання стандартів сприяє визначенню ролей і підвищенню довіри до процесу коучингу, при цьому коучингові інтервенції позитивно впливають на психологічні стани, включаючи механізми подолання труднощів та благополуччя [12]. V. Vandaveer зі співавторами здійснили аналіз коучингової практики й запропонували модель фундаментальних компетенцій, що інтегрує емпіричні дані з вимогами Міжнародної федерації коучингу, слугуючи базисом для забезпечення ефективності інтервенцій [13].

Когнітивно-поведінкова діяльність у межах коучингу демонструє найбільший вплив на зміни поведінки [3]. Саме інтегративний підхід до коучингу, що поєднує різні стандарти, дає кращі результати, включаючи покращення психологічного благополуччя [7]. Можна припустити, що жорстке дотримання однієї теоретичної моделі може бути менш ефективним, ніж гнучкий, адаптивний підхід. Так, М. Cavanagh та D. Lane резюмують щодо того, що важливість упровадження системного підходу Міжнародної федерації коучингу, особливо в умовах складності реальних коучингових процесів, стає опорою в непередбачуваних ситуаціях [4]. J. Passmore зі співавторами представляють розвиток ICF Core Competency Model як основного орієнтира для коучів, зокрема в командному коучингу, вказуючи на важливість узгодженості практики з професійними стандартами [9]. Структура Міжнародної федерації коучингу, визначаючи широкі основні компетенції, а не прописуючи конкретні методології, неявно підтримує та заохочує цю поєднувальну практику. У такому випадку коучі здатні адаптувати свій підхід до особистих потреб кожного клієнта, зберігаючи при цьому високий стандарт професійної поведінки [11]. Наголошують, що структура Міжнародної федерації коучингу за своєю суттю розроблена для сприяння більш комплексним та впливовим результатам для клієнтів, включаючи психологічне благополуччя [8].

Поряд із встановленими перевагами коучингу існують певні проблеми, насамперед через те, що індустрія коучингу характеризується як «нерегульована». У цьому контексті можливі непослідовна якість послуг і труднощі в розмежуванні кваліфікованих, етичних практиків від тих, хто «самопроголошує» себе. Міжнародна федерація коучингу безпосередньо розв'язує ці проблеми, встановлюючи комплексні стандарти та пропонуючи офіційний процес сертифікації. Рекомендації Міжнародної федерації коучингу виконують вирішальну функцію в забезпеченні узгодженості, професійної легітимності та базової якості в суттєво фрагментованій галузі. Проте необхідно консолідувати наявні знання щодо ролі стандартів Міжнародної

федерації коучингу та можливої кількісної оцінки їх прямого впливу на результати коучингу.

Мета – обґрунтування впливу стандартів Міжнародної федерації коучингу на підвищення ефективності коучингових інтервенцій.

Результати досліджень та їх обговорення.

Насамперед слід установити доцільність розгляду стандартів Міжнародної федерації коучингу як чинника підвищення ефективності коучингових інтервенцій. Коучинг загалом демонструє значну ефективність застосування в різновидах психологічного консультування в плані формування цілеспрямованої саморегуляції клієнтів [9]. Дослідження демонструють позитивний вплив психологічно обґрунтованих коучингових підходів на досягнення цілей та самоефективність клієнтів [10]. Саме на ці основні результати орієнтується коучинг, узгоджений з Міжнародною федерацією коучингу. Емпірична апробація методології, що базується на основних компетенціях ICF, підтверджує існування трьох надійних факторів ефективності інтервенцій: «ефективна комунікація та створення усвідомлення»; «створення стосунків та активне слухання»; «закладання основ зміни поведінки» [9]. Зазначені чинники асоціюються з основними компетенціями сучасного коуча [4]. Отже, спостерігається узгодженість заявлених цілей коучингу за стандартами Міжнародної федерації коучингу та позитивних результатів практики їх втілення в програмах різних інтервенцій. Високі коефіцієнти кореляції між цими чинниками свідчать про те, що майстерність фахівця є комплексною, а застосування стандартів ICF сприятиме її зростанню. Проте прямі кількісні дослідження, що вимірюють розміри впливу дотримання всіх

стандартів ICF на конкретні результати клієнтів, є малочисельними. Однак виявлені практичні результати застосування компетенцій, узгоджених зі стандартами Міжнародної федерації коучингу, та загальна ефективність психологічно обґрунтованого коучингу (який асоціюється з дотриманням цих стандартів) свідчать про потенційну ефективність такого підходу.

Зосередимось на визначенні основних компетенцій коучингу за стандартами Міжнародної федерації коучингу, що сприяють розумінню цілісності процесу професійного становлення фахівців. У таблиці 1 підсумовано ці основні компетенції та їх емпірично підтверджений вплив на результати коучингу.

Основні компетенції Міжнародної Федерації коучингу розроблені для «сприяння стандартизації та підвищення довіри» [12]. Компетенції виступають основою стандартизації даного напрямку розвитку коучів. Вони є своєрідною «гарантією» того, що фахівець буде задіяний у сучасних якісних практиках, з урахуванням етичних принципів, які сприяють проведенню ефективних інтервенцій, призводячи до зростання клієнтів. Кодекс етики спрямований на «зміцнення довіри та авторитету» [13]. Він заснований на таких основних цінностях, як професіоналізм, співпраця, людяність і справедливість, що забезпечує довіру та чесність між учасниками коучингу.

Основні компетенції коучів за стандартом ICF пов'язані зі сферами «фундаментальні знання», «спільне створення стосунків», «ефективне спілкування», «сприяння навчанню та розвитку». Вони формують структурований розвиток навичок і моделей поведінки фахівця. Кодекс етики Міжна-

Таблиця 1

Основні компетенції Міжнародної федерації коучингу та пов'язані з ними результати

Компетенція ICF	Емпірично підтверджений результат
1. Демонструє етичну практику	Створення атмосфери довіри й безпеки через етичність, конфіденційність і чітке розмежування коучингу та психотерапії сприяє підвищенню готовності клієнта відкрито працювати і забезпечує належну якість підтримки [13]
2. Втілює коучинговий світогляд	Рефлексія й емоційна саморегуляція коуча підсилювали усвідомлення клієнтом власної відповідальності та сприяли формуванню стійкості та внутрішньої мотивації до змін
3. Встановлює та дотримується домовленостей	Ясність цілей та очікувань сприяла формуванню міцного зв'язку між коучем і клієнтом, що своєю чергою позитивно вплинуло на досягнення цілей [12]
4. Плекає довіру та безпеку	Встановлення безпечної, підтримувальної атмосфери й емпатичне ставлення до клієнта підвищувало якість зв'язку між учасниками, покращуючи досягнення поставлених цілей [2]
5. Підтримує присутність	Присутність, уважність і емоційна стабільність коуча в процесі сесії допомагають клієнтові відчувати підтримку, зосередитися на власних інсайтах і приймати рішення [8]
6. Слухає активно	Активне слухання через відображення емоцій і невербальних сигналів клієнта сприяло глибшому розумінню його потреб і формуванню ясності у клієнта [3]
7. Пробуджує усвідомлення	Стимулювання усвідомлення клієнтом власних обмежень і потенціалу сприяло «запуску» змін у мисленні й поведінці клієнта [5]
8. Сприяє зростанню клієнта	Чіткість постановки цілей, стимулювання конкретних дій і система підзвітності підвищували самоорганізацію і можливість досягти результату [6]

Примітка: таблицю складено авторкою.

родної федерації коучингу з його основними цінностями та етичними стандартами лежить в основі всіх коучингових взаємодій. Ефективні коучингові інтервенції передбачають синергетичне застосування цих компетенцій та етичних принципів, що в результаті створює безпечне, клієнтоорієнтоване середовище.

Компетенція «формування довіри та безпеки» (спільне створення стосунків) безпосередньо забезпечується дотриманням таких етичних принципів, як «конфіденційність» (фундаментальні знання) та «чіткі домовленості» (сприяння зростанню клієнта). Компетенції «встановлення та підтримка домовленостей», «плекання довіри та підтримки», «підтримка присутності» поєднують такі етичні поняття, як «довіра та близькість», «коучингова присутність» і «психологічна безпека», що виділяються як основоположні. Побудова стосунків та етичність є не просто допоміжними елементами, а центральними механізмами, за допомогою яких технічні коучингові навички стають ефективними. «Сприяння зростанню клієнта» (організація зміни поведінки) також розглядаються в цьому контексті, що свідчить про ієрархічну структуру стандартизації за вимогами Міжнародної федерації коучингу, де взаємовідношення окремих компетенцій опосередковує вплив конкретних навичок на результати. Коуч може володіти всіма технічними навичками, але без довіри та присутності оптимальні результати можуть бути не досягнуті. Особливості коучингу за вимогами Міжнародної федерації коучингу неявно визначають стосунки учасників, що ґрунтуються на етиці та присутності як основний канал для ефективного втручання.

Стандарти Міжнародної федерації коучингу забезпечують структуровану основу керування процесом коучингу. Етичні стандарти сприяють формуванню довіри та усвідомленого прийняття клієнта. Дотримання стандартів ICF гарантує, що коучі функціонують як неупереджені партнери, орієнтуючись на структуроване, а не випадкове планування, організацію та реалізацію інтервенцій. Вони уникають осуду або нав'язування особистих переконань. Такий підхід дає клієнтам можливість знаходити особисті, в певному сенсі «найкращі» рішення в ситуаціях, які обговорюються. Механізм виявлення рішень клієнтами, а не на наданні прямих порад, є основним для коучингу за стандартами ICF, що відрізняє його серед інших практик. Клієнти мають можливість взяти на себе відповідальність за свій розвиток, що призводить до більш внутрішньо мотивованих та стійких змін у поведінці. Стандарти спрямовують коучів на сприяння процесу, в якому клієнти «відкривають для себе розуміння, що призводить до реальних, тривалих змін» [6]. Таким чином, ефективність використання стандартів Міжнародної федерації коучингу пов'язана з такою базовою характеристикою, як автономія та самопізнання клієнта.

Глобальне дослідження коучингу вказує на зростання тенденції очікувань клієнтів щодо акре-

дитації коучів [9]. У результаті формується цикл очікуваного зворотного зв'язку – установалення та дотримання надійних стандартів Міжнародної федерації коучингу призводить до підвищення професійної довіри. Надалі очікується посилення впевненості клієнтів, які будуть більш готовими до глибокої, відкритої та послідовної участі в процесі коучингу. Без цієї початкової основи довіри та авторитету клієнти можуть вагатися щодо доцільності повністю присвятити себе складній роботі в межах самопізнання і змін, тим самим обмежуючи потенціал для ефективних результатів. Довіра, що створюється в результаті дотримання стандартів ICF, є не просто професійною відмінністю чи маркетинговою перевагою. Вона служить фундаментальною психологічною передумовою для встановлення глибокої залученості клієнта, необхідної для ефективних коучингових інтервенцій. Саме залученість є тим посередницьким механізмом у зворотному зв'язку між учасниками коучингу, за допомогою якого технічні та етичні чинники інтервенцій можуть перетворитися на бажані результати для клієнта.

На основі проведеного аналізу було розроблено схему, що ілюструє зв'язок між дотриманням стандартів Міжнародної Федерації коучингу та ключовими показниками ефективності коучингових інтервенцій (рис. 1).

Отже, стандарти Міжнародної федерації коучингу – це не просто статичні рекомендації, а динамічні інструменти, які формують процес взаємодії між коучем і клієнтом, що своєю чергою призводить до ефективних результатів інтервенцій. Представлена на рисунку 1 структура узагальнює уявлення про процес ефективного використання складників коучингової практики за стандартами ICF. Її рекомендовано для безпосередньої імплементації в коучингові практики для оптимізації розроблення, впровадження та контролю, а також оцінювання психоконсультаційних інтервенцій, підвищуючи ймовірність позитивних результатів для клієнта. Адже кінцева мета коучингу, як визначено Міжнародною федерацією коучингу, полягає в тому, щоб надихнути клієнтів максимально використовувати свій особистий та професійний потенціал через сприяння зростанню клієнта, перетворення розуміння на дії та сприяння відповідальності.

Таким чином, стандарти Міжнародної федерації коучингу відіграють ключову роль у підвищенні ефективності коучингових втручань, забезпечуючи чітку основу для практики та оцінювання результативності. Результати аналізу вказують на те, що впровадження стандартів ICF призводить до покращення якості інтервенцій. Клієнти отримують більшу безпечність інтервенцій та гарантії ефективних результатів через взаємодію з коучами, які мають всебічну підготовку. Натомість фахівці мають зрозумілі, структуровані шляхи професійного розвитку. Організації своєю чергою отримують можливість приймати

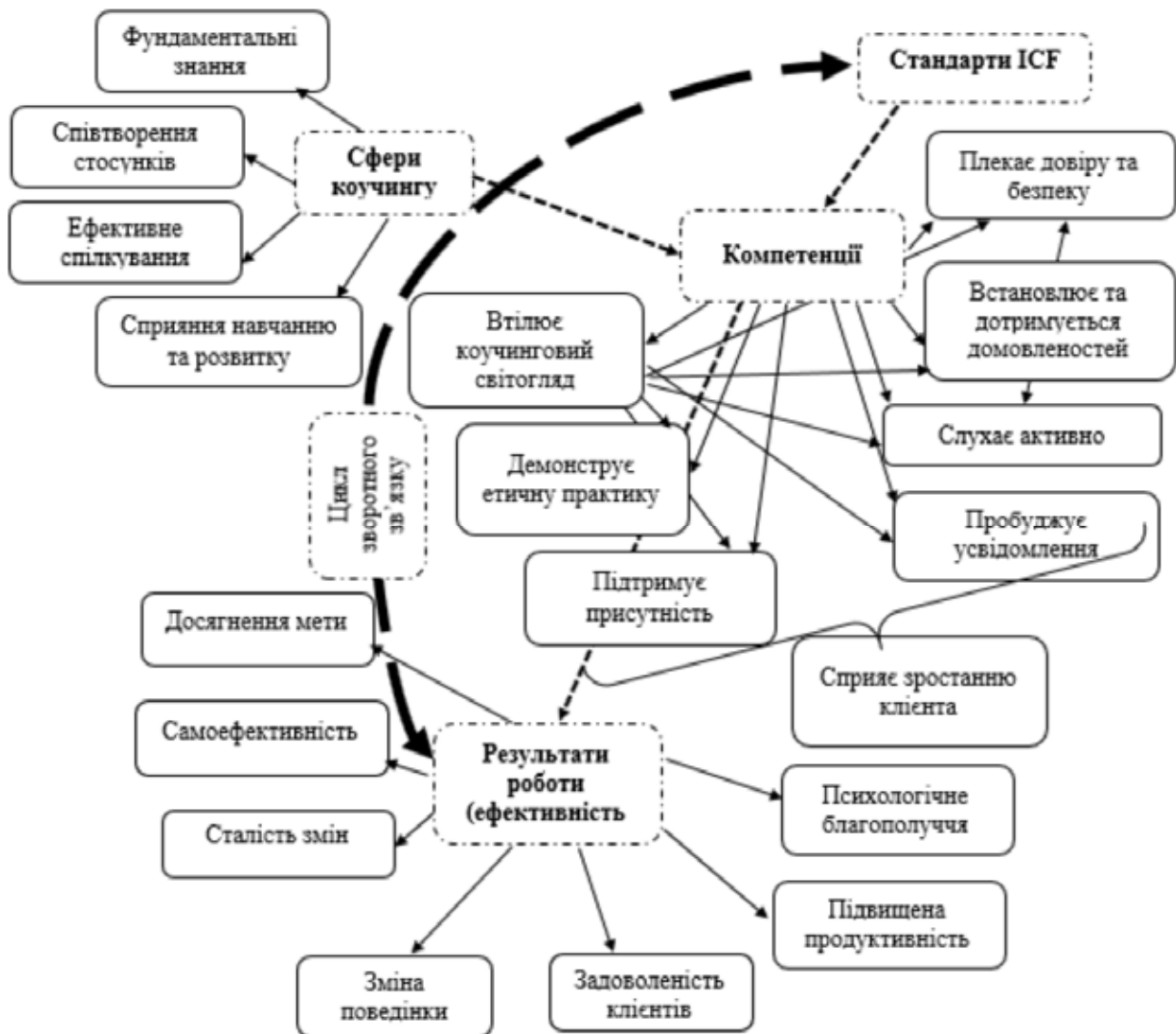


Рис. 1. Взаємозв'язок між складниками коучингових інтервенцій у контексті забезпечення ефективності

Примітка: розроблено авторкою.

більш обґрунтовані рішення під час відбору кваліфікованих коучів.

Висновки. Узагальнюючи проведений аналіз, визначимо стандарти Міжнародної федерації коучингу як ключові для формування та професіоналізації коучингової індустрії, що забезпечують базовий рівень структури та етичних очікувань у значною мірою нерегульованій сфері. Вони сприяють ефективності коучингових інтервенцій, фокусуючись на відносинах, готовності клієнта та постановці цілей. Хоча існуюча рамка Міжнародної федерації коучингу є функціональною, її можна значно посилити через чітке включення передової психологічної підготовки та етичного супроводу діяльності фахівців з огляду на те, що відповідні вимоги закріплені в Кодексі етики Міжнародної федерації коучингу й особливо актуальні у випадках, коли коучинг стикається з терапевтичними втручаннями, що вимагає чіткого дотримання стандартів, прозорого визначення меж ролей і за

необхідності – переадресації клієнта до терапевта. Загалом, констатовано потенціал широкого впровадження стандартизованих протоколів коучингу для забезпечення якості та підзвітності. Майбутні дослідження повинні зосередитися на емпіричній валідації індивідуальних компетентностей фахівців за протоколом Міжнародної Федерації коучингу, розробленні рекомендацій та виявленні довгострокового впливу стандартизації на ефективність коучингу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Нежинська О.О., Тименко В.М. Вимоги до особистості коуча у вимірі професійних стандартів ICF. *Післядипломна освіта в Україні*. 2016. № 2. С. 73–76.
2. Adams M. Coaching psychology: an approach to practice for educational psychologists. *Educational Psychology in Practice*. 2016. Vol. 32, № 3. P. 231–244.
3. Aljunied M., Frederickson N. Utility of the International Classification of Functioning, Disability

and Health (ICF) for educational psychologists' work. *Educational Psychology in Practice*. 2014. Vol. 30, № 4. P. 380–392.

4. Cavanagh M., Lane D. Coaching psychology coming of age: The challenges we face in the messy world of complexity. *International Coaching Psychology Review*. 2012. Vol. 7, № 1. P. 75–90.

5. Lai Y. L., McDowall A. A systematic review (SR) of coaching psychology: Focusing on the attributes of effective coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*. 2014. Vol. 9, № 2. P. 118–134.

6. Lai Y. L. M., McDowell A. Enhancing evidence-based coaching practice by developing a coaching relationship competency framework. *Coaching psychology: Meta-theoretical perspectives and applications in multicultural contexts*. 2016. P. 393–415.

7. Moin T., Giraldez Hayes A., Stopforth M. et al. Who is a coach and who is a coaching psychologist? Professionalising coaching psychology in the United Kingdom. *The Coaching Psychologist*. 2023. Vol. 19, № 1. P. 4–18.

8. Paltamaa J., van Lingen E., Haumer C. et al. Specific ICF training is needed in clinical practice: ICF framework education is not enough. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*. 2024. Vol. 5. P. 1351564.

9. Passmore J., Sinclair T., Passmore J., Sinclair T. Introduction to the ICF Core Competency Model. *Becoming a Coach: The Essential ICF Guide*. 2020. P. 35–41.

10. Passmore J., Lai Y. L. Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice. *Coaching researched: A coaching psychology reader*. 2020. P. 3–22.

11. Passmore J., Barbour P. J., Widdowson L., Kanelidou K. Introduction to Team Coaching. *Becoming a Team Coach: The Essential ICF Guide*. Cham: Springer Nature Switzerland, 2025. P. 31–37.

12. Sime C., Jacob Y. Crossing the line? A qualitative exploration of ICF master certified: Coaches' perception of roles, borders and boundaries. *International Coaching Psychology Review*. 2018. Vol. 13, № 2. P. 46–61.

13. Vandaveer V. V., Lowman R. L., Pearlman K., Brannick J. P. A practice analysis of coaching psychology: Toward a foundational competency model. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2016. Vol. 68, № 2. P. 118–138.

Стаття надійшла у редакцію: 23.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СВОБОДИ ВИБОРУ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FREEDOM OF CHOICE AND EXISTENTIAL ANXIETY IN DECISION-MAKING

У сучасному турбулентному світі, де рішення приймаються в умовах високої невизначеності, питання свободи вибору та екзистенційної тривоги набуває особливої значущості. Розуміння внутрішніх механізмів, що зумовлюють психологічну напругу під час прийняття рішень, дає змогу не лише поглибити теоретичне осмислення феномена свободи, але й розробити практичні підходи до підтримки особистості в кризових ситуаціях. Статтю присвячено психологічному аналізу взаємозв'язку між свободою вибору та екзистенційною тривогою в процесі прийняття рішень. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування основних понять, виокремлення механізмів взаємодії між феноменами свободи та тривоги, а також побудова психологічної моделі процесу прийняття рішень в умовах внутрішнього напруження, що виникає внаслідок усвідомлення особистої свободи та відповідальності. У процесі дослідження застосовано міждисциплінарний підхід, зокрема методи контент-аналізу теоретичних джерел, логіко-семантичного аналізу понять, а також елементи моделювання. Виявлено, що свобода вибору є психологічним феноменом, який супроводжується емоційною напругою, особливо за умов усвідомлення особистої відповідальності. Екзистенційна тривога розглядається як глибинна реакція на необхідність прийняття рішень, які мають значущі життєві наслідки. Створено модель, що демонструє поетапну трансформацію свободи в тривогу та способи подолання внутрішнього конфлікту через усвідомлення, адаптацію або уникнення. Це дослідження поглиблює розуміння внутрішньої динаміки прийняття рішень і акцентує на важливості екзистенційної свідомості в процесі самореалізації. Запропоновану модель можна застосовувати в психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та освітніх програмах. Представлене дослідження створює теоретичне підґрунтя для подальшої емпіричної верифікації взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги. Доцільним є також розвиток інструментарію для психологічної діагностики адаптивних та дезадаптивних реакцій на свободу вибору, що може стати основою для створення програм психологічної підтримки та тренінгів із навичок формування адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: внутрішній конфлікт, відповідальність, психологічна модель, особистісна тривога, критичне мислення, самореалізація.

стїсна тривога, критичне мислення, самореалізація.

In today's turbulent world, where decisions are made under conditions of high uncertainty, the issues of freedom of choice and existential anxiety take on particular significance. Understanding the internal mechanisms that cause psychological stress during decision-making allows us not only to deepen our theoretical understanding of the phenomenon of freedom, but also to develop practical approaches to supporting individuals in crisis situations. This article is devoted to a psychological analysis of the relationship between freedom of choice and existential anxiety in the decision-making process. The aim of the study is to theoretically substantiate the basic concepts, identify the mechanisms of interaction between the phenomena of freedom and anxiety, and construct a psychological model of the decision-making process in conditions of internal tension arising from the awareness of personal freedom and responsibility. An interdisciplinary approach was used in the study, including methods of content analysis of theoretical sources, logical-semantic analysis of concepts, and elements of modeling. It was found that freedom of choice is a psychological phenomenon accompanied by emotional tension, especially when personal responsibility is realized. Existential anxiety is considered a deep reaction to the need to make decisions that have significant life consequences. A model has been created that demonstrates the gradual transformation of freedom into anxiety and ways to overcome internal conflict through awareness, adaptation, or avoidance. This study deepens the understanding of the internal dynamics of decision-making and emphasizes the importance of existential consciousness in the process of self-realization. The proposed model can be applied in psychological counseling, psychotherapeutic practice, and educational programs. The presented study creates a theoretical basis for further empirical verification of the relationship between freedom of choice and existential anxiety. It is also advisable to develop tools for psychological diagnosis of adaptive and maladaptive reactions to freedom of choice, which could form the basis for the creating psychological support programs and training in skills for forming adaptive coping strategies.

Key words: internal conflict, responsibility, psychological model, personal anxiety, critical thinking, self-realization.

УДК 159.9:111.32
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.36>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Жилін М.В.

доктор філософії в галузі психології,
доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеський національний морський
університет

Постановка проблеми. У науковій літературі тривога розглядається як багатовимірний феномен. Важливо розмежовувати екзистенційні прояви тривоги, які не мають прямого зв'язку з конкретною подією, та ситуативні тривожні стани, зумовлені зовнішніми обставинами. Аналогічно екзистенційна криза є внутрішньою трансформацією, яка може бути ініційована, але не завжди

спричинена зовнішніми кризами. Саме на перетині цих процесів постає потреба в глибшому психологічному аналізі з огляду на феноменологію свободи вибору.

Отже, в сучасному світі, де людина постійно постає перед необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, значно зростає актуальність дослідження психологічних механізмів, що

супроводжують процес вибору. Особливої значущості набуває взаємозв'язок між феноменом свободи вибору та внутрішніми емоційними станами, серед яких важливе місце посідає екзистенційна тривога як глибинна форма усвідомлення свободи в умовах кризи. У філософській традиції свобода нерозривно пов'язана з відповідальністю, а в психологічному контексті – з появою внутрішнього конфлікту між прагненням до свободи і страхом її наслідків (невизначеність, ризик помилки). Проте залишаються відкритими питання щодо того, як екзистенційна тривога впливає на процес прийняття рішень та які чинники визначають адаптивність чи дезадаптивність обраної моделі поведінки. З'ясування цього взаємозв'язку є критично важливим як для розвитку психологічної науки, так і для вдосконалення практик психотерапії, коучингу та особистісного консультування.

Попри значну кількість досліджень, присвячених свободі вибору та ситуативним тривожним станам, зв'язок екзистенційної тривоги з процесом прийняття рішень залишається не досить вивченим. Особливо бракує аналізу психологічного механізму, який поєднує свободу, відповідальність, тривогу та поведінкові реакції особистості у складних умовах.

У більшості наукових робіт свобода вибору та екзистенційна тривога аналізуються окремо, без належної уваги до того, як ці явища взаємодіють і впливають одне на одного. Наразі відсутні систематизовані знання про перехід від усвідомлення свободи до тривоги, а також про копінг-стратегії, які активуються в цьому процесі. Відповідно, постає потреба в комплексному психологічному дослідженні цього взаємозв'язку з урахуванням когнітивних, емоційних та особистісних чинників прийняття рішень.

Причиною такої наукової прогалини є складність емпіричної фіксації внутрішніх психічних станів, відсутність уніфікованої термінології та нестача міждисциплінарної узгодженості в підходах до вивчення явища. Водночас саме ці аспекти є основними для глибшого розуміння психології вибору в умовах конфлікту між потребою в самореалізації та страхом невизначеності. У межах дослідження зроблено спробу подолати зазначені обмеження через розроблення моделі, що дасть змогу систематизувати етапи процесу прийняття рішень, а також виокремити потенційні точки ризику й ресурсів для подальшого зростання. Застосування цієї моделі спрямоване на створення гнучкіших і чутливіших до контексту аналітичних інструментів для аналізу поведінки в кризових ситуаціях (зокрема тих, що можуть провокувати екзистенційні реакції).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Упродовж останніх років дослідники наблизились до комплексного розуміння феномену свободи вибору та екзистенційної тривоги в психології, зокрема в умовах життєвих криз. Так, О. Тюлькін вивчає актуалізацію екзистенційних переживань

свободи в сучасному суспільстві, акцентуючи на умовах невизначеності, виявляючи діалектичне поєднання можливості вибору та тривоги [1]. На феномені тривоги й провини у виборі майбутнього під час криз фокусуються Ю. Живоглядов та Л. Носаль [2]. Як складне психологічне явище, що потребує теоретичного осмислення, розглядає свободу волі К. Шамлян. Автор деталізує її мультиаспектність та підкреслює відсутність чіткої психологічної моделі екзистенційної тривоги у відповідь на свободу [3]. Теоретичні межі екзистенційної та гуманістичної психології визначають І. Зварич та співавтори [4]. Екзистенційні даності буття експериментально досліджує Д. Панфілов [5]. О. Олексенко аналізує екзистенційні аспекти внутрішніх трансформацій, наголошуючи, що зовнішні обставини можуть бути тригерами глибинної тривоги, однак саме внутрішній досвід особистості є джерелом її активізації [6]. Екзистенційну психологію як філософський праксис трактує О. Паркулаб, акцентуючи на тому, що екзистенційна криза формується внаслідок світоглядних зрушень, а не лише під впливом зовнішніх подій [7]. Екзистенційну кризу в жінок ранньої дорослості вивчають Л. Міщиха та О. Щуйко. Автори демонструють значний вплив екзистенційної тривоги як глибинної реакції на необхідність особистісного вибору та на ціннісно-емотивну сферу, а також досліджують часові перспективи минулого та майбутнього [8]. Психологічні аспекти проблем молоді, зокрема екзистенційну тривогу, свободу вибору й соціальний тиск, аналізує О. Блискун [9]. Опитувальник екзистенційної тривоги Van Bruggen адаптує для українського мовно-культурального середовища В. Кучина [10]. Особистість як суб'єкт кризових переживань розглядає О. Даценко, акцентуючи на внутрішньому аспекті трансформації, що може актуалізувати екзистенційну тривогу. Таким чином, авторка торкається зв'язку між особистісною кризою та екзистенційним вибором, не зводячи його виключно до зовнішніх обставин [11]. Науковиця В. Малиш системно класифікує кризові стани, пропонуючи відповідні діагностичні інструменти. Авторка наголошує, що не кожна кризова ситуація є екзистенційною, проте зовнішні події можуть виступати тригерами для її актуалізації. У цьому контексті інструментарій дослідниці може бути адаптований для виявлення ситуацій, що провокують внутрішні трансформації, пов'язані з кризою смислу, ідентичності та свободи вибору [12]. Механізми прийняття управлінських рішень аналізує Г. Гура, виокремлюючи раціональність та інтуїцію та пропонуючи схему, яка може бути адаптована до екзистенційного вибору [13]. Узагальнення психологічних концепцій процесу прийняття рішень пропонує І. Петровська, наголошуючи на тому, що внутрішній досвід, особливо в стані тривоги, змінює парадигму вибору – від професійного до екзистенційного. Авторка підкреслює важливість впливу суб'єктивного досвіду та внутрішніх конфліктів у момент прийняття рішень, що відкри-

ває можливість інтеграції її підходу в контекст екзистенційної тривоги та свободи вибору [14]. Вплив екзистенційних страхів на формування життєвих орієнтирів особистості в період ранньої юності досліджують Р. Білоус та Г. Лебединська [15]. На філософсько-психологічному аспекті екзистенційних переживань фокусується Н. Калька, підкреслюючи потребу психологічного аналізу їх інтеграції у виборі [16].

Попри значущі досягнення, попередні дослідження залишаються обмеженими в кількох важливих аспектах. Ідеться про відсутність комплексної психологічної моделі вибору під впливом свободи та екзистенційної тривоги як реакції на усвідомлену свободу, недостатню інтеграцію копінг-стратегій у процес аналізу рішень, звуженість контекстів (кризи, гендер), низький рівень інтеграції теоретичних категорій із соціально-психологічними практиками, а також відсутність синтезу когнітивних та екзистенційних компонентів процесу прийняття рішень. Наше дослідження спрямовано на подолання зазначених прогалин шляхом розроблення моделі, яка інтегрує феномени свободи вибору, екзистенційної тривоги та поведінкових копінг-стратегій у контексті особистісних криз. Під останніми ми розуміємо передусім екзистенційні кризи, що виникають у відповідь на внутрішню напругу та викликають глибокі переживання втрати смислу, цінностей або ідентичності.

Метою дослідження є розкриття психологічного взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги, що виникає під час прийняття рішень в умовах невизначеності, з позиції особистісного розвитку та адаптації.

У межах цієї мети визначено такі завдання:

- теоретично обґрунтувати поняття свободи вибору та екзистенційної тривоги на основі аналізу філософсько-психологічних підходів;
- виокремити психологічні механізми взаємозв'язку між свободою вибору та екзистенційною тривою, зокрема внутрішні конфлікти (прагнення змін та страх утрат, сумнів у правильності життєвого шляху), когнітивні реакції та емоційне напруження;
- розробити психологічну модель прийняття рішень в умовах екзистенційної тривоги, яка враховує основні етапи, адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії й можливі наслідки вибору для особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Екзистенційна психологія як самостійний напрям виникла в першій половині XX століття на перетині двох інтелектуальних течій: критики редукціоністських та детерміністських підходів до аналізу особистості в класичній психології та зростання впливу екзистенційної філософії, що актуалізувала питання свободи, вибору, відповідальності та сенсу буття. Представники екзистенційного підходу прагнули розширити уявлення про людину, акцентуючи на її унікальності, духовному вимірі

та внутрішній свободі. Зміст екзистенційної психології становить синтез різних теоретичних концепцій, зокрема екзистенційного психоаналізу, що дає змогу розглядати особистість не лише як об'єкт зовнішніх впливів, а і як активного суб'єкта власного становлення [4, с. 8]. Для дослідження взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги екзистенційна психологія надає глибоку методологічну базу для осмислення психологічних детермінант прийняття рішень у ситуаціях невизначеності та внутрішньої боротьби.

У структурі особистісного досвіду екзистенційні переживання можуть відігравати провідну роль у процесі особистісного самовизначення. Залежно від характеру ставлення до реальності можна виокремити кілька типів таких переживань: гедоністичні (заперечення труднощів, прагнення зберегти ілюзію стабільності), реалістичні (прийняття фактичного стану речей), ціннісні (осмислення реальності через систему життєвих орієнтирів), а також творчі (активне утвердження ідеалів через практичну діяльність). Усі ці варіанти інтерпретації пережитого мають спільне джерело: глибоку потребу в смислі, яка актуалізується через свободу вибору та переживання своєї відповідальності перед життям [16, с. 159]. При цьому екзистенційні переживання є формою внутрішнього діалогу людини зі світом, засобом осмислення її буттєвої присутності та оцінювання значущості подій, що з нею відбуваються. Вони виступають своєрідними маркерами, які сигналізують про важливі зрушення у сфері цінностей, самоусвідомлення та духовного становлення. Саме ці переживання сприяють формуванню усвідомленого вибору, здатного долати страх, кризу або екзистенційний параліч. У філософських і психологічних концепціях екзистенційні стани – це не лише реакція на зовнішні події, а й форма активної взаємодії зі світом. Це означає, що в ситуації вибору саме вони визначають глибину особистісної трансформації та спрямованість рішень. У критичних моментах вибору екзистенційні переживання можуть виступати одним із чинників, що впливають на спрямованість рішень особистості.

Свобода волі розглядається як одна з основних проблем у філософсько-психологічному дискурсі, яка обговорюється ще з часів античності. Сутність цієї категорії полягає в дилемі між детерміністичним підходом, що пояснює людську волю причинною зумовленістю соціальними та біологічними чинниками, та індетерміністичною концепцією, яка визнає автономність особистісного вибору. У сучасній психології свобода волі трактується як діалектична єдність двох протилежних властивостей: універсальної здатності індивіда до самовизначення та схильності волі до обмеження через втілення конкретного змісту рішень. Ця подвійність відображає складність психічного акту вибору, що завжди співвідноситься як із внутрішньою, так і із зовнішньою необхідністю. У контексті прийняття рішень ця особливість вказує на те, що будь-яка

форма свободи супроводжується відповідальністю, внутрішнім напруженням, а в окремих випадках – екзистенційною тривогою, що виникає внаслідок усвідомлення незворотності вибору [3, с. 18].

Для розкриття теоретичних основ понять свободи вибору та екзистенційної тривоги важливо звернутися до міждисциплінарного аналізу провідних підходів у психології та філософії. У табл. 1 систематизовано основні ідеї різних шкіл, що дає змогу виокремити як спільне, так і відмінне в трактуванні досліджуваних категорій.

Порівняльний аналіз наведених даних свідчить, що свобода вибору зазвичай не розглядається як суто позитивна можливість, а тлумачиться у зв'язку з відповідальністю, ризиком і внутрішніми переживаннями. Екзистенційна тривога є закономірною емоційною реакцією на усвідомлення цієї свободи. Такий контекст сприяє переходу від абстрактного теоретизування до пошуку конкретних психологічних механізмів.

Проблема свободи вибору набуває особливої актуальності в умовах сучасної соціокультурної динаміки, що спричиняє переосмислення традиційних цінностей та ієрархій. В умовах постіндустріального суспільства зростає кількість взаємозв'язків між явищами, що раніше сприймалися як неістотні або периферійні, але нині мають значний вплив на механізми прийняття рішень. Ціннісна невизначеність, множинність сценаріїв поведінки та інформаційне перенасичення створюють передумови для виникнення екзистенційної тривоги, що виникає як відповідь на необхідність здійснювати вибір у ситуації непередбачуваності. Свобода вибору дедалі частіше постає не як привілей, а як тягар, що вимагає від особистості глибокого самоусвідомлення, здатності до відповідальності та інтеграції внутрішніх і зовнішніх чинників. Цей стан напруженого пошуку сенсу, притаманний повсякденному досвіду сучасної людини, актуалізує необхідність наукового аналізу зв'язку між

феноменами свободи та тривоги, а також їх ролі в процесі прийняття рішень [1, с. 73].

Переживання провини й екзистенційної тривоги в критичних життєвих обставинах – одна з найменш досліджених, але надзвичайно значущих тем сучасної психології. Попри те, що більшість інтерпретацій подібних феноменів залишаються в площині філософських чи гуманітарних наук, їх психологічне осмислення сприяє глибшому розумінню природи людського вибору в ситуації невизначеності. Особистість опиняється перед дилемою: залишатися в минулому, переживаючи провини за нереалізовані можливості, чи звернутися до майбутнього, що супроводжується тривогою через невизначеність і необхідність відповідальності. Вибір на користь «незмінності» асоціюється з психічною інерцією, що гальмує розвиток, актуалізуючи емоції сорому, жалю й внутрішньої роздвоєності. Натомість орієнтація на майбутнє вимагає відкритості до ризику, гнучкості в плануванні, а також здатності витримати напруження від екзистенційної тривоги [2, с. 166]. Ця психологічна ситуація – вибір між провинною та тривогою – виявляє глибину природу свободи особистості. Здатність вести «внутрішній діалог» із майбутнім, приймаючи його непередбачуваність, є базовою умовою реалізації особистісної автономії в умовах життєвої нестабільності.

Безумовно, в періоди екзистенційної кризи особистість переживає загострення внутрішніх суперечностей, що супроводжуються зниженням самооцінки, надмірною самокритикою та фокусом на власних обмеженнях. Посилюється рефлексивність, змінюється система цінностей: підвищується значущість онтологічних смислів, переосмислюється сенс самореалізації та трансформується світогляд. Спостерігається деформація часової перспективи: незадоволення минулим, зниження залученості в теперішнє, байдужість до майбутнього. Такий стан часто супроводжується відчут-

Таблиця 1

Теоретичні підходи до аналізу свободи вибору та екзистенційної тривоги

Теоретичний підхід та представники	Позиція щодо свободи вибору	Позиція щодо екзистенційної тривоги
Екзистенціалізм (Ж.-П. Сартр, В. Франкл)	Свобода як тягар і шанс одночасно	Тривога як наслідок свободи та відповідальності
Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу)	Свобода вибору як умова особистісного зростання	Тривога – сигнал пошуку смислу, самореалізації
Психоаналіз (З. Фрейд)	Свобода – ілюзія; поведінка детермінована несвідомим	Тривога як наслідок конфлікту між Ід і Супер-Его, що фігурує в другій топічній моделі З. Фрейда. Его, навпаки, виконує функцію посередника, намагаючись врівноважити ці протилежні імпульси
Неофрейдизм / гуманістичний психоаналіз (Е. Фромм)	Свобода як потреба, що викликає тривогу; потребує орієнтації	Тривога як відповідь на ізоляцію, відчуження, втрату смислу
Когнітивна психологія (А. Бек, Дж. Келлі)	Вибір через раціональне оцінювання ситуації	Тривога – когнітивна реакція на невизначеність або хибні установки

Джерело: систематизовано автором на основі [3; 4; 13; 16].

тям втрати контролю, зовнішнім локусом відповідальності, фаталістичним сприйняттям дійсності. Життєва криза як точка розриву з попередніми життєвими патернами вимагає від особистості формування нових моделей адаптації. У процесі подолання кризи активізуються метакогнітивні ресурси, зокрема здатність до рефлексії, що дає змогу індивіду усвідомити значущість ситуації, оцінити наявні ресурси та сформулювати нову життєву позицію. Поглиблення кризи виводить на поверхню глибинні особистісні структури, пов'язані з образом «Я» та базовими уявленнями про сенс життя [11, с. 9]. Відповідно, рішення, що приймаються в такі періоди, відображають здатність особистості до адаптації, самотрансформації та усвідомлення меж і можливостей свободи вибору. У багатьох випадках кризовий вибір не лише визначається обставинами, а й може супроводжуватися творчим переосмисленням себе в умовах невизначеності.

Візуалізацію психологічного процесу впливу свободи вибору на формування екзистенційної тривоги представлено на рисунку 1. Це дає змогу послідовно простежити, як усвідомлення власної свободи активізує глибокі внутрішні переживання і як ці переживання зумовлюють подальші рішення та поведінкові реакції індивіда.

Отже, екзистенційна тривога є не випадковим або патологічним явищем, а цілком природною відповіддю на глибинні роздуми людини про наслідки власного вибору. Важливим є те, що на цьому

етапі активуються копінг-стратегії, які можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Цей момент переходу важливий для розуміння як психологічної стійкості, так і феномену відмови від вибору.

В умовах сучасної турбулентності, невизначеності та зростання екзистенційних викликів екзистенціалізм знову набуває актуальності як філософсько-психологічна основа для осмислення внутрішніх криз людини. Екзистенціалізм розглядає людину як унікальну духовну істоту, здатну обирати власну долю, попри обставини та зовнішній тиск. Поняття свободи, що є стрижневим у цьому підході, супроводжується не лише усвідомленням відповідальності, а й переживанням страху, ризику та трагічного самовизначення. Свобода втрачає абстрактне значення та стає практичним вибором, в якому людина може віднайти або втратити себе. Саме тому здатність до вибору, попри страх і невизначеність, виявляється сутнісною рисою психологічної зрілості, що дає змогу особистості зберігати цілісність у процесі прийняття рішень навіть у найбільш критичних обставинах.

Ціннісні орієнтації є важливим елементом структури особистості, що визначає спрямованість її інтересів, пріоритети поведінки та механізми вибору в умовах соціального впливу. Зміни в суспільстві, пов'язані з нестабільністю та переосмисленням цінностей, формують нові виклики для особистості, незалежно від віку чи соціального

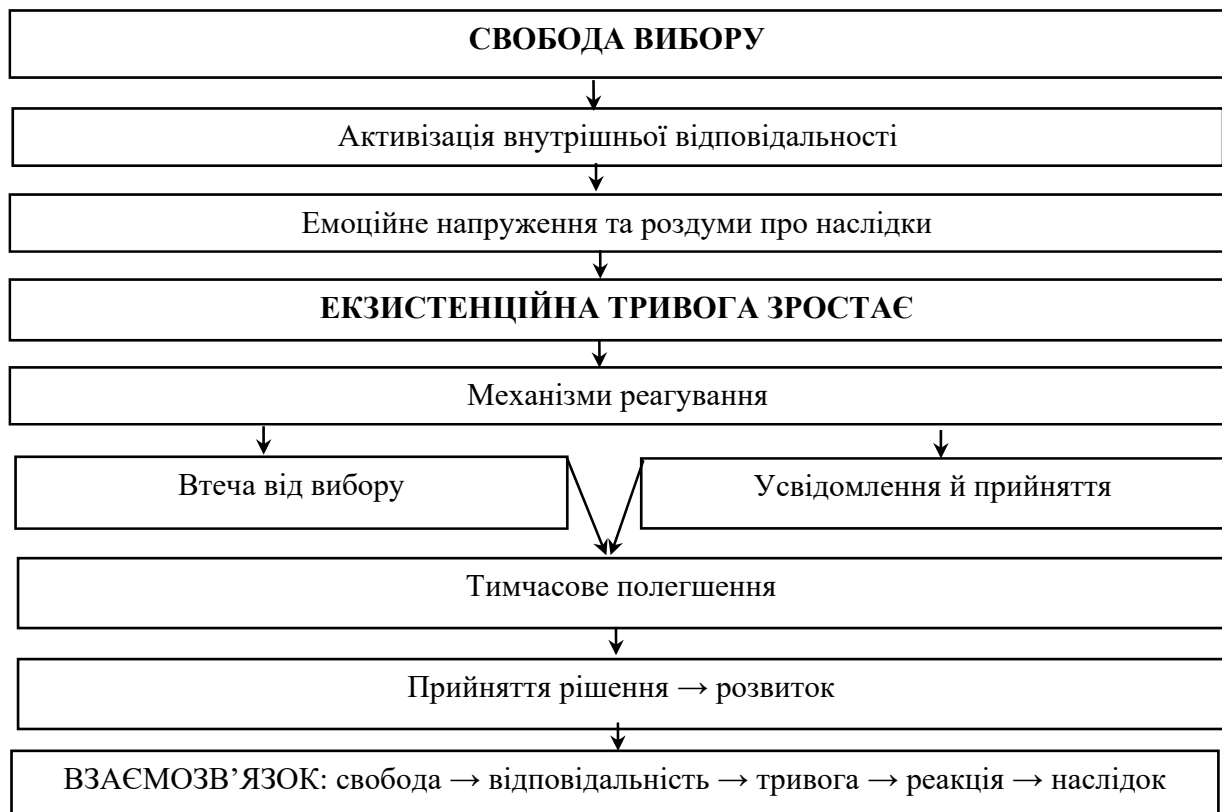


Рис. 1. Механізм психологічного взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги

Джерело: створено автором на основі [1; 2; 14; 16].

статусу. При цьому порушення задоволення базових людських потреб, як-от безпека, стабільність, самореалізація, ускладнює процеси самовизначення та впливає на здатність приймати усвідомлені рішення. Зазначимо, що соціальні уявлення та ціннісні шаблони можуть впливати на сприйняття свободи та індивідуального вибору, формуючи внутрішній конфлікт особистості [9, с. 29]. Як наслідок, людина часто опиняється в ситуації вибору без наявності стабільної системи координат, що спричиняє посилення екзистенційної тривоги. Подолання цього стану можливе лише за умови цілісного підходу до формування здорового соціального середовища, в якому цінності свободи, відповідальності та саморозвитку посідають провідні позиції.

У межах цього дослідження екзистенційна тривога розглядається передусім як внутрішній психологічний феномен. Водночас до зовнішніх чинників, що можуть виступати як тригери внутрішніх змін, належать кризи обставин – соціальні потрясіння, втрати, невизначеність у життєвих перспективах тощо. У цьому дослідженні не ототожнюється криза як обставина з кризою як глибинним зрушенням свідомості, однак визнається можливість їх взаємозв'язку.

З огляду на це виникає потреба в практичній візуалізації процесу, який проходить особистість під впливом екзистенційної тривоги. Для цього в статті запропоновано покрокову модель, яка демонструє перехід від усвідомлення свободи до внутрішньої трансформації. Вона описує послідовність, яку проходить індивід – від початкового усвідомлення ситуації вибору до фінального етапу саморефлексії (рис. 2).

Запропонована модель є авторською структурною розробкою, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти особистісного реагування на ситуацію вибору. Вона відображає послідовну логіку внутрішнього переживання – від моменту уявлення ситуації до стадії постаналізу, коли особистість рефлексує щодо прийнятого рішення та його наслідків. Особливу наукову цінність має п'ятий крок, де активізуються копінг-стратегії. Саме тут відбувається важливий перехід від емоційного напруження до потенційного розв'язання: вектор руху особистості спрямовується або до адаптивного прийняття відповідальності та подальшого зростання, або до уникнення вибору, що може провокувати подальшу фіксацію тривожного стану. Таким чином, модель сприяє не лише ідентифікації внутрішніх фаз психологічного напруження, але й дає змогу передбачати варіативні наслідки цих стратегій у поведінці.

Ця модель є універсальною, оскільки може бути застосована як у теоретичних дослідженнях свободи вибору в екзистенційному вимірі, так і в практичній сфері, зокрема в психотерапевтичному супроводі, освітніх програмах із формування критичного мислення та розвитку навичок відповідального прийняття рішень. У моделі чітко простежується перехід від когнітивних процесів (усвідомлення ситуації, аналіз мотивів) крізь емоційні стани (переживання тривоги) до мотиваційних чинників (копінг-відповідь і остаточне рішення). Така інтеграція робить її інструментом комплексного аналізу внутрішнього вибору особистості.

Висновки. У результаті дослідження поглиблено наукове уявлення про природу екзистенційної тривоги як внутрішньої реакції особистості на

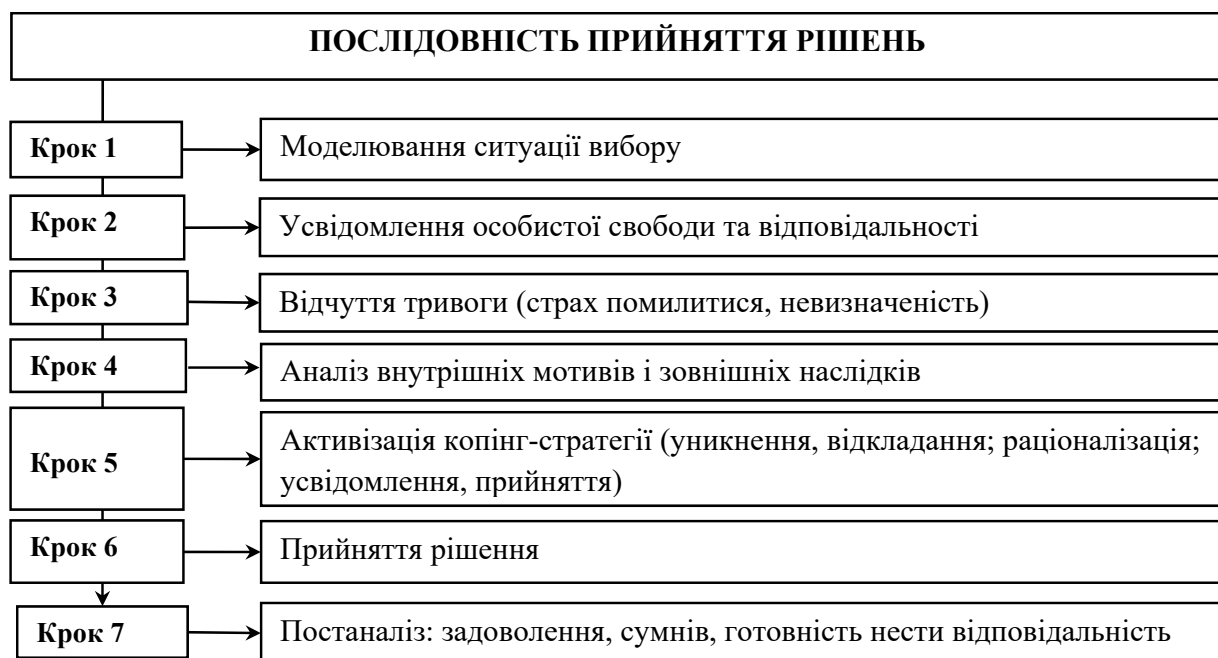


Рис. 2. Психологічна модель прийняття рішень в умовах екзистенційної тривоги

Джерело: сформовано автором.

усвідомлення свободи та необхідність приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності. Теоретико-методологічний аналіз дав змогу систематизувати міждисциплінарні підходи до розгляду феноменів свободи вибору та тривоги, виявивши їх основні психологічні характеристики та внутрішній зв'язок. У цьому контексті важливо підкреслити, що екзистенційна тривога, на відміну від ситуативної або клінічної тривожності, постає як фундаментальна категорія досвіду. Вона не завжди пов'язана з конкретними зовнішніми подіями, а часто виникає як внутрішня реакція на усвідомлення свободи, відповідальності, необхідності вибору та обмеженості людського існування в часі. Екзистенційна тривога актуалізується в моменти кризи, змін або глибоких роздумів про сенс життя. Саме вищезазначена внутрішня, універсальна природа екзистенційної тривоги вимагає окремого аналітичного підходу в наукових дослідженнях.

Сформована авторська психологічна модель прийняття рішень відображає динамічний процес трансформації свободи в тривогу та варіанти копінг-реакцій, які можуть сприяти як особистісному зростанню, так і уникненню відповідальності. Такий підхід сприяє не лише кращому розумінню механізмів внутрішнього вибору, а й відкриває шляхи для психологічного супроводу особистості в період життєвих криз. Запропонована модель може бути застосована в освітній сфері для розвитку критичного мислення, а також у психологічному консультуванні з метою осмислення етичних і особистісних аспектів вибору.

У перспективі доцільним вбачається здійснення емпіричної перевірки моделі на вибірках із різними віковими, соціальними та професійними характеристиками, а також поглиблене дослідження особистісних стилів подолання екзистенційного напруження в умовах невизначеності. Подальші наукові пошуки можуть бути орієнтовані на створення інструментів психологічної діагностики та розроблення програм підтримки для осіб, які перебувають у стані критичного вибору або проживають екзистенційну кризу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Тюлькін О. Актуалізація екзистенційних проблем свободи вибору у сучасному соціумі. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. 2023. № 4 (55). С. 72–83. DOI: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.55.268528>.
2. Живогляд Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>.
3. Шамлян К.М. Свобода волі як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 17–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3>.

4. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
5. Панфілов Д.А. Експериментальне вивчення екзистенційних даностей буття особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 2 (12). С. 99–110. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp99-110>.
6. Олексенко О.М. Аналіз найвпливовіших напрямів екзистенційної психології сучасності. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 2(3). С. 177–199. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/135> (дата звернення: 10.07.2025).
7. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 3(1). С. 104–110. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/333/311> (дата звернення: 10.07.2025).
8. Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. № 1. С. 86–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/15>.
9. Блискун О.О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 9. С. 26–37. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/5.pdf> (дата звернення: 27.06.2025).
10. Кучина В.В. Адаптація та валідація англійської версії опитувальника Вінченца ван Брюгена «види екзистенційної тривоги». *World science*. 2020. № 6(58). С. 56–65. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123.
11. Даценко О.А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 6. С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/02>.
12. Малиш В.Є. Загальний огляд поняття психологічних криз: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9 (43). С. 618–630. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-618-630](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-618-630).
13. Гура Г. Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 123–131. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131>.
14. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 9. С. 196–201. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.25>.
15. Білоус Р., Лебединська Г. Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 34. С. 9–14. DOI: <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.34.1>.
16. Калька Н.М. Екзистенційні переживання особистості: філософсько-психологічний аспект. *Габітус*. 2024. № 65. С. 155–160. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.27>.

Стаття надійшла у редакцію: 12.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА В КОНТЕКСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ, ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТИРІВ І СОЦІАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD IN THE CONTEXT OF INDIVIDUAL EXPERIENCES, LIFE ORIENTATIONS, AND SOCIAL INFLUENCES

У статті представлено результати комплексного емпіричного дослідження уявлень жінок про материнство, вагітність, структуру родини та психологічні особливості гестаційного періоду. Дослідження охоплює такі аспекти, як ставлення до себе як до матері, образ дитини, сприйняття вагітності, очікування щодо пологів, типи гестаційної домінанти, досвід життя в батьківській сім'ї, стосунки з матір'ю та сиблінгами, а також сприйняття соціального оточення жінки під час вагітності. Здійснено аналіз таких компонентів, як ставлення до себе як до матері, образ дитини, сприйняття вагітності та пологів, а також характеристик гестаційної домінанти. Встановлено, що більшість жінок демонструють оптимальний тип психологічної компоненти гестаційної домінанти, що свідчить про емоційно-збалансоване сприйняття материнства. Водночас вираженість ейфорійного, тривожного та гіпогестогнозичного типів в окремих випадках вказує на потребу в психологічному супроводі. Особлива увага приділяється впливу досвіду батьківської сім'ї, стосунків із матір'ю та сиблінгами на формування образу майбутньої сім'ї та системи цінностей щодо материнства. Встановлено, що позитивний досвід у батьківській сім'ї асоціюється з вищим рівнем психологічної готовності до материнства та сформованою материнською ідентичністю. Значущим чинником виступає вік, що корелює з репродуктивними установками, особливо в бездітних жінок. Виявлено, що жінки частіше відчують підтримку з боку соціального середовища, ніж з боку найближчих родичів або партнера, що актуалізує потребу в психологічній підтримці в межах сім'ї. Також виявлено, що у вагітних жінок формуються високі життєві орієнтації, де провідними є «цілі життя» та «результат життя», що свідчить про фокус на народженні дитини як ключовій меті й цінності. Водночас низькі показники за «процесом життя» вказують на тимчасове зниження задоволеності поточним станом через обмеження, пов'язані з вагітністю. Домінування «локусу контролю – життя» демонструє активізацію відповідальності за власний життєвий шлях і майбутнє дитини, що забезпечує відчуття керованості важливими подіями. Загальний рівень свідомості життя підтверджує сформованість екзистенційного вектора, орієнтованого на майбутнє.

Ключові слова: материнство, вагітність, гестаційна домінанта, психологічна готовність, структура сім'ї, образ матері, образ дитини, сімейні уявлення, психологічна готовність, ролі очікування.

The article presents the results of a comprehensive empirical study on women's perceptions of motherhood, pregnancy, family structure, and the psychological characteristics of the gestational period. The research addresses aspects such as self-perception as a mother, the image of the child, perception of pregnancy, expectations regarding childbirth, types of gestational dominance, experiences in the parental family, relationships with the mother and siblings, and the perception of the social environment during pregnancy.

An analysis was conducted of components including self-perception as a mother, the image of the child, perception of pregnancy and childbirth, as well as characteristics of gestational dominance. The findings show that the majority of women demonstrate an optimal type of the psychological component of gestational dominance, indicating an emotionally balanced perception of motherhood. At the same time, the presence of euphoric, anxious, and hypogestognosic types in certain cases points to the need for psychological support.

Special attention is given to the influence of experiences in the parental family and relationships with the mother and siblings on the formation of the image of the future family and the value system regarding motherhood. It was established that a positive experience in the parental family is associated with a higher level of psychological readiness for motherhood and a well-formed maternal identity.

Age proved to be a significant factor, correlating with reproductive attitudes, particularly among childless women. It was also found that women tend to feel more support from the broader social environment than from close relatives or partners, highlighting the need for psychological support within the family.

Additionally, pregnant women were shown to develop strong life orientations, with "life goals" and "life effectiveness" being the leading values, indicating a focus on childbirth as a key life purpose. At the same time, low scores on the "life process" scale suggest a temporary decline in satisfaction with the present state due to pregnancy-related limitations.

The dominance of the "life locus of control" reflects an increased sense of responsibility for one's life path and the future of the child, contributing to a subjective feeling of control over significant life events. The overall level of life meaningfulness confirms the formation of an existential vector oriented toward the future.

Key words: motherhood, pregnancy, gestational dominance, psychological readiness, family structure, maternal image, child image, family representations, psychological preparedness, role expectations.

УДК 159.923.2:159.922.2-055.52
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.37>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кокоріна Ю.Є.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві сформувалися кілька підходів до розуміння феномену материнства. З одного боку, його розглядають як особливий, природно зумовлений фізіолого-психологічний стан, з іншого – як соціальний статус, а також як ціннісно-когнітивний аспект у світогляді жінки. Отже, материнство може трактуватися як соціальний конструкт у межах історико-культурного підходу, де жінці відводиться визначена роль – продовження життя та виховання наступного покоління. Інша точка зору ґрунтується на розумінні материнства як особистісної сфери жінки, яка самостійно вибирає власний життєвий шлях і визначає місце майбутньої дитини в ньому.

Перші системні спроби осмислення материнства як психологічного феномену були здійснені в межах психодинамічної парадигми, де вагітність та стосунки в діаді «мати – дитина» розглядалися як ключові у формуванні особистості (Дж. Боулбі, Д. Віннікотт, Е. Еріксон, М. Кляйн, М. Маллер А. Фрейд та ін.). Надалі, вже в контексті трансперсональної психології другої половини ХХ ст., ці питання отримують нову інтерпретацію, що заклала підґрунтя для становлення перинатальної психології (С. Гроф, А. Хантер).

Вагомий внесок у вивчення готовності до материнства зробили дослідники, які зосереджували увагу на психологічному стані жінки під час вагітності, процесі адаптації до материнської ролі, особливостях формування стосунків у діаді «мати – дитина» як простору засвоєння культурних норм і моделей соціальної взаємодії. Окрему увагу приділено дослідженню перебігу патологічної вагітності та феномену девіантного материнства (В.А. Астахов, О.В. Бацилева, О.А. Божук, Б.С. Божук, С.І. Жук, М.І. Лисина, С.Ю. Мещерякова, Ю.П. Коренева, С.В. Куц, І.В. Пузь, Г.С. Шевчук, Н.В. Яремчук та ін.) [1; 2; 4; 6–8].

Отже, психологічна готовність до материнства – це не лише об'єкт наукового аналізу, а й важлива соціокультурна проблема сучасності. У психології формується дедалі більше підходів, що підкреслюють унікальність цього досвіду як глибоко особистісного вибору. Водночас суспільство стикається з низкою тривожних тенденцій: збільшенням кількості емоційно неприйнятих дітей, частішими випадками материнського вигорання та глибинного конфлікту між внутрішньою мотивацією жінки та зовнішніми нормативними очікуваннями.

Метою дослідження є вивчення специфіки психологічної готовності до материнства залежно від етапів розвитку власного досвіду материнства.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було проведено дослідження, в якому взяли участь 25 вагітних жінок. Дослідження проводилося за допомогою платформи Google forms. У дослідженні використано такі стандартизовані психодіагностичні методики: «Сенсожиттєві орієнтири» (Purpose-in-Life Test, J. Crumbaugh, L. Maholic), методика «Тест відношення до вагітності» та проєктивна мето-

дика «Вагітна істота». Завдяки анкетуванню було зібрано загальну інформацію про жінок та їхню позицію відносно вагітності та народження дітей, що допомогло створити певний нарис жінки та її оточення, яке впливало та формувало уявлення про позицію матері, її роль і місце в суспільстві та сім'ї. Анкетування включало 20 питань. Обчислення середніх показників за методиками здійснювалося з використанням методів описової статистики. Для виявлення взаємозв'язку між готовністю до материнства та етапами розвитку власного досвіду материнства було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

За результатами анкетування виявлено, що більшість жінок (88%) перебувають у шлюбі. Серед них 64% уже мають дітей, тоді як 36% – наразі без дітей. Щодо репродуктивних планів 52% жінок висловили бажання мати двох дітей, 40% – трьох, і лише 8% – більше трьох.

Аналіз родинного походження показав, що переважна більшість респонденток (88%) виховувалися в повних сім'ях. Лише 12% мали досвід життя в неповній родині. Водночас 80% опитаних висловили бажання мати в майбутньому нуклеарну сім'ю, 16% – надають перевагу патріархальній моделі, а 4% орієнтуються на партнерські взаємини.

Вивчаючи стосунки між рідними братами й сестрами (сиблінгами) у батьківській сім'ї, слід відмітити, що більшість досліджуваних мали досвід піклування за ними – 80%, і тільки 20% жінок не мали такого досвіду перед народженням власної дитини.

Стосовно розуміння необхідного багажу знань, що допомагатиме підготуватися до майбутнього батьківства, відповіді розподілилися таким чином: наявність досвіду спілкування з молодшими дітьми в сім'ї – 64% жінок; погляд на вагітність як на процес, протягом якого жінка отримує досвід та знання – 28%; необхідність спиратися на традиції виховання в попередніх поколіннях, національні традиції – 8%.

Таким чином, більшість жінок акцентують на важливості наявності попереднього досвіду спілкування та взаємодії з молодшими сиблінгами, що, на їхню думку, сприяє формуванню навичок виховання і позитивно позначається на побудові гармонійних стосунків у майбутній власній сім'ї.

Щодо поглядів проявів відчуття материнства, то абсолютна більшість опитаних (88%) ототожнюють материнство з любов'ю і турботою про дитину.

Аналіз стосунків із власною матір'ю засвідчив таку динаміку: добрі та відкриті стосунки притаманні 52% досліджуваних жінок, на другому місці опинилися жінки, в яких у дитинстві були побудовані відносно відкриті стосунки з матір'ю, але вони носили суперечливий характер – 28%, третє місце посіли респондентки, в яких стосунки з матір'ю будувалися на основі любові, але не мали довіри – 12%, та останню сходинку зайняли відповіді, в яких відображені погані стосунки з матір'ю – 8%.

Наступне питання стосувалося уявлень респонденток про оптимальний вік для народження дитини. Найбільш прийнятним періодом для вагітності та материнства більшість жінок (60%) вважають вік від 25 до 30 років. Вік 20–25 років як оптимальний вибрали 24% опитаних. Відносно зрілий вік (30–35 років) вважають найбільш прийнятним 12% респонденток, тоді як лише 4% схильні розглядати юнацький вік (18–20 років) як сприятливий для народження дитини.

Підтримали ідею просвітництва в сім'ї щодо материнства 40% досліджуваних, але не підтримали ідею щодо проведення таких заходів у коледжах та університетах 52% жінок; задовільно віднесли до того, щоб у сім'ї йшла розмова про майбутнє материнства, 16% досліджуваних, і тільки 12% жінок підтримали необхідність упродовжувати в закладах освіти просвітницькі заходи стосовно формування статевих відносин та майбутнього материнства і батьківства.

Також встановлено, що переважна більшість респонденток (76%) отримали первинну інформацію про статеві стосунки від друзів, тоді як лише 12% – із сім'ї або засобів масової інформації.

Таким чином, отримані результати анкетування свідчать про те, що досвід життя в батьківській родині є ключовим чинником формування уявлень жінки про структуру, ієрархію та рольовий розподіл у майбутній власній сім'ї. Інтерналізовані моделі родинної взаємодії визначають ціннісно-смісловне наповнення образу материнства, зумовлюючи уявлення про його функції та особистісне значення.

Далі, з метою вивчення психологічної готовності до материнства, було використано методику «Тест відношення до вагітності». Першим кроком було вивчення ставлення жінки до себе як до вагітної. Отримані результати представлено на діаграмі.

Отже, показники «ставлення до вагітності» та «ставлення під час вагітності до майбутніх пологів» мають однакові дані (ср. зн. – 3,04), за показником «ставлення до життя під час вагітності» спостері-

гається зниження отриманих даних (ср. зн. – 2,32). Це свідчить про те, що жінки, попри загальне прийняття факту вагітності та налаштованість на пологи, можуть переживати труднощі або внутрішній дискомфорт щодо змін, які відбуваються в їхньому житті під час вагітності. Можна припустити, що вагітність створює умови, за яких жінка починає переосмислювати себе, власну позицію в сім'ї та найближчому оточенні, перебудовуючи розуміння своєї тілесності – адже тіло змінюється поза її контролем, що може спричиняти напругу та відчуття тривоги. Іншими словами, вектор погляду переноситься й фокусується саме на собі, на зміні образу Я, а не на процесі життя.

Досліджуючи ставлення жінки, що формуються протягом дев'яти місяців вагітності до системи «мати – дитя», було отримано дані, що зображені на діаграмі (рис. 2).

Перший фактор – «ставлення до себе як до матері» має найбільше значення (ср. зн. – 4,36), на другому місці опинився фактор «ставлення до вигодування дитини грудьми» (ср. зн. – 3,12), а найнижчий показник зафіксовано за фактором «ставлення до своєї дитини» (ср. зн. – 2,32). Це дає підстави припустити, що у свідомості жінки домінує тема її майбутньої ролі як матері – з акцентом на функціональні обов'язки та внутрішню ідентифікацію з материнством, що певною мірою відсуває на другий план уявлення про саму дитину, її індивідуальність та очікування, пов'язані з нею.

Третім кроком було вивчення відношення вагітної жінки до ставлення до неї її оточення. У ході дослідження отримано такі дані (рис. 3).

Як можна побачити, визначальним став фактор «ставлення до вагітної сторонніх людей» (ср. зн. – 3,96), з більш низькими показниками ввійшли такі два фактори: «ставлення до вагітної чоловіка» (ср. зн. – 2,16) та «ставлення до вагітної родичів та близьких» (ср. зн. – 1,84). Виявлене співвідношення факторів свідчить про те, що соціальні нормативи «особливого ставлення» до

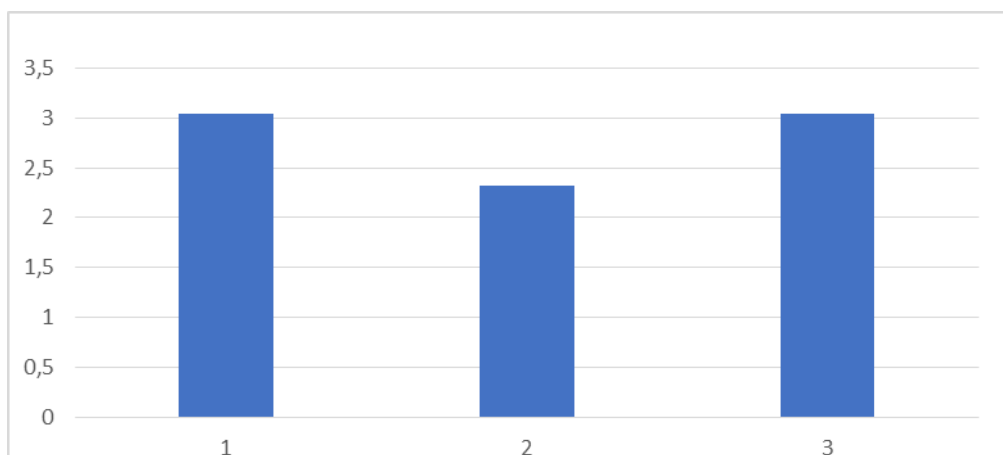


Рис. 1. Ставлення жінки до себе як до вагітної

Прим.: 1 – ставлення до вагітності, 2 – ставлення до життя під час вагітності, 3 – ставлення під час вагітності до майбутніх пологів

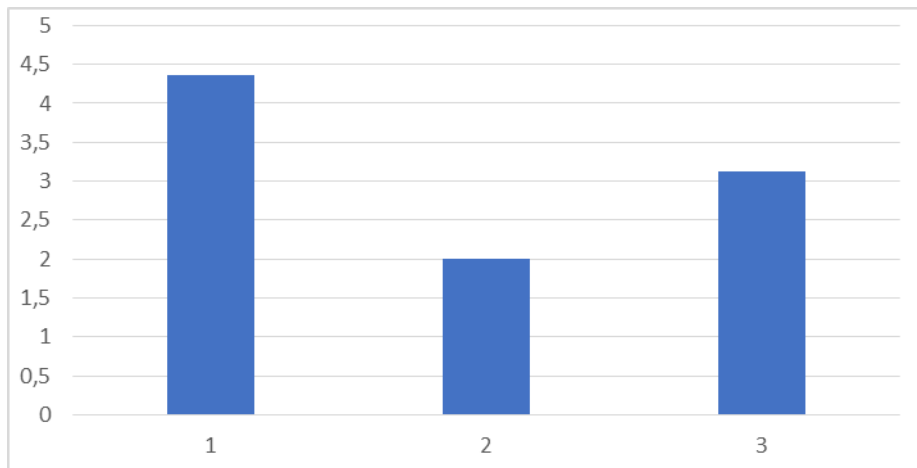


Рис. 2. Формування ставлення жінки до діяди «мати – дитя»

Прим.: 1 – ставлення до себе як до матері, 2 – ставлення до своєї дитини, 3 – ставлення до вигодовування дитини грудьми

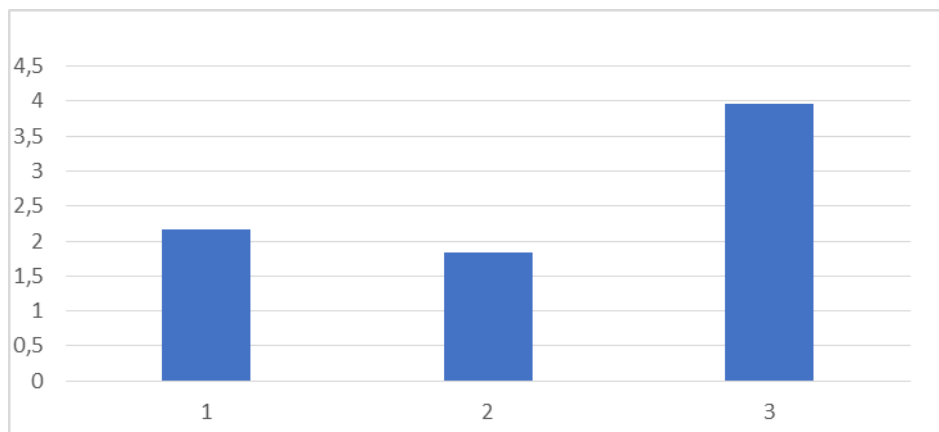


Рис. 3. Ставлення до вагітної оточення

Прим.: 1 – ставлення до вагітної чоловіка, 2 – ставлення до вагітної родичів та близьких, 3 – ставлення до вагітної сторонніх людей

вагітної сильніше проявляються у сфері публічних міжособистісних контактів, ніж у найближчому колі. Зовнішні люди демонструють коректність і ввічливість, зумовлені культурними правилами, тому вагітні сприймають їхню поведінку як найпозитивнішу. Натомість очікування щодо підтримки чоловіка та родичів вищі, тож їхню реальну поведінку жінки оцінюють критичніше. Отже, позитивне ставлення сторонніх є радше виявом суспільних етикетних норм, тоді як оцінення підтримки з боку чоловіка та родичів відбиває реальні очікування щодо емоційної та практичної допомоги.

Для виявлення психологічної компоненти гестаційної доміанти було здійснено аналіз даних та отримано такі результати (рис. 4).

На діаграмі продемонстровано розподіл досліджуваних жінок за типом доміанти. Результати дослідження свідчать, що найбільш притаманним для більшості жінок є «оптимальний тип» психологічної компоненти гестаційної доміанти – середнє значення за цим показником становить 4,6. На

другому місці за поширеністю – ейфорійний тип (ср. зн. – 2,08). Менш вираженими виявилися такі типи, як гіпогестогнозичний (ігноруючий) – 1,2, тривожний – 0,52 та депресивний – 0,24.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що більшість жінок демонструють зріле, збалансоване ставлення до вагітності, що проявляється в усвідомленні змін, прийнятті нового статусу та готовності до материнства. Водночас наявність ейфорійного, тривожного чи депресивного компонентів, хоч і менш виражених, указує на індивідуальні особливості переживання гестаційного періоду, що потребують психологічної уваги в разі їх посилення.

З метою виявлення можливих зв'язків між віком вагітних жінок та доміантним типом переживання гестації було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) (табл. 1).

Отже, негативна кореляція виявлена між показником «вік» та «оптимальний тип» ($r = -0,15$; $p < 0,1$), а також «тривожний тип» ($r = -0,16$;

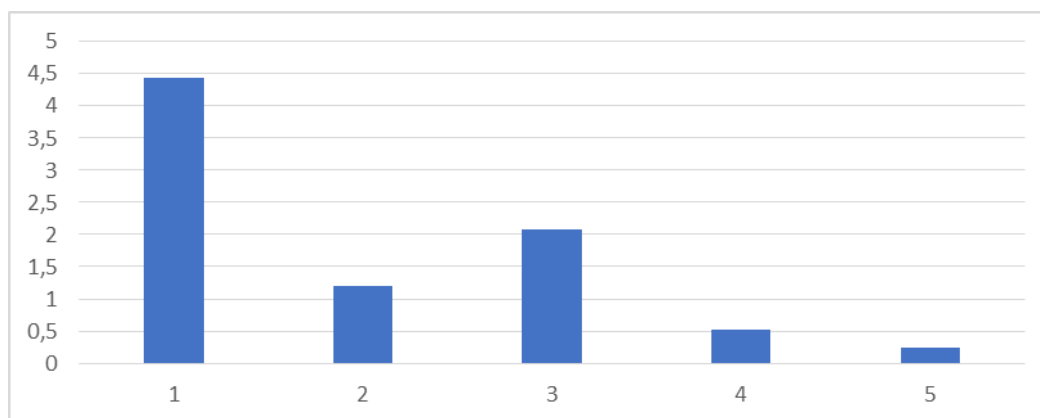


Рис. 4. Розподіл та порівняння даних за типом психологічної компоненти гестаційної домінанти

Таблиця 1

Кореляційний аналіз зв'язку між показниками «вік» та «ТПГД»

Тип ПГД	О	Г	Е	Т	Д
Вік	-0,15	0,16	0,27	-0,16	-0,41

Прим.: О – оптимальний тип, Г – гіпогестогнозичний тип, Е – ейфорійний тип, Т – тривожний тип, Д – депресивний тип

$p < 0,001$). Можна припустити, що слабка зворотна кореляція свідчить про незначне зменшення частоти цих реакцій у жінок старшого віку, а жінки молодшого віку демонструють більш збалансовану адаптацію до вагітності.

Найбільш виражений негативний зв'язок спостерігається між віком та «депресивним типом» ($p = -0,41$; $p < 0,001$), що може свідчити про зменшення емоційної вразливості, тривожності та схильності до пригнічення в процесі переживання вагітності серед жінок старшого віку.

Водночас позитивна кореляція з «ейфоричним типом» ($p = 0,27$; $p < 0,05$) вказує на підвищення ймовірності ідеалізованого або захисного ставлення до вагітності з віком. Невисокий позитивний зв'язок також виявлено з «гіпогестогнозичним типом» ($p = 0,16$; $p < 0,001$), що може свідчити про

схильність окремих жінок старшого віку до часткового емоційного дистанціювання від гестаційного процесу.

Загалом, результати дозволяють зробити висновок про вікову зумовленість емоційно-поведінкових установок вагітних жінок.

Наступним кроком у дослідженні було вивчення ціннісних орієнтацій вагітних жінок за допомогою тесту «Сенсожиттєві орієнтири» (Purpose-in-Life Test, J. Crumbaugh, L. Maholic) (рис. 5).

Отже, дані, що представлені на діаграмі, зображують загальну тенденцію вагітних жінок щодо вибору ціннісних орієнтирів. Слід відмітити, що пріоритетним стає направленість досліджуваних жінок на життя, тобто такий показник, як «локус контролю – життя», є провідним ціннісним пріоритетом (ср. зн. – 1,47). Середні показники з деякою

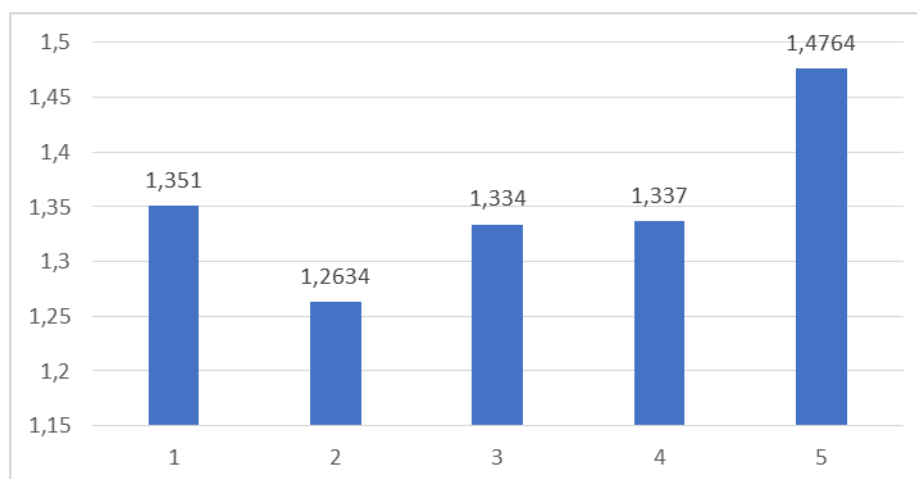


Рис. 5. Результати методики СЖО

розбіжністю мають такі шкали: «результативність у житті» (ср. зн. – 1,33), «локус контролю – Я» (ср. зн. – 1,33) та «ціль у житті» (ср. зн. – 1,35). Низький показник спостерігається по шкалі «процес життя» (ср. зн. – 1,26). Загальний рівень свідомості життя – 73,13.

Отримані результати можна інтерпретувати в контексті динаміки особистісних цінностей, які формуються і трансформуються впродовж життя людини. У дослідженні було проаналізовано три сенсожиттєві орієнтації: цілі життя, процес життя та результативність життя, що разом формують загальний вектор життєвого самовизначення особистості.

Найвищі показники були зафіксовані за шкалою «цілі життя», що свідчить про наявність спрямованості та осмисленості життєвих орієнтацій жінок, а саме народження дитини, що виступає як провідна ціль, яка структурує індивідуальний життєвий простір і задає екзистенційний вектор. Ця тенденція узгоджується з підвищеними показниками за шкалою «результативність життя», тобто народження дитини стає показником продуктивності та значущості власного життя.

Натомість за шкалою «процес життя» були отримані відносно низькі показники. Це може свідчити про те, що вагітність як специфічний життєвий етап висуває певні вимоги й очікування до жінки, що нерідко супроводжується відчуттям дискомфорту або обмежень. У результаті повсякденне життя може сприйматися як менш наповнене, радісне чи насичене, а суб'єктивне задоволення поточним станом – знижене. Така динаміка сенсожиттєвих орієнтацій відображає напружений баланс між орієнтацією на майбутнє (ціль) і тимчасовими труднощами теперішнього (процес).

Щодо двох аспектів локусу контролю – «локус контролю – Я» та «локус контролю – життя» – у вагітних жінок домінантного значення набуває саме локус життя. Це свідчить про зосередженість на здатності впливати на ключові сфери власного існування: прийняття рішень щодо материнства, сімейних відносин і життєвих пріоритетів загалом. Таким чином, переживання вагітності супроводжується активацією відповідальності за життєвий шлях і майбутнє дитини, що формує суб'єктивне відчуття керованості життєвими подіями.

Вивчаючи зв'язок між віком та наявністю та/або бажанням мати певну кількість дітей, було зроблено припущення, що вік жінки може бути тим фактором, що впливатиме на кількість дітей у сім'ї (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняння показників «вік» та «кількість дітей»

Вік	Наявність дітей	Бажання мати дітей
	–0,32	0,24

Отже, отримані дані відображують негативний зв'язок між показниками «вік» та «наявність дітей» ($r = -0,32$), тобто вік не є тим основним показником, що впливає на бажання мати дітей у тих сім'ях, в яких уже є діти. Проте виявився прямий зв'язок між віком та бажанням мати дітей у сім'ях, де немає дітей ($r = 0,24$). Це дозволяє припустити, що зі зростанням віку підвищується мотивація до материнства, тобто жінки старшого віку частіше демонструють стійке бажання мати дітей, можливо, через більшу усвідомленість, стабільність життєвої ситуації або актуалізацію репродуктивної потреби.

З метою дослідити зв'язок між типом психологічної компоненти гестаційної домінанти та власним досвідом материнства було зроблено аналіз даних, що представлені в таблиці 3.

Найвиразнішим виявився негативний зв'язок між наявністю дітей та «гіпогестогнозичним типом» ГД ($r = -0,47$), що свідчить про зниження ймовірності недостатнього усвідомлення значущості вагітності серед жінок, які вже мають досвід материнства. Це можна інтерпретувати як наслідок більшої психологічної зрілості та сформованого ставлення до материнської ролі.

Водночас виявлено слабкий позитивний зв'язок між наявністю дітей та «оптимальним типом» ГД ($r = 0,25$), що свідчить про тенденцію до формування більш адаптивного, емоційно врівноваженого ставлення до вагітності у жінок із досвідом народження дитини.

Кореляції з «ейфоричним типом» ($r = 0,13$), «тривожним типом» ($r = -0,14$) та «депресивним типом» ГД ($r = 0,16$) є незначними, однак можуть вказувати на певну емоційну амбівалентність у жінок із дітьми: з одного боку, емоційна піднесеність та ідеалізація материнства, з іншого – втома, психоемоційне навантаження чи зниження ресурсу, що потенційно впливає на схильність до депресивних переживань.

Отже, наявність дітей є важливим чинником, що асоціюється з підвищенням рівня психологічної адаптації до вагітності та зниженням ризику гіпогестогнозичних установок.

Наступним кроком був аналіз можливого зв'язку між показником «бажання мати дітей» та типом психологічної домінанти (табл. 4).

Таблиця 3

Аналіз зв'язків між показниками «наявність дітей» та типу ПКГД

Наявність дітей	О	Г	Е	Т	Д
	0,25	–0,47	0,13	–0,14	0,16

Аналіз зв'язків між показниками «бажання мати дітей» та типу ПКГД

Бажання мати дітей	О	Г	Е	Т	Д
	-0,41	0,26	0,21	0,17	-0,19

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем репродуктивної мотивації (бажанням мати дітей) та типами психологічної гестаційної доміанти дозволяє виявити певні психологічні закономірності у ставленні жінок до вагітності.

Найбільш вираженою виявилася негативна кореляція між бажанням мати дітей та «оптимальним типом» ПКГД ($r = -0,41$). Цей результат виглядає парадоксальним, однак може свідчити про те, що жінки з високим рівнем репродуктивної мотивації частіше переживають вагітність емоційно напружено, з відхиленням від адаптивного типу реагування. Це може бути пов'язано з ідеалізованими очікуваннями та вимогами або внутрішнім конфліктом щодо реалізації материнської ролі.

Позитивна, хоча й помірна кореляція з «гіпогестогнозичним» ($r = 0,26$), «ейфоричним» ($r = 0,21$) і «тривожним» ($r = 0,17$) типами ПКГД свідчить про те, що жінки, які прагнуть мати дітей, можуть переживати вагітність або в надмірно емоційно-піднесеному тоні, або з підвищеним рівнем тривожності, або не до кінця усвідомлюючи її психологічну значущість.

Негативний зв'язок із «депресивним типом» ($r = -0,19$) вказує на те, що жінки з вираженим бажанням мати дітей рідше демонструють ознаки депресивного ставлення до вагітності.

Для вивчення впливу батьківської сім'ї та установок на досліджуваних жінок було взято питання з анкети, орієнтоване на тип сім'ї, в якій виховувалася жінка, та проведено порівняння з типом психологічної доміанти (табл. 5).

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про відсутність статистично значущих зв'язків між типом родини, в якій виховувалася жінка, та визначальним типом ПКГД. Найвищі значення, хоча й низькі за величиною, зафіксовано для «гіпогестогнозичного» ($r = 0,19$) та «тривожного» типів ГД ($r = 0,19$). Це дозволяє припустити, що жінки з досвідом життя в неповній сім'ї дещо частіше демонструють емоційну нестабільність або недостатню психологічну інтеграцію материнської ролі.

Для інших типів ПКГД (оптимального, ейфоричного та депресивного) кореляції близькі до нуля, що свідчить про відсутність вираженого впливу структури батьківської сім'ї на характер переживання жінкою вагітності.

З метою дослідження змісту та розвитку материнської сфери жінки також було використано проєктивну методику «Вагітна істота». Зміст більшості малюнків містить зображення або вагітних тварин (заєць, лисиця, леопард), або вагітних жінок на фоні природи.

Цікавим є те, що більшість жінок з «оптимальним типом психологічної доміанти» (45% респонденток) під час інтерпретації та опису власного малюнка використовували такі слова: очікування, радість, захопленість, підтримка рідних. Жінки з «ейфоричним типом доміанти» (27%) вживали у своїх описах слова: емоційна захопленість, хвилювання, безтурботність, відчуття щастя. Респондентки зі змішаним типом психологічної доміанти (тривожним і депресивним, 18%) зазначали: занепокоєння, стурбованість, радість, хвилювання, тривогу щодо власного здоров'я та здоров'я майбутньої дитини, легку пригніченість. Жінки з «гіпогестогнозичним типом» (10%) акцентували увагу на піднесеному настрої, радості, відчутті активності.

Отже, можна зазначити, що жінки намагаються сконструювати та збудувати образ себе вагітної через метафоричні образи, що включають/містять певні характеристики: наприклад, гнучкість, м'якість, навіть хитрість, яскравий розум та зовнішню привабливість (образ кішки, леопарду та лисиці), що може символізувати власні психічні ресурси, з одного боку. З іншого боку – невпевненість, занепокоєння, бажання мати опору серед близьких та друзів (образ зайця, відсутність на деяких малюнках дороги або чогось, що вказувало б на опору, заштрихованість).

Висновки. Дослідження показало, що психологічна готовність до материнства формується під впливом актуальних станів та досвіду, зокрема в батьківській сім'ї. Домінує оптимальний тип гестаційної доміанти, пов'язаний з наявністю дітей, зрілим ставленням та життєвими цілями. У бездітних жінок вік прямо корелює з бажанням мати дітей, у матерів такого зв'язку немає. Найвищі показники стосуються ставлення до себе як до матері, нижчі – до дитини, що може свідчити про неповну материнську ідентичність на ранніх етапах вагітності. Оптимальний тип частіше трапляється в жінок із повних сімей, де підтримують,

Таблиця 5

Аналіз зв'язків між типом сім'ї та типом ПКГД

В якій сім'ї виховувалися (повній чи ні)	О	Г	Е	Т	Д
	-0,05	0,19	-0,06	0,19	-0,08

а тривожний і гіпестогнозичний – за наявності проблемних стосунків із батьками.

Таким чином, материнство постає як особистісно й екзистенційно значущий вибір, що відображає не лише соціокультурні настанови, а й глибинні індивідуальні переживання, установки та власний досвід.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астахов В.М., Бацильска О.В., Пузь І.В. Клініко-психологічні аспекти вагітності та особливості перебігу пологів у жінок із різним типом психологічного компонента гестаційної домінанти. *Запорізький медичний журнал*. 2020. Т. 22. № 5(122). С. 701–708.
2. Денисенко А.О., Демешкан І.О. Психологічна готовність до материнства молодих жінок у період пандемії. *Габітус*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 58. С. 127–131.
3. Жук С.І., Щуревська О.Д. Вплив рівня тривожності під час вагітності на формування материнської домінанти у вагітних. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика*. 2016. Вип. 25. С. 33–39.
4. Зубрицька-Макота І. Материнство як індивідуальна та суспільна цінність. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія : зб. наук. пр. ДДГУ*. 2014. Вип. 33. С. 197–208.
5. Коренєва Ю.П. Психологічне ставлення до материнства й ускладнені психостани вагітної жінки:

теоретико-емпіричний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 149–161.

6. Крижановська З.Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 148–159.

7. Куц С.В. Формування особистісної готовності жінки до материнства. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2017. 114 с.

8. Чепелєва Н.І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Випуск 45. С. 278–283.

9. Шевчук Г.С. Арт-терапевтичні засоби дослідження материнської ідентичності вагітних жінок : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 ; М-во освіти і науки України, Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2010. 226 с.

10. Яремчук Н.В. Експериментальне дослідження психологічної підготовки молодшої жінки до материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика : наук.-метод. журн.* Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, Благод. фонд ім. Антона Макаренка. Київ, 2013. Вип. 3/4. С. 143–152.

11. Bowlby J. Attachment and Loss. Kindle Edition. 1998. 464 p.

Стаття надійшла у редакцію: 19.08.2025

Стаття прийнята: 03.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

INTERRELATION OF HARDINESS AND VALUE-SEMANTIC ORIENTATIONS OF PERSONALITY

У статті розглядається взаємозв'язок між життєстійкістю (hardiness) та ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості. Життєстійкість аналізується як інтегральна риса особистості, що складається з трьох компонентів: включеність, контроль і прийняття ризику. Ці елементи дозволяють індивіду сприймати стресові події не як загрозу, а як виклик і можливість для розвитку. Водночас ціннісно-смыслові орієнтації розглядаються як внутрішній стрижень, що визначає поведінку, мотивацію та життєву позицію людини. Наявність чітких, усвідомлених цінностей є джерелом внутрішньої опори, яка допомагає долати труднощі та надає сенс життєвим випробуванням.

Життєстійкість та ціннісно-смыслові орієнтації розглядаються як взаємопов'язані конструкти, які формують внутрішню опору особистості. У статті обґрунтовується, що саме ціннісно-смыслова сфера є тим фундаментом, на якому формується і розвивається життєстійкість. Особистість, що має чітко усвідомлений сенс життя, значно ефективніше використовує всі її компоненти: включеність, контроль і прийняття ризику. Це пояснюється тим, що розуміння своєї мети надає потужний внутрішній імпульс, що дозволяє виявляти неабияку силу та завзяття для її досягнення, незважаючи на перешкоди. Сенс життя діє як потужний буфер, трансформуючи потенційно руйнівні події в досвід, що зміцнює і додає мотивації.

У статті стверджується, що розмитість ціннісно-смыслових орієнтацій, навпаки, може призвести до кризи сенсу, що супроводжується глибоким почуттям безпорадності та апатії. Цей стан неминуче веде до зниження рівня життєстійкості, оскільки без чітко визначених орієнтирів навіть незначні виклики сприймаються як непереборні. Таким чином, міцність особистості в протистоянні життєвим труднощам прямо залежить від її здатності знайти та зберегти внутрішній сенс.

Висновки статті підтверджують важливість цілеспрямованого розвитку обох сфер для зміцнення психологічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей особистості в умовах невизначеності.

Ключові слова: життєстійкість, ціннісно-смыслові орієнтації, психологія особисто-

сті, криза сенсу, екзистенційна психологія, адаптивні можливості, внутрішні ресурси.

The article examines the interrelation between hardiness and the value-semantic orientations of an individual. Hardiness is analyzed as an integral personality trait consisting of three components: commitment, control, and challenge. These elements allow an individual to perceive stressful events not as a threat, but as a challenge and an opportunity for growth. At the same time, value-semantic orientations are seen as an inner core that defines a person's behavior, motivation, and life position. The presence of clear, conscious values is a source of internal support that helps to overcome difficulties and gives meaning to life's trials.

Hardiness and value-semantic orientations are viewed as interconnected constructs that form an individual's internal support. The article argues that the value-semantic sphere is the very foundation on which hardiness is formed and developed. An individual with a clearly defined meaning in life makes much more effective use of all its components: commitment, control, and challenge. This is explained by the fact that understanding one's purpose provides a powerful inner impulse, allowing for remarkable strength and determination to achieve it, despite obstacles. The meaning of life acts as a powerful buffer, transforming potentially destructive events into an experience that strengthens and adds motivation.

The article argues that a blurring of value-semantic orientations, on the other hand, can lead to a crisis of meaning, accompanied by a deep feeling of helplessness and apathy. This state inevitably leads to a decrease in the level of hardiness, as without clearly defined guidelines, even minor challenges are perceived as insurmountable. Thus, the strength of an individual in confronting life's difficulties directly depends on their ability to find and maintain an inner meaning.

The conclusions of the article confirm the importance of the purposeful development of both spheres to strengthen psychological health and increase the adaptive capabilities of an individual in conditions of uncertainty.

Key words: hardiness, value-semantic orientations, personality psychology, crisis of meaning, existential psychology, adaptive capabilities, internal resources.

УДК 159.923:124.2-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.38>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кононенко К.О.

доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри практичної
та клінічної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Вступ. У сучасних умовах, коли людство стикається з безліччю викликів – від соціальних та економічних криз до глобальних конфліктів і війн – розуміння психологічних механізмів стійкості стає ключовим завданням. У такий час нестабільності особливо гостро постає питання про те, що дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, знаходити сенс і продовжувати ефективно функціонувати. На передній план виходять такі поняття,

як життєстійкість (hardiness) та ціннісно-смыслові орієнтації, які, на думку багатьох дослідників, є основоположними для психологічного благополуччя. Саме ці внутрішні ресурси формують своєрідний психологічний імунітет, що дозволяє не лише виживати, а й розвиватися, долаючи найскладніші випробування. Ця проблематика є особливо актуальною для України, де війна стала каталізатором екзистенційної кризи для мільйонів

людей. Усвідомлення власних цінностей і пошук сенсу життя в умовах невизначеності та ризику є не лише теоретичним питанням, а й практичною необхідністю, що сприяє збереженню ментального здоров'я нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та ціннісно-смысловими орієнтаціями, особливо в контексті глобальних викликів, як-от пандемія та війни. Емпіричні дослідження [2; 5; 7] показують пряму кореляцію: чим вищий рівень життєстійкості, тим вищі показники осмисленості життя, що вказує на сильний зв'язок між психологічною стійкістю та наявністю чітких життєвих цілей. Дослідники підкреслюють, що ціннісно-смыслова сфера виступає внутрішнім ресурсом, що підсилює захисні механізми особистості перед обличчям стресу.

Дослідники також аналізують роль сенсу життя як буферного механізму, що допомагає адаптуватися до невизначеності та знижує рівень тривожності й депресії. Окремі роботи, присвячені українському контексту, [6], показують, що високий рівень життєстійкості українців може бути пояснений колективними цінностями, що зміцнюють психологічну стійкість нації. Низка публікацій, зокрема в журналах, аналізує роль сенсу життя як буферного механізму в кризових ситуаціях. Доведено, що усвідомлений сенс життя виступає важливим прогностичним фактором психологічної резильєнтності та ментального здоров'я [12]. Особи, які мають чітке розуміння своєї мети, легше адаптуються до невизначеності та мають нижчі показники тривожності та депресії. Це підтверджує, що сенс життя не лише надає напрямок, але й захищає від руйнівного впливу стресу [8].

Метою статті є теоретичний аналіз і систематизація наукових підходів до вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості.

Виклад основного матеріалу. У психології життєстійкість (*hardiness*) розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що дає змогу індивіду ефективно протистояти стресовим факторам і долати кризові ситуації без шкоди для власного здоров'я. Цей концепт було розроблено американською психологинею Сюзан Кобаса у 1970-х роках [11]. Вона вивчала людей, які успішно справлялися з високим рівнем стресу на роботі, й виявила, що вони мають особливий набір переконань і установок, які допомагають їм залишатися здоровими та продуктивними.

На відміну від резильєнтності (*resilience*), яка є скоріше процесом відновлення після негативних подій, життєстійкість є активною позицією особистості. Це не пасивне терпіння, а свідомо боротьба та перетворення труднощів на можливості для зростання. Життєстійка людина не просто виживає, а й розвивається завдяки випробуванням, що робить її сильнішою та мудрішою.

Кобаса [11] виділила три основні компоненти, які формують структуру життєстійкості:

Включеність (*commitment*), що являє собою глибоку залученість у життя та віру, що те, що ти робиш, є важливим і цінним. Включена людина має сильне відчуття приналежності та відчуває себе частиною спільноти. Вона не відсторонюється від подій, а активно бере в них участь, що допомагає їй легше переживати стрес;

Контроль (*control*), що є переконанням у тому, що ти можеш впливати на події, які відбуваються у твоєму житті, а не бути їх пасивною жертвою. Життєстійка людина вірить, що її зусилля мають значення і що вона може змінити ситуацію, а не просто плисти за течією;

Прийняття ризику (*challenge*), що являє собою сприйняття змін і труднощів як можливості для розвитку та навчання, а не як загрози. Замість того, щоб уникати нових викликів, людина, яка має цю рису, активно їх шукає, оскільки вірить, що вони допоможуть їй набути нового досвіду та вдосконалити свої навички.

На основі досліджень як вітчизняних, так і закордонних науковців можна виділити два основних підходи до розуміння феномену життєстійкості.

Розуміння життєстійкості як адаптаційного потенціалу концептуалізує її як здатність людини пристосовуватися до складних ситуацій. Він включає теорії подолання труднощів, дослідження копінг-стратегій та посттравматичного стресового розладу. Дослідник Я.Г. Запека [2] визначає адаптаційний потенціал як стійкість до екстремальних факторів, що залежить від психологічних особливостей особистості. Ці особливості допомагають зберігати працездатність і ефективність під впливом стресу. До них належать нервово-психічна стійкість, самооцінка, відчуття соціальної підтримки.

Розуміння життєстійкості як особистісної риси розглядає життєстійкість як унікальну, інтегральну рису характеру, яка є частиною структури особистості. Поняття особистісного потенціалу відображає зрілість особистості та її здатність долати як зовнішні обставини, так і саму себе [10]. Подолання несприятливих умов є однією зі специфічних форм прояву цього потенціалу.

Високий рівень життєстійкості відіграє вирішальну роль у здатності особистості ефективно долати життєві труднощі. Дослідження показують, що життєстійкі люди рідше страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію і тривожність після пережитих травматичних подій [8]. Вони демонструють вищу стресостійкість, оскільки їхній внутрішній стрижень допомагає їм підтримувати позитивну самооцінку та віру у власні сили, навіть у найскладніших обставинах.

Життєстійкість діє як своєрідний захисний механізм, що пом'якшує негативний вплив стресу на психіку. Вона дозволяє людині зберегти внутрішній контроль, навіть коли зовнішній світ здається хаотичним. В умовах війни, коли постійно виникають

загрози, саме життєстійкість дозволяє людям продовжувати жити, працювати і вірити в майбутнє. Таким чином, цей феномен є не лише теоретичним концептом, а й практичним інструментом для збереження ментального здоров'я та ефективного функціонування в сучасному світі.

Таким чином, життєстійкість – це активна позиція особистості, що дозволяє їй ефективно протистояти стресу. Цей феномен не є вродженою рисою, а складається з трьох ключових компонентів: включеності, контролю та прийняття ризику. На відміну від простого відновлення після кризи, життєстійкість дозволяє особистості розвиватися та ставати сильнішою завдяки пережитим випробуванням. Дослідження підтверджують, що високий рівень життєстійкості зменшує ризик розвитку психічних розладів і допомагає людині зберегти ментальне здоров'я навіть у найскладніших ситуаціях.

Ціннісно-смилова сфера – це один із найважливіших компонентів структури особистості, що визначає її світогляд, життєві пріоритети та поведінку [8]. Вона формується протягом усього життя під впливом виховання, соціального оточення та особистого досвіду. Ця сфера включає цінності – глибокі переконання про те, що є важливим і бажаним (наприклад, сім'я, свобода, творчість), та життєві змісли – індивідуальні значення, які людина надає своєму життю, діям і подіям.

На відміну від ситуативних потреб, цінності є стабільними та довготривалими орієнтирами. Вони служать своєрідним «внутрішнім компасом», що допомагає людині приймати рішення, вибирати напрямки у житті та оцінювати події. Наприклад, якщо для людини найвищою цінністю є допомога іншим, то її життєві змісли будуть пов'язані з волонтерською діяльністю, благодійністю тощо.

Ціннісно-смилові орієнтації виконують три ключових функцій, як-от:

Регулятивна функція: цінності та змісли формують основу для прийняття рішень, регулюють поведінку та допомагають узгоджувати внутрішні прагнення із зовнішніми вимогами. Вони дозволяють людині вибудовувати власну життєву стратегію та досягати поставлених цілей;

Мотиваційна функція: наявність чітких цінностей надає діяльності людини внутрішню мотивацію. Коли людина займається тим, що вважає важливим, її діяльність стає наповненою сенсом. Це допомагає долати труднощі та підтримувати високий рівень завзяття;

Захисна функція: у кризових ситуаціях цінності слугують джерелом внутрішньої опори, допомагаючи зберігати психологічну стійкість і ментальне здоров'я.

Наявність чітких ціннісних орієнтацій є необхідною умовою для відчуття сенсу життя. Дослідники екзистенційної психології, зокрема Віктор Франкл, стверджували, що людина знаходить сенс у трьох вимірах: у творчій праці, в переживанні цінностей (наприклад, любові, краси) та в ставленні до

страждання. Тобто наявність усвідомленої ціннісної системи прямо корелює з почуттям осмисленості.

Утрата сенсу, або екзистенційний вакуум, часто є результатом руйнування ціннісної сфери або неможливості реалізувати свої цінності. Цей стан призводить до апатії, депресії та втрати життєвих орієнтирів. Натомість людина, яка бачить сенс у своєму житті, відчуває більшу повноту та задоволення, що є основою для психологічного благополуччя.

Ціннісно-смилова сфера – це внутрішній стрижень особистості, що складається з її цінностей та життєвих зміслів. Вона виконує важливі регулятивну та мотиваційну функції, допомагаючи людині вибудовувати життєву стратегію та знаходити внутрішню опору. Наявність чітких ціннісних орієнтацій є необхідною умовою для відчуття сенсу життя, тоді як їх втрата може призвести до екзистенційного вакууму. На думку Віктора Франкла, усвідомлений сенс життя є ключовим фактором для психологічного благополуччя, а його відсутність – однією з причин психологічних криз.

Теоретичний аналіз показує, що ціннісно-смилова сфера є не просто супутнім фактором, а фундаментальною основою для формування життєстійкості [7]. Сильні та усвідомлені цінності надають особистості необхідну внутрішню опору, яка допомагає розвивати та ефективно використовувати компоненти життєстійкості. Коли людина чітко розуміє, що для неї є найважливішим, вона здатна знайти сили для боротьби навіть у найскладніших ситуаціях.

Цінності та компонент «Контроль». Наявність особистісних цінностей дає людині відчуття, що вона має контроль над своїм життям, оскільки вона сама вибирає, що є важливим, а що ні. Це переконання є внутрішнім джерелом сили, яке дозволяє активно впливати на події, а не пасивно спостерігати за ними;

Цінності та компонент «Включеність». Цінності формують мотивацію для включення в певні види діяльності, які наповнюють життя сенсом. Наприклад, якщо людина цінує соціальну справедливість, вона відчуватиме потребу брати участь у громадській діяльності, що своєю чергою підвищує її включеність і загальну життєстійкість;

Цінності та компонент «Прийняття ризику». Наявність високих цінностей дозволяє людині сприймати зміни та ризики як виклики, що дають можливість утвердити свої переконання. Це допомагає долати страх перед невідомим, що є ключовим для розвитку цього компонента життєстійкості.

Усвідомлення сенсу життя відіграє роль потужного «психологічного буфера», що пом'якшує вплив стресових подій. Концепції екзистенційної психології підкреслюють, що саме сенс допомагає людині трансформувати негативний досвід у позитивний, знаходячи в ньому новий зміст або можливість для зростання. Замість того, щоб бути зруйнованою стражданням, людина використовує

його як ресурс для самовдосконалення. Це знижує ймовірність розвитку депресії, тривожних розладів та інших негативних наслідків стресу.

Теоретичні моделі взаємодії між життєстійкістю та ціннісно-сисловою сферою можна умовно поділити на два типи: моделі «прямого впливу» та моделі «взаємного підсилення».

У моделях «прямого впливу» сильні ціннісно-сислові орієнтації прямо і позитивно впливають на всі три компоненти життєстійкості, роблячи людину більш стійкою до стресу. Сенси життя надає мотивацію та мету, що сприяє розвитку включеності, контролю та прийняття ризику.

Моделі «взаємного підсилення» передбачають, що взаємозв'язок є двостороннім. З одного боку, цінності є основою для життєстійкості, а з іншого – успішне подолання труднощів за допомогою життєстійкості допомагає людині краще усвідомити свої цінності та знайти нові життєві смисли. Таким чином, відбувається постійне взаємне підсилення: чим більше випробувань долає людина, тим сильнішими стають її цінності, що своєю чергою зміцнює її життєстійкість.

Таким чином, ціннісно-сислова сфера є не просто супутнім чинником, а фундаментальною основою для життєстійкості. Цінності та смисли надають особистості внутрішню опору, яка сприяє розвитку всіх трьох компонентів життєстійкості: включеності, контролю та прийняття ризику. Сенси життя діє як потужний «психологічний буфер», що допомагає трансформувати негативні події в досвід для розвитку. Існують дві основні моделі взаємозв'язку: модель прямого впливу, де цінності безпосередньо формують життєстійкість, і модель взаємного підсилення.

Висновки. Таким чином, можливо сказати, що життєстійкість (hardiness) та ціннісно-сислові орієнтації є ключовими ресурсами особистості в умовах криз та невизначеності. Ці два феномени не існують відокремлено, а тісно взаємодіють і взаємно підсилюють один одного.

Життєстійкість як інтегральна характеристика, що включає включеність, контроль і прийняття ризику, є активною позицією особистості. Вона дозволяє не лише переживати труднощі, а й використовувати їх для власного зростання. Ціннісно-сислова сфера, зі свого боку, є внутрішнім стрижнем, який формує світогляд і життєву стратегію. Цінності та смисли виконують регулятивну та мотиваційну функції, надаючи діяльності людини мету та внутрішню силу.

Сильні ціннісно-сислові орієнтації допомагають особистості знайти необхідну внутрішню опору, що є основою для розвитку та ефективного використання компонентів життєстійкості. Усвідомлення сенсу допомагає трансформувати негативний досвід у позитивний, знижуючи руйнівний

вплив стресу на психіку. Взаємозв'язок між цими феноменами є двостороннім. Цінності формують життєстійкість, а успішне подолання труднощів зміцнює ціннісну сферу, що створює постійний цикл зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О.А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 4. С. 1–7.
2. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 87–93.
3. Іваненко І.В. Життєстійкість курсантів в умовах воєнного стану. *Формування науки: стан і перспективи розвитку в умовах сьогодення* : матеріали науково-практичної конференції. 2023. С. 91–93.
4. Кравчук С.А. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжник негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 142–147.
5. Назар Н. Психологічні координати дослідження життєстійкості. *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Вип. 22. С. 113–119.
6. Ткалич М. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни. *Rating Group Ukraine*. 2022. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 11.07.2025).
7. Arslan G., Yildirim M. A Longitudinal Examination of the Association Between Meaning in Life, Resilience, and Mental Well-Being in Times of Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*. P. 1–7.
8. Azad S., Motaharinia S. The Role of Meaning in Life and Emotional Resilience in Predicting Mental Toughness: A Cross-Sectional Study. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*. 2. 2004. P. 19–26.
9. Frankl V.E. *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon. 2006. 184 p.
10. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. V. 44. 2004. P. 279–298.
11. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. *American Management Association*. 2005. 230 p.
12. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Feb. Vol. 36. № 1. P. 25–31.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH OF THE COGNITIVE COMPONENT OF READINESS TO RESISTANCE ENVIRONMENTAL AND EPIDEMIC THREATS TO HUMAN HEALTH

У статті здійснено аналіз сучасних досліджень із соціальної та когнітивної психології щодо формування стійкої просоціальної поведінки в екологічному контексті з орієнтацією на середовище та збереження власного здоров'я. Визначено переваги когнітивіського підходу задля розв'язання практичних завдань з розвитку спроможності особистості зберігати здоров'я та якість життя під тиском зовнішніх руйнівних факторів за допомогою пластичності когнітивних функцій, розумової продуктивності та спритності в прийнятті рішень, когнітивної стійкості та узгодженості власних когніцій у ситуаціях афективного навантаження. Встановлено, що в сучасних психологічних дослідженнях здебільшого представлено дихотомічне ставлення людини до подій у контексті екології та біологічної безпеки, яке коливається від упередженого оптимізму та трепету до страху й безпорадності. Побудовано модель дослідження когнітивної стійкості як компонента готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, яка включає: загальну життєву компетентність щодо опанування стресу повсякденного життя – почуття когерентності, адаптивність до зовнішніх змін та соціального оточення, покращення соціально-нормативного функціонування особистості, що проявляється у світоглядній пластичності, світоглядній принциповості стосовно базових переконань, а також схильність до прояву світоглядного ідеалізму та низький показник негативних і дисфункціональних когніцій щодо травматичних подій. Передбачається, що саме когерентне неупереджене сприйняття реальності, пластичність та упорядкованість особистісних переконань щодо себе і світу, динамічність процесів реформатування світоглядних ідей і принципів може сприяти когнітивній гнучкості, спритності та стійкості в прийнятті життєво важливих рішень, схильності до просоціальних дій на користь природи та оточення й підсилувати інтелектуальну мотивацію в емоційно насичених ситуаціях.

Ключові слова: екологічні та епідемічні загрози, здоров'я, почуття когерентності,

світогляд особистості, когнітивна стійкість, когнітивні механізми, інтелектуальна мотивація.

The article analyzes modern research in social and cognitive psychology on the formation of sustainable prosocial behavior in an ecological context with an orientation towards the environment and preservation of one's own health. The advantages of the cognitive approach for solving practical problems of developing the individual's ability to maintain health and quality of life under the pressure of external destructive factors are determined due to the plasticity of cognitive functions, mental productivity and agility in decision-making, cognitive stability and consistency of one's own cognitions in situations of affective load. It is established that modern psychological research mostly presents a dichotomous attitude of a person to events in the context of ecology and biological safety, which ranges from biased optimism and awe to fear and helplessness. A model for studying cognitive resilience as a component of readiness to counter environmental and epidemic threats to human health has been constructed, which includes: general life competence in mastering the stress of everyday life – a sense of coherence, adaptability to external changes and the social environment, improvement of the socio-normative functioning of the individual, which is manifested in worldview plasticity, worldview principledness regarding basic beliefs, as well as a tendency to manifest worldview idealism and a low rate of negative and dysfunctional cognitions regarding traumatic events. It is assumed that it is the coherent unbiased perception of reality, the plasticity and orderliness of personal beliefs about oneself and the world, the dynamism of the processes of reformatting worldview ideas and principles that can contribute to cognitive flexibility, agility and stability in making vital decisions, a tendency to prosocial actions for the benefit of nature and others, and enhance intellectual motivation in emotionally charged situations.

Key words: ecological and epidemic threats, health, sense of coherence, personal worldview, cognitive stability, cognitive mechanisms, intellectual motivation.

УДК 159.9:616-036.21:504.75
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.39>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ларіна Т.О.

к.психол.н., старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України

Вступ. У сучасних психологічних дослідженнях усе більше уваги приділяється вивченню особливостей ставлення людини до навколишнього середовища, визначенню дієвих механізмів захисту від біологічних небезпек та важливості ролі особистісних ресурсів щодо готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам. Активна включеність людини в глобалізаційні та цивілізаційні процеси, з одного боку, розширює поле можливостей щодо

впливу на екосистему та на власну біологічну безпеку, а з іншого – вимагає динамічної адаптації пізнавальної структури особистості, стійкості когнітивно-емоційних реакцій на руйнівні події та швидкого включення в розв'язання нестандартних, екстрених ситуацій.

Вразливість України до кліматичних зрушень, викликаних аномальними погодними умовами, екстремальною посухою, зливами, значними тем-

пературними коливаннями, неодноразово підкреслювалася в програмах сталого розвитку. Також тиск на природні ресурси та загроза продовольчої безпеки набуває все більш масштабних наслідків під час повномасштабної війни проти України. Під прямою загрозою опинилися не тільки сільське господарство, водні ресурси, біорізноманіття, а й здоров'я населення. Однак фахівці наголошують, хоча збройна агресія Росії спричинила значні екологічні збитки, що погіршують ситуацію, але це водночас стимулює до нових пошуків рішень. А участь кожного громадянина у відновленні зруйнованих екосистем, збереженні природних багатств, скороченні викидів вуглекислого газу та адаптації до нових кліматичних умов, є вкрай важливою [1]. Аналізуючи сучасний міжнародний досвід та національні програми з екологічної освіти, А.В. Кузьміна (2024) підкреслює, що натеper існує необхідність комплексного підходу до формування стійких компетенцій молодого покоління в боротьбі з наслідками зміни клімату, глибшого розуміння екологічних проблем, розуміння взаємозв'язку природних процесів та людської діяльності, відповідальності за довкілля, розвитку критичного, проблемного та глобального мислення [6].

Нині, з огляду на наслідки пандемії COVID-19 та російської воєнної агресії, відбувається спрямована орієнтація системи охорони громадського здоров'я на здорову людину на засадах класичних методологічних гігієнічних принципів, методів гігієнічної діагностики та гігієнічного мислення. Такий комплексний підхід має на меті забезпечення сучасного суспільного запиту у сфері національної безпеки щодо безпечного середовища життєдіяльності людини, протидії надзвичайним ситуаціям у сфері громадського здоров'я, забезпеченні санітарно-епідемічного благополуччя населення [3].

Існують різні погляди щодо вивчення стійкості людини перед життєвими обставинами та її спроможності зберігати здоров'я та якість життя під тиском зовнішніх руйнівних факторів. Досить широкий пласт досліджень охоплює концепції патогенезу, вивчення механізмів виникнення та розвитку хвороб і травм. Сюди можна віднести класичну теорію стресу Г. Сельє, концепцію посттравматичного стресу й модель переживання втрати та горювання Елізабет Кюблер-Росс [22; 19]. Окремий пласт досліджень присвячено вивченню психологічних детермінант збереження фізичного та соматичного здоров'я, серед них – концепція посттравматичного зростання Річарда Тедескі та Лоуренса Калхуна, психологічного благополуччя К. Ріфф, життєстійкості особистості та теорія здоров'я і салютогенезу Аарона Антоновського [28; 26; 23; 16; 17].

Отже, в дослідженнях готовності особистості протидіяти екологічним та епідемічним загрозам залишається актуальним питання щодо ресурсності механізмів психологічного захисту, витіснення, дистанціювання та втечі на протидію пластичності когнітивних функцій, розумової про-

дуктивності та спритності в прийнятті рішень, когнітивної стійкості й узгодженості власних когніцій у ситуаціях афективного навантаження. Таким чином, завданням нашого дослідження є побудова моделі емпіричного вивчення когнітивного компонента готовності особистості чинити опір екологічним та епідемічним загрозам.

Мета статті – конструювання емпіричної моделі дослідження когнітивного компонента готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення концептуальних підходів сучасних досліджень із соціальної та когнітивної психології в екологічному контексті з орієнтацією на середовище та збереження власного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Когнітивний компонент психологічної готовності є тим конструктором особистості, що забезпечує, з одного боку, повсякденне пізнання, усвідомлення життєвого досвіду та пояснення довкілля, а з іншого – моделювання, прогнозування і трансформацію та зберігання нової інформації з навколишнього світу для вироблення рішень.

З розвитком інформаційного та цифрового світу і моделей штучного інтелекту інтерес до психології пізнання, залежності поведінки людини від наявних у неї пізнавальних схем, когнітивних карт, стереотипів мислення та переконань набуває нових обертів. Отже, з огляду когнітивистського підходу пізнання є присутнім в усіх діяльностях, що виконує людина, і, як підкреслює засновник когнітивної психології Ульрік Найсер, кожне психічне явище є когнітивним явищем [25].

Когнітивистський підхід розглядає пізнання як основу свідомості людини, а в контексті протидії екологічним загрозам та біологічним небезпекам розвиток готовності можна вбачати у такий специфічній метакомпетентності, як рефлексивні вміння та навички. Рефлексивні вміння забезпечують особистості готовність до саморозвитку, самовдосконалення, саморегуляції своїх дій. У структуру рефлексивних умінь входить: усвідомлене засвоєння знань; особистісне осмислення інформації, що вивчається; уміння адекватно оцінювати результати діяльності; здатність до самовдосконалення і самозмінювання [10, с. 315]. Розвиток рефлексивної компетентності забезпечує актуалізацію й адекватне розгортання процесів рефлексії з метою подолання стереотипів мислення і створення нового, креативного вмісту свідомості, нових способів дій у нестандартних ситуаціях і адекватної оцінки якості результатів [10, с. 142]. Отже, рефлексивні вміння та навички мають стати в центрі уваги екологічного виховання, особистого переконання щодо екологічно розумної поведінки стосовно природи. На думку фахівців, важливим є «розвиток «екологічної компетентності» особистості, здатності приймати рішення та діяти так, щоб якомога менше завдавати шкоди довкіллю; проявляти екологічну культуру особистості

в довкіллі» [15, с. 375]. На користь розвитку гнучкості та спритності мислення у формуванні стійкої життєздатної особистісної готовності до протидії екологічним загрозам є «маятнікова» природа усвідомлення екологічних ризиків, яка має динаміку підйомів і спадів [8].

За результатами останніх досліджень із соціальної психології, з екологічного погляду корисним є вивчення різноманітних питань, наприклад, емоцій, епізодичної пам'яті, уяви, свідомості, установок, соціальної сфери та ін. Було виявлено, що люди не просто схильні очікувати хорошого в майбутньому (упередження оптимізму), але й здатні відкидати ймовірність негативних подій, навіть якщо усвідомлюють їх високу поширеність, тобто «це не станеться зі мною» [24; 7].

У формуванні стійкої просоціальної поведінки в екологічному контексті з орієнтацією на середовище науковці останнім часом усе більш вагоме значення відводять позитивним моральним емоціям, як-от трепет і благоговіння. Проведений трирівневий метааналіз розуміння взаємозв'язку між благоговінням та просоціальною поведінкою показує стійку позитивну кореляцію між трепетом і волонтерством [20]. Також усе більше дослідників наголошують на важливості орієнтації на соціальні цінності та моральні емоції в мотивації спільних дій щодо екології [18].

Важливість вивчення просоціальних емоцій зумовлена глобальними соціальними потрясіннями, як-от пандемія COVID-19 та війна, коли людина не може не замислюватися про світоглядні та екзистенційні виміри свого існування, про власне здоров'я, відчуття безпеки та власної цінності. Вплив емоційних реакцій на перебіг подій стає все більш очевидним, отже, емоційний інтелект нині вчені розглядають як суспільне явище.

Першим, хто вивчав трепет (англ. «awe») як самостійну емоцію, вважається Дехер Келтнер. Дослідник охоплює такі прояви трепету або благоговіння, як неосяжність і потреба в акомодатії, що визначається як нездатність асимілювати досвід у поточні ментальні структури [21]. Представники сучасної когнітивної психології вважають, що трепет є емоційною реакцією на неосяжні подразники, які виходять за межі нашої схеми сприйняття, та сприяє епістемічній цікавості [27]. Епістемічну цікавість у парадигмі наукового пізнання розуміють як інтелектуальну мотивацію, потребу в інформації, як прагнення до знання, розуміння та пізнання, яке мотивує людину шукати нову інформацію, досліджувати світ і розширювати своє світосприйняття [13, с. 202]. Отже, неосяжність наслідків та можливої шкоди від кліматичних зрушень, тиску людства на природні ресурси, спалахи інфекційних хвороб унаслідок воєнних дій потребують насамперед розвитку пізнання та розуміння загроз здоров'ю людини, інтелектуальної мотивації для вироблення динамічних рішень і готовності діяти на користь природи та власного здоров'я. Таким чином, практичного значення набуває дослідження

предикторів формування «екологічної свідомості як усталеної й усвідомленої системи уявлень про стан природного довкілля, здатності до адекватного розуміння органічного зв'язку між людиною та природою і використання екологічних знань та переконань у всіх без винятку сферах практичної діяльності» [13, с. 189].

Позитивним утворенням свідомості, що забезпечує опанування життєвих викликів, є почуття когерентності, яке А. Антоновський визначає як стрижневу диспозицію життєвих орієнтацій, яка містить такий когнітивний компонент, як збагненість, або усвідомленість. Почуття когерентності дозволяє людині бути більш стійкою, краще опановувати стрес повсякденного життя та залишатися здоровим [16]. Досліджуючи почуття когерентності особистості як умову стійкості до викликів війни, К.Г. Пярдкін визначає когерентність як диспозиційну спрямованість свідомості на можливому способу впорядкованості, керованості й сенсовості подій життя, що зумовлюють асиміляцію досвіду, опанування ситуацій та життєву компетентність особистості. Відповідно, життєву компетентність дослідник визначає як системну властивість особистості, її здатність зберігати та оптимально відтворювати, успішно діяти, розв'язувати проблеми, ефективно реагувати на виклики життя. Серед чинників, що зумовлюють розвиток когнітивного компонента почуття когерентності, він виділяє постійність, послідовність і прогнозованість подій життєвого досвіду суб'єкта [9].

Тож почуття когерентності може виступати емпіричним показником готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам, як прояв життєвої компетентності, здатності до спрямованої свідомої поведінки щодо пошуку успішних способів упорядкування подій життя та розв'язання проблем унаслідок руйнівних подій. Для досягнення дослідницьких завдань ми будемо використовувати стандартизацію Т. Хомуленко, Ю. Гресь українського варіанту опитувальника почуття когерентності «Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського» [14]. Загальний показник за шкалою когерентності дозволить нам визначити загальну міру її розвитку як глобальної життєвої орієнтації, яка визначає міру впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище є передбачуваним та існує висока ймовірність, що все відбуватиметься саме так, як передбачалося.

Ставлення людини до екологічних питань, до власної біологічної безпеки, її переконання та уявлення щодо навколишнього світу та власної ролі в ньому також становлять основу її світогляду. Досі існує дискусія щодо визначення поняття свідомості, тож з огляду на прикладні цілі нашого дослідження ми будемо спиратися на психологічний зміст і характеристики цього поняття. Отже, для емпіричного вивчення когнітивного компонента готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам ми вибрали опитувальник світоглядної пластичності К.М. Грузиної, котрий вивчає

ставлення людини до широкого кола світоглядних питань, наскрізною характеристикою яких є вірність власним переконанням, цінностям та уявленням (світоглядна ригідність) або готовність змінювати власні уявлення в разі отримання нового досвіду (світоглядна гнучкість) [2]. Як теоретичне підґрунтя для створення опитувальника науковчиня використовує визначення світогляду за О.І. Кузнецовим, а саме як систему загальних поглядів людини на реальний та ідеальний світи й закони їх функціонування, природу і суспільство, на власне місце людини в цьому світі, на ставлення людей до дійсності й себе, а також спричинені цими поглядами принципи пізнання, переконання, ідеали [5].

Опитувальник складається з 5 шкал, як-от: світоглядна пластичність; світоглядна критичність; світоглядний ідеалізм; світоглядний песимізм; світоглядна принциповість. **Перша шкала (світоглядної пластичності)** визначає власне інтенцію до прояву пластичності під час переосмислення життєвого досвіду і світоглядних орієнтирів, готовність швидко пристосовуватися до мінливих обставин навколишнього середовища; **друга шкала (світоглядної критичності)** дозволяє виявити здатність до раціонального і критичного переосмислення світоглядних переконань на основі нового життєвого досвіду за аналогією з поняттям «критичного мислення», визначає здатність до наукового мислення, формування обміркованих, усвідомлених світоглядних уявлень і поглядів шляхом перебудови власного способу мислення відповідно до принципів рефлексивності й обґрунтованості; **третьа шкала (світоглядного ідеалізму)** визначає орієнтованість особистості на цінності й ідеали в процесі життєдіяльності; **четверта шкала (світоглядного песимізму)** визначає своєрідний вектор спрямованості світогляду особистості – «зстригання» на негативному минулому досвіді чи не вірі в можливість отримання нового позитивного досвіду в майбутньому; **п'ята шкала (світоглядної принциповості)** дозволяє відокремити інтенцію особистості від проявів світоглядної пластичності (в особистості все ж є базові переконання й принципи, які не підлягають зміні) від простої відсутності усталеного сформованого світогляду. К.М. Грузинова підкреслює, що можливість до проявів пластичності на рівні світогляду, мислення, поведінки сприяє гармонізації стосунків з оточенням, кращій адаптивності до зовнішніх змін і покращує соціально-нормативне функціонування особистості. За результатами дослідження вчена робить висновок, що така здатність пов'язана з високим рівнем загального психологічного благополуччя. Важливу роль у кореляції світоглядної пластичності з благополуччям відіграють: власне пластичність світогляду, світоглядна принциповість стосовно базових переконань, а також схильність до прояву світоглядного ідеалізму. Найбільшим чином розвинена здатність пластичності світогляду забезпечує переживання

соціально-нормативного й емоційного аспектів благополуччя [2; 11].

Екологічні катаклізми та епідемічні небезпеки можна віднести до подій із травмівними наслідками, які не можна ані передбачити наперед, ані спрогнозувати шкоду для окремої людини та суспільства взагалі. Тому часто страх перед катастрофічними наслідками природних катаклізмів, людської діяльності та пандемій може викликати стан безпорадності. Почуття безпорадності асоціюють із сильним страхом, нездатністю впливати на оточення, управляти ситуацією, контролювати те, що відбувається під час травмівної події. У стані безпорадності людина втрачає здатність підтримувати уявлення про себе як про людську істоту, яка наділена вольовими якостями. Для визначення когнітивного аспекту ставлення до жаклих травмівних подій ми будемо використовувати опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI), створений Е.В. Фоа, А. Ехлєрс, Д.М. Кларк, Д.Ф. Толін, С.М. Орсілло у 1999 р. Опитувальник спрямовано на оцінювання трьох видів посттравматичних когніцій: негативних думок про себе; негативних думок про навколишній світ; самоїдства (самозвинувачення). Теоретичним підґрунтям опитувальника є розуміння того, що негативне ставлення людини до травматичної події зумовлює виникнення в неї симптомів ПТСР, а такі негативні оцінки про власну особистість і небезпечний світ призводять до постійного відчуття загрози, що формує ПТСР-симптоматику і посилює тривогу [4].

Спираючись на попередній аналіз проблем у вивченні ставлення людини до екологічних та епідемічних питань, можна зробити висновок, що дослідники здебільшого окреслюють дихотомічне ставлення до подій у контексті екології та біологічної безпеки, яке коливається від упередженого оптимізму і трепету до страху та безпорадності. Вважаємо, що саме когерентне неупереджене сприйняття реальності, пластичність і упорядкованість особистісних переконань щодо себе та світу, динамічність процесів переформатування світоглядних ідей та принципів може сприяти когнітивній гнучкості, спритності та стійкості в прийнятті життєво важливих рішень, схильності до просоціальних дій на користь природи й оточення і підсилувати інтелектуальну мотивацію в емоційно насичених ситуаціях (рис. 1).

Висновки. Таким чином, модель дослідження когнітивної стійкості як компонента готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини можна представити так: загальна життєва компетентність щодо опанування стресу повсякденного життя – почуття когерентності, адаптивність до зовнішніх змін та соціального оточення, покращення соціально-нормативного функціонування особистості, що проявляється у світоглядній пластичності, світоглядній принциповості стосовно базових переконань, а також схильність до прояву світоглядного ідеалізму та низький

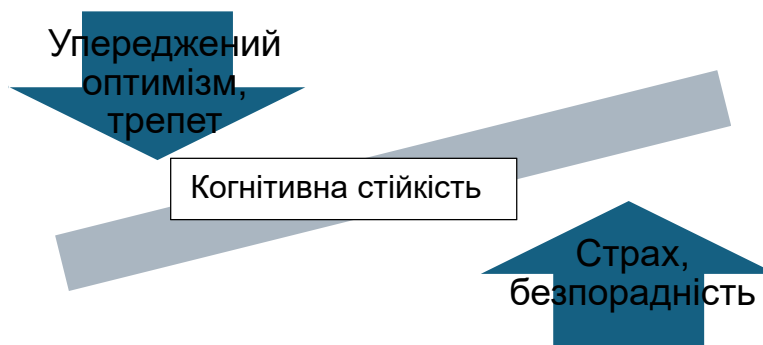


Рис. 1. Модель когнітивної стійкості до подій з неосяжними наслідками

показник негативних і дисфункціональних когніцій щодо травмивних подій. Передбачається, що саме когерентне неупереджене сприйняття реальності, пластичність і упорядкованість особистісних переконань щодо себе та світу, динамічність процесів переформатування світоглядних ідей та принципів може сприяти когнітивній гнучкості, спритності та стійкості в прийнятті життєво важливих рішень, схильності до просоціальних дій на користь природи й оточення і підсилювати інтелектуальну мотивацію в емоційно насичених ситуаціях. Перспективи подальших досліджень вбачається спрямувати на емпіричне вимірювання когнітивного потенціалу готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю та на створення рекомендацій щодо розвитку когнітивної стійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Возниця Л.І. Екологічні виклики України в умовах війни та зміни клімату. *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи* : збірник тез та доповідей I Міжнародного науково-практичного форуму (м. Полтава, 26 вересня 2024 р.) / за заг. ред. М.В. Гриньової. Полтава, 2024. С. 588–591.
2. Грузинова К.М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 124–131. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/21.pdf>
3. Роль та місце гігієнічний науки і практики у підготовці фахівців сфери громадського здоров'я / І.В. Гуцук та ін. *Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України* : зб. тез доповідей наук.-практ. конф. присвяченої XX марзєєвським читанням (м. Київ, 24–25 жовтня 2024 р.) ; відпов. за випуск Н.С. Полька. Київ, 2024. Вип.24. С. 18–19.
4. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Кузнецов О.І. Світогляд особистості як психологічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 41–48.
6. Кузьміна А.В. Сучасні напрямки, шляхи і засоби вдосконалення процесу профільного навчання старшокласників стратегіям боротьби з наслідками зміни клімату. *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи* : збірник тез та доповідей I Міжнародного науково-практичного форуму (м. Полтава, 26 вересня 2024 р.) ; за заг. ред. М.В. Гриньової. Полтава, 2024. С. 595–597.
7. Лютий Т. Песимізм : Філософський енциклопедичний словник ; В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін., Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 476–477.
8. Павлік Ю. Екологічний ризик як складна соціальна ситуація: динаміка конструювання проблеми. *Наукові студії соціальної та політичної психології*. 2019. № 25(1). С. 158–165.
9. Прядкін К.Г. Почуття когерентності особистості як умова стійкості до викликів війни. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти* : зб. тез доп. Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 9–10 грудня 2022 р. Київ, 2022. С. 188–191.
10. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко ; авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова. Київ, 2007. 325 с.
11. Грузинова К.М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя : дис. ... д. філософ : 053. Київ, 2023. 278 с.
12. Терно С.О. Світ критичного мислення: образ та мімікрія. *Історія в сучасній школі*. 2012. № 7–8. С. 27–39.
13. Філософський енциклопедичний словник : довідкове видання / за наук. ред. Л.В. Озадовської, Н.П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
14. Хомуленко Т., Гресь Ю. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 374–385.
15. Шеремет О.В. Формування екологічної компетентності під час занять в Малий Академії Наук – шлях до майбутньої професійної діяльності. *Проблеми екології та еволюції екосистем в умовах трансформованого середовища* : збірник матеріалів наукових праць II Міжнародної наук.-практ. конф., м. Чернігів, 11–12 жовтня 2018 р. Чернігів, 2018. С. 374–379.
16. Antonovsky A. Health, stress, and coping. *New perspectives on mental and physical well-being*. 1979. P. 12–37.
17. Antonovsky A., Sagy S. Aaron Antonovsky (1923–1994): the personal, ideological, and

intellectual genesis of Salutogenesis. *The handbook of salutogenesis*. 2022. P. 19–27.

18. Bi Y., Deng S., He L., Song Y., & Gao S. Is over-taking immoral? – Taking and donating in resource dilemma with no damage threshold. *Basic and Applied Social Psychology*. 2024. Vol. 47, No 2. P. 71–86. DOI: <https://doi.org/10.1080/01973533.2024.2425924>.

19. Fodor K. E., Unterhitzberger J., Chou C. Y., Kartal D., Leistner S., Milosavljevic M., Alisic E. Is traumatic stress research global? A bibliometric analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, No 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23269>

20. Gao M., Qiu X., Zhu H. The Relationship Between Awe and Prosocial Behavior: A three-level meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*. 2024. Vol. 47, No 3. P. 127–141. DOI: <https://doi.org/10.1080/01973533.2024.2433721>

21. Keltner D., Haidt J. Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*. 2003. Vol. 17, No 2. P. 297–314. DOI: <https://doi.org/10.1080/026999303002297>.

22. Kübler-Ross E. On death and dying. London: Simon & Schuster. 1969. 251 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203010495>.

23. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No 2. P. 265–274.

24. Milshtein D., Henik A. I read, I imagine, I feel: Feasibility, imaginability and intensity of emotional experience as fundamental dimensions for norming scripts. *Basic and Applied Social Psychology*. 2020. Vol. 42. No 6. P. 432–459. DOI: <https://doi.org/10.1080/01973533.2020.1796670>.

25. Neisser U. Cognition and reality (Classic Edition). NY: Taylor & Francis. 2014. 327p. URL: https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/cognitive_psychology_classic_edition.pdf

26. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.

27. Sawada K., Nomura M. Awe increases stimulus-specific curiosity. *Journal of Cognitive Psychology*. 2024. Vol 36. No 6. P. 769–774. DOI: <https://doi.org/10.1080/00445911.2024.2356289>.

28. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol 15. No 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

Стаття надійшла у редакцію: 24.08.2025

Стаття прийнята: 09.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПОГЛЯДИ НА СІМ'Ю ТА ВИХОВАННЯ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЯХ ДІВЧАТ 18–19 РОКІВ ТА ЇХНІХ МАТЕРІВ

VIEWS ON FAMILY AND UPBRINGING IN THE VALUE ORIENTATIONS OF 18–19-YEAR-OLD GIRLS AND THEIR MOTHERS

У статті подано результати емпіричного дослідження шлюбно-сімейних цінностей дівчат 18–19 років та їхніх матерів. В умовах сучасних соціокультурних трансформацій українське суспільство переживає помітні зміни світоглядних орієнтирів: пріоритети поступово зміщуються від традиційних цінностей сім'ї та батьківства до реалізації особистісних прагнень, самопізнання та індивідуального розвитку. Зростає тенденція переоцінювання значення шлюбно-сімейних стосунків, коли на перший план виходять кар'єрне зростання, особистісне самовдосконалення, свобода вибору та незалежність, а ідея обов'язкового батьківства іноді відходить на другий план.

Методологічну основу становили методика PARI «Сімейне життя очима матері» (адаптація Т.В. Нещерет), що дозволяє оцінювати ставлення до виховання дітей, сімейних ролей і подружніх стосунків, та авторська методика ранжування десяти життєвих цінностей – від щасливої родини та материнства до матеріального благополуччя і незалежності.

Дослідження проведено серед 79 студенток спеціальності «Психологія» НУ «Львівська політехніка» та 78 їхніх матерів віком 45–60 років. Результати показали, що молодші учасниці значно частіше демонструють конструктивні й підтримувальні установки щодо практик виховання, тоді як у матерів гармонійні та менш сприятливі підходи розподілені більш рівномірно. Сімейна роль зберігає високу цінність в обох групах. У матерів виявлено зв'язок між сприйняттям своєї сімейної ролі та виховною позицією, особливо у випадках надмірної зосередженості на дитині, що може свідчити як про гіперопіку, так і про підвищене почуття відповідальності. Міжпоколінні відмінності проявляються переважно у стилях виховання та способах взаємодії з дітьми, але не супроводжуються знеціненням сімейної ролі.

Ключові слова: шлюбно-сімейні цінності, життєві цінності, міжпоколінні відмінності, виховання дітей, сімейні ролі, молодь, матері.

The article presents the results of an empirical study of marital and family values among 18–19-year-old girls and their mothers. In the context of current socio-cultural transformations, Ukrainian society is undergoing significant changes in its worldview orientations: priorities are gradually shifting from traditional values of family and parenthood toward the realization of personal aspirations, self-discovery, and individual development. There is a growing tendency to reassess the importance of marital and family relationships, with career growth, personal self-improvement, freedom of choice, and independence moving to the forefront, while the idea of mandatory parenthood sometimes recedes into the background.

The methodological framework included the PARI method «Family Life Through the Eyes of the Mother» (adapted by T.V. Neshcheret), which assesses attitudes toward child-rearing, family roles, and marital relationships, as well as an author-developed method of ranking ten key life values – from a happy family and motherhood to material well-being and independence.

The study involved 79 full-time psychology students from Lviv Polytechnic National University and 78 of their mothers aged 45–60. The results showed that younger participants were significantly more likely to demonstrate constructive and supportive attitudes toward parenting practices, whereas among mothers, both harmonious and less favorable approaches were distributed more evenly. The family role remains of high value in both groups. Among mothers, a link was found between the perception of their family role and their parenting position, particularly in cases of excessive focus on the child, which may reflect either overprotection or an increased sense of responsibility. Intergenerational differences are manifested mainly in parenting styles and patterns of interaction with children but are not accompanied by a devaluation of the family role.

Key words: marital and family values, life values, intergenerational differences, child-rearing, family roles, youth, mothers.

УДК 316.64:316.36:37:17.022.1-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.40>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Логвінова Д.В.

к.психол.н., доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена комплексом демографічних і соціокультурних викликів, з якими стикається Україна. Поряд із втратами населення, спричиненими воєнними діями, фіксується стійка тенденція до зниження народжуваності та зростання віку первинного батьківства. Зазначені процеси несуть ризик формування «демографічної ями» – різкого скорочення чисельності молодого покоління в перспективі кількох десятиліть.

Емпіричні дані свідчать, що сучасна молодь дедалі більше орієнтована на індивідуалістичні цінності, серед яких домінують прагнення до професійної реалізації, фінансової стабільності, емо-

ційного комфорту та особистісного самозадоволення. При цьому зниження значущості родинних цінностей і батьківства нерідко супроводжується заміщенням прагнення піклуватися та дарувати любов доглядом за домашніми тваринами, що, хоча й задовольняє особисту емоційну потребу, не створює перспектив для відтворення та розвитку суспільства.

Розуміння психологічних детермінант цього явища є важливим для розроблення стратегій підтримки сімейних цінностей та планування демографічної політики в умовах сучасних викликів.

Аналіз теоретичних концепцій. Проблема цінностей та їх трансформації в умовах сучасних

соціокультурних змін активно досліджується як в Україні, так і за кордоном. Українські науковці приділяють значну увагу вивченню зміщень ціннісних орієнтацій молоді в контексті соціальних трансформацій та впливу родинних моделей. Зокрема, О.Р. Ткачишина [3] зазначає, що в українському суспільстві під впливом глобалізаційних процесів відбувається поступовий перехід від колективістських цінностей до орієнтацій, які підкреслюють індивідуалізм і особистісний розвиток. У дослідженні Н. Прокопенко та Н. Тертичної [2] встановлено, що, хоча сім'я та шлюб зберігають високу нормативну цінність серед молоді, простежується суперечність між бажаністю сімейних функцій і реальною готовністю їх реалізовувати. Серед чинників, що зумовлюють такі розбіжності, автори називають кар'єрні орієнтири, індивідуалізацію та зміну очікувань до партнерства. А. Зінченко та Я. Русенкевич [1] у своєму дослідженні показують, що цінності «щасливе сімейне життя», «любов» і «здоров'я» займають верхні позиції в ієрархії молоді, але водночас саме такі цінності часто виявляються фрустрованими (висока бажаність за низької доступності). Це, на думку авторів, породжує внутрішні конфлікти та сприяє відтермінуванню сімейних рішень, що свідчить про розрив між декларативною значущістю сім'ї та реальними намірами й поведінкою.

На міжнародному рівні фундаментальним є внесок Ш. Шварца [6], який розробив універсальну теорію базових цінностей, що широко застосовується для порівняльних і кроскультурних досліджень. Його модель дозволяє ідентифікувати основні ціннісні типи, які визначають мотивацію і поведінку людей у різних культурних контекстах. Важливим також є внесок Р. Інглхарта, який у своїй теорії постматеріалістичних цінностей [4] описує тенденції зміщення суспільних пріоритетів від матеріальних (економічна безпека, сім'я) до нематеріальних – самореалізації, автономії та індивідуалізму. Подальший розвиток цих ідей представлено в спільній роботі Р. Інглхарта та К. Вельцеля [5], де проведено кроскультурний аналіз змін ціннісних орієнтацій у світі, що підтверджує загальну тенденцію переходу до більш індивідуалістичних цінностей, характерних для країн із високим рівнем розвитку. Важливим джерелом даних є також Всесвітнє опитування цінностей [7], яке надає репрезентативну інформацію про зміни в ціннісних орієнтаціях у багатьох країнах, включно з Україною. Ці дані підтверджують тенденції, описані як українськими, так і зарубіжними дослідниками щодо поступового послаблення традиційних колективістських цінностей і підвищення ролі індивідуалістичних орієнтацій.

Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів. Метою дослідження є виявлення психологічних причин, які зумовлюють небажання молоді або відтермінування рішення щодо народження дітей. Ми припустили, що така позиція значною мірою пов'язана з особливостями сімейних цінностей, які

формуються у свідомості дітей під час їх дорослішання, зокрема під впливом моделі сімейних взаємин, що спостерігається в батьківській родині.

Для вивчення сімейних установок та ціннісних орієнтацій було використано дві методики: методика PARI (Parental Attitude Research Instrument) «Сімейне життя очима матері» Е.С. Шефера та Р.К. Белла (в адаптації Т.В. Нещерет), що дозволяє оцінити ставлення до виховання дитини, виконання сімейної ролі та подружніх стосунків, а також авторська методика ранжування життєвих цінностей, розроблена для цього дослідження. У межах останньої учасниці оцінювали суб'єктивну значущість десяти базових життєвих орієнтирів, як-от: «щаслива родина», «професійна кар'єра», «материнство», «незалежність», «кохання», «саморозвиток», «фізична краса», «враження від подорожей», «соціальне визнання», «матеріальне благополуччя». Респонденткам пропонувалося розташувати цінності за особистою важливістю, присвоївши перший ранг найбільш значущій, а десятий – найменш значущій.

Обидві методики були запропоновані двом вибіркам: дівчатам віком 18–19 років, студенткам спеціальності «Психологія» Національного університету «Львівська політехніка» та їхнім матерям. Такий підхід дав змогу здійснити порівняння уявлень про сімейне життя та виховні практики в різних поколіннях, а також виявити, як материнські оцінки різних аспектів сімейної ролі – зокрема, виховання дітей, розподіл побутових обов'язків, ступінь самореалізації жінки в родині – відбиваються в уявленнях їхніх доньок, сформованих під впливом цих моделей.

Ми очікували, що порівняння поглядів матерів і дочок дозволить установити певні типи сімейної передачі цінностей і установок, які можуть сприяти або, навпаки, гальмувати готовність молоді жінки брати на себе батьківську роль. Особливу увагу ми приділили аналізу того, як досвід спостереження за роллю матері в сім'ї впливає на ставлення дівчат до майбутнього материнства, розуміння сімейної відповідальності та уявлення про власну життєву траєкторію.

За допомогою методики PARI було отримано показники за 23 параметрами, що відображають уявлення дівчат та їхніх матерів про різні аспекти сімейного життя. Зокрема, оцінювалися установки щодо характеру взаємодії з дитиною (наприклад, вербалізація, розвиток активності, придушення волі, надмірна турбота), розподілу ролей у родині (незадоволення роллю господині, домінування матері, рівноправність або байдужість чоловіка), стилю виховання (суворість, самопожертва, прагнення контролювати або прискорити розвиток дитини), емоційного клімату в сім'ї (схильність до конфліктів, дратівливість, ухилення від контакту) та рівня автономії членів родини (залежність від сім'ї, несамостійність матері, виключення зовнішніх впливів). Такий багатовимірний підхід дав змогу глибше зрозуміти, як дівчата та їхні матері сприй-

мають сімейну роль і батьківську функцію; наблизитися до виявлення можливих причин у ставленні дівчат до ідеї народження дітей. Крім зазначених 23 шкал, було проаналізовано ще два узагальнені параметри – «ставлення до виховання дитини» та «ставлення до сімейної ролі».

Проаналізуємо найбільш і найменш виражені показники в обох вибірках за методикою PARI. У таблиці 1 представлено значущі результати порівняльного аналізу показників дівчат та їхніх матерів, що здійснювався за допомогою критерію t-Стюдента. Для економії обсягу публікації в таблиці наведено лише ті результати порівняльного аналізу показників за методикою PARI, що виявили статистично значущі відмінності.

Загалом показники дівчат та їхніх матерів знаходилися в межах середнього рівня, проте у вибірці матерів вони були значно вищими за шкалами «Надмірна турбота» ($t=2,101$; $p\leq 0,05$), «Залежність від сім'ї» ($t=6,478$; $p\leq 0,001$), «Придушення волі» ($t=2,952$; $p\leq 0,01$), «Виключення позасімейних впливів» ($t=4,265$; $p\leq 0,001$), «Надмірний авторитет батьків» ($t=4,392$; $p\leq 0,001$), придушення агресивності» ($t=2,023$; $p\leq 0,05$), «Придушення сексуальності» ($t=2,557$; $p\leq 0,01$), «Домінування матері» ($t=2,494$; $p\leq 0,01$), «Надмірне втручання у світ дитини» ($t=6,767$; $p\leq 0,001$). У дівчат вищими показники спостерігалися за шкалами «Надмірна суворість» ($t=5,985$; $p\leq 0,001$) і несамотійність матері ($t=2,899$; $p\leq 0,01$).

Вищі показники матерів за переліченими шкалами свідчать про їхнє схильне до директивності бачення сімейної ролі, в якому поєднуються високий рівень контролю, опіки та обмеження автономії дітей. У сприйнятті матерів «хороша мати» має оберігати дитину навіть від незначних труднощів, уникати розчарувань і фізичних навантажень, забезпечуючи їй комфорт і захист від будь-яких зовнішніх викликів. Значущим є також уявлення про пріоритет сім'ї та домашнього господарства над іншими сферами життя жінки, що відображає орієнтацію на традиційну модель жіночої ролі.

У виховних установках простежується прагнення формувати в дитини безумовну повагу та довіру до батьків, придушувати прояви непокори, агресивності та інтересу до сексуальної тематики, а також виключати впливи, що можуть поставити під сумнів авторитет дорослих. Матері схильні вважати, що контроль за думками, почуттями та поведінкою дитини є природною частиною материнства, а надмірне втручання в її внутрішній світ виправдане необхідністю «знати все» про життя дитини.

Така сукупність уявлень і виховних стратегій утворює образ традиційної, жорстко структурованої та орієнтованої на ієрархію моделі сімейної взаємодії, в якій матір виступає центральною фігурою управління та контролю, а дитина розглядається передусім як об'єкт опіки та виховного впливу, а не як автономний суб'єкт.

Вищі показники дівчат за шкалами «Надмірна суворість» та «Несамотійність матері» відображають їхнє сприйняття материнства як емоційно й фізично виснажливого процесу, що супроводжується втому, роздратуванням та відчуттям перевантаження обов'язками, коли підтримання ніжності та спокою у взаємодії з дитиною є складним завданням. Зазначимо, що у дівчат у середній групі найвищі показники відзначилися за шкалами «Вербалізація» ($16,87\pm 1,85$), «Надмірна суворість» ($14,95\pm 2,68$), «Незадоволення роллю господині» ($14,92\pm 2,56$), «Партнерські стосунки» ($14,16\pm 1,98$), «Рівноправні стосунки» ($15,66\pm 1,99$) та «Несамотійність матері» ($16,89\pm 1,89$). Це засвідчило наявність у них суперечливого ставлення до майбутнього батьківства та виконання традиційної сімейної ролі. З одного боку, високі показники за шкалами, що відображають демократичні цінності у вихованні – прагнення до відкритого діалогу з дитиною, партнерських та рівноправних стосунків у родині, підтримки самостійності дитини та її права на власну думку, вказують на орієнтацію молоді на сучасну, гуманістично орієнтовану модель сімейного виховання. З іншого боку, високі бали за шкалами, що відображають

Таблиця 1

Статистично значущі відмінності показників за методикою PARI

Шкали методики	Дівчата n=79	Матері n=78	t-Стюdent
2. Надмірна турбота	11,89±2,5	12,82±2,91	2,101*
3. Залежність від сім'ї	8,82±2,19	11,48±2,92	6,478***
4. Придушення волі	12,87±1,91	13,77±2,11	2,952**
9. Надмірна суворість	14,95±2,68	12,14±3,18	5,985***
10. Виключення позасімейних впливів	11,38±2,07	13,15±3,06	4,265***
11. Надмірний авторитет батьків	12,87±2,4	14,67±2,71	4,392***
12. Придушення агресивності	12,51±1,95	13,22±2,43	2,023*
13. Незадоволення роллю господині	14,92±2,56	13,23±2,89	3,889***
18. Придушення сексуальності	10,75±2,34	11,76±2,66	2,557**
19. Домінування матері	10,95±2,71	12,05±2,83	2,494**
20. Втручання у світ дитини	8,78±2,57	12,1±3,81	6,767***
23. Несамотійність матері	16,89±1,89	15,96±2,1	2,899**

Примітка: * – $p\leq 0,05$; ** – $p\leq 0,01$; *** – $p\leq 0,001$.

емоційне навантаження, втому, незадоволення побутовою роллю та відчуття безпорадності жінки в період материнства, демонструють наявність уявлень про материнство як про складний, ресурсозатратний і подекуди обтяжливий процес. Подібне сприйняття ролі матері супроводжується сумнівами щодо особистої готовності до цієї ролі та побоюваннями втратити автономію, час для самореалізації й підтримку з боку партнера.

Отже, установки дівчат відображають глибоке внутрішнє напруження між орієнтацією на сучасні цінності партнерства та відкритості у вихованні й водночас – збереженням стійких уявлень про жіночу роль як емоційно перевантажену, ізолювану та недостатньо підтримувану. Саме ця суперечність може бути одним із ключових психологічних чинників, що лежать в основі тенденцій до відтермінування материнства або небажання молоді реалізовувати батьківську функцію в найближчому майбутньому.

Таким чином, міжпоколіннєві відмінності чітко окреслюють різні акценти в цінностях і стилях виховання. Матері уособлюють більш ієрархічну, контрольну та орієнтовану на збереження традицій модель сім'ї, в якій материнська роль пов'язана з високим рівнем відповідальності, постійного контролю за поведінкою й емоційним станом дитини та обмеженням зовнішніх впливів. Для них характерне бачення батьківства як важкої, але обов'язкової праці, що вимагає значних ресурсів і майже повної самовідданості.

Дівчата, навпаки, схильні орієнтуватися на моделі з більшою автономією, гнучкістю у виховних підходах та прийняттям індивідуальності дитини. Вони менш схильні до жорсткого контролю, виключення позасімейних впливів чи нав'язування авторитету, що відображає сучасніші уявлення про партнерські стосунки між батьками й дітьми. Водночас відтермінування питання народження дітей не зводиться лише до відмінностей у виховних установках. Для молодшого покоління материнство асоціюється з високим рівнем відповідальності та значними обмеженнями особистої свободи – саме таку модель вони спостерігали у власних сім'ях, і вона може видаватися їм емоційно й ресурсно виснажливою. Також сучасні соціокультурні умови пропонують жінкам ширший вибір життєвих стратегій, в яких самореалізація, освіта, кар'єра та особистісний розвиток часто передують створенню сім'ї. Таким чином, розрив у цінностях між поколіннями посилюється впливом зовнішніх факторів, що підштовхують молодь до

більш обережного й відтермінованого прийняття батьківської ролі.

Аналіз показників узагальнених параметрів «ставлення до сімейної ролі» і «ставлення до виховання дитини» не виявив відмінностей серед дівчат та їхніх матерів. Під час аналізу ми порівнювали відсоткову представленість гармонійних і негативних установок за цими параметрами у вибірках дівчат і матерів (табл. 2).

Зазначимо, що параметр «ставлення до виховання дитини» у методиці визначався трьома показниками – оптимальний емоційний контакт, надмірна емоційна дистанція та надмірна зосередженість на дитині. Гармонійним вважалося поєднання, коли рівень оптимального контакту був середнім або високим, а показники дистанції та зосередженості – середніми. Такий баланс виявлено у 65,82% дівчат ($n=52$), що свідчить про орієнтацію на здорову модель взаємодії з дитиною, побудовану на довірі, підтримці ініціативи та розвитку самостійності. У цій групі дитина сприймається як партнер у спілкуванні, що сприяє її впевненості та емоційній стабільності.

Водночас 34,18% учасниць ($n=27$) продемонстрували установки, пов'язані з гіперопікою або надмірною емоційною дистанцією. Їхні відповіді, ймовірно, відображають не стільки усвідомлене прийняття таких підходів, скільки вплив власного дитячого досвіду, засвоєного в батьківській родині.

За показником «ставлення до сімейної ролі» лише 15,19% ($n=12$) дівчат висловили негативне сприйняття цієї ролі. Це пов'язувалося з баченням сім'ї як обмеження особистісних інтересів, акцентом на побутових обов'язках, уявленням про материнство як самопожертву, досвідом сімейних конфліктів і відстороненістю чоловіка від виховання. Такі образи часто поєднувалися з образом матері як залежної та несамостійної фігури, що могло впливати на ставлення дорослих дівчат до перспектив власного батьківства/материнства.

Зауважимо, що показники ставлення дівчат до сімейної ролі виявили позитивний кореляційний зв'язок із показниками за шкалою «оптимальний контакт із дитиною» ($r=0,385$; $p<0,001$). Отже, чим позитивніше дівчата сприймають перспективу виконання сімейної ролі, зокрема ролей матері, дружини, господині, тим виразнішою є їх орієнтація на емоційно близькі, теплі, довірливі й підтримувальні стосунки з дитиною. Такий зв'язок можна розглядати як прояв сформованої ціннісної орієнтації на сім'ю, усвідомлення її значущості та власної відповідальності за атмосферу сімейних сто-

Таблиця 2

Порівняння установок щодо сімейних цінностей у дівчат та їхніх матерів

Установки до сімейних цінностей	Ставлення до виховання дитини			Ставлення до сімейної ролі		
	Дівчата $n=79$	Мами $n=78$	j	Дівчата $n=79$	Мами $n=78$	j
Гармонійні установки	65,82%	53,85%	1,52'	84,81%	87,18%	0,43
Негативні установки	34,18%	46,15%	1,54	15,19%	12,82%	0,43

Примітка: ' – $p<0,1$

сунків. Він також свідчить про емоційну готовність до виконання функції батьківства, яка не обмежується формальними обов'язками, а включає підтримку розвитку особистості дитини, визнання її індивідуальності, створення умов для самовираження та самостійності.

Щодо узагальнених параметрів «Ставлення до виховання дитини» та «Ставлення до сімейної ролі» у вибірці матерів було встановлено, що матері у 53,85% випадків ($n=42$) продемонстрували гармонійні установки щодо виховання дитини, а це передбачає баланс між емоційною близькістю та збереженням автономії дитини. Решта 46,15% ($n=36$) характеризувалися орієнтацією на моделі гіперопіки або емоційного відсторонення, що свідчить про більш поляризовані підходи до взаємодії з дітьми.

Порівняльний аналіз частки гармонійних і негативних установок у вибірках дівчат та їхніх матерів показав наявність статистично значущих відмінностей за критерієм Фішера ($\phi=1,52$; $p\leq 0,1$): дівчата частіше, ніж матері, демонстрували конструктивні, оптимістичні установки щодо виховання, тоді як у матерів ці два типи установок зустрічалися майже з однаковою частотою (див. табл. 2). Натомість за параметром «Ставлення до сімейної ролі» відмінностей між групами не виявлено ($\phi=0,43$): як у матерів, так і в дівчат переважали гармонійні установки – 87,18% і 84,81% відповідно (див. табл. 2). Це може свідчити про загальну цінність родинної ролі в обох поколіннях, попри відмінності в уявленнях щодо процесу виховання.

Кореляційний аналіз показників матерів виявив позитивні зв'язки між ставленням до сімейної ролі та всіма досліджуваними параметрами ставлення до виховання дитини: оптимальним емоційним контактом ($r=0,369$; $p\leq 0,01$), емоційною дистанцією ($r=0,285$; $p\leq 0,05$) та надмірною зосередженістю на дитині ($r=0,595$; $p\leq 0,001$). Критерій Z-Фішера засвідчив, що зв'язок між ставленням до сімейної ролі та орієнтацією на надмірне зосередження на дитині в матерів є значно сильнішим, ніж в їхніх дочок ($Z=3,43$; $p\leq 0,001$) (табл. 3).

Отже, матері, які надають великого значення своїй сімейній ролі, схильні частіше вибирати виховну стратегію, що передбачає гіперопіку та постійний контроль над дитиною. Така орієнтація включає переконання, що «хороша мати повинна оберігати дитину навіть від дрібних труднощів і образ», «мати має робити все, щоб знати, про що думають діти» й таке інше. Вона також може передбачати обмеження обговорення певних тем

у присутності дитини («не говорити про питання статі»), запобігання ситуаціям, де дитина могла би фізично чи емоційно постраждати («вчити уникати бійок за будь-яких обставин»), і формування слухняності шляхом створення образу авторитету дорослих («деяких дітей потрібно навчити боятися дорослих»). Такі установки можуть бути проявом прагнення матері реалізувати своє бачення ідеальної батьківської ролі через тотальний захист та контроль, що, з одного боку, може забезпечувати безпеку та стабільність, а з іншого – обмежувати розвиток самостійності й автономності дитини.

Таким чином, за результатами методики PAIR зазначаємо, що дівчата значно частіше, ніж їхні матері, орієнтовані на конструктивні та оптимістичні установки щодо виховання дітей, тоді як у матерів гармонійні та менш сприятливі підходи розподілені приблизно порівну. Це свідчить про зміщення акцентів у молодшого покоління в бік більш гнучких і підтримувальних моделей взаємодії з дитиною. Водночас ставлення до сімейної ролі в обох групах залишається переважно позитивним і ціннісно значущим, що вказує на збереження високої ролі сім'ї незалежно від поколіннєвих відмінностей у поглядах на виховання. Для матерів виявлено тісний зв'язок між сприйняттям своєї сімейної ролі та особливостями ставлення до виховання, особливо у випадках надмірної зосередженості на дитині, що відображає як гіперопіку, так і підвищене почуття відповідальності, яке пронизує їхнє бачення сімейних обов'язків. Отже, міжпоколіннєві відмінності стосуються передусім стилю взаємодії з дитиною, але не знецінюють самої сімейної ролі.

Надалі ми звернулися до аналізу результатів ранжування десяти цінностей в обох групах, що дало змогу глибше зрозуміти, які саме відмінності в ціннісних пріоритетах можуть впливати на установки щодо виховання та сімейної ролі. Спочатку було визначено ступінь подібності в ранжуванні цінностей дівчатами та їхніми матерями на підставі коефіцієнта кореляції Спірмена, який становив $r=0,503$, що наближається до статистично значущого рівня $p\leq 0,1$, і засвідчив помірний рівень узгодженості в розподілі цінностей між двома групами. Це означає, що певні пріоритети збігаються, проте помітна і частка розбіжностей, які можуть бути пов'язані з віковими особливостями, життєвим досвідом та різними соціальними ролями.

Подальший детальний аналіз за кожною цінністю окремо надав змогу виявити, в яких саме сферах відмінності є найбільш вираженими, а в яких

Таблиця 3

	Оптимальний контакт із дитиною			Надмірна дистанція з дитиною			Надмірне зосередження на дитині		
	дівч. $n=79$	мами $n=78$	Z	дівч. $n=79$	мами $n=78$	Z	дівч. $n=79$	мами $n=78$	Z
Ставлення до сімейної ролі	0,385	0,369	0,145	0,152	0,285	0,92	0,136	0,595	3,43 ***

Примітка: *** – $p\leq 0,001$.

спостерігається високий рівень ціннісної єдності. Результати порівняльного аналізу за допомогою критерію U-Mann-Whitney представлено в таблиці 4.

За низкою позицій виявлено статистично значущі відмінності, при цьому нижчий середній ранг вказує на більшу пріоритетність цінності для певної групи.

Для дівчат вищу пріоритетність мали такі цінності, як «Незалежність» (Mean Rank = 73,09 проти 84,99; $p \leq 0,1$), «Саморозвиток» (65,97 проти 92,19; $p \leq 0,001$), «Враження від подорожей» (64,86 проти 93,32; $p \leq 0,001$) і «Соціальне визнання» (68,67 проти 89,46; $p \leq 0,01$). Ці результати свідчать про спрямованість дівчат на індивідуальні досягнення, самореалізацію та соціальну активність. Натомість для матерів найбільш пріоритетними виявилися традиційні цінності, зокрема «Щаслива родина» (Mean Rank = 61,37 проти 96,41 у дівчат; $p \leq 0,001$) і «Материнство» (55,40 проти 102,30; $p \leq 0,001$). Це відображає більшу орієнтацію жінок старшого покоління на сімейно-рольові та турботливі функції.

Таким чином, результати дослідження демонструють міжгенераційні відмінності в системі цінностей: молодше покоління виявляє більшу орієнтацію на особистісне зростання та соціальну реалізацію, тоді як старше – на родину та материнство.

З метою глибшого розуміння системи ціннісних орієнтацій та виявлення структурної організації цінностей у дівчат та їхніх матерів було проведено кластерний аналіз. Такий підхід дозволив не лише дослідити індивідуальні пріоритети, а й установити, які саме цінності утворюють смислові об'єднання.

Ціннісні орієнтації матерів та установки щодо виховання утворили дві великі, відносно автономні групи. Перший блок був пов'язаний із глибинними психологічними настановами та стилями взаємодії в сім'ї, другий – із задекларованими життєвими пріоритетами, отриманими через пряме ранжу-

вання. Така структура може свідчити про певний розрив між реальними батьківськими практиками та декларованими цінностями, що важливо враховувати в інтерпретації результатів і за переходу до порівняння з даними дівчат.

У дівчат спостерігалася інша картина: цінності з ранжування та установки, отримані за PARI, були інтегровані в спільні кластери. Однак важливо врахувати, що методика PARI призначена для оцінювання власних виховних установок матерів, а в цьому дослідженні застосовувалася до дівчат лише для виявлення їх ставлення до виховних тверджень, без прямого завдання оцінювати власних матерів. Тому отримані результати радше відображають уявлення респонденток про бажані виховні орієнтації та образ майбутнього материнства, а не фактичний досвід виховання, і демонструють, як дівчата вплітають образ майбутнього материнства у свої особисті життєві плани. Інтегрований характер кластерів у дівчат не слід інтерпретувати як ознаку фактичного поєднання кар'єри та батьківства. Життєві спостереження свідчать, що сучасні дівчата, на відміну від своїх матерів, схильні відкладати народження дітей до досягнення певного рівня матеріальної та професійної стабільності. Оскільки виховання дитини для дівчат концептуально пов'язане з потребою в самореалізації та особистій свободі, вони можуть розглядати народження дитини як проєкт, який слід узгодити з іншими важливими життєвими цілями, що потребує часу. Таким чином, інтеграція цінностей у структурі кластерів не обов'язково відображає готовність поєднувати ці сфери на практиці, а скоріше демонструє їх концептуальну взаємопов'язаність у системі уявлень.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом впливу сімейних цінностей сучасної молоді на їх життєстійкість, адаптивні стратегії, мотиваційну сферу, вибір професії, готовність до батьківства, пріоритети саморозвитку, а також з розширенням вибірки та інструментарію.

Таблиця 4

Середні ранги цінностей у групах дівчат та їхніх матерів

Цінності	Дівчата Mean Rank	Матері Mean Rank	U-Mann-Whitney	Asymp.Sig. (2 tailed)
Щаслива родина	96,41	61,37	1706,000	,000
Професійна кар'єра	75,72	82,32	2822,000	,360
Материнство	102,30	55,40	1240,500	,000
Незалежність	73,09	84,99	2614,000	,099
Кохання, емоційна близькість	72,53	85,56	2569,500	,070
Саморозвиток	65,97	92,19	2052,000	,000
Матеріальне благополуччя	74,06	84,00	2691,000	,166
Фізична краса, здоров'я	74,22	83,85	2703,000	,179
Враження від подорожей	64,86	93,32	1964,000	,000
Соціальне визнання	68,67	89,46	2265,000	,003

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зінченко А., Русенкевич Я. Ціннісні орієнтації української молоді в структурі психологічних стратегій життєдіяльності: аналіз статевих відмінностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 23 (68). DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).03.
2. Прокопенко Н., Тертична Н. Погляди на шлюб та сім'ю в системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2022. № 8 (108). С. 26–29. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-8-108-7.
3. Ткачишина О.Р. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах суспільних трансформацій. *Формування національної ідентичності українця через цінності Української Хартії вільної людини* : наук., метод., інформ. зб. (м. Тернопіль, 20–21 жовт. 2022 р.) / редкол. : О.М. Петровський та ін. Тернопіль : ТОКІППО, 2022. С. 429–433. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28015/1/Stepanjuk_3.pdf
4. Inglehart R. *Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic, and Political Change in 43 Societies*. Princeton University Press, 1997. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=D9PgDwAAQBAJ>
5. Inglehart R., Welzel C. *Modernization, Cultural Change, and Democracy: The Human Development Sequence*. Cambridge: Cambridge University Press, 2005. 320 p. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511790881>
6. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
7. World Values Survey Association. *World Values Survey Wave 7 (2017–2020) Dataset*. 2023. URL: <https://www.worldvaluessurvey.org>

Стаття надійшла в редакцію: 14.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL BURNOUT AMONG MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF FULL-SCALE WAR

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного вигорання у військовослужбовців Збройних Сил України в умовах повномасштабної війни. У ситуації бойових дій психоемоційне навантаження, хронічний стрес та постійна загроза життю створюють серйозні виклики для збереження психічного здоров'я військових, посилюють ризики емоційного виснаження та професійної дезадаптації. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів дозволив розглядати психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт. Воно виконує функцію внутрішнього ресурсу, що забезпечує стійкість особистості, сприяє адаптації та знижує вразливість до деструктивних станів. Емоційне вигорання постає як наслідок тривалого психоемоційного напруження, яке проявляється у формі виснаження, зниження мотивації та фрустрації.

Емпіричне дослідження підтвердило взаємозалежність між цими феноменами. Військовослужбовці, які демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, краще зберігають емоційну рівновагу, здатність до саморозвитку та орієнтацію на життєві перспективи. Натомість прояви вигорання асоціюються з втратою смислових орієнтирів, послабленням самоприйняття та зниженням здатності до особистісного зростання. Виявлені закономірності засвідчують, що емоційне виснаження руйнує смислову сферу особистості, а дефіцит життєвих орієнтирів посилює симптоматику вигорання.

Практична значущість дослідження полягає в необхідності розроблення і впровадження системних програм психологічної підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів військовослужбовців, розвиток самоприйняття, формування чітких життєвих орієнтирів і гармонізацію соціальної взаємодії. Такі програми здатні підвищити психологічну стійкість військових, знизити ризики вигорання та сприяти збереженню їх професійної ефективності в умовах воєнних викликів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційне вигорання, військовослужбовці, війна, стресостійкість, психічне здоров'я.

The article is devoted to the study of the relationship between psychological well-being and emotional burnout among servicemen of the Armed Forces of Ukraine in the context of full-scale war. Under combat conditions, psycho-emotional strain, chronic stress, and the constant threat to life create serious challenges for maintaining soldiers' mental health, increase the risks of emotional exhaustion, and contribute to professional maladaptation. Theoretical analysis of modern scientific approaches has made it possible to consider psychological well-being as a multidimensional construct. It performs the function of an internal resource that ensures personal resilience, promotes adaptation, and reduces vulnerability to destructive states. Emotional burnout, in turn, appears as a consequence of prolonged psycho-emotional tension, manifested in exhaustion, decreased motivation, and frustration.

The empirical study confirmed the interdependence between these phenomena. Servicemen who demonstrate a higher level of psychological well-being are better able to maintain emotional balance, the capacity for self-development, and orientation toward life prospects. Conversely, manifestations of burnout are associated with the loss of meaningful orientations, weakening of self-acceptance, and reduced ability for personal growth. The identified patterns indicate that emotional exhaustion destroys the meaningful sphere of personality, while the lack of life orientations exacerbates the symptoms of burnout.

The practical significance of the study lies in the need to develop and implement systemic programs of psychological support and preventive measures aimed at strengthening servicemen's internal resources, fostering self-acceptance, forming clear life orientations, and harmonizing social interaction. Such programs can enhance the psychological resilience of military personnel, reduce the risks of burnout, and contribute to the preservation of their professional effectiveness in the context of wartime challenges.

Key words: psychological well-being, emotional burnout, servicemen, war, stress resistance, mental health.

УДК 159.9.07:159.944.4:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.41>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Маєр Ю.В.

докторка філософії в галузі психології,
доцентка кафедри публічного
управління та адміністрування
Державний університет економіки
та технологій

Мельникова Ю.М.

здобувачка вищої освіти
Державний університет економіки
та технологій

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження психологічного благополуччя військовослужбовців набуває особливої актуальності. Постійне перебування в умовах бойових дій, високий рівень стресу, фізичне та емоційне виснаження – усе це формує ризик розвитку емоційного вигорання та зниження рівня життєвої задоволеності.

Психологічне благополуччя, за концепцією К. Ріфф, включає автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття. Натомість емоційне вигорання проявляється у втраті енергії, байдужості до професійних обов'язків, емоційному виснаженні. Обидва феномени тісно взаємопов'язані та є ключо-

вими для розуміння психоемоційного стану військовослужбовця.

Метою статті є емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та емоційним вигоранням у військовослужбовців ЗСУ. Отримані результати дають змогу виявити психологічні ризики та окреслити напрями профілактики вигорання в умовах військової служби.

Аналіз попередніх досліджень. Психологічне благополуччя військовослужбовців в умовах тривалого стресу та бойового навантаження є ключовим чинником підтримки їх функціональної спроможності, професійної ефективності та психічного здоров'я. У період повномасштабної війни значно зростає ризик розвитку деструктивних психоемоційних станів, зокрема синдрому емоційного вигорання, що зумовлює потребу в дослідженні його взаємозв'язку з компонентами психологічного благополуччя.

Як підкреслює К. Ріфф, психологічне благополуччя – це не просто відсутність психічних розладів, а й позитивне, змістовне функціонування особистості, що включає автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття [1]. У дослідженнях Л. Сердюк [11] та Н. Каргіної [6] благополуччя визначається як цілісний інтегральний стан, який відображає баланс когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.

Сучасна психологія пропонує як гедоністичну, так і евдемонічну парадигми розуміння психологічного благополуччя. Якщо перша орієнтується на переживання задоволення, то друга – на процеси самореалізації та досягнення особистісного змісту життя [1]. У військовому контексті евдемонічний підхід виступає більш релевантним, оскільки діяльність військовослужбовців часто пов'язана із самопожертвою, служінням вищим цінностям і прагненням до професійної гідності.

Українські дослідники, зокрема, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, Л. Яворовська, підкреслюють, що психологічне благополуччя також виконує функцію внутрішнього ресурсу – джерела активізації механізмів саморегуляції, копінгу, сенсотворення і стресостійкості [13]. У цьому контексті чим вищим є рівень психологічного благополуччя, тим ефективніше військовослужбовець долає наслідки психотравматичних подій, підтримує стабільний контакт із реальністю та зберігає внутрішній контроль.

Психологічне благополуччя у військових умовах – це не лише індикатор загального стану особистості, а й ключова умова збереження професійної ефективності та запобігання емоційному вигоранню. Саме тому його вивчення у взаємозв'язку з такими деструктивними станами, як емоційне вигорання, має і наукову, і прикладну значущість.

З іншого боку, емоційне вигорання, за Дж. Грінбергом, – це психологічний стан, що формується в умовах хронічного стресу, і проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження осо-

бистісної залученості та деформації професійної мотивації [4, с. 16–17]. Особливо вразливими до цього синдрому є представники професій, пов'язаних із підвищеним психоемоційним навантаженням, зокрема військовослужбовці.

Дослідження свідчать, що вигорання має як психологічні, так і соціальні наслідки. Воно призводить до підвищення рівня тривожності, зниження стресостійкості, проблем у міжособистісних стосунках та підвищеного ризику розвитку психосоматичних розладів [2, с. 109]. В умовах війни ці ефекти посилюються через тривалу дію бойових стресорів: втрати товаришів, загрози життю, невизначеності майбутнього та постійного інформаційного тиску.

В українських дослідженнях вигорання розглядається як ключовий деструктивний чинник, що знижує адаптаційні можливості військовослужбовців та негативно впливає на згуртованість колективу [8; 9]. Особливу увагу вчені звертають на взаємозв'язок між вигоранням і стресостійкістю: чим вищим є рівень накопиченого стресу, тим більша ймовірність розвитку емоційного виснаження.

Таким чином, теоретичні та емпіричні джерела підтверджують існування взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та емоційним вигоранням. Особливо це актуально в умовах тривалого бойового навантаження, де особистісні ресурси швидко виснажуються, а система психологічної підтримки часто є обмеженою.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось серед 42 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 22 до 48 років. У вибірку ввійшли представники молодшого офіцерського складу та військовослужбовці контрактної служби, всі респонденти – чоловіки з досвідом перебування в зоні бойових дій або в умовах бойової готовності.

З метою вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного вигорання у військовослужбовців було застосовано два психодіагностичні інструменти: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) [7] та методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга [4]. Для виявлення взаємозв'язків між показниками шкал задіяних методик нами використовувався метод кореляції Спірмена.

Дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців за методикою К. Ріфф показало неоднорідність результатів, які відображають як наявність адаптивних ресурсів, так і уразливих зон (табл. 1).

Найвищі середні значення були зафіксовані за шкалами «Управління середовищем» (24,9) та «Автономія» (23,1). Це свідчить про сформовану здатність військових контролювати події свого життя, приймати самостійні рішення та діяти відповідно до власних переконань навіть у складних і стресових умовах військової служби. Такі результати є очікуваними, адже служба в бойових умовах вимагає високого

Таблиця 1

Середні значення за компонентами психологічного благополуччя (за К. Ріфф)

Компонент	Середнє значення
Автономія	23,1
Управління середовищем	24,9
Особистісне зростання	23,2
Позитивні відносини	19,9
Цілі в житті	21,4
Самоприйняття	19,1

рівня самоконтролю, відповідальності та внутрішньої дисципліни.

Дещо нижчі результати спостерігалися за шкалою «Особистісне зростання», де середнє значення становило 23,2. Це свідчить, що навіть в умовах війни військовослужбовці частково зберігають здатність до розвитку, прагнення до нового досвіду та самовдосконалення. Водночас середній рівень за цією шкалою демонструє, що хронічний стрес і емоційне навантаження можуть обмежувати можливості для повноцінного особистісного зростання.

Найнижчі показники виявлено за шкалами «Самоприйняття» (19,1) та «Позитивні відносини» (19,9). Це вказує на труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, обмеженість соціальної підтримки та схильність до критичного ставлення до себе. Зниження самоприйняття може відображати переживання почуття провини, внутрішніх конфліктів або невдоволення собою, що є типовими наслідками бойових травм і виснаження. Нижчий середній показник за шкалою «Цілі в житті» (21,4) також свідчить про часткову втрату перспективного бачення майбутнього, зниження мотивації та ускладнене довгострокове планування, що є природним наслідком перебування в умовах невизначеності та небезпеки.

Результати за методикою Дж. Грінберга підтвердили наявність проблеми емоційного виснаження у військовослужбовців (рис. 1).

Проте в понад третини військовослужбовців (36%) зафіксовано високий рівень вигорання, що є серйозним індикатором розвитку емоційного виснаження, професійної фрустрації та деперсоналізації. Це проявляється в зростанні роздрато-

ваності, байдужості до службових обов'язків та зниженні інтересу до діяльності. Водночас лише невелика частина опитаних продемонструвала низький рівень вигорання (19%), що свідчить про відносно високий рівень адаптації та стійкості цих військовослужбовців, однак не виключає потреби в профілактичній роботі. Загалом, результати підтверджують, що більшість респондентів перебувають у зоні ризику прогресійного емоційного виснаження, що потребує своєчасного психологічного втручання.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити важливі взаємозв'язки між окремими компонентами психологічного благополуччя та рівнем емоційного вигорання. Одним із найбільш значимих результатів є обернений статистично значущий зв'язок між показником вигорання та шкалою «Особистісне зростання» ($r = -0,393$; за $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рівня емоційного вигорання безпосередньо пов'язане зі зниженням здатності особистості до відкритості новому досвіду, ослабленням мотивації до саморозвитку, гальмуванням процесів самоактуалізації та втратами внутрішнього відчуття прогресу. В умовах військової служби, де від військовослужбовців вимагається висока мобілізація ресурсів і здатність до гнучкої адаптації, зниження рівня особистісного зростання може мати особливо руйнівні наслідки. Військовослужбовець, який переживає вигорання, втрачає здатність бачити перспективи власного розвитку, що обмежує його психологічні резерви та ускладнює процес подолання стресових ситуацій. Це узгоджується з положеннями сучасних досліджень [2], де підкреслюється, що хронічний стрес зменшує когнітивно-емоційні ресурси, спричиняючи звуження сфери смислів та обмеження можливостей для особистісного зростання.

Також виражений зворотній кореляційний зв'язок виявлено між емоційним вигоранням та шкалою «Цілі в житті» ($r = -0,429$; за $p < 0,05$). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень вигорання, тим нижчою є вираженість цілеспрямованості, ясності майбутніх перспектив і суб'єктивного відчуття значущості власної діяльності. Втрата життєвих орієнтирів може сприяти формуванню стану апатії, внутрішньої спустошеності та відчуття безперспективності, що у свою чергу поглиблює симп-



Рис. 1. Рівні «вигорання»

томатику вигорання і формує так зване «замкнене коло»: виснаження веде до втрати цілей, а відсутність чітких життєвих орієнтирів ще більше посилює відчуття емоційного виснаження. Військовослужбовці, які не мають усвідомлених життєвих перспектив, виявляються менш стійкими до впливу хронічного стресу, що в бойових умовах значно підвищує ризик розвитку дезадаптивних станів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційне вигорання чинить деструктивний вплив насамперед на смислову сферу особистості, обмежуючи можливості для особистісного розвитку та руйнуючи цілеспрямованість. Ці висновки особливо важливі в контексті військової служби, адже збереження життєвих цілей та орієнтацій на особистісний розвиток виступає ключовим чинником психологічної стійкості, тоді як їх втрата може посилювати ризики професійного вигорання та підвищувати ймовірність психоемоційної дезадаптації.

Отримані дані визначають необхідність розроблення та впровадження системних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження та відновлення смислової сфери особистості військовослужбовців. Йдеться насамперед про розроблення корекційних і розвивальних програм, які допоможуть підвищити рівень самоприйняття, сформувати більш чіткі життєві орієнтири, відновити втрачені ресурси та розширити можливості для особистісного зростання. Важливо, щоб ці програми включали як індивідуальні, так і групові форми роботи (психотренінги, коучингові сесії, групи підтримки), оскільки саме поєднання особистісного розвитку й соціальної взаємодії створює найбільш ефективні умови для профілактики та подолання емоційного вигорання в умовах військової служби.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження засвідчує, що психологічне благополуччя військовослужбовців у сучасних умовах війни є ключовим чинником їхньої психічної стійкості та професійної ефективності. Теоретичний аналіз підтвердив, що благополуччя включає низку складників – автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття – і виконує функцію внутрішнього ресурсу, який захищає від деструктивного впливу хронічного стресу. Натомість емоційне вигорання, за Дж. Грінбергом, виступає як наслідок надмірного психоемоційного навантаження, що проявляється у виснаженні, втраті мотивації та професійній фрустрації.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя є важливим ресурсом стійкості військовослужбовців у воєнних умовах, тоді як емоційне вигорання виступає деструктивним чинником, що підриває їхні ефективність і психічне здоров'я. Найвищі показники благополуччя зафіксовано за шкалами автономії (23,1) та управління середовищем (24,9), що свідчить про здатність військових діяти самостійно та

зберігати контроль у стресових ситуаціях. Найнижчі результати отримано за самоприйняттям (19,1) та позитивними відносинами (19,9), що вказує на внутрішні суперечності й дефіцит соціальної підтримки.

У майже половини респондентів (45%) виявлено середній, а в понад третини (36%) – високий рівні емоційного вигорання. Встановлено зворотні кореляції між вигоранням і шкалами «Особистісне зростання» ($r = -0,393$) та «Цілі в житті» ($r = -0,429$), які свідчать, що втрата життєвих орієнтирів і зниження відчуття розвитку посилюють симптоми виснаження.

Отримані результати вказують на необхідність запровадження програм психологічної підтримки і корекційних заходів, спрямованих на відновлення смислової сфери, підвищення самоприйняття та розвиток соціальної взаємодії, що сприятиме профілактиці вигорання у військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001. P. 930–942.
2. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 2016. №15. P. 103–111.
3. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 1995. № 4. P. 99–104.
4. Агаєв Н.А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 46–53.
5. Емоційне вигорання педагогів : метод. рек. / уклад. : А.В. Коняхіна та ін. ; метод. каб. від. освіти Сумської райдержадмін. Суми : Метод. кабінет від. освіти Сумської РДА, 2016. С. 40. С. 16–17.
6. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
7. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
8. Мащак С.О., Вихор М.Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 18–22.
9. Попелюшко Р.П., Главацька Н.Д. Аналіз особливостей діяльності комбатантів при дії на них стресогенних впливів. *The world of science and innovation. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. London, United Kingdom : Cognum Publishing House*, 2021. P. 904–910.
10. Роєнко К.В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 54–60.

11. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л.З. Сердюк та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

12. Титаренко Т.М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

13. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

Стаття надійшла в редакцію: 18.08.2025

Стаття прийнята: 03.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК ФАКТОР СПРИЙНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗИ СОРОКА РОКІВ

MENTAL STATES AS A FACTOR IN THE PERCEPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL DURING THE FORTIES CRISIS

У статті висвітлено результати дослідження взаємозв'язку між психічними станами та суб'єктивним благополуччям особистості в період кризи сорока років. Суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює емоційне самопочуття, задоволення життям, досягнення цілей та відчуття смислу. Психічні стани своєю чергою інтерпретуються як комплекс емоційно-когнітивних реакцій, що відіграють роль своєрідного фільтра у сприйнятті якості життя. У дослідженні використано теоретичні та психодіагностичні методи: Авторська анкета; «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду в адаптації М.В. Соколової; «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» Н.Р. Молочніков; «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко; «Самооцінка психічних станів особистості» Г. Айзенка в адаптації С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова. Теоретичний і емпіричний аналіз дозволяє визначити кризу сорока років як етап глибокого переосмислення життєвого шляху, що супроводжується внутрішньою напругою, переглядом минулих досягнень та переосмисленням особистісних цілей у світлі нових життєвих викликів. Результати дослідження вказують на відповідну динаміку: 61% опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя, що передбачає помірне задоволення життям за умов періодичних труднощів; 26% демонструють низький рівень, якому властиве часте незадоволення життєвими обставинами, емоційна нестабільність; 3% відчувають значний емоційний дискомфорт, притаманний дуже низькому рівню, та лише 10% відзначає високий рівень благополуччя. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження про вплив психічних станів на суб'єктивне благополуччя в період кризи сорока років. Фрустрація, тривожність і ригідність показали статистично значущі зворотні зв'язки з індикаторами суб'єктивного благополуччя, що дозволяє розглядати ці стани як провідні чинники зниження його показників у цей віковий період.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, криза сорока років, психічні стани, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

The article presents the results of a study on the relationship between mental states and subjective well-being of the individual during the forties crisis. The article examines subjective well-being as a multidimensional psychological construct that encompasses emotional well-being, life satisfaction, achievement of personal goals, and a sense of meaning. Mental states, in turn, are interpreted as a set of emotional-cognitive reactions that serve as a kind of filter through which individuals perceive the quality of their own lives. In the course of the study, the following theoretical and psychodiagnostic methods were used: the Author's Questionnaire for collecting socio-demographic data; the "Subjective Well-being Scale" by G. Perrue-Badou, adapted by M. V. Sokolova; the "Personal Goal Realization Self-assessment Inventory" by N. R. Molochnikov; the "Express Diagnostics of Personal Frustration Scale" by V. V. Boyko; and the "Self-assessment of Mental States Inventory" by H. Eysenck, adapted by S. D. Maksymenko, L. M. Karamushka, and T. V. Zaichykova. Theoretical and empirical analysis allows us to determine the forties crisis as a stage of deep re-evaluation of one's personal path, accompanied by internal tension, a revision of past achievements, and transformation of personal goals considering new life challenges. The results of the study reflect this dynamic: 61% of participants report a moderate level of subjective well-being, which suggests partial life satisfaction amid periodic difficulties; 26% demonstrate a low level, indicating frequent dissatisfaction with life circumstances and emotional instability; 3% experience significant emotional discomfort characteristic of a very low level; and only 10% report a high level of well-being. Correlation analysis confirmed the research hypothesis regarding the influence of mental states on subjective well-being during the forties crisis. Frustration, anxiety, and rigidity demonstrated statistically significant negative correlations with the indicators of subjective well-being, which allows us to consider these states as major factors in the decline of its levels during this age period.

Key words: subjective well-being, forties crisis, mental states, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

УДК 159.922.6/923:159.94-053.85"465
*40"

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.42>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Мелоян А.Е.

к.психол.н., професор кафедри
психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Калмикова Т.М.

здобувачка вищої освіти
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Вступ. Період кризи сорока років асоціюється з переосмисленням життєвих орієнтирів, переглядом досягнень, виникненням екзистенційних запитань і переживанням кризи ідентичності. Психологічне значення цього етапу полягає в необхідності адаптації до змін – як у соціальних ролях, так і в особистісному самовідчутті. Водночас важливу роль у психологічній адаптації відіграє суб'єктивне благополуччя, що відображає рівень задоволення життям і емоційної стабільності. Оскільки сприйняття власного життя значною мірою зумовлю-

ється актуальними психічними станами, доцільно розглядати їх як один із визначальних аспектів, що опосередковують рівень благополуччя в період вікової кризи.

Аналіз теоретичних концепцій. У сучасній психології феномен благополуччя розглядається як багатокомпонентне явище, що поєднує об'єктивні умови життя та його суб'єктивне сприйняття. Питання благополуччя в його суб'єктивному та психологічному вимірах активно досліджуються в роботах таких авторів, як Н.М. Бредберн

(N.M. Bradburn), Е.Л. Деці (E.L. Deci), Р.М. Райан (R.M. Ryan), К. Рифф (C. Ryff), Е. Дінер (E. Diener), М. Аргайл (M. Argyle), К.Л.М. Кіз (C.L.M. Keyes), О.В. Андрієнко, Г.В. Іваннікова, Н.В. Каргіна, О.В. Клепікова, Н.С. Шишко та інші.

У гедоністичному підході, який репрезентує Е. Дінер, основою благополуччя є суб'єктивне сприйняття людиною свого життя – тобто домінування позитивних емоцій, низький рівень негативних переживань і загальне задоволення життям [5]. Своєю чергою еудемоністичний підхід (К. Рифф, К. Кіз) акцентує увагу на глибших структурних компонентах – як-от автономія, особистісне зростання, самореалізація, контроль над життям і якість міжособистісних зв'язків [7]. Враховуючи важливість як емоційного задоволення, так і глибших смислових орієнтирів, у межах нашого дослідження ми спираємось насамперед на концепцію суб'єктивного благополуччя як інтегративного показника емоційного самопочуття, задоволення життям, реалізації цілей і відчуття сенсу [2].

Концептуальні труднощі дослідження суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років охоплюють відсутність єдиної періодизації кризи, неоднозначність її проявів, міжособистісні й соціокультурні відмінності. Існують суперечності в трактуванні самого поняття суб'єктивного благополуччя – від задоволення потреб до реалізації сенсу життя. Також мають місце методологічні труднощі: більшість шкал не враховують специфіку вікової динаміки, а суб'єктивні оцінки підлягають впливу ситуативних та соціальних факторів. Складним і дискусійним залишається саме поняття «кризи сорока років»: одні дослідники вважають її універсальним етапом, інші – культурним конструктом, прояви якого можуть бути відсутніми. Дослідження Девіда Бартрама засвідчує значну індивідуальну й територіальну варіабельність у траєкторіях благополуччя: у багатьох країнах універсальна U-подібна крива щастя не підтверджується [4]. Ключову роль у цих коливаннях відіграють соціально-економічний контекст, культурні норми й методологічні чинники. Це ставить під сумнів ідею про «закономірну» кризу середнього віку та актуалізує потребу у вивченні суб'єктивного сприйняття цього періоду.

Отже, суб'єктивне благополуччя формується під впливом різноманітних психологічних факторів, що важливо враховувати в контексті вікових змін. Одним із провідних таких чинників, згідно із сучасними теоріями, є психічні стани особистості, які можуть як посилювати, так і пригнічувати позитивне сприйняття власного життя. У період життєвих криз саме вони формують той емоційно-когнітивний фон, на якому особистість сприймає себе та світ. Як зазначає Б. Фредріксон у теорії позитивних емоцій, афекти здатні розширювати поведінковий репертуар і сприяти загальній психологічній адаптації до життєвих викликів [6]. Це положення може набувати особливої значущості в контексті вікових криз, зокрема – кризи сорока років.

Психічні стани розглядаються як відносно стійкі, хоча й динамічні утворення цілісного психічного функціонування, що виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули та безпосередньо впливають на емоції, мислення, поведінку й адаптивні стратегії [3]. Згідно з підходом Г. Айзенка, вони є ситуативними проявами глибинних особистісних рис – як-от екстраверсія, невротизм чи психотизм, що визначають схильність індивіда до певних афективних і поведінкових реакцій. У цьому розумінні стан тривожності, агресивності чи ригідності є не лише тимчасовими феноменами, але й проявами внутрішньої структури особистості, що активуються в контексті життєвих викликів [1].

З огляду на викладене вивчення психічних станів у період кризи сорока років є важливим для розуміння того, як глибинні особистісні характеристики через емоційно-когнітивні прояви впливають на суб'єктивне благополуччя людини.

Виклад основного матеріалу. Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психічні стани значуще впливають на рівень суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років. Під час дослідження нами використовувалися такі психодіагностичні методики: розроблена Авторська анкета для збору соціально-демографічних даних респондентів; «Шкала суб'єктивного благополуччя», (Г. Перуе-Баду, адаптація М.В. Соколової); методика «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» (Н.Р. Молочников); «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (В.В. Бойко); «Самооцінка психічних станів особистості» (Г. Айзенка, адаптація С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова). Для встановлення взаємозв'язку між параметрами, які вивчаються, обчислено коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

У вибірку ввійшли 66 респондентів, відбір яких здійснювався випадковим чином за віковою ознакою – від 35 до 45 років. У дослідженні взяли участь як чоловіки, так і жінки, що дозволить провести порівняльний аналіз гендерних особливостей переживання кризи середини життя та суб'єктивного благополуччя. Дані збиралися шляхом індивідуального онлайн-опитування (Google Форми).

У результаті емпіричного дослідження нами було виявлено, що 61% опитаних має середній рівень благополуччя. Попри відсутність серйозних проблем, ці респонденти не відчувають повного емоційного комфорту, їхній суб'єктивний добробут можна охарактеризувати як помірний. Низький рівень, характерний для осіб із депресивними або тривожними тенденціями, схильних до замкнутості та залежності, встановлено у 26% учасників. Прояви значного емоційного дискомфорту, притаманні дуже низькому рівню благополуччя, зафіксовано у 3%. Водночас лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про наявність стабільного позитивного емоційного фону та задоволення життям.

Розроблена авторська анкета дозволила зібрати соціально-демографічні дані та з'ясувати,

що 52% учасників мають досвід взаємодії з психологом. Водночас 44% ідентифікують у себе прояви кризи сорока років. Ці показники підтверджують актуальність теми дослідження та дають підстави розглядати психологічний досвід як чинник, що опосередковує сприйняття психічних станів і рівня суб'єктивного благополуччя.

Методика «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» (Н.Р. Молочников) показала, що більшість респондентів відзначають емоційну напругу, зумовлену нереалізованістю. Дані свідчать про наявність фрустрації та переживання втрати контролю над життєвими обставинами – типових ознак кризи сорока років. Зібрані відповіді демонструють, що невирішені побутові проблеми дестабілізують емоційний стан респондентів, знижуючи рівень стресостійкості та погіршуючи загальне психоемоційне самопочуття.

За результатами методики «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (В.В. Бойко), 61% респондентів виявили схильність до фрустраційної поведінки в умовах психоемоційного напруження або за сприйняття ситуації як складної. Така реакція має характер стійкої тенденції та може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до стресу. Висока стійкість до труднощів і перешкод, уміння адекватно реагувати на невдачі, зберігаючи самовладання, властиво 35% учасникам дослідження. Дуже високий рівень фрустрації продемонстровано 4% опитаних. Люди з таким показником схильні до частих та інтенсивних переживань емоційного напруження, викликаного перешкодами до досягнення важливих цілей. Аналіз гендерних відмінностей показав, що низький рівень фрустрації переважає серед жінок – 54% порівняно з 10% у чоловіків. Це дозволяє припустити, що жінки в досліджуваній вибірці мають вищу фрустраційну толерантність та ефективніші стратегії подолання стресових ситуацій.

Для комплексного аналізу психоемоційних характеристик респондентів було використано методику «Самооцінка психічних станів особистості» (Г. Айзенка, адаптація С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), яка дозволяє оцінити рівень вираженості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Аналіз результатів указує на домінування середнього (помірного) рівня тривожності (47%), що перебуває в межах нормативних показників і свідчить про наявність досить стабільного емоційного фону та здатності до адаптації в умовах стресу. Водночас у 20% учасників виявлено високий рівень, що може сигналізувати про виражене емоційне напруження та потенційні труднощі в подоланні стресових впливів. Низький рівень тривожності виявлено у 33% респондентів – цим учасникам притаманна емоційна врівноваженість, стійкість до стресу та низька схильність до тривожних переживань. Гендерний розподіл засвідчує суттєві відмінності: у жінок переважають середній (54%) та високий (27%) рівні тривожності, тоді як серед чоловіків домінує низький рівень (52%).

Середній рівень фрустрації виявився найбільш поширеним – його продемонстрували 50% вибірки. Цей показник інтерпретується як звичайна адаптивна реакція на життєві труднощі. Низький рівень фрустрації, що вказує на високу стресостійкість і ефективність у подоланні перешкод, зафіксовано у 41% респондентів. Найменшою виявилась група з високим рівнем фрустраційної вразливості – 9%, для якої характерне емоційне дезорганізоване реагування, підвищена конфліктність і зниження загального емоційного самопочуття. Подібні ознаки можуть бути свідченням труднощів в адаптації до стресових умов. Гендерний порівняльний аналіз виявив значущу різницю в розподілі рівнів фрустрації. Зокрема, 54% жінок мають низький рівень, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 24%. Ця відмінність підкреслює вищу толерантність жінок до стресових чинників або про більш ефективне застосування стратегій подолання фрустрації.

Результати діагностики агресивності свідчать про домінування середнього рівня – така форма відповідає помірній схильності до агресивних реакцій, що зазвичай залишаються в межах соціально прийнятної поведінки. Вона забезпечує здатність адекватно реагувати на фрустраційні обставини без надмірної ворожості чи деструкції. У 21% респондентів встановлено низьку схильність до прояву агресії, можливу пасивність у конфліктних ситуаціях або ж високий рівень самоконтролю над агресивними імпульсами. Високий рівень агресивності діагностовано у 12% учасників дослідження. Ця група характеризується вираженою схильністю до агресивних дій, ворожості, дратівливості та потенційно дезадаптивних патернів поведінки в міжособистісній взаємодії та в разі зіткнення з перешкодами. Під час порівняння отриманих даних між статевими групами найбільш значуща відмінність спостерігається в показниках високого рівня агресивності: він більш ніж удвічі частіше діагностується в чоловіків (17%) порівняно з жінками (8%).

Оцінення рівня ригідності показало, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім показником – 49%, що говорить про збалансовану здатність адаптувати власні переконання та поведінкові стратегії відповідно до змінних обставин. Натомість гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та готовність до змін були характерні для 33% учасників із низьким рівнем ригідності. У 18% учасників виявлено високий рівень, що вказує на характерні труднощі в зміні своїх поглядів, способів діяльності, навіть якщо вони є неефективними, також можлива схильність до стереотипності мислення та поведінки, впертості. Окрім цього, результати засвідчили виражені статеві відмінності в показниках ригідності, що підкреслює вплив гендерного чинника на адаптивність мислення та поведінки. Низький рівень (висока гнучкість) характерний для більшості жінок (51%), тоді як серед чоловіків він спостерігається лише у 10%.

Така п'ятикратна різниця свідчить про значно вищу психологічну пластичність та адаптивність у жінок у контексті переживання вікових трансформацій.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущих зворотних зв'язків між суб'єктивним благополуччям та низкою психічних станів. Найвищий рівень кореляційного зв'язку виявлено між суб'єктивним благополуччям і фрустрацією ($r = -0,63$; $p < 0,001$): чим інтенсивніше переживається внутрішня напруга, пов'язана з незадоволеними потребами чи перешкодами, тим нижчий рівень емоційного самопочуття. Значущим виявився зв'язок із тривожністю ($r = -0,54$; $p < 0,001$), а також була встановлена помірна зворотна кореляція з ригідністю ($r = -0,32$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що психологічна негнучкість, емоційна нестійкість і підвищена чутливість до стресу суттєво знижує рівень суб'єктивного благополуччя особистості в період кризи сорока років. Натомість зв'язок з агресивністю, попри негативний напрямок, не досяг статистичної значущості в межах цієї вибірки. Аналіз відповідей на запитання авторської анкети показав наявність статистично значущої позитивної кореляції між досвідом роботи з психологом та здатністю ідентифікувати кризові переживання середнього віку ($r = 0,30$, $p < 0,05$).

Результати. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження підтверджує, що в період кризи сорока років багато респондентів переживають емоційну напругу, пов'язану з переоцінюванням особистісного шляху, відчуттям застою, втрати контролю та потребою в змінах. Зазначена динаміка узгоджується з теоретичними концепціями кризи сорока років.

Згідно з отриманими даними, найбільш значущими предикторами зниження суб'єктивного благополуччя є фрустрація, ригідність і тривожність. Зокрема, високий рівень зазначених психічних станів асоціюється зі зниженим емоційним тоном, відчуттям застою й втратою контролю над життям.

Гендерний аналіз засвідчив, що жінки, попри вищу тривожність, демонструють більшу адаптивність і психологічну гнучкість, тоді як чоловіки частіше мають підвищені показники фрустрації, агресивності та ригідності, що може ускладнювати їх адаптацію до змін.

На окрему увагу заслуговує якісний аналіз відкритих відповідей щодо життєвих цілей. Згідно зі спостереженнями, респонденти, які окреслювали конкретні цілі в роботі, родинному житті та турботі про себе, водночас демонстрували нижчу тривожність (за результатами інших методик). Натомість учасники, відповіді яких свідчили про відсутність або нечіткість цілей екзистенційно-рефлексивної спрямованості (сенси дій, самоактуалізація, вплив на світ), частіше мали підвищений рівень фрустрації та ригідності. Хоча ці спостереження не підтверджені статистично, вони дозволяють припустити наявність певного зв'язку між визначеністю життє-

вих орієнтирів та емоційною стабільністю в період кризи сорока років.

Отже, психічні стани не лише відображають внутрішній досвід особистості, а й істотно впливають на суб'єктивне сприйняття благополуччя. Вони можуть функціонувати як своєрідний когнітивно-емоційний «фільтр», через який оцінюється якість життя. Це актуалізує необхідність їх глибокого вивчення в контексті кризи сорока років.

Висновки. Проведене дослідження виявило чітку залежність між психоемоційними станами та суб'єктивним благополуччям у період кризи сорока років. Гендерні відмінності в переживанні психічних станів та відмінності в нереалізованості життєвих цілей – особливо у професійній сфері у чоловіків та в особистісно-емоційній у жінок – виступають важливими чинниками зниження благополуччя. На основі отриманих результатів можемо зробити висновок про доцільність упровадження гендерно орієнтованих психоконсультативних стратегій та індивідуалізованого підходу. Крім того, досвід взаємодії з психологом сприяє кращій ідентифікації кризових переживань і вищому рівню рефлексивності, що підкреслює важливість професійної підтримки для формування адаптивних стратегій та розвитку психологічної гнучкості.

Таким чином, результати дослідження відкривають перспективи для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на зниження впливу деструктивних психічних станів, посилення внутрішніх ресурсів та підтримку суб'єктивного благополуччя в період кризи сорока років.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2000. 351 с.
2. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–103.
3. Словник психологічних термінів / за ред. С.Д. Максименка. Харків : Нац. фармац. ун-т, 2013. 212 с.
4. Bartram D. Is happiness U-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe. *National Institute Economic Review*. 2023. Vol. 263. P. 61–75. DOI: <https://doi.org/10.1017/nie.2022.1>.
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
6. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56 (3). P. 218–226. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

Стаття надійшла в редакцію: 25.08.2025

Стаття прийнята: 11.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

EMPIRICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників професійного самовизначення студентської молоді в контексті сучасних викликів. Увага акцентується на тому, що професійне самовизначення в умовах воєнного стану, трансформацій у системі освіти, невизначеності ринку праці та глобалізаційних змін є надзвичайно складним і динамічним психологічним процесом. Здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння професійного самовизначення в науковій літературі, охарактеризовано основні психологічні чинники, що впливають на його формування: мотивацію, самооцінку, ціннісні орієнтації, професійні інтереси й образ «Я-професіонала». Професійне самовизначення розглядається як важливий компонент особистісного розвитку та соціальної зрілості молоді, що передбачає не лише вибір спеціальності, але й усвідомлення власних можливостей, потреб і цінностей у співвіднесенні з вимогами професійної діяльності.

У статті представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів 1–4-х курсів закладів вищої освіти міста Луцька в березні – травні 2025 року. Для збору даних застосовано метод онлайн-опитування (CAWI) з використанням авторської анкети, що включала блоки питань щодо професійної мотивації, ціннісних орієнтацій, професійних інтересів і самооцінки. У дослідженні взяли участь 57 студентів, відібраних за методом «снігової кулі». Результати дослідження засвідчили, що психологічні чинники професійного самовизначення відіграють ключову роль у формуванні професійної ідентичності студентської молоді та визначенні кар'єрної траєкторії. Було з'ясовано, що значна частина студентів орієнтується на внутрішню мотивацію, усвідомлений вибір спеціальності та прагнення до самореалізації у професійній діяльності. Водночас було виявлено наявність професійної невизначеності в частини респондентів, що свідчить про необхідність психологічного супроводу процесу самовизначення в умовах соціальних змін.

Ключові слова: професійне самовизначення, студентська молодь, мотивація, психологічні чинники, професійна ідентичність, ціннісні орієнтації, самооцінка, образ «Я-професіонала».

The article is devoted to the study of psychological factors of professional self-determination of student youth in the context of contemporary challenges. The focus is placed on the fact that the process of professional self-determination under the conditions of martial law, transformations in the education system, labor market uncertainty, and globalization is an extremely complex and dynamic psychological phenomenon. A theoretical analysis of approaches to understanding professional self-determination in the scientific literature has been carried out, and the main psychological factors influencing its formation have been characterized, namely: motivation, self-esteem, value orientations, professional interests, and the self-image of a "professional self". Professional self-determination is considered an important component of personal development and social maturity of young people, which involves not only the choice of a specialty but also the awareness of one's own abilities, needs, and values in relation to the requirements of professional activity.

The article presents the results of an empirical study conducted among first- to fourth-year university students in the city of Lutsk between March and May 2025. Data were collected using the online survey method (CAWI) with a specially designed questionnaire, which included blocks of questions regarding professional motivation, value orientations, professional interests, and self-esteem. A total of 57 students participated in the study, selected using the snowball sampling method. The results of the study demonstrated that psychological factors of professional self-determination play a key role in shaping the professional identity of student youth and in defining their career trajectory. It was found that a significant proportion of students are oriented toward intrinsic motivation, conscious choice of specialty, and striving for self-realization in their professional activities. At the same time, the presence of professional uncertainty among some respondents was revealed, which indicates the necessity of psychological support for the process of self-determination under conditions of social change.

Key words: professional self-determination, student youth, motivation, psychological factors, professional identity, value orientations, self-esteem, image of the "professional self".

УДК 159.922.73
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.43>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мілінчук В.І.

к.психол.н., доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцький національний технічний університет

Майборода О.Л.

к.іст.н., доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцький національний технічний університет

Савчук Н.А.

к.психол.н., доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцький національний технічний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах, які характеризуються нестабільністю та глибокими соціокультурними трансформаціями, процес професійного самовизначення молоді людини набуває особливої актуальності. Українські студенти, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного розвитку, потрапляють у ситуацію складних викликів, зокрема: невизначеності ринку праці, трансформацій у системі освіти, впливу воєнного стану та глобалізаційних змін. За таких

обставин вибір професійної траєкторії вимагає від молоді не лише поінформованості щодо професійної сфери, а й сформованості внутрішніх психологічних механізмів – мотивації, самооцінки, ціннісних орієнтацій, рівня суб'єктності.

Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі професійного самовизначення, психологічні чинники, які впливають на його ефективність в умовах сучасних соціальних змін, потребують подальшого аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика професійного самовизначення вже тривалий час перебуває в полі зору наукової спільноти. У науковому дискурсі концептуальні підходи до осмислення цього феномену сформували такі зарубіжні дослідники: A. Bandura, D. Bloch, S. Brown, A. Collin, E. Ginzberg, G. Hackett, J. Holland, J. Krumboltz, R. Lent, A. Maslow, L. Richmond, E. Spranger, D. Super, L. Valach, R. Young.

Значний внесок у вивчення професійного становлення молоді зробили й вітчизняні дослідники. Зокрема, питанням формування професійної ідентичності та вибору професії присвячені праці І. Беха, Т. Бугайчук, Я. Бугерко, Г. Гірняка, Є. Головахи, Л. Долинської, Є. Кучеренка, І. Манохи, Р. Мотрука, А. Мудрик, Л. Оліховської, Л. Петриченко, О. Пінської, О. Радзімовської, О. Середи, Т. Титаренко, Л. Федоренко.

Останніми роками, у зв'язку зі складними суспільними викликами, які зумовлені війсьним станом, увага науковців акцентується на внутрішніх психологічних чинниках професійного самовизначення, як-от мотиваційна сфера, рівень самооцінки, життєві цінності та суб'єктність. У цьому напрямі дослідження проводили сучасні українські науковці: Г. Берегова, Д. Великжаніна, К. Горішня, В. Готич, Ю. Коренева, Ю. Кравченко, К. Кушніренко, І. Ларченко, Р. Лашта, О. Момоток, І. Мостова, З. Охріменко, Т. Титаренко, М. Фролова.

Постановка завдання. Метою дослідження є проведення аналізу психологічних чинників, що впливають на процес професійного самовизначення студентської молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Професійне самовизначення є складним і динамічним психологічним процесом, який охоплює усвідомлення молодою особою своїх можливостей, інтересів, цінностей, співвіднесення їх з вимогами та перспективами обраної професійної діяльності. Особливої актуальності це питання набуває в період студентства, коли молода людина здійснює перехід від загальної освітньої підготовки до конкретного професійного вибору.

Можна стверджувати, що професійне самовизначення є важливою умовою особистісного розвитку, соціальної зрілості та психологічного благополуччя молоді. Зокрема, українські дослідники Ярослава Бугерко та Галина Гірняк стверджують: «Студентський вік є найбільш чутливим періодом для професійного й особистісного саморозвитку особистості. Найважливішим чинником такого становлення є включення молоді людини у професійне середовище, здійснення нею перших професійних проб і рефлексування власного квазіпрофесійного досвіду з позиції відповідності індивідуальних характеристик вимогам обраної професії. Професійне самовизначення – це передусім активність самої особистості, спрямованої на знаходження смислів і цінностей у своїй професійній

діяльності, що забезпечує можливість реалізації її внутрішнього потенціалу» [1, с. 21].

Важливо відзначити, що професійне самовизначення не обмежується вибором фаху чи спеціальності, цей процес передбачає формування внутрішньої готовності до професійної діяльності, усвідомлення її змісту, соціальної значущості, а також узгодження власних можливостей з вимогами обраної професії.

Здійснений теоретичний аналіз літератури дозволяє виокремити такі основні психологічні чинники, що впливають на професійне самовизначення студентської молоді: професійну мотивацію, ціннісні орієнтації, професійні інтереси, самооцінку, образ «Я-професіонала».

Професійна мотивація виступає одним із провідних чинників професійного самовизначення. Вона є системою внутрішніх спонукань, які зумовлюють активність особистості в напрямі до професійної реалізації. До її структури входять:

- усвідомлені потреби: прагнення до самореалізації, визнання, стабільності, незалежності;
- цілі й завдання: формуються на основі особистісних очікувань і уявлень про професійне майбутнє;
- емоційні переживання: задоволення або незадоволення від професійної діяльності (або її уявлення);
- соціальні орієнтири: уявлення про соціальний статус, матеріальну винагороду, престиж.

Дослідники стверджують, що внутрішня мотивація студентів – бажання самореалізуватися, відчувати корисність своєї діяльності, прагнення до особистісного й професійного зростання – позитивно корелює з рівнем професійної зрілості [4].

Ціннісні орієнтації є внутрішнім орієнтиром особистості у виборі життєвих і професійних пріоритетів. Вони визначають, яку професію людина вважає своєю, що для неї важливо: допомога іншим, фінансовий успіх, творчість, стабільність тощо. Українська дослідниця Леся Залановська стверджує: «Ціннісні орієнтації є одним із центральних особистісних утворень, що характеризують внутрішню сторону суб'єкта, його ставлення до дійсності, і тісно пов'язані з формуванням спрямованості особистості. Ми можемо припустити, що вибір професії на основі власних ціннісних орієнтацій є однією з основних умов задоволеності відповідним видом діяльності. І, навпаки, невідповідність діяльності системі цінностей особистості чи, навіть більше, протиставлення їй є передумовою виникнення внутрішньої незадоволеності, що, у свою чергу, призводить до зміни, деформації системи цінностей особистості або до зміни виду діяльності» [2, с. 15].

Важливо відзначити, що цінності виконують три важливі функції у професійному самовизначенні: 1) мотиваційну – визначають, чому людина хоче працювати саме в цій сфері; 2) регулятивну – впливають на поведінку, професійну активність, вибір освітньої траєкторії; 3) прогностичну – за допомо-

гою цінностей можна передбачити, наскільки стійким буде професійний вибір.

Серед психологічних детермінант професійного самовизначення студентської молоді важливе місце посідає професійний інтерес. Професійний інтерес – це вибіркова пізнавальна активність щодо окремого виду діяльності. Він є первинним стимулом до вивчення фахової сфери, набуття знань, формування вмінь.

Інтереси часто виникають ще у шкільному віці й формуються під впливом: власного досвіду (успішність у предметах), прикладу дорослих (батьків, учителів, публічних осіб), доступу до інформації про професії. Професійний інтерес сприяє усвідомленню ставлення до навчання, визначає вибір спеціальності та вказує на готовність до подальшого професійного зростання.

Наступним важливим чинником, що впливає на професійне самовизначення студентської молоді, є самооцінка. Варто зауважити, що самооцінка відіграє регулювальну функцію у процесі самовизначення. Вона визначає: наскільки особистість упевнена у власних силах, чи вважає себе здатною опанувати професію, як оцінює свою готовність до труднощів професійної діяльності.

Також варто підкреслити, що завищена самооцінка може призводити до неадекватного вибору (переоцінка можливостей), тоді як занижена – до уникнення перспективних, але складних сфер. Найсприятливішою для самовизначення є адекватна самооцінка, що ґрунтується на реальному розумінні сильних і слабких сторін.

Не менш значущим психологічним чинником, що впливає на професійний вибір студентів, є «образ себе як фахівця» у майбутньому. Образ «Я-професіонала» – це внутрішнє уявлення особистості про себе як майбутнього фахівця. Він формується на основі: професійного ідеалу (яким студент хоче бути), досвіду навчання і практики, оцінювання себе в ролі спеціаліста. Такий образ об'єднує в собі знання, очікування, емоційне ставлення до професії, а також модель поведінки, яку людина прагне втілити.

Можна стверджувати, що формування зрілого образу «Я-професіонала» сприяє: упевненості у виборі, відчуттю сенсу навчання, готовності до самореалізації в майбутній професії. І навпаки, неповний або розмитий образ часто супроводжується професійною дезорієнтацією, сумнівами, відчуттям невизначеності.

Для досягнення мети дослідження була розроблена авторська анкета, що включала блоки питань щодо професійної мотивації, самоусвідомлення і формування професійної ідентичності («Я-професіонал»), цінностей і орієнтацій, а також визначеності професійного вибору. Анкетування проводилось у форматі онлайн-опитування (метод CAWI) шляхом заповнення респондентами опитувальника, створеного в Google Forms.

Дослідження проводилось у березні – травні 2025 р. серед студентів 1–4-х курсів, що здобувають

освіту у вищих навчальних закладах міста Луцька. У вибірці взяли участь 57 студентів.

Для реалізації даного дослідження був застосований метод вибірки «снігової кулі». Спершу сформували первинну групу респондентів, обрану відповідно до встановлених критеріїв. Після проведення опитування цієї групи учасники рекомендували інших кандидатів, що дозволило поступово розширити вибірку особами, запропонованими попередніми респондентами. Відбір наступних учасників здійснювався послідовно на основі рекомендацій. Дослідник О. Сердюк описує метод «снігової кулі» як процес, що забезпечує розширення вибірки через соціальні зв'язки між респондентами: «Кожен представник цільової групи запрошує до участі в дослідженні одного чи декількох наступних представників цільової групи, або надає їхні контактні дані. Вибірка поповнюється доти, поки не почне надходити потрібна інформація або досягне необхідної кількості. Кількість учасників постійно змінюється через те, що нові учасники запрошуються особами, що вже беруть участь у дослідженні, це називається ефектом снігової кулі» [3, с. 46].

Сучасна українська дослідниця Світлана Сальнікова стверджує: «Цей метод належить до стихійного методу відбору й пов'язаний зі способом отримання інформації, який не контролюється дослідником, а залежить суто від волі респондента. Деякою мірою він «перегукується» зі спрямованим методом, проте в ньому немає можливості особистого рекрутингу. Через спонтанність характеру стихійного методу відбору його аналогом можемо вважати англomовний *accidental sampling*» [5, с. 92].

Проведене дослідження показало, що для більшості опитаних студентів (78,9%) головним мотивом вступу до обраного навчального закладу був інтерес до спеціальності; значно менша кількість студентів (8,8%) відповіла, що це був випадковий вибір; поради батьків або друзів стали основою вибору для 7% студентів; а найменша частина (2%) вказали на такий мотив, як престиж професії. Окрім того, 3,3% респондентів вибрали варіант «інше» (рис. 1).

Відповіді на питання про те, наскільки студенти задоволені своїм професійним вибором, розподілені так: 40,4% респондентів відповіли, що цілком задоволені; 43,9% зазначили, що радше задоволені; 14% учасників опитування вказали, що важко відповісти; лише 1,7% респондентів зазначили, що вони радше не задоволені; і жоден не повідомив про повну незадоволеність (рис. 2).

Такий розподіл відповідей може бути ознакою відносної стабільності у професійному самовизначенні студентської молоді, хоча наявність нерішучих відповідей вказує на потребу глибшого розуміння чинників, що впливають на впевненість у виборі професії.

У результаті нашого дослідження були виявлені чинники, які мотивують студентів у процесі

Що стало головним мотивом Вашого вступу до обраного закладу вищої освіти?
57 відповідей

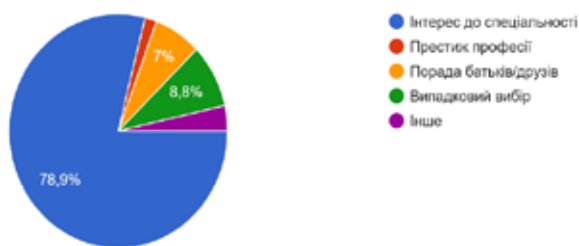


Рис. 1. Мотиви вступу до обраного закладу освіти

Наскільки Ви задоволені своїм професійним вибором?
57 відповідей

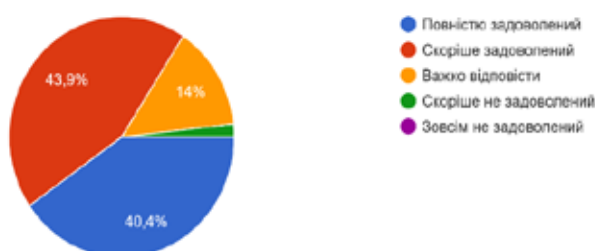


Рис. 2. Рівень задоволеності професійним вибором

Що найбільше мотивує Вас у процесі навчання?
57 відповідей

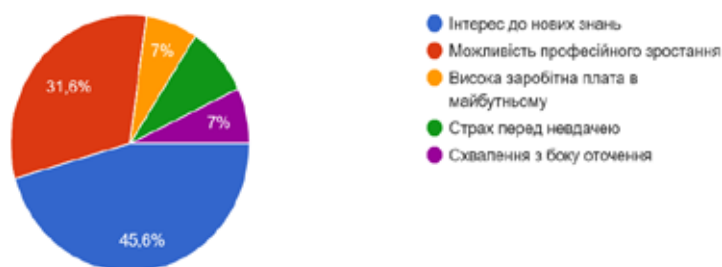


Рис. 3. Чинники мотивації у процесі навчання

навчання (рис. 3). Зокрема, найбільша частка респондентів (45,6%) зазначила інтерес до нових знань; 31,6% студентів вказали на можливість професійного зростання як провідний мотив; 8,8% респондентів назвали страх перед невдачею; тоді як 7% зазначили очікування високої заробітної плати в майбутньому; стільки ж – схвалення з боку оточення. Отримані результати відображають переважання внутрішньої мотивації до навчання серед студентської молоді, хоча частина орієнтується і на зовнішні чинники – соціальне визнання та матеріальну перспективу.

Цікавими виявились відповіді опитаних студентів на питання «Якою мірою Ви уявляєте себе як майбутнього фахівця?» (рис. 4). А саме: деякі респонденти (26,3%) зазначили, що дуже чітко уявля-

ють себе у професійній ролі; більшість студентів (52,6%) мають приблизне уявлення про себе як фахівця; ще 21,1% відповіли, що не зовсім чітко уявляють себе в обраній професії; жоден із респондентів не вказав, що зовсім не уявляє себе у професійній сфері.

Результати свідчать про те, що більшість студентів мають хоча б базове уявлення про своє професійне майбутнє, однак лише частина з них демонструє його чітку сформованість. Це підтверджує актуальність дослідження психологічних механізмів професійного самовизначення на етапі здобуття освіти.

Результат опитування про те, як студенти оцінюють свої здібності до обраної професії, показав: 33% респондентів оцінили свої здібності до обра-

Якою мірою Ви уявляєте себе як майбутнього фахівця?

57 відповідей

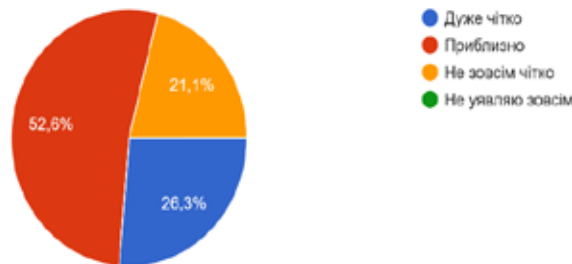


Рис. 4. Рівень сформованості професійного образу «Я» у студентів

ної професії як високі; 53% студентів вважають, що володіють середнім рівнем професійних здібностей; 7% респондентів оцінили свої здібності як низькі; ще 7% опитаних зазначили, що їм важко оцінити свої здібності (табл. 1).

Отже, більшість студентів демонструють помірну самооцінку своїх професійних можливостей, тоді як частина респондентів виявляє невідомість або низький рівень упевненості у власному потенціалі.

Таблиця 1
Як ви оцінюєте свої здібності до обраної професії? (%)

Високо	33
Середньо	53
Низько	7
Важко відповісти	7

Відповіді на питання «Яке із тверджень найбільше відповідає Вашим життєвим пріоритетам?» показали: найбільша частка респондентів (36,8%) вказала на фінансову стабільність; на гармонію між особистим і професійним життям орієнтуються 31,6% опитаних; 21% респондентів обрали самореалізацію в улюбленій справі; лише 8,8% студентів зазначили як пріоритет допомогу іншим; а 1,8% опитаних – високий соціальний статус (табл. 2).

Результати демонструють пріоритетність практично орієнтованих життєвих цінностей, як-от фінансова стабільність і життєвий баланс, у ціннісній системі студентської молоді. Водночас менш значущими для респондентів виявилися соціальний статус і альтруїстичні мотиви.

Таблиця 2
Яке із тверджень найбільше відповідає Вашим життєвим пріоритетам? (%)

Фінансова стабільність	36,8
Гармонія між особистим і професійним життям	31,6
Самореалізація в улюбленій справі	21
Допомога іншим	8,8
Високий соціальний статус	1,7

Важливими для розуміння особливостей психологічних чинників професійного самовизначення студентської молоді є відповіді на питання про те, наскільки важливо студентам займатися саме тим, що подобається (табл. 3). Зокрема, абсолютна більшість респондентів (71,9%) вважають, що улюблена справа – це дуже важливо; ще 26,3% відповіли, що скоріше важливо; варіант «не дуже важливо» не був обраний жодним учасником опитування; лише 1,8% респондентів відповіли, що для них це не має значення. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів надають великого значення узгодженню професійної діяльності з особистими інтересами. Це підкреслює роль задоволення від праці як одного із ключових чинників у процесі професійного самовизначення.

Таблиця 3
Наскільки важливо для Вас займатися саме тим, що подобається? (%)

Дуже важливо	71,9
Скоріше важливо	26,3
Не дуже важливо	–
Немає значення	1,8

Висновки із проведеного дослідження. Проведене дослідження дало змогу встановити, що психологічні чинники професійного самовизначення студентської молоді мають визначальний вплив на формування їхньої професійної ідентичності та вибір кар'єрної траєкторії. До ключових складників цього процесу належать мотивація до навчання і самореалізації, ціннісні орієнтації, професійні інтереси, рівень самооцінки та сформованість образу «Я-професіонала». Переважання внутрішньої мотивації, орієнтація на фінансову стабільність і гармонію між особистим і професійним життям, а також висока значущість зайнятості улюбленою справою свідчать про прагнення молоді до усвідомленого, особистісно значущого професійного становлення. Результати дослідження підтверджують необхідність подальшого аналізу психологічних чинників у системі підтримки професійного розвитку студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бугерко Я., Гірняк Г. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 1. С. 18–24.
2. Залановська Л. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. Вип. 2. С. 12–17.
3. Методи дослідження залежностей = Introduction to Research Methods in Substance Use and Abuse : матеріали електронного навчального курсу / авт.-уклад. : О. Сердюк, В. Бурлака ; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна; Мічиган. ун-т. Харків : Константа, 2018. 160 с.
4. Піменова О., Гапончук О. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 36–39.
5. Сальнікова С. Вибірка у соціологічному дослідженні : підручник. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 252 с.

Стаття надійшла в редакцію: 10.08.2025

Стаття прийнята: 23.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

КОУЧИНГ ЯК МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

COACHING AS A MODEL OF SOCIAL COMPETENCE DEVELOPMENT FOR PERSONAL SELF-REALIZATION

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю розгляду можливості розвитку соціальної компетентності, особистісної та професійної самореалізації особистості у кризових умовах сучасного життя, як-от війна. У таких умовах важливими є розуміння психологічних особливостей особистості та визначення чинників, що сприяють її розвитку.

За результатами проведеного дослідження сучасних наукових публікацій було встановлено основні аспекти особистісної та професійної самореалізації. Представлено та проаналізовано дані щодо визначення рівня толерантності, саморозвитку, резильєнтності, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, відносин, досягнення цілей, стресостійкості, позитивних емоцій, які впливають на професійну й особистісну самореалізацію. У роботі було показано, що сучасні виклики, як-от збройна агресія, суттєво впливають на розвиток самореалізації особистості.

Коучинг розглядається як ефективний метод розвитку соціальної компетентності та самореалізації особистості. Він працює на рівні еволюційного розвитку, допомагає усвідомити базові потреби особистості та пропонує технологію саморозвитку для тих, хто прагне вдосконалення та самореалізації. Визначено доцільність коучингу для саморозвитку й самореалізації. Показано, що коучинг позитивно впливає на особистість і сприяє підвищенню мотивації, покращенню самопочуття, підвищенню ефективності роботи та саморозвитку. Коучинг сприяє розвитку особистих антистресових навичок, уміння контролювати власні емоції, здатності управління стресом і адаптації до кризових умов, самоефективності, резильєнтності та соціальної компетенції. Коучинг як модель розвитку соціальної компетентності базується на стимулюванні особистісного зростання, саморефлексії та формуванні навичок ефективного взаємодії з іншими.

Складні соціально-психологічні умови українського сьогодення, спричинені різноманітними викликами сучасних криз, призводять до стресу, тривоги, депресії та емоційного виснаження людини. Що суттєво впливає на можливості самореалізації особистості та потребує психологічної допомоги. Коучинг у контексті особистісної та професійної самореалізації, особливо у кризових умовах, є ефективним інструментом для розвитку особистісних характеристик, покращення мотивації та соціальної компетенції.

Ключові слова: професійна самореалізація, особистісна самореалізація, коучинг, психологія, соціальна компетентність.

The relevance of the problem under study is due to the need to consider the possibility of developing social competence, personal and professional self-realization of the individual in the crisis conditions of modern life, such as war. In such conditions, it is important to understand the psychological characteristics of the individual and identify the factors that contribute to its development.

The results of the study of modern scientific publications have identified the main aspects of personal and professional self-realization. The data on determining the level of tolerance, self-development, resilience, anxiety, stress, satisfaction with oneself and one's achievements, relationships, goal achievement, stress resistance, and positive emotions that affect professional and personal self-realization are presented and analyzed. The paper shows that modern challenges, such as military aggression, have a significant impact on the development of personal self-realization.

Coaching is seen as an effective method of developing social competence and self-realization. It works at the level of evolutionary development, helping to realize the basic needs of the individual and offers a technology of self-development for those who seek improvement and self-realization.

The expediency of coaching for self-development and self-realization is determined. It is shown that coaching has a positive effect on the personality and helps to increase motivation, improve well-being, increase work efficiency and self-development. Coaching contributes to the development of personal anti-stress skills, the ability to control one's emotions, the ability to manage stress and adapt to crisis conditions, self-efficacy, resilience and social competence. Coaching as a model for the development of social competence is based on stimulating personal growth, self-reflection and the formation of skills for effective interaction with others.

The difficult socio-psychological conditions of the Ukrainian present, caused by the various challenges of modern crises, lead to stress, anxiety, depression and emotional exhaustion. This significantly affects the person's ability to self-realize and requires psychological assistance. Coaching in the context of personal and professional self-realization, especially in times of crisis, is an effective tool for developing personal characteristics, improving motivation and social competence.

Key words: professional self-realization, personal self-realization, coaching, psychology, social competence.

УДК 159.923.2:159.942:005.96:159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.44>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Мілютіна К.Л.

д.психол.н., професор кафедри
психології
Академія праці, соціальних відносин
і туризму

Вступ. У наш час самореалізація є складником соціального аспекту сталого розвитку, оскільки вона дозволяє людям покращити психічне здоров'я та особисте благополуччя. Стратегія самореалізації є необхідним елементом на шляху

особистісного та професійного розвитку. Вона формується завдяки усвідомленню особистістю та запуску механізмів, що впливають на формування, коригування та трансформацію життєвих стратегій [1; 2]. Учені з багатьох країн і ті, хто залучені

у відповідній сфері, постійно звертають увагу на розвиток особистості, її професійну й особистісну самореалізацію. Самореалізація починається із соціального самовизначення і триває до кінця життя людини. Чинниками, що визначають процес самореалізації, є потреби, інтереси, цілі й ідеали людини [3–6].

Розвиток соціальної компетентності особливо важливий у світлі сучасних викликів і обмежень. Так, працівникам соціальної сфери, які опинились в обмежених умовах через пандемію COVID-19 і війну, довелося змінити форми надання соціально-психологічної допомоги. Це потребувало професійного розвитку, опанування нових методів і технологій. У формуванні змісту поняття «професійний розвиток» є окремі чинники, які впливають на особистість та сприяють саморозвитку, опануванню нових професійних компетенцій [7–10].

Встановлено, що провідними аспектами самореалізації є розкриття та розвиток власного потенціалу, а також поєднання власного добробуту та суспільного благополуччя. Стратегії самореалізації оптимізують і розвивають різні індивідуальні здібності. Вони передбачають індивідуальну участь у програмах професійного розвитку, розвитку лідерських якостей, коучингу й інших. Коучинг забезпечує емоційну підтримку та допомагає людям долати труднощі [6]. Окрім того, коучинг як модель розвитку соціальної компетентності базується на стимулюванні особистісного зростання, саморефлексії та формуванні навичок ефективної взаємодії з оточенням. Це процес, що допомагає людині усвідомити свої соціальні ролі, покращити комунікацію, емпатію, управління емоціями та врегулювання конфліктів. Такий підхід допомагає особистості краще взаємодіяти в суспільстві, здобувати соціальну впевненість і здійснювати самореалізацію у соціальній сфері [11; 12].

Мета роботи – визначити особливості коучингу як моделі розвитку соціальної компетентності для самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасних викликів збройної агресії та обмежень здатності людини до саморозвитку та самореалізації стають вирішальними. Саме правильний вибір напрямку розвитку та визначення доступних можливостей є ключовими чинниками адаптації та успіху, можуть покращити використання доступних ресурсів для розвитку своїх особистісних і професійних навичок, підвищити рівень самореалізації [13; 14]. У цьому велика роль належить вмінню особистості конструктивно взаємодіяти з оточенням, групами людей, які мають різні соціальні статуси, уникати й ефективно врегульовувати конфлікти, тобто за компетентним підходом. Це означає мати розвинуту соціальну компетентність, яка визначається як складна, багатокомпонентна характеристика особистості, що дозволяє комфортно взаємодіяти із соціальним довкіллям, налагоджувати контакти з різноманітними людьми та групами людей,

активно взаємодіяти із соціумом, брати участь у соціально значущих проєктах [7; 15].

Науковці вказують на важливу роль оцінювання зв'язків між сферами та гранями особистості із суб'єктивним благополуччям (задоволеність життям, позитивний вплив і негативний вплив) і психологічним благополуччям (позитивні відносини, автономія, володіння навколишнім середовищем, мета життя, самоприйняття, особистісне зростання та самореалізація) [14].

Самореалізація забезпечує платформу для розкриття індивідуального потенціалу та формування життєстійкості. Самореалізацію розуміють як фундаментальний прояв здатності людини діяти як автономний суб'єкт у своєму житті, що характеризується можливістю відкривати та збагачувати свій потенціал і жити незалежно. Це процес самопізнання та самовдосконалення, свідчить про особистісне зростання, що передбачає нескінченну низку ситуацій, які вимагають вільного вибору та відповідальності за нього.

У сучасній науковій літературі представлено декілька чинників, які впливають на особистісну та професійну самореалізацію людини. Їх можна умовно поділити на залежні від особистості (цінності, мета, воля, бажання самовдосконалюватися, гнучкість мислення тощо) та незалежні від особистості (соціальні умови, матеріальне становище, вплив засобів масової інформації тощо) [4; 16].

Для особистісної та професійної самореалізації людини велике значення мають самовдосконалення, пошук нових можливостей для реалізації своїх здібностей і особистісного потенціалу. Важливі особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, здатність до управління стресом і адаптації до кризових умов, самоактуалізація, самоздійснення, самоефективність. Толерантність, саморозвиток, резильєнтність, рівень емпатії, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, мотивація, стосунки з людьми впливають на процеси самореалізації особистості [17]. Мотивація – важливий чинник у прагненні до самореалізації. Баланс між внутрішніми і зовнішніми мотиваційними чинниками має велике значення для повноцінного професійного зростання та розкриття особистісного потенціалу [18].

Однак суспільний тиск створює додаткові виклики. Хронічний стрес від суспільних очікувань може призвести до розладів психічного здоров'я, як-от депресія, що створюють значні перешкоди для особистісної та професійної самореалізації [1]. Цей взаємозв'язок між психічним здоров'ям і особистісним розвитком вказує на потребу у сприятливому середовищі, яке заохочує людей реалізовувати свої особисті та професійні прагнення без тягаря нереалістичних суспільних вимог. У сучасних умовах життя самореалізація людини все більше пов'язана зі здатністю до адаптації, постійного саморозвитку та самореалізації [2].

Основними умовами самореалізації особистості є психоекологічні, психофізіологічні, освітні, психологічні та соціальні чинники. До психофізіологічних чинників належать психічні та фізіологічні особливості, які є передумовою успішного розвитку нервової системи та темпераменту людини [19]. До психологічних умов, які впливають на успішну самореалізацію людини, належать психічні пізнавальні процеси й емоційно-психічний стан індивідуума. Було вказано на вплив психологічних чинників на процеси саморозвитку та професійної самореалізації людини в умовах воєнного стану. Окрім того, визначена важлива роль психологічної підтримки та розвитку емоційних і міжособистісних навичок у формуванні соціальної компетентності та самореалізації особистості [5; 6; 20].

Науковцями було встановлено зв'язок між самореалізацією та сталим суспільним розвитком, зокрема його соціальним виміром. Для успішної професійної та особистісної самореалізації необхідно розвивати соціальну компетентність, яка становить динамічну характеристику особистості. Соціальна компетентність являє собою сукупність соціальних, когнітивних і емоційних навичок, які є необхідними для успішної соціальної адаптації, контролю соціальної ситуації та професійної діяльності. Це сукупність знань, умінь, настанов і цінностей, необхідних для успішної взаємодії із суспільством. Вона проявляється як здатність особистості адаптуватися, взаємодіяти, досягати цілей і впливати на суспільні процеси.

Основні компоненти соціальної компетентності такі:

1. *Соціальні знання* – розуміння соціальних норм, правил, цінностей і культурних особливостей.
2. *Соціальні вміння* – навички спілкування, співпраці, урегулювання конфліктів, емпатії та толерантності, формування моделей поведінки в різних соціальних ситуаціях.
3. *Соціальні настанови* – позитивні або негативні емоції та настрої щодо інших людей і суспільства.
4. *Мотивація до взаємодії* – зацікавленість у спілкуванні, прагнення допомагати іншим і бути активним членом колективу.
5. *Саморегуляція* – контроль за своїми емоціями та поведінкою в різних ситуаціях.
6. *Мотивація до змін* – бажання працювати над собою і вдосконалювати свої соціальні компетентності.

Ці компоненти разом формують здатність особистості ефективно та відповідально діяти в соціумі.

Структура соціальної компетентності включає кілька ключових компонентів, які необхідні для ефективної соціальної адаптації особистості [7; 15]:

1. Когнітивний компонент – знання і уявлення про соціальні норми, цінності та ситуації.
2. Мотиваційний компонент – внутрішнє стимулювання до соціальної діяльності, бажання спілкуватися та взаємодіяти.

3. Поведінковий компонент – конкретні навички й уміння діяти відповідно до ситуації, проявляти ввічливість, толерантність і емпатію.

Хоча самореалізація є важливою для повноцінного життя під час війни, що триває в Україні, вона потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для подолання індивідуальних проблем [1]. Пристосування психологічної підтримки до індивідуальних потреб особистості може сприяти більш значущим і стійким інтервенціям. Провідними умовами для самореалізації є сприятливий емоційний і фізичний стан, сильна мотивація, розуміння необхідних сфер для самореалізації.

Психологічна підтримка та цілеспрямовані втручання, які спрямовані на підвищення мотивації та життєстійкості, є важливими для ефективного особистісного та професійного зростання, особливо у складних умовах [3; 20]. Самореалізація є багатограним і динамічним процесом, на який впливають різні внутрішні і зовнішні чинники, зокрема суспільні очікування, освітні практики, особиста мотивація та цифрова залученість. Розуміння цих аспектів має велике значення для сприяння сталому особистому та суспільному розвитку, прокладає людям шлях до самореалізації у світі, що постійно змінюється.

Спеціалісти вказують на необхідності постійного саморозвитку, самооцінки та самовдосконалення [21; 22]. Ефективні психологічні інтервенції можуть допомогти формуванню цих навичок, тренувати взаємодію з різними групами людей і розвивати соціальну компетентність [23]. Одним із таких підходів постає коучинг, що втілює головну мету в сучасному суспільстві – виховання акмецентричної зрілої особистості, здатної до само-рефлексії, самоорганізації, самоосвіти, саморозвитку та самореалізації. Окрім того, дослідники вважають, що коучинг може бути ефективним лише за умови правильного встановлення цілей і оцінювання доступних ресурсів [2; 24].

Коучинг позитивно впливає на мотивацію та досягнення цілей шляхом:

- підвищення самосвідомості: допомагає зрозуміти власні цінності, сильні сторони та внутрішні мотиви;
- визначення чітких цілей: формує конкретне бачення бажаних результатів, що стимулює діяти;
- створення плану дій: розроблення реалістичних кроків для досягнення цілей підвищує впевненість і мотивацію;
- підтримки та зворотного зв'язку: регулярна підтримка від коучинга зміцнює віру у свої сили та стимулює рух уперед;
- розвитку позитивних звичок і моделей мислення: сприяє формуванню внутрішньої мотивації та стійкості під час викликів [6; 11; 12].

За даними дослідників А. Kulichenko та М. Voichenko, коучинг дозволяє краще зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, а також усвідомити вплив стресу на свою поведінку та рішення [4]. Коучинг надає емоційну підтримку та допомагає

долати труднощі, сприяє професійній і особистісній самореалізації. Також дозволяє розвивати особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, саморегуляції, уміння ставити цілі та досягати їх.

Розуміння своїх сильних і слабких сторін дозволяє особі краще оцінювати свої можливості, вибирати напрями особистісного розвитку й управляти власними емоціями. Тоді як уміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, емоціями інших допомагає в комунікації і формуванні стосунків у суспільстві.

Загалом, коучинг допомагає зняти внутрішні бар'єри, підсилити віру у свої можливості та залишатися мотивованим у процесі досягнення цілей. Тому коучинг може бути інструментом для врегулювання конфліктів, професійного самовизначення, особливо в таких складних умовах, як воєнна агресія. Зазвичай використання досвіду професійного коучингу сприяє розвитку особистісних якостей і навичок урегулювання конфліктів і досягнення цілей [13].

Отже, соціальна компетентність є однією із ключових компетентностей сучасної особистості. Завдяки цій компетентності відбувається життєдіяльність людини в суспільстві та конструктивна взаємодія з різними людьми, соціальними групами, інституціями. Структура соціальної компетентності передбачає низку компонентів, пов'язаних із соціальними знаннями, мотивацією, оцінкою соціальних ситуацій, відповідною діяльністю, поведінкою, потребує постійного розвитку різними методами, одним із яких є коучинг.

Висновки. Сучасні виклики життя українського населення, особлива війна, вимагають від людини гнучкості мислення, швидкої адаптації до нових умов життя, високого рівня мотивації та життєвих цінностей, постійного саморозвитку. Унаслідок війни відбулися зміни звичайного ритму життя населення та сприятливого соціального середовища для самореалізації особистості, з'явилися нові категорії осіб, які потребують психологічної та соціальної підтримки.

Коучинг може допомогти та сприяти розвитку особистісних і мотиваційних характеристик, які сприятимуть продуктивній самореалізації. Коли особа усвідомлює свою відповідальність за власне життєзвершення, вона здатна швидко адаптуватися до змін і реалізувати свій потенціал в особистій і професійній сферах життя, розвивати власні ресурси. До таких ресурсів відносять особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, здатність управління стресом і адаптацію до кризових умов, самоефективність і резильєнтність.

Тому коучинг сприймається як процедура, що сприяє ефективному професійному розвитку людини не лише з технічного, а й з емоційного погляду, оскільки люди налаштовані на зміни власних якостей і навичок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть бути спрямовані на визначення ефективності коучингу у процесі самореалізації та розвитку соціальної компетенції українців окремих соціальних груп в умовах криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Stoliarchuk O., Yang Q., Diedkov M., Serhieienkova O., Ishchuk A., Kokhanova O., Patlaichuk O. Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13 (4). P. 313. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>.
2. Sirris S. Minding the Gaps in Managers' Self-Realisation: The Values-Based Leadership Discourse of a Diaconal Organisation. *Religions*. 2023. Vol. 14 (6). P. 722. <https://doi.org/10.3390/rel14060722>.
3. Krasnik Y., Aimagambetova O., Iancheva T. et al. Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 416. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>.
4. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11 (1). P. 157–161. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537>.
5. Bradley J.A., Tuck M.E., Reynolds M.A., Bradley L.H. Creating an Integrated Coaching Culture in Higher Education. *Journal of appreciative education*. 2024. Vol. 11. P. 15–24. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10913097>.
6. Furnham A., Grover S., McClelland A. Choosing a coach: The influence of age, gender, and experience in shaping preferences for business coaches. *Coaching: An International Journal of Theory, Research, and Practice*. 2023. Vol. 16. P. 139–154.
7. Шаров С.В. Дефінітивний аналіз і сутність соціальної компетентності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2019. Т. 66. С. 200–203.
8. Paulmani G. Improving research skills with lean-agile-based instruction: lean-agile led, analytics oriented platform for flexible, self-regulated, inclusive learning. 2020 *IEEE 20th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT)*, Tartu, Estonia. 2020. P. 387–389. <https://doi.org/10.1109/ICALT49669.2020.00122>.
9. Tadimalla S.Y., Latulipe C., Maher M.L., Mejias M., Payton J., Rorreret A. Enabling investigation of impacts of inclusive collaborative active learning practices on intersectional groups of students in computing education. 2023 *IEEE Frontiers in Education Conference (FIE)*, College Station, TX, USA. 2023. P. 1–10. <https://doi.org/10.1109/FIE58773.2023.10343317>.
10. Kozlovskiy Y., Ilevliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.

11. Wan P., Wen T., Zhang Y., Gao H., Wang J. Goal self-concordance model: what have we learned and where are we going. *Int J Mental Health Promotion*. 2021. Vol. 23 (2). P. 201–219. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2021.015759>.
12. Calderón-Mafud J.L., Moreno M.P., Colunga-Rodríguez C. Positive Mental Health Model Based on Authentic Leadership and Elements of Socialization. *Psychology*. 2018. Vol. 9 (4). P. 588–607. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94037>.
13. Atkinson A., Watling C.J., Brand P.L.P. Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*. 2022. Vol. 181 (2). P. 441–446. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04118-8>.
14. Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 2020. Vol. 146 (4). P. 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>.
15. Шаров С. В. Структура та зміст соціальної компетентності студентів педагогічного університету. *Нова педагогічна думка*. 2020. Vol. 3 (103). P. 97–100. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2020-103-3-97-100>.
16. Filonenko L., Demchenko I., Shakhina I., Klochok O., Borozentseva T., Bieloliptsev V. Developing a Values-Based Attitude towards People in Adolescent Rehabilitation Centres: Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Res Artif Intell Neurosci*. 2022. Vol. 13 (2). P. 76–96. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/333>.
17. Lass-Hennemann J., Sopp M.R., Ruf N., Equit M., Schäfer S.K., Wirth B.E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33 (7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
18. Bedan V., Brynza I., Budiianskyi M., Vasylenko I., Vodolazska O., Ulianova T. Motivative Factors of Professional Self-Realization of the Person. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12 (2). P. 18–37. <https://doi.org/10.18662/brain/12.2/189>.
19. Pyrohovska V., Rezvorovych K., Pavlichenko I., Sushytska Y., Ostashova V. Human rights protection in the context of information technology development: problems and futur prospects. *Futurity Economics & Law Data and Metadata*. 2025. Vol. 4. P. 38–51. <https://doi.org/10.57125/FEL.2024.03.25.0314>.
20. Norris A. Dewey, Self-Realization, and Romanticism. *Philosophy Today*. 2023. Vol. 67 (2). P. 331–348. <https://doi.org/10.5840/philtoday202354481>.
21. Roth K., Mollvik L., Alshoufani R., Adami R., Dineen K., Majlesi F., Peters M., Tesar M. Philosophy of education in a new key: Constraints and possibilities in present times with regard to dignity. *Educational Philosophy and Theory*. 2020. Vol. 54. P. 1147–1161. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1851189>.
22. Kozlovskiy Y., Ievliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.
23. Boyle C., Barrellb C., Allenb K.-A., She L. Primary and secondary pre-service teachers' attitudes towards inclusive education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e22328. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22328>.
24. Armour M. Supervision's "three amigos": exploring the evolving functions of supervision and its application in the field of coaching. *Philosophy of Coaching*. 2018. Vol. 3 (1). P. 23–37. <http://dx.doi.org/10.22316/poc/03.1.03>.

Стаття надійшла в редакцію: 26.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВПО

THE IMPACT OF EMOTIONAL BURNOUT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PEOPLE WORKING WITH MILITARY AND IDPS

У сучасних умовах воєнного конфлікту в Україні фахівці, які працюють з військовослужбовцями та внутрішньо переміщеними особами (ВПО), опиняються в зоні підвищеного психологічного ризику, що зумовлено щоденним контактом із травматичними подіями, людським болем, втратами та потребою в постійній психологічній мобілізації. Одним із найсерйозніших викликів у цій сфері є емоційне вигорання, яке поступово підриває психологічне благополуччя та професійні ресурси таких працівників. Метою дослідження є виявлення характеру впливу емоційного вигорання на суб'єктивне відчуття психологічного добробуту фахівців, які взаємодіють із зазначеними категоріями населення. Методологічну основу роботи становили психодіагностичні методики, зокрема опитувальники для оцінювання рівнів емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя, а також кількісні методи аналізу – кореляційний аналіз, інтерпретація коефіцієнтів спряженості, побудова графічних моделей. У процесі емпіричного дослідження виявлено, що високі рівні емоційного виснаження прямо корелюють зі зниженим рівнем життєвої задоволеності, зростанням тривожності, втратою мотивації до професійної діяльності та схильністю до емоційного дистанціювання. Зокрема, найбільш уразливими виявилися молоді фахівці з відносно коротким стажем і ті, хто не отримував спеціалізованої підтримки. Дослідження підкреслює необхідність впровадження програм професійного супроводу, регулярного психологічного консультування, тренінгів емоційної регуляції та системної підтримки ментального здоров'я серед фахівців гуманітарної та соціальної сфер. Результати мають прикладне значення для розроблення стратегій профілактики вигорання та підвищення психологічної стійкості у професійному середовищі.

Ключові слова: емоційне виснаження, психологічна вразливість, професійна до-

мога, ментальне здоров'я, гуманітарна сфера.

In the current context of armed conflict in Ukraine, professionals working with military personnel and internally displaced persons (IDPs) are exposed to heightened psychological risk due to their daily contact with traumatic experiences, human suffering, loss, and the ongoing demand for psychological vigilance. One of the most critical challenges they face is emotional burnout, which gradually erodes their psychological well-being and professional resilience. This study aims to investigate the impact of emotional burnout on the subjective perception of psychological well-being among specialists engaged with these vulnerable groups. The methodology of the research was based on psychodiagnostic tools, including standardized questionnaires for assessing levels of emotional burnout and subjective well-being, along with quantitative analytical techniques such as correlation analysis, interpretation of contingency coefficients, and graphical model construction. The empirical findings indicate that high levels of emotional exhaustion are strongly associated with reduced life satisfaction, increased anxiety, loss of motivation for professional engagement, and a tendency toward emotional detachment. The most vulnerable individuals were identified as younger professionals with limited work experience and those who had not received specialized psychological support. The study underscores the urgent need to implement programs of professional supervision, regular psychological counseling, emotional regulation training, and systemic mental health support for workers in humanitarian and social fields. The results offer practical value for developing burnout prevention strategies and enhancing psychological resilience within professional settings.

Key words: emotional exhaustion, psychological vulnerability, professional support mental health, humanitarian field.

УДК 159.944.4:355.23:364.63
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.45>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Можаровська Т.В.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Поліський національний університет

Гарашук К.П.
здобувачка першого (магістерського)
рівня вищої освіти
Поліський національний університет

Емоційне вигорання є однією із провідних проблем сучасної прикладної психології, яка набуває особливої актуальності в контексті зростання соціальних криз, воєнних конфліктів і гуманітарних викликів. Особливу вразливість до цього явища демонструють фахівці, залучені до роботи з військовослужбовцями та внутрішньо переміщеними особами (далі – ВПО). Такі спеціалісти працюють у постійно змінюваних і високостресових умовах, щоденно мають справу із психотравматичними подіями, що підвищує ризик емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної деформації. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання саме в категорії фахівців, що працюють у кризових умовах. Зростання запитів на психологічну допомогу з боку військових

і ВПО висуває нові вимоги до професійної підготовки та психологічної стійкості фахівців. Водночас обмежені ресурси відновлення, систематичне перевантаження, вторинна травматизація і емоційна вразливість значно знижують рівень їхнього психологічного благополуччя. Мета дослідження полягає у вивченні впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя спеціалістів, які надають допомогу військовим і ВПО, з подальшим розробленням рекомендацій щодо профілактики та подолання негативних наслідків цього синдрому.

Термін «емоційне вигорання» уперше був уведений Г. Фрейденбергером у 1974 р. на позначення стану фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що є наслідком тривалого впливу професійного стресу [4]. Згодом поняття набуло більш структурованого трактування завдяки роботам

К. Маслач, яка розробила одну з найбільш визначених моделей цього явища. Її підхід визначає три ключові компоненти синдрому емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень [6]. Емоційне виснаження проявляється у втраті енергії, постійній утомі та зниженні емоційної залученості до роботи. Деперсоналізація характеризується формальним або цинічним ставленням до клієнтів. Третій компонент – зниження особистісної реалізації – виявляється у відчутті неефективності, браку професійного розвитку та сенсу діяльності.

У професійному середовищі емоційне вигорання розглядається не лише як індивідуальний психологічний феномен, а як соціально зумовлений процес, що виникає на перетині особистісних, професійних і організаційних чинників. За визначенням А. Пайнза й Е. Аронсона, вигорання є станом комплексного фізичного, психічного й емоційного виснаження, спричиненого хронічним стресом у контексті допоміжної або доглядкової діяльності [7].

Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що охоплює суб'єктивне відчуття гармонії, внутрішнього балансу, задоволеності життям і реалізації власного потенціалу. Концептуальні основи цього поняття були закладені у праці Н. Бредбурна, які вказували на важливість співвідношення позитивних і негативних афективних переживань у структурі благополуччя [3]. Сучасна теорія К. Ріффа розглядає психологічне благополуччя як систему із шести ключових складників [5], як-от: наявність життєвих цілей; позитивне ставлення до себе; здатність до особистісного зростання; незалежність в ухваленні рішень; адекватна взаємодія з оточенням і емоційна стійкість до змін. Ці компоненти вказують на внутрішні ресурси особистості, що дозволяють протистояти стресовим навантаженням і підтримувати задовільний рівень ментального здоров'я.

Наукові джерела переконливо свідчать, що емоційне вигорання чинить прямий негативний вплив на психологічне благополуччя. У праці Т. Векслера зазначається, що вигорання призводить до когнітивного виснаження, зниження здатності до емпатії та професійного інтересу, погіршує якість психологічних послуг. Водночас ефективна саморефлексія є захисним чинником, який може стримувати розвиток цього синдрому. Дослідження М. Левіна підтверджують, що хронічне емоційне виснаження корелює зі зниженням мотивації до роботи, погіршенням міжособистісних відносин у колективі, а також зменшенням задоволеності життям [1, с. 34].

Фахівці, які надають психологічну допомогу військовим і ВПО, діють в умовах підвищеної емоційної напруги. Військовослужбовці часто повертаються з бойових дій із симптомами ПТСР, депресії та тривожних розладів. ВПО, у свою чергу, стикаються із втратою дому, соціального статусу та мережі підтримки, що зумовлює високий рівень

стресу, емоційної нестабільності та соціальної дезадаптації. Психологи, соціальні працівники та волонтери, залучені до роботи із цими категоріями, відчувають підвищене емпатійне навантаження, що із часом може призводити до вторинної травматизації. Відсутність можливості повноцінного відновлення, низький рівень зовнішньої підтримки, постійний контакт із травматичними історіями клієнтів – усе це є ключовими факторами ризику розвитку емоційного вигорання.

Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок самозбереження, відновлення психологічного ресурсу та створенню інституційної підтримки фахівців, які працюють у таких складних умовах. Як зазначає Т. Меланюк, профілактика вигорання серед працівників кризових служб є ключовим чинником збереження якості надання допомоги та психологічної цілісності самих спеціалістів [2, с. 5–7].

Метою практичного етапу дослідження стало вивчення рівнів емоційного вигорання та нервово-психічної напруги у фахівців, залучених до роботи з військовими та ВПО, за допомогою валідованих психодіагностичних методик і авторської анкети. У результаті аналізу даних, зібраних за допомогою авторської анкети, було встановлено, що респонденти представлені чотирма основними професійними групами: психологами, соціальними працівниками, медичними працівниками та волонтерами. Найбільше серед опитаних представників психологічної, соціальної сфери та волонтерського сектору (по 26,7%), медичних працівників – 20%. Це вказує на те, що дослідження охопило ключові професії, залучені до надання допомоги військовим і внутрішньо переміщеним особам (ВПО), що дозволяє отримати багатогранну картину феномену емоційного вигорання в допоміжних професіях.

Щодо трудового стажу, розподіл респондентів був рівномірним. Найбільше опитаних мали досвід роботи в межах 1–3, 4–6 та понад 6 років (по 26,7% відповідно). Аналіз свідчить про відсутність прямої лінійної залежності між стажем і рівнем емоційного вигорання. Респонденти із тривалим досвідом роботи (понад 6 років) часто зазначали, що сформували власні адаптивні механізми, проте водночас саме вони частіше за інших демонстрували ознаки хронічного емоційного виснаження. Найвищий рівень ризику спостерігався серед фахівців із досвідом 1–3 роки, що пояснюється не досить розвиненими навичками психологічного самозахисту й обмеженими coping-стратегіями.

Професійна приналежність виявилася значущим фактором у сприйнятті емоційного навантаження. Найбільш вразливими до вигорання є психологи та соціальні працівники, діяльність яких передбачає високий ступінь емоційного залучення, роботу із травматичним досвідом клієнтів, а також складність у збереженні професійної дистанції. 40% респондентів зазначили, що переживають стан виснаження кілька разів на тиждень, а ще 26,7% – майже щоденно. Такі показники свідчать

про наявність хронічного емоційного стресу в осіб, що працюють у гуманітарній сфері.

Волонтери також демонструють високий рівень втоми, зумовлений нестабільними умовами діяльності, непередбачуваними навантаженнями й обмеженими ресурсами. Загалом 46,7% опитаних заявили про часте відчуття симптомів вигорання, тоді як лише 20% – про рідкісні прояви. Це дозволяє говорити про високий рівень поширеності синдрому емоційного вигорання серед фахівців допоміжних професій.

Аналіз відкритих запитань анкети засвідчив, що основними причинами емоційного виснаження є взаємодія із травмованими клієнтами (26,7%), висока професійна відповідальність (26,7%), особисті труднощі (26,7%) та дефіцит підтримки з боку організації або колективу (20%). Феномен вигорання проявляється через фізичну втому, зниження мотивації до професійної діяльності, зростання тривожності, а також розвиток цинізму, що негативно впливає на якість надання допомоги. Суб'єктивне оцінювання психологічного стану респондентів за п'ятибальною шкалою дозволило виявити, що більшість (33,3%) оцінила свій стан на рівні «3», тобто середній рівень благополуччя. По 20% – на рівні «2» та «4», а найменша кількість – «1» (дуже низький стан) та «5» (високий рівень задоволеності) – по 13,3%. Ці результати підтверджують, що значна частина фахівців перебуває в зоні середнього або зниженого психологічного функціонування, що збігається з іншими показниками дослідження.

Позитивним моментом є наявність доступу до психологічної підтримки: 40% респондентів регулярно отримують допомогу, однак ще 33,3% звертаються до фахівців лише періодично, а 26,7% не мають жодного доступу до такої допомоги. Це свідчить про потребу в більшій систематичності та доступності психологічного супроводу, зокрема в межах професійного середовища. Щодо копінг-стратегій, найбільш поширеною виявилася фізична активність (26,7%), яка, як свідчать численні дослідження, позитивно корелює із психоемоційним відновленням. Окрім того, 20% респондентів використовують підтримку колег, звертаються до психологів або практикують медитацію. Лише 13,3% вибирають підтримку близького оточення, що може свідчити про емоційне виснаження в особистих стосунках або прагнення зберігати професійні труднощі в межах роботи. Варто звернути увагу на запит респондентів щодо покращення умов праці: 20% висловили потребу в регулярних супервізіях, ще 20% – у доступі до якісної терапії, 20% – у покращенні умов праці. Менша частина опитаних назвала зменшення навантаження, необхідність державної підтримки або не вважає зміни потрібними (по 13,3%). Це дозволяє стверджувати, що ключові потреби фахівців зосереджені навколо якісної професійної підтримки та належних умов виконання роботи.

Також було застосовано методику «Опитувальник емоційного вигорання» авторства К. Маслач і С. Джексона, яка дозволила виявити не лише загальний рівень емоційного виснаження, а й специфічні аспекти професійного вигорання – деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Додатково було проведено оцінювання рівнів нервово-психічної напруги, що дало змогу глибше зрозуміти взаємозв'язки між професійним стресом і його психологічними наслідками. У процесі аналізу результатів, отриманих за першою методикою, було встановлено такі кількісні показники емоційного вигорання.

Аналіз результатів виявив, що значна частина респондентів (80%) перебуває в зоні ризику розвитку емоційного вигорання: 60% мають середній рівень емоційного виснаження, а ще 20% – високий. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебувають під впливом хронічного професійного стресу, який, у разі відсутності своєчасного втручання, може трансформуватися у виражений синдром вигорання. Лише 20% респондентів демонструють низький рівень емоційного виснаження, що може свідчити про високий рівень адаптаційних ресурсів, емоційної саморегуляції та професійної стійкості. Схожа картина спостерігається й у сфері деперсоналізації – компонента, який відображає ступінь емоційного дистанціювання від клієнтів. 20% респондентів мають високі показники за цією шкалою, що є ознакою сформованого захисного механізму у формі емоційного відсторонення, притаманного особам із симптомами професійного вигорання. У 53,3% учасників виявлено середній рівень деперсоналізації, який може сигналізувати про поступову втрату емоційної залученості, що супроводжується втомою від постійного контакту з людським болем, травмами та критичними життєвими ситуаціями. Лише у 26,7% респондентів зберігається низький рівень деперсоналізації, що свідчить про високий рівень емпатії та професійної мотивації.

Ще одним важливим компонентом емоційного вигорання є редукція особистих досягнень, що відображає зниження впевненості у власній професійній компетентності. У 26,7% респондентів показники за цією шкалою вказують на високий рівень редукції, що відображає ознаки професійної демотивації, сумнівів у власній ефективності та зниження самооцінки. У 40% досліджуваних виявлено середній рівень цього показника – сигнал про наявність труднощів, але ще без чіткої втрати відчуття професійної значущості. Водночас 33,3% респондентів демонструють низький рівень редукції особистих досягнень, що можна інтерпретувати як прояв високої внутрішньої мотивації та впевненості у власних професійних силах.

Поглиблений аналіз було здійснено також щодо рівнів нервово-психічної напруги. Отримані показники коливаються в межах від 42 до 64 балів, із середнім значенням у 50 балів і медіанним – теж 50. Ці дані свідчать про те, що загальний

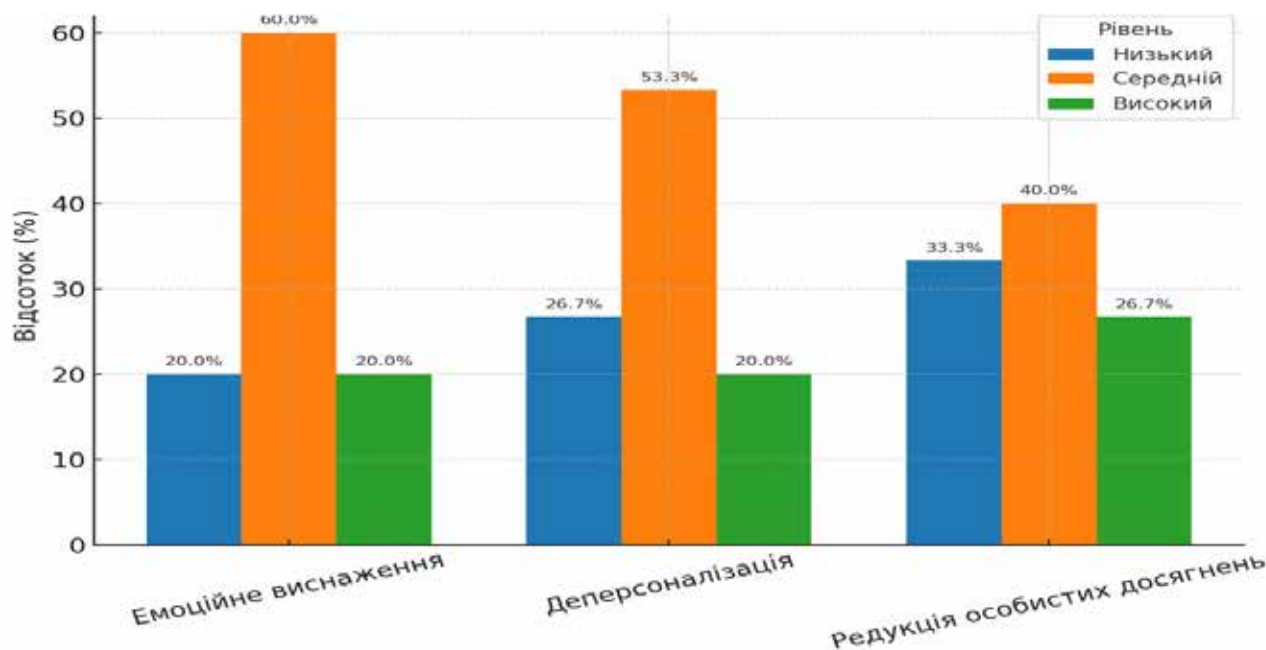


Рис. 1. Кількісні показники за методикою № 1

рівень нервово-психічної напруги в досліджуваній групі є близьким до помірного, з наявністю значної частини респондентів, які вже демонструють ознаки психологічного перевантаження.

Більшість респондентів (53,3%) продемонструвала помірний рівень нервово-психічної напруги, що свідчить про наявність хронічного стресу, який здатен негативно впливати на їхню професійну ефективність і психоемоційне благополуччя. Група зі слабкою напругою (46,7%) демонструє відносну емоційну стабільність, хоча їхній середній показник (47 балів) наближається до межі з помірним рівнем, що є потенційним ризиком. Ознаки психо-

логічної втоми, що виявляються навіть у групі з відносно низьким рівнем напруги, можуть свідчити про феномен прихованого емоційного напруження або так званого емоційного оніміння.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та іншими змінними було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона. Встановлено помірний позитивний зв'язок між рівнем емоційного виснаження та частотою відчуття втоми ($r \approx 0,62$), що є логічним з огляду на природу досліджуваного явища. Також виявлено кореляцію між рівнем деперсоналізації та стажом роботи ($r \approx 0,45$), що свідчить

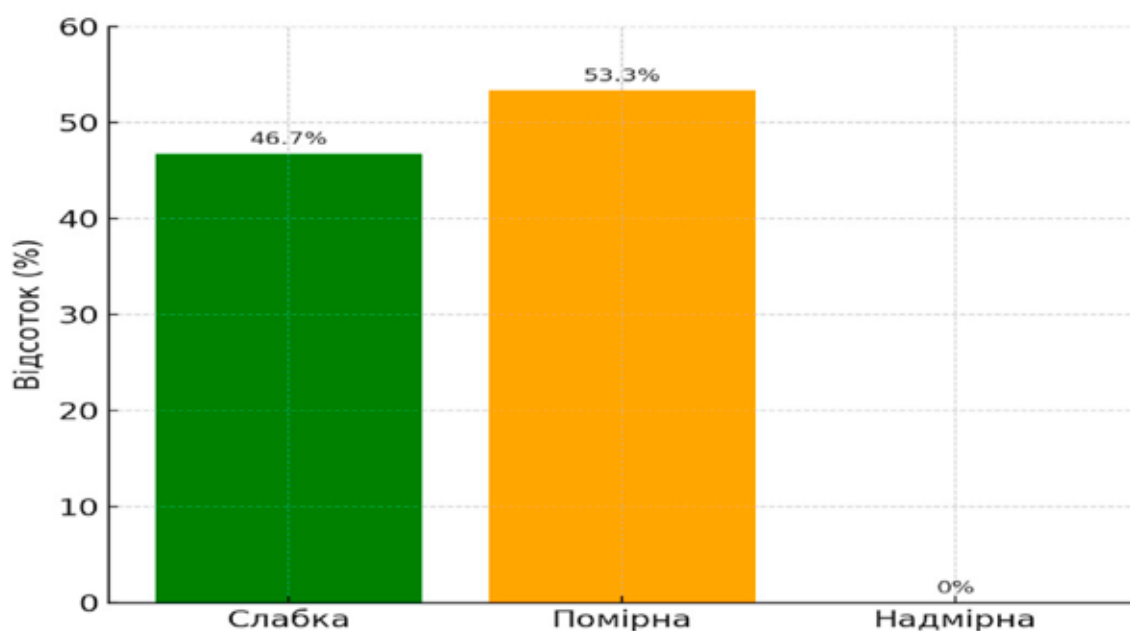


Рис. 2. Рівні нервово-психічної напруги серед респондентів

про тенденцію до зниження емоційної залученості з досвідом. Існує помірний зв'язок між редукцією особистих досягнень і низькою суб'єктивною оцінкою психологічного стану ($r \approx -0,53$), що вказує на зниження задоволеності життям за зростання емоційного вигорання під час роботи з ветеранами війни.

Для ефективної профілактики та подолання емоційного вигорання фахівців, які працюють із військовими та внутрішньо переміщеними особами, необхідно впроваджувати системний підхід, що охоплює індивідуальний, організаційний і професійний рівні. На організаційному рівні доцільно забезпечити гнучкість робочого процесу через адаптивні графіки, ротацію обов'язків і контроль інтенсивності навантаження. Роботодавцям варто створити стабільну систему психологічної підтримки, яка включає доступ до професійного консультування, супервізій, профілактичних тренінгів і груп взаємопідтримки. Важливо культивувати в колективах атмосферу довіри, співпраці та взаємодопомоги, що сприяє зниженню рівня емоційної ізоляції та деперсоналізації. На індивідуальному рівні фахівцям рекомендовано активно впроваджувати техніки емоційної регуляції, зокрема майндфулнес, дихальні практики, медитацію і аутотренінг, а також дбати про баланс між професійним і особистим життям, приділяти увагу відпочинку, хобі, фізичній активності та підтримці соціальних контактів. Доцільним є розвиток навичок, які б дозволяли ефективно висловлювати потреби, установлювати межі та протистояти емоційному виснаженню. Особливу роль відіграє підтримка фізичного здоров'я, зокрема регулярна фізична активність, повноцінне харчування та якісний сон, як базові чинники збереження енергетичного ресурсу. На рівні професійного розвитку треба систематично інвестувати в підвищення кваліфікації працівників, особливо з тем психічного здоров'я, кризового втручання та роботи із травмованими людьми. Рекомендовано розвивати програми психотерапевтичної підтримки, орієнтовані на когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-підхід і арттерапію, адаптовані до потреб фахівців допоміжних професій. Доцільно формувати міждисциплінарні платформи для обміну досвідом, професійної рефлексії та супервізійної підтримки, що сприятиме стійкості фахового середовища. Комплексна реалізація цих рекомендацій дозволить не лише зменшити ризики емоційного вигорання, а й зміцнити систему психосоціальної допомоги, забезпечити її ефективність в умовах воєнного та посттравматичного контексту.

Отже, емоційне вигорання фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами, є поширеним і глибоко системним явищем, що виникає в умовах хронічного

стресу, емоційного навантаження та браку підтримки. Дослідження підтверджує високий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень серед опитаних спеціалістів. Вигорання не лише погіршує психоемоційний стан працівників, а й негативно впливає на якість надання допомоги. Оптимізація умов праці, розвиток індивідуальної психологічної стійкості та використання психотерапевтичних методів доводять свою ефективність у запобіганні вигоранню. Застосування комплексного підходу до підтримки фахівців дозволяє зберегти їхню професійну ефективність, емоційну стабільність, забезпечити належний рівень допомоги постраждалим.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на збільшення вибірки та проведення довготривалих спостережень для виявлення динаміки емоційного вигорання. Важливими напрямками є розроблення цілісних програм профілактики вигорання, вивчення ролі організаційної культури, упровадження цифрових інструментів підтримки ментального здоров'я і аналіз впливу соціального середовища на психологічну стійкість фахівців. Упровадження результатів таких досліджень у політику охорони психічного здоров'я дозволить підвищити якість допомоги не лише працівникам, але й отримувачам послуг у системі соціально-психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ніконова В. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 86 с.
2. Панок В. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С. 5–7.
3. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
4. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*. 1974. Vol. 30. Iss. 1. P. 159–165.
5. Grubi T. Correlations between job stressors, job resources and wellbeing in Ukrainian state tax service employees. Psychological aspects of innovative changes in organization and organizational development: Ukrainian-Polish Workshop, 20–24 October 2010 Kyiv, Ukraine : Programme. Book of abstracts / Eds. : L. Karamuchka, B. Kozusznik. Kyiv : Interlink, 2010. P. 24–25.
6. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 93. P. 498–512.
7. Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. New York : Free Press, 1988. 257 p.

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025

Стаття прийнята: 28.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЖИТТЄВІ КРИЗИ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

LIFE CRISES AS A FACTOR OF TRANSFORMATION OF FAMILY INTERACTION

У сучасних умовах постійних соціальних, економічних і культурних змін проблема збереження стабільності сім'ї та її адаптаційного потенціалу набуває особливої актуальності. Одним із найважливіших чинників, що визначають траєкторію розвитку сімейної системи, є життєві кризи, які вимагають від родини перегляду звичних моделей взаємодії, пошуку нових стратегій поведінки та переосмислення внутрішньосімейних ролей. Водночас криза може розглядатися не лише як загроза цілісності сім'ї, а як потенційний ресурс для її трансформації та зростання. Метою статті є з'ясування особливостей трансформаційних процесів у сімейній взаємодії під впливом життєвих криз і визначення психологічних ресурсів, що забезпечують адаптивність і збереження сімейної єдності у кризових умовах. Емпіричне дослідження здійснювалося на вибірці із 60 сімей, які перебувають у ситуаціях різних типів життєвих криз (втрата роботи, розлучення, вимушене переселення, хвороба або поранення члена родини). Використано комплекс методик, зокрема опитувальник з оцінювання сімейної згуртованості й адаптивності (FACES-III), шкалу соціальної підтримки й опитувальник стресостійкості.

Отримані результати свідчать, що життєві кризи виконують амбівалентну функцію в розвитку сім'ї. З одного боку, вони можуть спричиняти дезорганізацію взаємодії, посилювати конфліктність, емоційну дистанцію і фрагментацію родинних зв'язків. З іншого – кризи нерідко стають каталізатором позитивних змін, що виявляються в підвищенні рівня довіри, розвитку навичок конструктивної комунікації та формуванні стратегії взаємної підтримки. Визначальними чинниками позитивної трансформації є високий рівень сімейної єдності, наявність емоційної підтримки між членами родини та залучення зовнішніх ресурсів (психологічна, соціальна, інституційна допомога).

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєві кризи варто розглядати не лише як виклик, а і як можливість для зростання і оновлення сімейної системи за умови забезпечення належного рівня психологічної підтримки та готовності сім'ї до спільного подолання труднощів.

Ключові слова: адаптивність, життєві кризи, комунікативні ресурси, психологічна підтримка, сімейна взаємодія, сімейна єдність, соціальна підтримка, стресостійкість, підтримка у кризових ситуаціях, трансформація сім'ї.

The article presents that in modern conditions of constant social, economic and cultural changes, the problem of preserving the stability of the family and its adaptive potential is gaining particular relevance. One of the most important factors determining the trajectory of the development of the family system is life crises, which require the family to review the usual models of interaction, search for new behavioral strategies and rethink intra-family roles. At the same time, the crisis can be considered not only as a threat to the integrity of the family, but also as a potential resource for its transformation and growth.

The purpose of the article is to clarify the features of transformational processes in family interaction under the influence of life crises and to identify psychological resources that ensure adaptability and preservation of family unity in crisis conditions. The empirical study was conducted on a sample of 60 families experiencing various types of life crises (job loss, divorce, forced relocation, illness or injury of a family member). A set of methods was used, including the Family Cohesion and Adaptability Assessment Questionnaire (FACES-III), the Social Support Scale, and the Stress Tolerance Questionnaire.

The results obtained indicate that life crises perform an ambivalent function in family development. On the one hand, they can cause disorganization of interaction, increase conflict, emotional distance, and fragmentation of family ties. On the other hand, crises often become a catalyst for positive changes, which manifest themselves in increasing the level of trust, developing constructive communication skills, and forming a strategy for mutual support. The determining factors of positive transformation are a high level of family unity, the presence of emotional support between family members, and the involvement of external resources (psychological, social, and institutional assistance).

Thus, the results of the study confirm that life crises should be considered not only as a challenge, but also as an opportunity for growth and renewal of the family system, provided that the appropriate level of psychological support and the family's readiness to overcome difficulties together are provided.

Key words: adaptability, life crises, communicative resources, psychological support, family interaction, family unity, social support, stress resistance, support in crisis situations, family transformation.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.46>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Петяк О.В.

доктор філософії із психології, доцентка кафедри психології та педагогіки, завідувачка аспірантури та докторантури
Хмельницький національний університет

Дубенюк О.А.

здобувачка другого (магістерського) рівня
Хмельницький національний університет

Моравецький Ю.І.

здобувач третього освітньо-наукового рівня
Хмельницький національний університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку сім'я постає однією з головних соціальних інституцій, яка забезпечує збереження культурних традицій, виховання молодого покоління, формування ціннісних орієнтацій і підтримку психологічного благополуччя її членів. Водночас у процесі функціонування кожна сім'я неминуче стикається з низкою життєвих криз, що можуть мати як нор-

мативний характер (кризи життєвого циклу сім'ї, зміна соціальних ролей), так і ненормативний (раптові втрати, розлучення, хвороби, війна, вимушена міграція, економічна нестабільність). Такі події суттєво впливають на внутрішньосімейну динаміку, модифікують стиль спілкування, розподіл ролей і стратегій подолання труднощів.

Актуальність дослідження проблеми зумовлена тим, що життєві кризи, попри їхній стресогенний

характер, чинять амбівалентний вплив на функціонування сім'ї. З одного боку, вони можуть призводити до дезорганізації взаємодії, зниження рівня сімейної згуртованості, емоційної ізоляції та загострення конфліктів [1, с. 43]. З іншого – у разі наявності ефективних механізмів психологічної підтримки та високого рівня внутрішньої єдності сім'я здатна трансформувати кризу в ресурс розвитку, що виявляється у зміцненні довіри, посиленні взаємної підтримки та формуванні адаптивних стратегій спільного подолання труднощів [2, с. 113].

Наукові дослідження Р. Гілла, Дж. Готтмана, І. Дубровіної, О. Вознесенської підкреслюють, що основним предиктором позитивних трансформацій у сімейній взаємодії є не сам факт кризи, а здатність сімейної системи до гнучкості, мобілізації ресурсів і налагодження конструктивної комунікації. Особливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішньосімейні чинники (рівень емоційної близькості, згуртованість, довіра), так і зовнішні ресурси (соціальна підтримка, професійна психологічна допомога, інституційні програми підтримки сім'ї).

Додаткової актуальності проблемі надають сучасні реалії: воєнні події, масові міграційні процеси, економічна нестабільність і соціальні наслідки, що суттєво підвищують рівень психологічного навантаження на сімейні системи. У цих умовах особливої ваги набуває вивчення механізмів трансформації сімейної взаємодії, адже саме вони визначають, чи стане криза чинником руйнування чи, навпаки, поштовхом до розвитку [9, с. 15].

Отже, дослідження життєвих криз як чинників трансформації сімейної взаємодії є науково й практично значущим, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти закономірності функціонування сім'ї у складних обставинах, виявити ресурси її стійкості й обґрунтувати психологічні інтервенції, спрямовані на підтримку сімей у кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній літературі А. Каплан, Р. Лазарус та С. Фолкман життєву кризу розглядають як переломний етап розвитку особистості чи сімейної системи, що виникає під впливом подій, які значно ускладнюють функціонування та перевищують наявні ресурси адаптації [8, с. 57]. Науковці підкреслюють, що життєві кризи можуть мати нормативний характер (наприклад, укладення шлюбу, народження дитини, перехід дітей у підлітковий вік, вихід батьків на пенсію) або ненормативний характер, пов'язаний із непередбачуваними та травматичними подіями (втрата близьких, серйозна хвороба, вимушене переселення, війна, економічні катастрофи) [6, с. 218].

Для сімейної системи криза набуває особливого значення, оскільки вона не лише стосується індивідуальних переживань її членів, але й порушує баланс усієї структури, змінює характер комунікації, розподіл ролей і способи подолання труд-

нощів [10, с. 95]. Як зазначали К. Вітакер, М. Боуен, В. Сатир, О. Вознесенська, кризові події нерідко провокують емоційну дистанцію та конфліктність, проте водночас вони здатні стимулювати згуртованість родини, підсилювати почуття взаємної відповідальності й ініціювати вироблення нових адаптивних стратегій [3, с. 48]. Отже, життєва криза розглядається як амбівалентне явище, що може виступати як деструктивним, так і конструктивним чинником розвитку сімейної взаємодії [7, с. 218].

Відповідно до поставленої мети, а саме: з'ясування особливостей трансформацій сімейної взаємодії під впливом життєвих криз, нами було застосовано комплексний підхід, який поєднує теоретико-аналітичний і емпіричний етапи. На першому етапі було здійснено аналіз сучасних концепцій кризи та її впливу на функціонування сім'ї, розглянуто напрацювання провідних учених щодо ролі сімейної згуртованості, якості комунікації та психологічної підтримки у процесі подолання складних обставин. Теоретичний аналіз дав змогу визначити низку чинників, що виступають медіаторами між кризовою подією та її впливом на сімейну систему: рівень довіри між членами родини, ступінь соціальної підтримки, здатність до гнучкості та мобілізації ресурсів. На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті перевірку висунутих положень та виявлення практичних закономірностей трансформацій сімейної взаємодії у кризових умовах.

Дослідження проводилося на вибірці із 60 сімей, що перебувають у ситуаціях різних типів життєвих криз. Зокрема, 25% респондентів переживали втрату роботи чи фінансові труднощі; 20% – розлучення або серйозні подружні конфлікти; 30% – хворобу чи поранення на війні одного із членів сім'ї (частіше чоловіка); 25% – вимушене переселення внаслідок воєнних дій.

Для досягнення цілей дослідження було застосовано комплекс діагностичних методик:

- опитувальник з оцінювання сімейної згуртованості й адаптивності FACES-III – для визначення структурних характеристик взаємодії та рівня єдності сім'ї;
- багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки – для оцінювання суб'єктивного сприйняття міжособистісної та зовнішньої допомоги [4, с. 2–10];
- шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона – 10 (далі – CD-RISC-10) – для вимірювання здатності адаптуватися до стресових і кризових подій.

У таблиці 1 представлено аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника FACES-III, що дав змогу визначити рівні згуртованості й адаптивності в досліджуваних сім'ях.

Високий рівень згуртованості продемонстрували 15 сімей (25%). Такі родини характеризуються високим ступенем емоційної єдності, тісними стосунками та взаємною підтримкою. Проте існує ризик надмірної залежності членів сім'ї один від одного. Середній рівень виявлено у 27 сімей

Результати діагностики сімейної згуртованості й адаптивності

Показник	Рівень	Кількість сімей (%)	Характеристика
Сімейна згуртованість	Високий (згуртовані/злиті)	15 (25)	Високий ступінь емоційної єдності, тісні стосунки, взаємна підтримка; можливість надмірної залежності.
	Середній (гнучко пов'язані)	27 (45)	Поєднання автономії та взаємопов'язаності, оптимальні умови для подолання криз.
	Низький (роз'єднані)	18 (30)	Емоційне дистанціювання, дефіцит підтримки, труднощі в колективному вирішенні проблем.
Сімейна адаптивність	Високий	14 (23)	Гнучкість у розподілі ролей, здатність швидко перебудовувати взаємодію.
	Середній	28 (47)	Базові механізми пристосування, за надмірного навантаження можливі труднощі.
	Низький	18 (30)	Ригідність стосунків, стійкі конфлікти, замала здатність до перебудови системи.

(45%). Цим родинам притаманне поєднання автономії та взаємопов'язаності, що створює оптимальні умови для подолання кризових подій. Низький рівень діагностовано у 18 сімей (30%). Виявлено тенденцію до емоційного дистанціювання, дефіциту підтримки та наявності труднощів у колективному вирішенні проблем [5, с. 151].

Діагностика сімейної адаптивності продемонструвала такі результати: високий рівень адаптивності визначено в 14 сімей (23%). Такі сім'ї відзначаються гнучкістю в розподілі ролей, здатністю швидко перебудовувати взаємодію відповідно до нових умов. Середній рівень адаптивності досліджено у 28 сімей (47%). Характеризується наявністю базових механізмів пристосування, але за надмірного навантаження можливі труднощі. У 18 сімей виявлено ригідність у стосунках, стійкі конфлікти та слабку здатність до перебудови сімейної системи в умовах кризи (30% – низький рівень).

Кореляційний аналіз виявив, що рівень сімейної згуртованості має прямий статистично значущий зв'язок з рівнем адаптивності ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Що більш згуртованою є родина, то вищою є її здатність ефективно пристосуватися до кризових ситуацій. Також було зафіксовано, що сім'ї з високим рівнем згуртованості частіше використовують кооперативні стратегії подолання, тоді як роз'єднані родини вибирають індивідуальні або уникаючі форми поведінки.

Дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки забезпечило оцінювання трьох взаємопов'язаних компонентів: від близьких родичів, від друзів і колег, а також від осіб, значущих для членів сім'ї, що дозволило не лише кількісно визначити наявність ресурсів, а й оцінити їхню суб'єктивну цінність для сім'ї, яка є дуже важливою у процесі адаптації до життєвих криз.

Аналіз отриманих даних показав, що підтримка від близьких родичів у більшості сімей оцінювалася на середньому або високому рівні. Високий рівень підтримки, який свідчить про активну участь і готовність родичів допомагати у кризових ситуаціях, спостерігався у 22 сімей (36,7%). Середній

рівень підтримки, який характеризує наявність помірної допомоги та здатності родини функціонувати у звичайних і кризових обставинах, відзначався у 28 сімей (46,7%). Низький рівень, що свідчить про обмежену або відсутню підтримку, зафіксовано в 10 сімей (16,6%).

Сприйняття підтримки від друзів і колег показало схожу тенденцію. Значний рівень зовнішньої допомоги відзначався у 18 сімей (30%), які могли розраховувати на емоційне розвантаження та практичну допомогу у складних ситуаціях. Середній рівень підтримки, що був ситуативним і залежав від конкретних обставин, спостерігався у 31 сім'ї (51,7%), тоді як низький рівень підтримки, що майже не забезпечував ресурсів зовнішньої допомоги, представлений в 11 сімей (18,3%).

Щодо загальної підтримки від «значущих інших», високий рівень, який свідчить про наявність осіб, готових завжди надати допомогу, спостерігався у 20 сімей (33,3%). Середній рівень, що характеризується ситуативною допомогою залежно від конкретних обставин, був зафіксований у 29 сімей (48,3%), тоді як низький рівень підтримки відзначався в 11 сімей (18,3%).

Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між рівнем сімейної згуртованості та суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Сім'ї з високим рівнем згуртованості відзначали більш виражене сприйняття підтримки від родичів, друзів і значущих інших, що забезпечувало ефективнішу адаптацію до кризових обставин. Натомість родини з низьким рівнем згуртованості демонстрували обмежене сприйняття доступних соціальних ресурсів і меншу здатність до конструктивної взаємодії у кризових ситуаціях.

Дослідження стресостійкості членів сімей проводилося за шкалою CD-RISC-10, яка дозволила оцінити здатність респондентів ефективно протистояти стресовим ситуаціям, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу у кризових умовах. Аналіз результатів показав, що у вибірці із 60 сімей більшість членів родини демонстрували середній рівень стресо-

стійкості. Так, 32 сім'ї (53,3%) отримали оцінки, що свідчать про помірну здатність протистояти стресу, уміння керувати власною поведінкою у кризових ситуаціях та використовувати доступні ресурси для подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості зафіксовано в 15 сімей (25%), де члени родини демонстрували значну внутрішню стійкість, готовність до адаптації в умовах змін і здатність підтримувати один одного навіть у складних обставинах. Низький рівень стресостійкості відзначався у 13 сімей (21,7%), що свідчить про обмежену здатність ефективно регулювати емоції та протидіяти впливу стресових чинників, а також підвищений ризик дезадаптивних реакцій у кризових умовах.

Варто зазначити, що результати діагностики виявили тісний зв'язок між рівнем стресостійкості та показниками сімейної згуртованості та соціальної підтримки. Сім'ї з високою згуртованістю та значущим відчуттям підтримки від родичів і друзів демонстрували більш високі результати за CD-RISC-10, що свідчить про інтеграцію внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі подолання стресу. Натомість сім'ї з низьким рівнем згуртованості й обмеженою соціальною підтримкою частіше мали низькі оцінки стресостійкості, що підкреслює взаємозв'язок між сімейними ресурсами та психологічною адаптацією.

Узагальнено, результати свідчать, що більшість сімей (понад 75%) демонструють середній або високий рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективніше протистояти життєвим кризам, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати стабільні міжособистісні взаємини. Водночас приблизно п'ята частина родин потребує додаткових психологічних і соціальних ресурсів для підвищення здатності до адаптації в умовах стресових навантажень.

Висновки із проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Проведене дослідження дозволило отримати комплексне уявлення щодо здатності різних сімей протистояти життєвим кризам і адаптуватися до стресових обставин. Аналіз результатів за методикою FACES-III свідчить, що більшість сімей (понад 70%) демонструють середній або високий рівень згуртованості й адаптивності, що забезпечує відносну стабільність сімейних взаємодій у кризових ситуаціях. Водночас приблизно третина родин характеризується низькими показниками за обома шкалами, що підкреслює наявність групи сімей із підвищеним ризиком дезадаптивних трансформацій у структурі взаємодій і ролей.

Дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки показало, що більшість сімей оцінюють наявні ресурси підтримки на середньому або високому рівні. Суб'єктивне відчуття підтримки від родичів, друзів та значущих інших виступає головним чинником, що забезпечує емоційну стабільність родини та сприяє конструктивному подоланню кризових ситуацій. Водночас

приблизно 15–20% сімей відчувають брак соціальної підтримки, що підкреслює необхідність розвитку зовнішніх ресурсів і психопрофілактичних заходів для підвищення адаптивного потенціалу цих родин.

Результати діагностики стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 засвідчили, що понад 75% сімей демонструють середній або високий рівень здатності протистояти стресовим чинникам, управляти власною поведінкою у кризових ситуаціях і ефективно використовувати внутрішні і зовнішні ресурси підтримки. Приблизно 20% вибірки характеризується низьким рівнем стресостійкості, що пов'язано з обмеженими ресурсами сімейної згуртованості та соціальної підтримки.

Отримані результати вказують на існування тісного взаємозв'язку між рівнем сімейної згуртованості, суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки та стресостійкістю членів родини. Сім'ї з високим рівнем згуртованості та значущим відчуттям підтримки демонструють більш високі результати за шкалою CD-RISC-10, що свідчить про синергетичний ефект внутрішніх і зовнішніх ресурсів у подоланні життєвих криз. Натомість родини з низьким рівнем згуртованості й обмеженою соціальною підтримкою проявляють меншу здатність до конструктивної взаємодії та адаптивних змін у кризових ситуаціях.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі полягають у глибшому вивченні механізмів інтеграції сімейної згуртованості, соціальної підтримки й індивідуальної стресостійкості у процесі подолання життєвих криз. Зокрема, доцільно досліджувати вплив специфічних типів кризових подій на динаміку цих показників, а також розробляти й апробувати програми психопрофілактичної та психокорекційної підтримки сімей, які мають низький рівень ресурсів адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 11. С. 42–48.
2. Горбун В. Адаптивний потенціал сім'ї у кризових ситуаціях. *Наукові записки кафедри педагогіки і психології*. 2021. № 45. С. 112–118.
3. Крамченкова В., Чепелєва Н. Подружні конфлікти як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. № 1. С. 47–51. <https://doi.org/10.32782/psychvisnyk/2022.1.9>.
4. Мельник Ю., Стаднік А. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>.
5. Павлюк М., Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та шляхи їх подолання. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 150–158.
6. Саврасов М., Панасенко Е., Семенов Г. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. *Габітус*. 2025. № 73. С. 217–221.

7. Титаренко Т. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

8. Федоренко Р. Психологія молодії сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

9. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с.

10. Шевчишена О. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї. *Наукові записки. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 57. С. 94–101.

Стаття надійшла в редакцію: 21.08.2025

Стаття прийнята: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ШВЕЙЦАРСЬКИХ ЦЕНТРАХ ЗАХИСТУ

PSYCHOLINGUISTIC ANALYSIS OF COMMUNICATIVE BEHAVIOUR OF UKRAINIAN DISPLACED PERSONS IN SWISS PROTECTION CENTRES

У статті проведено аналіз психологічних і психолінгвістичних стратегій комунікативної поведінки українських громадян, які були вимушені залишити країну внаслідок повномасштабної війни та нині перебувають у швейцарських центрах захисту. У межах психологічної парадигми виявлено, як мовна активність відображає психічні процеси, емоційні стани й адаптаційні механізми особистості. Особливу увагу в дослідженні приділено проявам розладів адаптації, теорії мовленнєвих актів, інтонаційним і невербальним маркерам, а також код-мишуингу як потенційній реакції на когнітивне перевантаження в умовах стресу. У фокусі аналізу – основні психологічні стратегії виживання, які описані українськими та зарубіжними дослідниками: стресово-адаптаційна, інтерсуб'єктивна, емоційно-регуляторна, ресурсно орієнтована та підструктура ресурсно-конгруентного копію. Ці підходи дозволяють глибше зрозуміти механізми подолання травматичного досвіду та формування психологічної стійкості в умовах вимушеного переселення. У сучасних психолінгвістичних дослідженнях теорія мовленнєвих актів є ключовим інструментом аналізу. На її основі синтагми класифікуються за психологічними ознаками на п'ять типів: константи, промісиви і менасиви, перформативи, директиви та квестиви. Такий підхід дозволяє глибше інтерпретувати мовленнєву поведінку в контексті комунікативної взаємодії. Формулювання висловлювань, інтонація та мовне перемикавання розглядаються як інструменти «тестування» соціальних меж нового середовища. У дослідженні використано метод психологічної герменевтики для аналізу мовленнєвих актів у діадах «адміністрація – житель», що дозволяє виявити адаптивні поведінкові патерни та стратегії, спрямовані на емоційну регуляцію, пошук підтримки та збереження суб'єктності в умовах соціальної невизначеності.

Ключові слова: психолінгвістика, синтагма, переміщені особи, притулок, теорія мовленнєвих актів, герменевтика, адаптивні стратегії, швейцарська мова.

The article analyses the psychological and psycholinguistic strategies of communicative behavior among Ukrainian citizens who were forced to leave the country due to the full-scale war and are currently residing in Swiss protection centers. Within the psychological paradigm, the study reveals how linguistic activity reflects mental processes, emotional states, and individual adaptation mechanisms. Special attention is given to manifestations of adjustment disorders, speech act theory, intonational and non-verbal markers, as well as code-switching as a potential response to cognitive overload under stress. The focus of the analysis is on key psychological survival strategies described by Ukrainian and international researchers: stress-adaptive, intersubjective, emotional-regulatory, resource-oriented, and the substructure of resource-congruent coping. These approaches provide deeper insight into mechanisms for overcoming traumatic experiences and developing psychological resilience in conditions of forced displacement. In contemporary psycholinguistic research, speech act theory serves as a key analytical tool. Based on this theory, syntagms are classified according to psychological characteristics into five types: constatives, commissives and menaces, performatives, directives, and questives. This approach enables a deeper interpretation of speech behavior in the context of communicative interaction. The formulation of utterances, intonation, and language switching are considered tools for "testing" the social boundaries of a new environment. The study employs the method of psychological hermeneutics to analyse speech acts within the "administration – resident" dyads, allowing for the identification of adaptive behavioral patterns and strategies aimed at emotional regulation, seeking support, and maintaining subjectivity in conditions of social uncertainty.

Key words: psycholinguistics, syntagma, displaced persons, asylum, speech act theory, hermeneutics, adaptive strategies, Swiss language.

УДК 811.161.2*23:[316.772.2-054.73:364-5 (494)]
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.47>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Поляшенко М.І.

к.пед.н., доцент кафедри англійської філології та методики викладання іноземної мови
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Ізотова Н.В.

здобувач вищої освіти
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
фахівець із соціальних питань
Департаменту внутрішніх справ
кантону Цуг,
Швейцарська Конфедерація

Постановка проблеми. Сучасні міграційні процеси, спричинені війсьними конфліктами та соціально-економічними кризами, створюють нові виклики для міжкультурної комунікації, адаптації та психологічного виживання. Особливої уваги потребує ситуація українців, які шукають притулку у Швейцарії, якщо перебувають у центрах тимчасового розміщення. Ефектом життя в таких умовах часто є прояви розладу адаптації – тривожність, емоційна нестабільність, порушення сну, соціальна ізоляція, а також труднощі в установленні довірливих контактів.

Сьогоденний контекст вимушеної міграції потребує глибокого аналізу психолінгвістичних і психоло-

гічних механізмів адаптації, зокрема ролі мовної та невербальної поведінки у формуванні соціальних зв'язків. У діадах «адміністрація – житель» інтонаційні та паралінгвістичні сигнали відображають емоційний стан, соціальну позицію та межі прийнятності. Розмежування адаптаційних стратегій має значення для розуміння процесів подолання ізоляції, стабілізації емоційної сфери та відновлення внутрішньої психоемоційної рівноваги особистості.

Метою дослідження є виявлення ключових психолінгвістичних і психологічних стратегій виживання в контексті вимушеної міграції, зокрема на основі аналізу діад за допомогою теорії мовленнєвих актів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз чинників, що впливають на психологічне здоров'я, є важливим складником наукового дискурсу в галузі психології. Дослідження *“Well-being of Ukrainians Study”* проводиться із 2023 р. на кафедрі клінічної психології та психотерапії Університету Фрібурга (Швейцарія) [32]. Команда швейцарських і українських психологів П. Вільгельм і Л. Спіцина акцентують увагу на тому, як люди справляються зі щоденними викликами, які ресурси й особистісні риси допомагають їм зберігати психологічну стійкість.

В. Хетт, аспірантка Швейцарського форуму з питань міграції та демографічних досліджень (SFM) при Університеті Невшателя, опублікувала статтю *“Towards mutual trust and understanding: establishing effective communication between Ukrainian refugees and Swiss government institutions”*, де зосереджено увагу на вивченні динаміки формування довіри між українськими біженцями та швейцарськими інституціями – як державними, так і недержавними [27]. Вона наголошує, що культурна травма та когнітивні спотворення (зокрема, катастрофізація, узагальнення, персоніфікація) впливають на сприйняття українськими тимчасовими переселенцями швейцарських інституцій, формують недовіру навіть у стабільному демократичному середовищі.

У дослідженні, проведеному А. Делорм Бенітес та Л. Завгородньою в межах діяльності Інституту перекладу й усного перекладу ZHAW (Швейцарія), переклад визначається як інструмент критичної комунікації в умовах надзвичайних ситуацій, що виконує не лише інформаційну, але й емоційну функцію [24]. Авторки акцентують увагу на тому, що ефективне застосування машинного перекладу може суттєво полегшити взаємодію між українськими біженцями та інституціями країн, що приймають, зокрема у сферах психосоціальної підтримки та медичної допомоги.

Дослідження *“Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees”* (MDPI) (автори: Л. Овієдо, Б. Серичинська, Й. Торральба, П. Рошак, Ж. Дель Анхель, О. Вишинська, І. Музичук та С. Чурпіта) опубліковано в журналі MDPI. Автори застосували якісний підхід на основі 94 напівструктурованих інтерв'ю з українськими біженцями. Вони виявили, що збереження зв'язку із близькими, а також отримання підтримки від осіб, які приймають, є ключовими копінг-стратегіями, які сприяють психологічній стійкості [29, с. 7]. Автори наголошують, що альтруїстична поведінка громади, які приймають, емоційна підтримка та супровід з боку волонтерів і місцевих мешканців мають вирішальне значення для подолання травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Історичні витоки психолінгвістики тісно пов'язані з розвитком психологічної школи, яка розглядала мову не лише як засіб комунікації, а як прояв внутрішніх психічних процесів. Особливе місце в цьому контексті нале-

жить постаті Г.-Г. Гадамера, чия філософська герменевтика заклала основи для розуміння мови як середовища буття та інтерпретації [26, с. 9]. Його концепція *«злиття горизонтів»* стала ключовою для подальших психологічних підходів до аналізу мовленнєвої поведінки, зокрема в контексті міжособистісної взаємодії та культурної зумовленості розуміння.

Сучасний психологічний дискурс адаптує герменевтичну традицію, зокрема у працях Дж. Мартіна, який систематизував герменевтичні підходи у психології, зокрема й роботи В. Дільтея, М. Гайдеггера, Г. Гадамера та М. Фуко. Дж. Мартін наголошував, що особистість формується в соціокультурному контексті, а не існує як ізольоване «ядро»: *«Герменевтична психологія розглядає особистість як занурену в наперед задані соціокультурні контексти та смисли, які формують її як психологічну істоту»* [28, с. 97].

Критичні форми герменевтичної психології також закликають до аналізу дисциплінарної та професійної психології як важливих практик формування особистості в сучасних західних культурах. Більшість герменевтичних досліджень у психології зосереджені на інтерпретації розвитку, дій і досвіду особистості в соціокультурному контексті, насиченому моральними та політичними вимірами.

У контексті перебування українських переселенців у швейцарських центрах прийому [30; 31] мовлення виконує не лише комунікативну, а й психологічну функцію. Вибір мовного коду, інтонація та характер висловлювань слугують засобами емоційної регуляції, самовираження і адаптації [1, с. 28]. Через мовну поведінку особа не лише взаємодіє з новим середовищем, але й намагається зберегти внутрішню стабільність і суб'єктність у ситуації невизначеності [8, с. 142]. Існують два основні психічні процеси: ті, що породжують висловлювання, та ті, що забезпечують їх розуміння.

Під час розгляду психоемоційних стратегій адаптації можна виокремити кілька підходів, що описані українськими дослідниками І. Данилюком і О. Богучаровою. По-перше, стресово-адаптаційна стратегія [5, с. 25] розглядає адаптацію як реакцію на акультураційний стрес [2, с. 3]. Ключовими стратегіями є когнітивне переосмислення ситуації, емоційне саморегулювання, пошук соціальної та інституційної підтримки, а також формування нових соціальних зв'язків.

По-друге, інтерсуб'єктна стратегія, як підкреслює М. Наконечна, розглядає адаптацію як процес взаємодії суб'єктів у новому середовищі [13, с. 6]. Тут важливе активне включення в комунікацію, підтримка власної суб'єктності та розбудова довіри через мовні та невербальні засоби. Третій напрям – емоційно-регулятивна модель за О. Кікінежді та Я. Василькевичем, яка фокусується на динаміці емоційних станів [4, с. 42], мобілізації внутрішніх ресурсів, зниженні демобілізуючих

емоцій і підтримці психоемоційного балансу через стабільні ритуали, мову та звички.

Особливий інтерес становить ресурсно орієнтована стратегія адаптації, виділена із праць М. Слюсаревського [7, с. 379]. Відповідно до наукового профілю М. Слюсаревського, його дослідження зосереджені на проблематиці розвитку суб'єктного потенціалу особистості, адаптації в умовах соціальної напруги та гарантування психологічної безпеки в умовах суспільних змін. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію не лише як механічне пристосування до нових обставин, а і як активний процес збереження цілісності та суб'єктності індивіда.

Пол Т.П. Вонг у своїх працях розробив модель ресурсно-конгруентного копіngu, що підкреслює: успішне подолання стресу можливе лише за умови доступності релевантних ресурсів і відповідності вибраної стратегії характеру стресора [33, с. 53]. У практичному вимірі, на нашу думку, це знаходить відображення на різних рівнях: особистісному – розвиток гнучкості у сприйнятті бюрократичних обмежень і формування стійкості до відмов; соціальному – збереження емпатійного ставлення та толерантності до емоційно забарвлених висловлювань; культурному – інтеграція звичних смислових кодів і мовних практик, які сприяють зниженню внутрішньої напруги та підтримці відчуття психологічної стабільності.

У міжкультурній адміністративній комунікації між представниками української спільноти з досвідом травматичних подій і працівниками кантональних установ Швейцарії спостерігається активне використання код-мішингу, багатомовності й інтенціональних вербальних стратегій [21, с. 264; 23, с. 662]. Перемикання між українською, російською, англійською та німецькою мовами часто виконує функцію афективної регуляції та соціального позиціонування [6, с. 74; 8, с. 132]. У ситуаціях високої емоційної напруги мовці можуть вдаватися до англійської мови як до засобу універсалізації дискурсу, що дозволяє уникнути локальних ідентичностей і створити ефект глобального апелювання [20, с. 144]. Це також може слугувати інструментом домінування, коли мовна стратегія використовується для створення когнітивного дискомфорту у співрозмовника, особливо якщо той не володіє відповідною мовою на належному рівні. Розберемо приклад. Адміністрація КУ (Kantonale Unterkunft) – житель В (Bewohner).

(переклад здійснено перекладачем, робітники адміністрації центру відповідають швейцарською)

В: *Vi повинні надати мені актуальну інформацію про мій статус і забезпечити мене адвокатом. Це ваша пряма відповідальність.*

(Перекладач здійснює послідовний переклад)

КУ: *Mir verstönd Ihre schwierigi Lag und wie streng das für Sie isch. Aber mir sind nöd z'zuständig für s'Aufenthaltsverfahren. Mir chönd Ihne aber e Beratung dur e FRW-Anwalt aabiete, und au Kontakt zu ere Anwältin i Bern vermitteln. Mir chönd Ihne nur*

unterstütze im Rahmen vo üseri kantonale Unterkunft. Mir händ kei Einfluss uf d'Entscheidig vom SEM (Staatssekretariat für Migration).

В: *You clearly do not understand the situation with Schutzbedürftige. Your behavior shows disrespect and childishness, which is absolutely unacceptable.*

На основі українських психологічних підходів до адаптації ці мовні практики можна розглядати як форми реалізації стратегій виживання в новому культурному й адміністративному середовищі. У висловлюваннях **В** простежується стресово-адаптаційний підхід, як його окреслюють І. Данілюк і О. Богучарова. Зокрема, високий рівень акультураційного стресу [5, с. 27; 2, с. 3] проявляється у вимогах надати адвоката й актуальну інформацію про статус. Це свідчить про пошук інституційної підтримки як ключової стратегії подолання невизначеності. Агресивна форма звернення може бути інтерпретована як спроба когнітивного переосмислення ситуації та відновлення контролю над нею.

Категоричність формулювання – через директив «*Ви повинні надати мені <...>*» – свідчить про активізацію адаптивної стратегії [5, с. 36; 10, с. 100], спрямованої на збереження суб'єктності. У ситуації адміністративної невизначеності **В** прагне утвердити себе як рівноправного учасника комунікації, а не як пасивного отримувача допомоги. Чітке формулювання вимог виконує функцію пошуку контролю над ситуацією, а комунікативна дія є формою емоційної регуляції, що дозволяє знизити рівень тривожності через ініціативне звернення до інституції. Що стосується герменевтичного аналізу цієї синтагми, то в екзистенційному підтексті висловлювання містить потребу в контролі над ситуацією та відновленні суб'єктності. У мовних формах задіяна імперативна синтагма. Вона вказує на спробу обстоювати права в умовах вразливості. За герменевтичним тлумаченням це не лише вимога, а й виклик системі, яка сприймається як байдужа або неефективна [18, с. 21].

КУ, у свою чергу, як зазначала кандидат філологічних наук А. Пахаренко, «реалізує авторитарну модель дискурсу» [16, с. 8], що проявляється в чітко структурованих відповідях, які базуються на нормативній лінгвістичній поведінці, інституційній ієрархії та соціальній дистанції. **КУ** застосовує емпатичне визнання та промісивний, а також перформативний акт [10, с. 99; 18, с. 41]. У межах герменевтичного аналізу відповідь адресата заслуговує на особливу увагу з огляду на її інтонаційні та лексичні характеристики. Використання швейцарської мови сприймається як спроба наблизити комунікацію до локального контексту. Ключовий момент полягає в тому, що хоча формально пропонується допомога, емоційна валентність відповіді – нейтральна або навіть захисна, що не сприяє формуванню довіри в ситуації, де очікується емпатія, підтримка.

Проникнення психології в мовлення виявляється також і через граматичну структуру вислов-

лювань. Як зазначає М. Надьонон, диференціація психологічно навантажених іменників і присудків дозволяє виявити емоційні акценти в мовленні, які відображають глибинні психічні процеси [14, с. 7; 15, с. 328]. Неможливо не погодитися з тим, що граматика відіграє ключову роль у формуванні психологічного змісту висловлювань: вона не лише структурує мовлення, але й визначає його емоційну динаміку, інтенціональність і рівень когнітивної активності. Граматичні конструкції, що використовуються в ситуаціях стресу, можуть слугувати індикаторами внутрішнього стану особистості, її адаптаційних ресурсів і здатності до збереження суб'єктності.

Остання репліка **B** є оцінювальною та емоційно забарвленою. Код-мішинг свідчить про когнітивне перевантаження. Через вербальну агресію **B** намагається знизити фрустрацію, утвердити свою позицію та викликати реакцію, яка визнає його емоційний стан [4, с. 46]. З боку адресанта **B** спостерігається високий рівень емоційної напруги та недовіри, що виражається у звинувачувальних висловлюваннях (*Your behavior shows disrespect and childishness*). Це свідчить про дефіцит ресурсів саморегуляції та труднощі в підтриманні конструктивного діалогу. У даній ситуації ключовим ресурсом виступає мовна компетентність – перемикання між мовами (англійська як універсальний код, німецька через перекладача) дозволяє бодай частково зберігати комунікацію. Водночас саме мовна асиметрія підсилює почуття фрустрації та відчуження у **B**.

У репліках **KU** простежується застосування ресурсно орієнтованої стратегії адаптації [7, с. 409], що передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження психологічної рівноваги. Це проявляється через констативний акт *“Mir verstönd”*, який сигналізує про емпатичне розуміння, перформативний акт *“Mir chönd aabite”*, що демонструє готовність до співпраці, а також перформатив виключення *“Mir sind nöd z'zuständig”*, *“Mir chönd Ihne nur unterstütze”*, який окреслює межі компетенції та відповідальності **KU** [10, с. 99; 19 с. 46, 47]. З боку представника установи (**KU**) чітко простежується спроба активувати зовнішні ресурси – пропозиція юридичної консультації, а також наголос на доступних межах підтримки в кантональній системі. Це відповідає ресурсно орієнтованому підходу, адже у фокус ставляться можливості, які можуть зміцнити відчуття безпеки та контрольованості ситуації в адресанта [18, с. 22–24].

Отже, у діалозі простежується напружене співвідношення між високим рівнем вимогливості заявника та ресурсно орієнтованими стратегіями інституції [7, с. 391; 17, с. 150], що полягають у пошуку альтернативних каналів підтримки. Це свідчить про важливість подальшого розвитку українців, які шукають захисту, навичок саморегуляції, а також підсилення доступу до соціальних і культурних ресурсів як чинників психологічної адаптації.

Розлад адаптації призводить до того, що людина втрачає здатність успішно жити та повноцінно функціонувати. Виникає дезадаптація у ключових сферах життєдіяльності – соціальній, міжособистісній (зокрема, у дружбі та спілкуванні з іншими людьми), а також у професійній сфері. Індивід виявляється неспроможним ефективно здійснювати діяльність, а його комунікативна функція зазнає суттєвих порушень. Для прикладу розглянемо такий ряд синтагм:

(**X** – адресант, який функціонує незалежно від фінансової підтримки, не має стабільного доходу. **KU** – адміністрація).

X: *You need to pay for my education.*

KU: *We can submit a request for coverage as soon as we receive statements from your bank accounts.*

X: *But you saw that I don't have Bankkontoauszug, and I've done everything necessary – I sent a request to the bank. But I don't know when they'll provide them to me.*

KU: *Of course, as soon as we receive them, we'll submit the request.*

X: *So how long do I have to wait? Let me pay for my education myself. But then I'll only have n-francs left for living expenses. And I won't be given my transcript with my balls (від укр. «бали»). I need it for my integration!*

KU: *We understand. Let's wait for the bank's response and then see what we can do.*

У діалозі між **X** та **KU** спостерігаються код-мішинг та мовна інтерференція, що проявляються в уживанні німецьких і українських лексем. (*Bankkontoauszug* та укр. калька *balls* від «бали» / «оцінки» замість англ. *grades / academic transcript*). Мовлення **X** містить директивні акти (*You need to pay, Let me pay*), що свідчать про імпульсивність та прагнення контролю. **KU** відповідає перформативними конструкціями (*We can submit, Let's wait*), які виконують функцію емоційного згладжування та підтримки. В інтерсуб'єктному підході [13, с. 9] ці комунікативні стратегії створюють нові канали соціальної взаємодії. Водночас у рамках емоційно-регулятивної стратегії [4, с. 45] багатомовність виконує функцію зниження тривоги, підтримки психоемоційного балансу та мобілізації внутрішніх ресурсів через знайомі мовні патерни й культурні ритуали.

Синтагма *“So how long do I have to wait?”* передає фрустрацію через інтерогативну форму. З погляду когнітивно-поведінкової терапії висловлювання **X** демонструють фіксацію на проблемі й емоційне загострення, що свідчить про відсутність рефреймінгу – здатності переосмислити ситуацію [9, с. 55; 25, с. 179]. Квеситив *“I need it for my integration!”* може розглядатися як спроба адресанта сформулювати власний особистісний наратив, у якому освіта постає центральним інструментом соціальної та культурної адаптації. Вона вказує на наявність внутрішньої мотивації, що функціонує як своєрідна ресурсна точка, яку можна використати у психотерапевтичній роботі. У герменевтичному

вимірі таке висловлювання є прикладом надання сенсу особистим переживанням: суб'єкт інтерпретує свій досвід крізь призму цінності освіти, вибудовує смисловий горизонт, у межах якого інтеграція постає не лише як соціальний процес, а і як особистісне досягнення. Як підкреслює Г. Гадамер, процес розуміння завжди пов'язаний зі «злиттям горизонтів» (*Horizontverschmelzung*) – поєднанням індивідуального досвіду мовця із ширшим соціокультурним контекстом [26, с. 23]. У випадку з констативом *“I've done everything necessary”* це злиття проявляється як прагнення адресанта підтвердити відповідність власних дій очікуванням або нормам, прийнятим у спільному комунікативному полі [11, с. 35; 12, с. 75].

У межах герменевтичної психології, як її описує Дж. Мартін, така репліка інтерпретується не лише як фактологічне твердження, а як вияв позиції особистості, зануреної в соціокультурні смисли. Констатив тут виконує функцію самоідентифікації та захисту суб'єктності в умовах потенційної оцінки чи контролю. Це узгоджується з ідеєю Дж. Мартіна про те, що психологічна істота формується в діалозі з контекстом, а не існує ізольовано [28, с. 103].

У своїх працях Пол Т.П. Вонг обґрунтовує модель ресурсно-конгруентного копію, яка підкреслює залежність ефективності подолання стресу від доступності релевантних ресурсів і відповідності вибраної стратегії природі стресора [33, с. 52]. Застосування цієї моделі в синтагмах (*I need it for my integration!*) дозволяє інтерпретувати освітню діяльність як ресурсно орієнтовану підструктуру адаптації, де освіта не лише виконує функцію інструмента інтеграції, а й виступає засобом зміцнення психологічної стійкості та побудови смислового поля особистості.

КУ зберігає нейтральність і контроль, використовує фасилітативні стратегії, тоді як **X** шукає підтримки через емоційне апелювання та самоініціативу – типову адаптивну реакцію в умовах невідзначеності [22, с. 176].

Однак емоційна напруга й імпульсивність у мовленні **X** вказують на нестабільність ідентичності, що потребує підтримки через включення в нові соціальні групи та ролі. Нарешті, директиви та конструктиви (*You need to pay, I won't be given*) є проявами деколи автоматичних негативних переконань, які формують песимістичне сприйняття ситуації. Робота з такими думками є ключовим етапом когнітивної терапії, спрямованої на зміну деструктивних настанов і розвиток адаптивного мислення.

Перспективи дослідження. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію психолінгвістичного аналізу із психологічним супроводом, що дозволить перейти від механістичного розуміння мовленнєвих актів як простого передавання інформації до комплексного осмислення адресанта як суб'єкта з багатовимірною психічною активністю. Такий підхід враховуватиме етнокуль-

турні чинники, індивідуальні відмінності, а також природну варіативність мовних систем і їхніх синтагматичних структур, що є ключовими для формування сучасної психолінгвістичної теорії в майбутньому.

Аналіз цих процесів має значний психологічний потенціал, оскільки сприяє глибшому розумінню стратегій соціально-психологічної адаптації, подолання ізоляції та відновлення внутрішньої рівноваги в людей, які пережили вимушене переселення.

Висновки. Сучасні війни та соціально-економічні кризи створюють нові виклики для міжкультурної комунікації, адаптації та психологічної стійкості. Приклад українських шукачів притулку у Швейцарії, які перебувають у статусі тимчасового захисту з орієнтацією на повернення (*rückkehrorientierter Schutzstatus*), засвідчує, що мова не лише виконує інформаційну функцію, а й постає засобом соціальної регуляції, формування підтримки й емоційного самовираження. В умовах психологічної напруги адресанти часто застосовують поведінкові та комунікативні стратегії, спрямовані на опосередкований вплив на рішення або реакції адресатів.

Для з'ясування специфіки такої комунікації було проведено герменевтичний аналіз за Г. Гадамером та Дж. Мартіном діалогічних взаємодій у діадах «адміністрація – житель». Це дало змогу виявити адаптаційні стратегії, що реалізуються в мовленні залежно від психоемоційного стану учасників спілкування.

У сучасних психолінгвістичних дослідженнях одним із провідних інструментів виступає теорія мовленнєвих актів. Виходячи із цього, синтагми класифіковано за психологічними ознаками на п'ять основних типів:

- константиви – висловлювання, що стверджують якийсь факт (*Це ваша пряма відповідальність, Mir verstönd*);
- промісиви – речення з орієнтацією на майбутнє, які виражають обіцянку чи намір (*We can submit*);
- перформативи – дії, що реалізуються у процесі вимовляння (*Let's wait, Mir chönd aabite, Mir sind nöd z'zuständig, Mir chönd Ihne nur unterstütze*);
- директиви – заклики до дії, прохання чи вимоги (*Ви повинні надати*);
- квестиви – питання, які відображають стан невизначеності або пошуку контролю (*So how long do I have to wait?*).
- Аналіз синтагматичної організації дозволив виокремити ключові психологічні стратегії адаптації. Українські та зарубіжні дослідники пропонують такі підходи:
 - стресово-адаптаційну стратегію, яка інтерпретує адаптацію як реакцію на акультураційний стрес;
 - інтерсуб'єктивну стратегію, що розглядає адаптацію через взаємодію суб'єктів у новому середовищі;

– емоційно-регулятивну стратегію, зосереджену на балансуванні емоційних станів;
 – ресурсно орієнтовану стратегію, яка підкреслює значення суб'єктного потенціалу особистості та психологічної безпеки в періоди соціальних змін;

– стратегічну підструктуру ресурсно-конгруентного копінг, що конкретизує ресурсно орієнтований підхід, акцентує на відповідності доступних ресурсів природі стресора.

У цьому контексті важливим є співвідношення між психологічними станами та вибором мовленевих актів. Так, фрустрація та невизначеність частіше виражаються через квестиви й імпульсивні константи; прагнення контролю реалізується в директивах і константивах із прихованим наказовим підтекстом; емоційне згладжування та зниження напруги відбувається через перформативи та промісиви, що слугують засобами підтримки діалогу.

Розлад адаптації істотно впливає на мовленеву поведінку: синтагми набувають різкішого емоційного забарвлення, зростає кількість директивних і квестивних форм, які свідчать про внутрішній конфлікт і потребу в контролі над ситуацією. У разі підвищеної тривоги частіше фіксується код-мішинг, що вказує на одночасну активність кількох мовних систем і когнітивне напруження.

Перемикання білінгвізм між мовами в таких ситуаціях підтверджує паралінгвістичну теорію «точки стресу та тяжіння» у нейропсихологічних процесах, що відображає пошук оптимального каналу для збереження комунікативної ефективності.

Отже, було виявлено, що адаптивні стратегії адресантів виконують компенсаторну функцію, долають мовний дефіцит і водночас стабілізують емоційний стан. Стратегії з орієнтацією на нейтральність та контроль найчастіше приводять до ефекту емоційного згладжування, що робить їх ключовим засобом виживання в ситуації невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бацевич Ф. Основи комунікативної лінгвістики. Київ : Академія, 2004. С. 7–53.
2. Блінов О. Опитувальник бойового стресу (ОБСБ). *Психологічний часопис*. 2017. № 5 (9). С. 1–12.
3. Бокова В. Інтонація як засіб реалізації стратегії мовного спілкування в діловому дискурсі. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. 2000. Спеціальний випуск. Т. 18. Ч. 1. С. 32–34.
4. Василькевич Я., Кікінежді О. Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців у країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2025. Вип. 1 (83). С. 41–49.
5. Данилюк І., Богучарова О. Особливості стратегії акультурації та соціокультурної адаптації студентів-переселенців зі сходу України. *Український психологічний журнал*. 2021. № 1 (15). С. 24–48.

6. Домрачева І., Аксьонова І. Основи мовленнєвої діяльності : навчальний посібник. Вінниця : ДонНУ ім. Василя Стуса, 2018. 101 с.

7. Основи соціальної психології / О. Донченко та ін. ; за ред. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. С. 377–442.

8. Засєкіна Л., Пастрик Т. Основи психології та міжособове спілкування : навчальний посібник. Луцьк, 2013. С. 125–154.

9. Кайдалова Л., Пляка Л. Психологія спілкування : навчальний посібник. Харків, 2011. С. 35–100.

10. Куранова С. Основи психолінгвістики : навчальний посібник. Київ : ВЦ «Академія», 2012. С. 98–102.

11. Лелека Т. Психолінгвістика : навчально-методичний посібник. Кропивницький : Центральнотраїнський державний університет ім. Володимира Винниченка, 2022. С. 12–64.

12. Михайлич О. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в українському суспільстві. Одеса : Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова, 2024. С. 65–92.

13. Наконечна М. Інтерсуб'єктна взаємодія як баланс свободи та структури. *Психологічний часопис*. Ніжин, 2017. № 6 (10). С. 1–10.

14. Найдьонов М. Рефлексивний інтенціонал дискурсу: до лідерської позиції психології в міжгалузевому знанні. *Матеріали наукової конференції*. Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2013. С. 4–12.

15. Папіш В. Українська психолінгвістика: ідеї Олександра Потебні. *Лінгвістичні дослідження*. 2024. № 60. С. 326–332.

16. Пахаренко А. Особливості реалізації образи в англійському дитячому авторитарному дискурсі (гендерний аспект). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2021. С. 7–13.

17. Попов С. Про підміну поняття у філософськомовних переконаннях Вільгельма фон Гумбольдта та її вплив на сучасне мовознавство. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Філологія». 2023. № 93. С. 148–157.

18. Почепцов Г. Теорія комунікації. 2-ге вид., доп. Київ : ВЦ «Київський університет», 1999. С. 7–40.

19. Солнцева О. Організація психологічного супроводу підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти. *Педагогічна наука і освіта в сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16 травня 2025 р. / за заг. ред. В. Ягоднікової. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2025. С. 46–48.

20. Шевченко О. Когнітивна лінгвістика як напрям мовознавчого дослідження. *Молодий вчений*. 2020. № 7.1 (83.1). С. 142–146.

21. Albl-Mikasa M., Ehrensberger-Dow M., Hunziker Heeb A., Lehr C., Boos M., Kobi M., Jäncke L., Elmer S. Cognitive load in relation to non-standard language input: Insights from interpreting, translation and neuropsychology. *Translation, Cognition & Behavior*. 2020. Vol. 3. № 2. P. 263–286.

22. Chalmers D. On Sense and Intension. *Philosophical Perspectives: Language and Mind* / ed. J. Tomberlin. Oxford : Blackwell, 2002. Vol. 16. P. 135–182.

23. DeAnda S., Poulin-Dubois D., Zesiger P., Friend M. Lexical processing and organization in bilin-

gual first language acquisition: Guiding future research. *Psychological Bulletin*. 2016. Vol. 142. № 6. P. 655–667.

24. Delorme Benites A., Zavgorodnia L. Which translation tools are suitable for emergency communication with refugees from Ukraine? Two guides provide the answer. *ZHAW Institute of Translation and Interpreting (IUED), School of Applied Linguistics*. 2022. URL: www.zhaw.ch/en/about-us/news/news-releases/news-detail/event-news/which-translation-tools-are-suitable-for-emergency-communication-with-refugees-from-ukraine-two-guides-provide-the-answer (дата звернення: 22.08.2025).

25. Ellis B.H., Winer J.P., Murray K., Barrett C. Understanding the mental health of refugees: Trauma, stress, and the cultural context. *The Massachusetts General Hospital Textbook on Diversity and Cultural Sensitivity in Mental Health* / Ed. Parekh R. Cham : Humana Press ; Springer Nature, 2014. P. 165–187.

26. Gadamer H.-G. *Truth and Method* / ed. J. Weinheimer & D.G. Marshall, Trans. 2nd rev. London : Continuum, 2004. P. 5–48.

27. Hett V. Towards mutual trust and understanding: establishing effective communication between Ukrainian refugees and Swiss government institutions. *Frontiers in Human Dynamics*. 2024. Vol. 6. Article 1445749. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/human-dynamics/articles/10.3389/fhumd.2024.1445749/full> (дата звернення: 22.08.2025).

28. Martin J. Hermeneutic psychology: Understandings and practices / ed. S.P. Shohov. *Advances in Psychology Research*. 2002. Vol. 14, P. 97–118.

29. Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Muzychuk I., Churpita S. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19 (20). P. 7–12.

30. Schweizerische Flüchtlingshilfe. Schutzstatus S. *Flüchtlingshilfe.ch*. URL: <https://www.fluechtlingshilfe.ch/themen/asyl-in-der-schweiz/aufenthaltsstatus/status-s> (дата звернення: 23.08.2025).

31. SKOS Richtlinien. *Die Richtlinien der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe*. URL https://rl.skos.ch/lexoverview-home/lex-RL_A_1 (дата звернення: 23.08.2025).

32. Wilhelm P., Spitsyna L. Well-being of Ukrainians Study. Department of Psychology, University of Fribourg. Fribourg : University of Fribourg, 2023. URL: <https://www.unifr.ch/psycho/en/research/klipsy/research-projects/ukrainian-study.html> (дата звернення: 22.08.2025).

33. Wong P.T.P. Effective Management of Life Stress: The Resource-Congruence Model. *Stress Medicine*. 1993. P. 51–60.

Стаття надійшла в редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 10.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПРАБАТЬКІВ ТА ОНУКІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ РЕАЛІЯХ

FEATURES OF THE INTERACTION OF GRANDPARENTS AND GRANDCHILDREN IN MODERN SOCIAL REALITIES

У статті розглядається проблема взаємодії прабатьків і онуків у сучасному світі. Окреслено специфіку їхнього впливу залежно від типу сімейної структури: традиційної, нуклеарної, неповної та міжкультурної. Показано, що прабатьки можуть виконувати різні функції – від носіїв культурних і моральних традицій до стабілізуючого чинника у кризових ситуаціях. Проаналізовано типологію внутрішньосімейних ролей прабатьків: «мудрий наставник», «помічник», «психологічна підтримка», «сторож моральних норм» і «відсторонений спостерігач». Показано, що вибір ролі зумовлюється особистісними якостями, соціальним статусом і взаєминами з батьками дитини. Окрема увага приділяється суперечливим аспектам впливу: надмірне домінування бабусь, особливо з боку матері, може призводити до невротичних порушень у дітей, тоді як оптимальна позиція прабатьків потребує усвідомлення власної ролі та гармонійної взаємодії з молодшими поколіннями. Наведено функції прабатьків: «присутності», «сімейної національної гвардії», «збереження сімейної історії» та «арбітрів», які забезпечують передачу цінностей, моральних норм і підтримку стабільності в сім'ї. У контексті соціалізації прабатьки виступають емоційними опорами, зберігачами традицій і моральних норм, носіями життєвої мудрості. Вони сприяють розвитку когнітивних і комунікативних навичок дитини, формуванню поваги до старших і готовності до співпраці. Ступінь їхнього впливу залежить від рівня залученості, якості відносин з батьками, культурних і соціальних особливостей. Прабатьки виконують функції збереження культурних традицій, моральних норм і духовних практик. Вони стають для дитини островцем спокою, забезпечують почуття довіри та допомагають усвідомити власне коріння. Прабатьки є важливими агентами первинної соціалізації, забезпечують міжпоколінську спадкоємність та відіграють ключову роль у зміцненні гармонії сімейних стосунків, формуванні моральних і культурних орієнтирів дитини.

Ключові слова: прабатьки, онуки, сім'я, взаємодія, внутрішньосімейні ролі.

The article considers the problem of interaction between grandparents and grandchildren in the modern world. The specifics of their influence are outlined depending on the type of family structure: traditional, nuclear, incomplete and intercultural. It is shown that grandparents can perform different functions – from bearers of cultural and moral traditions to a stabilizing factor in crisis situations. The typology of intra-family roles of grandparents is analyzed: "wise mentor", "helper", "psychological support", "guardian of moral standards" and "detached observer". It is shown that the choice of role is determined by personal qualities, social status and relationships with the child's parents. Special attention is paid to contradictory aspects of influence: excessive dominance of grandmothers, especially on the mother's side, can lead to neurotic disorders in children, while the optimal position of grandparents requires awareness of their own role and harmonious interaction with younger generations. The functions of grandparents are given: presence, family national guard, preservation of family history and arbiters who ensure the transmission of values, moral norms and maintenance of stability in the family. In the context of socialization, grandparents act as emotional resistances, keepers of traditions and moral norms, bearers of life wisdom. They contribute to the development of the child's cognitive and communicative skills, the formation of respect for elders and readiness for cooperation. The degree of their influence depends on the level of involvement, the quality of relations with parents, cultural and social characteristics. Grandparents perform the functions of preserving cultural traditions, moral norms and spiritual practices. They become an island of peace for the child, provide a sense of trust and help to understand their roots. Grandparents are important agents of primary socialization, ensure intergenerational continuity and play a key role in strengthening the harmony of family relationships, the formation of moral and cultural guidelines for the child.

Key words: grandparents, grandchildren, family, interaction, intra-family roles.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.48>

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

Постановка проблеми. Вивчення психологічних аспектів взаємодії прабатьків і онуків у сучасних соціальних реаліях є актуальним у зв'язку з низкою соціальних, культурних і демографічних змін. Сучасне суспільство характеризується зміною структури сім'ї. З'являються багатопокілінні сім'ї, у яких прабатьки відіграють значну роль у вихованні онуків. Така тенденція пов'язана з міграцією батьків, зайнятістю, економічними труднощами та зростанням кількості неповних сімей.

Збільшення тривалості життя сприяє тому, що прабатьки залишаються активними учасниками

життя сім'ї протягом тривалого часу. Допомога у вихованні онуків з боку прабатьків, з одного боку, створює нові можливості для міжпоколінської взаємодії, а з іншого – стає причиною конфліктів і непорозумінь. Глобалізація та цифровізація також впливають на взаємодію поколінь. Сучасні діти ростуть в умовах інтенсивного технологічного прогресу, що може посилювати розрив між їхніми інтересами та досвідом прабатьків.

Мета статті – вивчити психологічні аспекти взаємодії прабатьків і онуків у сучасних соціальних реаліях.

Прабатьківство вивчали такі вітчизняні вчені: О. Козаченко, Е. Кадебська, О. Проскур'як, І. Фаловська та інші, а також зарубіжні: Дж. Робертсон та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження.

В останнє десятиліття спостерігається інтерес до прабатьків з погляду їхнього впливу на розвиток онуків, формування моральних якостей і передавання традицій поколінь.

На думку О. Козаченко, місце бабусь та дідусів у сім'ї залежить від культурних, соціальних і особистих обставин. У традиційній сімейній системі вони відіграють ключову роль у підтримці сімейних зв'язків, передачі досвіду та вихованні молодших поколінь.

Розглянемо місце прабатьків залежно від структури сім'ї. У традиційній сім'ї прабатьки часто живуть разом з дітьми й онуками, посідають важливе місце в сімейній ієрархії. Вони беруть активну участь в ухваленні рішень та вихованні онуків.

У нуклеарній сім'ї прабатьки живуть окремо, їхній вплив зберігається через регулярні зустрічі, телефонні дзвінки та свята. Вони можуть бути менш залучені до повсякденного життя, але залишаються важливими фігурами для дітей.

Неповні сім'ї (батьки-одиначки, з розлученими батьками) – у таких сім'ях бабусі та дідусі часто стають сполучною ланкою, підтримують стабільність і допомагають дітям адаптуватися до змін.

У міжкультурних чи змішаних сім'ях прабатьки відіграють ключову роль у передачі культурних традицій і мови. Привчають онуків до традицій і звичаїв свого народу, прищеплюють любов до Батьківщини [6].

Отже, бабусі та дідусі посідають особливе місце в сім'ї. Їхня мудрість, досвід і любов можуть стати основою для гармонійної взаємодії всіх поколінь, якщо їхня роль буде адаптована до сучасних умов та інтересів усіх членів сім'ї.

На думку Е. Кадебської, І. Фаловської, вплив бабусь і дідусів на молодших членів сім'ї, їхній внесок у виховний потенціал сім'ї важко оцінити однозначно. Складні та суперечливі відносини пов'язують часом батьків та їхніх дорослих дітей і онуків. Психологічний клімат у сім'ї та характер впливу на дитину залежать від якості цих взаємин. Одностороннє домінування в сім'ї матері, бабусі по материнській лінії і поготив, постає як чинник, що збільшує ймовірність невротичних порушень у дітей.

Отримання нової внутрішньосімейної ролі (ролі бабусі чи дідуся) супроводжується істотною перебудовою ієрархії відносин, що склалася, пошуком гармонії виниклої соціальної ролі й уже наявних ролей (у жінок – ролі дружини, мами, свекрухи або тещі), які часто суперечать одна одній. Освоєння прабатьківського статусу потребує вироблення нової внутрішньої особистісної позиції.

Оптимальна готовність бабусь і дідусів полягає в усвідомленні власної особливої ролі. Батьки розуміють цінність онуків, поява яких означає новий етап їхнього життєвого шляху, підвищує

суспільний престиж, подовжує життєву перспективу, створює нові джерела задоволеності життям. Поряд із наданням деякої допомоги – побутової, матеріальної, бабусі та дідуся виступають у ролі сполучної ланки між минулим і сьогоденням сім'ї, передають традиції та перевірені цінності, оточують онуків любов'ю. Незрілість, неготовність прабатьків виражається в тому, що вони взагалі відмовляються від нової позиції, захищаються проти неї («дитина ваша», «нам теж ніхто не допомагав») або, навпаки, «із захопленням і старанністю» захоплюють, узурпують батьківську роль, позбавляючи її молодих батьків [5].

Згідно з О. Проскур'як, типологія прабатьків за внутрішньосімейними ролями включає класифікацію, яка допомагає виділити різні функції та способи участі прабатьків у сімейних відносинах і процесі виховання онуків. Кожен тип прабатьків виконує унікальні ролі залежно від їхнього ставлення до виховання дітей, їхнього соціального стану й особистих уподобань.

Роль «мудрого наставника» виконують прабатьки, які мають значний життєвий досвід і часто виступають у ролі вчителів та консультантів для молодших поколінь. Вони передають знання та життєві уроки, ґрунтуючись на своєму досвіді, що робить їх важливими постатями в житті онуків.

Роль «помічника». Прабатьки цього типу беруть активну участь у турботі про онуків, допомагають у догляді, вихованні або навіть у виконанні повсякденних справ. Вони можуть бути не такими активними у виховному процесі, але відіграють важливу роль у забезпеченні стабільності та підтримці в сім'ї.

Роль «психологічної підтримки». Такі прабатьки найбільше орієнтовані на емоційну підтримку та благополуччя онуків. Вони схильні бути більш м'якими та терпимими, надають дітям простір для особистих переживань і підтримують їх у складних ситуаціях.

У ролі «сторожа моральних норм» прабатьки беруть активну участь у виховному процесі, стежать за дотриманням моральних і норм поведінки в сім'ї. Вони забезпечують жорсткі, але справедливі правила, створені для формування характеру дітей.

Роль «відстороненого спостерігача» – прабатьки більш дистанційовані від виховання та життя онуків. Вони можуть віддавати перевагу участі спостерігача, надавати повну свободу батькам у вихованні й активно не втручатись у процеси [8].

Отже, типологія прабатьків за внутрішньосімейними ролями допомагає краще зрозуміти, як різні члени старшого покоління можуть впливати на виховання та соціалізацію онуків. Багато прабатьків виконують кілька ролей водночас, залежно від сімейних обставин і особистих уподобань. Роль прабатьків у сім'ї важлива, оскільки їхня участь допомагає формувати гармонійні відносини між поколіннями, зміцнювати сімейні традиції та цінності, а також підтримувати емоційний добробут дітей.

Дж. Робертсон визначила такі функції прабатьків:

- «присутності» – прабатьки відіграють роль емоційної опори для дітей і онуків, стабільності та непохитності. Вони можуть забезпечувати психологічну стабільність та передбачуваність у сімейному житті, надаючи дитині почуття безпеки;

- «сімейної національної гвардії» – прабатьки є носіями сімейних традицій, звичаїв і культурних цінностей, які вони передають своїм онукам. Це включає як формальні сімейні традиції, так і неформальні практики, що передаються від покоління до покоління;

- «збереження сімейної історії» – прабатьки стають моделями для наслідування, особливо у старшому віці, коли діти починають усвідомлювати цінність досвіду та мудрості старших поколінь;

- «арбітрів» – узгодження прабатьками сімейних цінностей, урегулювання внутрішньосімейних конфліктів [10].

Отже, прабатьки відіграють важливу роль у вихованні онуків. Вони виконують функції: «присутності»; «сімейної національної гвардії»; «збереження сімейної історії»; «арбітрів».

Прабатьки відіграють важливу роль у процесі первинної соціалізації молодого покоління. Вони впливають на розвиток особистості дитини, її адаптацію в суспільстві та передачу культурних і сімейних цінностей.

Згідно з О. Проскур'як, соціалізація особистості – це процес освоєння людиною соціальних норм, цінностей, ролей, моделей поведінки та культурних традицій, необхідних для функціонування в суспільстві. Вона є ключовим механізмом формування особистості та її адаптації в соціальному середовищі.

Первинна соціалізація здійснюється в дитинстві й охоплює базові навички взаємодії з навколишнім світом (мова, соціальні норми, мораль).

Вторинна соціалізація відбувається у зрілому віці, пов'язана з освоєнням нових соціальних ролей (студент, працівник, батько) і адаптацією до умов, що змінюються.

Вплив агентів соціалізації полягає у впливі сім'ї, освітніх установ, друзів та ЗМІ на соціалізацію особистості.

Соціалізація формує особистість, її світогляд, цінності та поведінкові навички. Вона забезпечує гармонійну взаємодію особистості та суспільства, створює умови для успішного виконання соціальних ролей. Без соціалізації неможливе існування людини як повноцінного члена суспільства.

Роль прабатьків у соціалізації дитини – це важливий аспект міжпоколінських відносин, у рамках якого прабатьки впливають на процес формування особистості дитини, передаючи культурні, моральні та соціальні цінності, а також беручи участь у вихованні та підтримці.

Дідуся онуки сприймають як постачальника інформації, як дорослого, з яким можна спілкуватися на будь-які теми, як радника. А бабусю – як

дорослу людину, яка турбується, опікується, хвилюється, як таку, хто може за необхідності замінити матір [8].

Як зазначають О. Літвінова, Д. Коломойчук, прабатьки відіграють значну роль у первинній соціалізації онуків, особливо в сім'ях, де їхня участь активна або змушена з різних причин.

Внесок прабатьків у первинну соціалізацію полягає в емоційній основі соціалізації. Прабатьки виражають безумовну любов та підтримку онукам.

Прабатьки виступають зберігачами традицій, звичаїв і сімейної історії, навчають дітей правил поведінки, передають моральні й етичні норми через оповідання, приклади та спільні дії.

Взаємодія з бабусями та дідусями допомагає дитині засвоїти моделі спілкування із представниками старшого покоління. Діти вчать поваги, терпіння та взаємодопомоги.

Формування когнітивних навичок – прабатьки читають, розповідають історії та діляться своїми знаннями, що стимулює уяву та розширює кругозір дитини.

Чинники, що визначають роль прабатьків у соціалізації.

Рівень залучення прабатьків у виховання онуків ділиться на активну та пасивну роль. У першому випадку прабатьки живуть разом із дитиною чи часто її бачать, відіграють значну роль у вихованні, у другому – зустрічі відбуваються рідше, але все одно залишаються важливими для формування прихильності та передачі цінностей онукам.

Відносини з батьками дитини впливають на роль прабатьків у соціалізації дитини. Гармонійні відносини між батьками та прабатьками сприяють узгодженості виховання, а дисгармонійні – призводять до розбіжностей у підходах, що ускладнює процес соціалізації.

Культурні та соціальні особливості – у деяких культурах бабусі та дідусі традиційно відіграють ключову роль у вихованні, особливо якщо батьки зайняті роботою.

До переваг участі прабатьків у первинній соціалізації відносять: поглиблення емоційного зв'язку між поколіннями; додаткове джерело знань та досвіду для дитини; створення сприятливої атмосфери для формування особистості [7].

Отже, роль прабатьків у первинній соціалізації онуків важлива. Вони надають дітям унікальний досвід, який неможливо отримати від інших членів сім'ї, зміцнюють зв'язок поколінь та сприяють гармонійному розвитку дитини.

Згідно з О. Васильченко, в аналізі та характеристиці власної «Я-концепції» людини похилого віку можна побачити описи дітей і онуків, розповіді про їхнє життя, акцентування уваги на їхніх успіхах і досягненнях. Така орієнтація зберігає перспективу особистісного розвитку, сприяє усвідомленню цінності свого «Я». Переорієнтація на внутрішньосімейні відносини є закономірним етапом психічного життя людини похилого віку. Організація сімейного побуту, вибір форми повсякден-

ної зайнятості становлять основний зміст життя на цьому етапі [2].

Як зауважує О. Вовчик-Блакитна, роль сім'ї для особистості прабатьків величезна, оскільки вона надає соціальну й емоційну підтримку, сприяє збереженню їхньої активності, самоповаги й почуття власної гідності.

Сім'я дає прабатькам відчуття, що вони важливі й улюблені. Спілкування з дітьми й онуками допомагає справлятися із самотністю та тривогою. Вона стає опорою у кризові моменти, як-от втрата чоловіка чи погіршення здоров'я.

Можливість ділитися життєвим досвідом і знаннями дає прабатькам відчуття своєї корисності та важливості для наступних поколінь. Участь у вихованні онуків посилює почуття відповідальності та значущості. Спілкування з молодшим поколінням допомагає прабатькам залишатися активними, цікавитися новими технологіями та трендами. Спільні свята, поїздки та традиції створюють відчуття включеності в сімейне життя. Прабатьки відчують задоволення від того, що вони є частиною ланцюжка поколінь. Радість спілкування з онуками наповнює життя сенсом. Визнання важливої ролі прабатьків в сім'ї зміцнює їхню самоповагу. Сімейні зв'язки допомагають прабатькам уникнути соціальної ізоляції. Сім'я дає почуття опори, що допомагає справлятися з віковими змінами та труднощами. Участь прабатьків у сімейному житті зміцнює сімейні узи. Спілкування з молодими членами сім'ї стимулює прабатьків до освоєння нових знань і навичок, наприклад сучасних технологій [4].

Отже, сім'я відіграє ключову роль у підтримці фізичного та психологічного здоров'я прабатьків. Вона допомагає їм почуватися значущими, корисними та залученими, а також дає можливість передавати свою спадщину. Підтримка та повага з боку сім'ї сприяють їхньому повноцінному та щасливому життю.

На думку М. Волошенко, стався перехід від розширеної сім'ї до нуклеарної, що призвело до зміни статусу прабатьків, тобто бабусь і дідусів. Сучасний ритм і спосіб життя не завжди дозволяє старшим членам сім'ї спілкуватися з онуками. Більшу частину свого часу діти зайняті в дитячих садках, школах, організаціях додаткової освіти або просто в компанії друзів, багато хто живе досить далеко чи просто не бачить необхідності у спілкуванні. Однак ставлення до дитини прабатьків принципово відрізняється від ставлення батька та матері [3].

С. Школьник зауважує, що виховання онуків прабатьками сприяє емоційній стабільності дитини, соціалізації та передачі сімейних цінностей і традицій [9].

С. Аніпченко зазначає, що прабатьки виконують функцію передачі культурних і сімейних цінностей. Вони зберігають сімейні традиції, національні звичаї та обряди. Прабатьки знайомлять онуків з історією сім'ї та її значенням. Допомагають у формуванні базових моральних принципів (чесність, повага, доброта), які стають основою поведінки дитини.

Прабатьки діляться мудрістю та знаннями, які вони набули протягом життя, допомагають онукам орієнтуватися у складних ситуаціях. Їхні настанови сприймаються більш м'яко й довірливо, ніж зауваження батьків.

Прабатьки розповідають історії про минуле, тим самим допомагають дитині краще зрозуміти своє походження та місце у світі.

Для дитини прабатьки можуть бути острівцем спокою в емоційно насиченому середовищі батьків. Взаємодія із прабатьками сприяє зміцненню почуття довіри до світу. Спілкування із прабатьками вчить дитину поваги до старшого покоління, що важливо в розвитку соціальних навичок.

У релігійних сім'ях прабатьки відіграють ключову роль у знайомстві дитини з духовними практиками та віруваннями. Вони допомагають онукам замислюватися про сенс життя, цінність часу та важливість взаємин [1].

Отже, прабатьки в первинній соціалізації забезпечують передачу досвіду та цінностей, формують емоційну основу для гармонійного розвитку особистості. Взаємодія із прабатьками збагачує молоде покоління, створює міжпоколінську спадкоємність та зміцнює сімейні зв'язки.

Висновки.

1. Внесок прабатьків у сім'ю залежить не тільки від віку, умов проживання людей похилого віку, а й від соціальних норм і суспільних потреб. Якісне спілкування поколінь має неоціненне значення як для молодших, так і для старших. Завдяки мудрості та досвіду прабатьки можуть принести користь усім членам сім'ї. Спілкування онуків із ними формує духовний світ дітей та їхню самооцінку, багато в чому впливає на становлення людини як особистості.

2. Первинна соціалізація відбувається в ранньому дитинстві. Роль прабатьків у первинній соціалізації важлива та безцінна. Внесок прабатьків у первинну соціалізацію полягає в емоційній основі соціалізації. Прабатьки виступають зберігачами традицій, звичаїв і сімейної історії. Взаємодія з бабусями та дідусями допомагає дитині засвоїти моделі спілкування із представниками старшого покоління. Спілкування із прабатьками сприяє формуванню когнітивних навичок, завдяки спільним іграм, читанню та заняттям творчістю.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо, це буде вивчення типологічних характеристик прабатьків та їхнього впливу на взаємодію з онуками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аніпченко С. Типи та функції прабатьків як агентів первинної соціалізації особистості в сім'ї. *Вісник Львівського університету*. Серія «Соціологічна». 2015. Вип. 9. С. 230–239.
2. Васильченко О. Прабатьківство: історія і перспективи дослідження. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць. 2018. № 2. С. 16–24.

3. Волошенко М. Фактори, що впливають на формування батьківства. *Габітус*. 2021. № 37. С. 65–68. DOI: 10.32843/2663-6085/2021/37.12.

4. Вовчик-Блакитна О. Міжпоколінна взаємодія в сім'ї як ресурс. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 47. Т. 7. С. 80–91.

5. Кадебська Е., Фаловська І. Соціальна роль сім'ї як системи та її структурна характеристика. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 1 (57). С. 18–23.

6. Козаченко О. Особливості взаємозв'язків у сучасній багатопоколінній сім'ї. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2018. Вип. 16. С. 609–612.

7. Літвінова О., Коломойчук Д. Психологічні відмінності у ставленні прабабків до своїх дітей та вну-

ків. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 23. С. 66–75.

8. Проскур'як О. Історія дослідження феномену прабабківства. *Технології сучасної освіти*. 2017. № 1. С. 2–13.

9. Школьник С. Розв'язання спорів щодо участі баби та діда у вихованні онуків в Україні та країнах ЄС. *Society and Security*. 2025. № 3 (9). С. 34–39.

10. Robertson J.F. Grandmotherhood: a study of role concepts. *Journal of marriage and the family*. 2019. Vol. 39. P. 165–174.

Стаття надійшла в редакцію: 20.08.2025

Стаття прийнята: 07.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛОСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

EMOTIONAL MATURITY OF EDUCATION APPLICANTS IN THE CONTEXT OF THEIR LIFESTYLE: PSYCHOLOGICAL ASPECT

У статті розглядаються психологічні аспекти емоційної зрілості студентів з урахуванням їхнього життєвого стилю. Зазначено, що структурними компонентами емоційної зрілості є: експресивність, саморегуляція, емпатія. Установлено, що з погляду розвитку емоційної зрілості систематичне вдосконалення позитивних життєвих стилів поведінки та поступова відмова від негативних психологічних захистів, як-от проєкція, сприяють усуненню неефективних форм поведінки, вивченню корисних навичок взаємодії з іншими та розвитку нових аспектів особистості. Визначено основні ознаки емоційної зрілості: саморегуляцію, емпатію та вираження почуттів. Життєвий стиль розглядається як сукупність ознак, що відображають специфіку діяльності суб'єкта. Визначено переважання у студентів середнього рівня емоційної зрілості за наявності низького та високого, кількість студентів із середнім рівнем емоційної зрілості перебільшує їх кількість з низьким і високим рівнями. Установлено переважання таких психологічних захистів, як проєкція, інтелектуалізація, заміщення та заперечення: у підгрупі з високим рівнем емоційної зрілості спостерігається висока частота використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції; а з підвищенням рівня емоційної зрілості зростає використання заперечення, компенсації, проєкції, що призводить до негативних наслідків для розвитку особистості. Студенти схильні до надмірного застосування психологічних захистів уникнення, проєкції та регресії. Поряд із конструктивними копінг-стратегіями активно застосовують деструктивний копінг «втечу – уникнення», що пов'язано із суперечностями у структурі емоційної зрілості. Збільшенню рівня емоційної зрілості відповідає зростання соціального інтересу, мотивації досягнення. У дівчат переважає інтроекспресивність, хлопці частіше вибирають неконструктивні способи поведінки у проблемних ситуаціях (регресія, реактивне утворення, дисанціювання, втеча – уникнення).

Ключові слова: емоційна зрілість, студенти, життєвий стиль, конструктивні копінг-стратегії, неконструктивні

копінг-стратегії, психологічний захист, початково нейтральні копінг-стратегії.

The article considers the formation of emotional maturity of students based on their lifestyle. It is noted that the structural components of emotional maturity are: expressiveness, self-regulation, empathy. It is established that from the point of view of the development of emotional maturity, the systematic improvement of positive lifestyles of behavior and the gradual rejection of negative psychological defenses, such as projection, contribute to the elimination of ineffective forms of behavior, the study of useful skills of interaction with others and the development of new aspects of the personality. The main signs of emotional maturity are determined: self-regulation, empathy and expression of feelings. Lifestyle is considered as a set of signs that reflect the specifics of the subject's activity. The prevalence of students with an average level of emotional maturity exceeds their number with low and high levels. The prevalence of such psychological defenses as projection, intellectualization, substitution and denial has been established: in the subgroup with a high level of emotional maturity, a high frequency of use of psychological defenses of denial, compensation, projection is observed; and with an increase in the level of emotional maturity, the use of denial, compensation, projection increases, which leads to negative consequences for the development of the personality. Students are prone to excessive use of psychological defenses of avoidance, projection and regression, along with constructive coping strategies, they actively use destructive coping "escape – avoidance", which is associated with a contradiction in the structure of emotional maturity. An increase in the level of emotional maturity corresponds to an increase in social interest, motivation to achieve. Introexpressiveness prevails in girls, boys more often choose unconstructive ways of behavior in problem situations (regression, reactive formation, distancing, escape-avoidance).

Key words: emotional maturity, students, lifestyle, constructive coping strategies, non-constructive coping strategies, psychological defense, initially neutral coping strategies.

УДК 316.485.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.49>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Солошич І.О.

д.пед.н., професор кафедри екології та біотехнологій
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Білоус Р.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Херсонський державний університет

Сошенко С.М.

к.пед.н., доцент кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства актуалізують значущість міжособистісних відносин і комунікації в різних сферах життєдіяльності особистості. Важливим складником психологічного здоров'я та благополуччя людини виступає емоційна зрілість, яка формується як результат процесів самовдосконалення та саморозвитку. У цьому контексті дослідження психологічних характеристик емоційної зрілості з урахуванням стилів життя студентської молоді набуває особливої актуальності, зокрема під

час кризових викликів, зумовлених воєнним станом в Україні.

Емоційна зрілість здобувачів освіти виконує адаптивну функцію в системі соціальних відносин і передбачає використання різних стратегій психологічного захисту, серед яких – заперечення, проєкція та заміщення. У процесі соціалізації студенти прагнуть відповідати суспільним вимогам, що зумовлює специфіку проявів їхньої емоційної зрілості. Визначення її структури дозволило окреслити внутрішню суперечність: з одного боку,

вона пов'язана з неконструктивними механізмами захисту й уникненням небажаних реалій, які раціонально пояснюються індивідуальним світоглядом; з іншого боку, зростання рівня емоційної зрілості має забезпечувати адекватне відображення об'єктивної дійсності, сприяти психологічному благополуччю та підвищенню задоволеності повсякденною активністю. Наявність цієї суперечності супроводжується високим рівнем напруги захисних механізмів, що потенційно може призводити до деформації структури емоційної зрілості та негативно позначатися на автентичності особистості в умовах соціальної невизначеності.

Життєві стилі студентів, які реалізуються у формах подолання проблемних ситуацій (копінг-стратегіях) і психологічних захистах, визначають рівень і структуру їхньої емоційної зрілості. Переважання конструктивних життєвих стилів корелює з підвищенням рівня емоційної зрілості та зміцненням психологічного благополуччя. У цьому контексті систематичний розвиток конструктивних моделей поведінки та поступове зниження ролі неконструктивних психологічних захистів (зокрема, проєкції) сприяють відмові від неефективних поведінкових стратегій, формуванню корисних навичок соціальної взаємодії та становленню нових особистісних якостей. Саме тому дослідження емоційної зрілості з урахуванням життєвих стилів студентської молоді є вагомим і перспективним напрямом сучасних психологічних розвідок, що має значний практичний потенціал у сфері підтримки психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоційна зрілість розглядається як один із ключових чинників психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, що формується у процесі самовдосконалення і саморозвитку (І. Бех, В. Вілюнас, Л. Перлз, Т. Титаренко, З. Фрейд та інші). Діагностичні аспекти цього феномену досліджували Н. Дідик, Л. Потапчук, О. Толстих, П. Фресс, І. Ялом. У працях О. Кульчицької, Е. Носенко, А. Маслоу, В. Моргуна висвітлено закономірності розвитку емоційної сфери, проте відсутнє єдине визначення поняття «емоційна зрілість» [3; 9].

До її характеристик, що мають зв'язок із життєвим стилем особистості, належать: здатність до самоконтролю та саморегуляції, відповідальність, соціальна адаптивність, усвідомлення власних емоцій, критичність, емпатійність, адекватність емоційного вираження та вміння отримувати задоволення від міжособистісних взаємин [1]. І. Павлова підкреслює, що досягнення емоційної зрілості можливе завдяки формуванню внутрішніх ресурсів самопідтримки й поступовому подоланню залежності від зовнішніх джерел [6; 7].

Основними показниками емоційної зрілості вважають відкритість до нового емоційного досвіду, адекватність його переживання, психологічний комфорт, а також здатність регулювати власні почуття. Серед узагальнених критеріїв – саморегуляція, емпатія і емоційна експресія. У науко-

вих працях можна виокремити різні підходи до її розуміння: як емоційної компетентності, емоційної грамотності, новоутворення вікового розвитку чи соціального стандарту; у генеративних моделях акцент робиться на самоактуалізації та високому рівні емоційного розвитку [4].

У соціокультурному вимірі життєвий стиль трактується як фенотипічне утворення, що поєднує внутрішні риси особистості та зовнішні форми діяльності. За А. Тоффлером, він є проявом субкультурної ідентичності, яка визначає унікальний спосіб життя людини [10; 11]. Життєвий стиль включає індивідуальні риси, духовні орієнтації та поведінкові стратегії, що відзначаються сталістю та внутрішньою логікою [2].

Важливим механізмом його підтримки виступає система психологічного захисту, що може бути як конструктивною (усвідомленою), так і деструктивною (несвідомою). Серед поширених її форм виокремлюють заперечення, регресію, компенсацію, проєкцію, заміщення, інтелектуалізацію та реактивне утворення [5; 7–9].

Взаємозв'язки між емоційною зрілістю та життєвими стилями підтверджують існування типових моделей поведінки особистості, що має велике значення для процесу професійного становлення студентів [7].

Емпіричне дослідження здійснено із застосуванням таких методик, як: «Діагностика емоційної зрілості особистості» (О. Чебикін), «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман), «Шкала соціального інтересу» (А. Адлер), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (К. Ріфф). Вибірку становили 61 студент спеціальностей 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», 101 «Екологія» та 162 «Біотехнології та біоінженерія» КрНУ (18 юнаків і 43 дівчини) віком від 18 до 21 року (медіана – 19 років).

За методикою О. Чебикіна визначено переважання у студентів середнього рівня емоційної зрілості – 74%, низький рівень – 19%, високий рівень – 7%, що свідчить про помірну емпатію, тобто під час взаємодії з іншими може виникати непорозуміння. Аналіз статистичних даних показав, що середній рівень експресивності респондентів характеризує емоції, які прориваються назовні, жести й міміка несуть не менше сенсу, ніж мова; занижений середній рівень саморегуляції свідчить про здатність регулювати свої емоції, стримувати неконструктивні почуття, створювати позитивний настрій навіть під час нецікавої, але значущої роботи. Рівень екстрасаморегуляції студентів обмежує їх здатність зацікавити, а іноді й змусити інших діяти у своїх інтересах. Показники емоційної зрілості дозволяють стверджувати, що загалом спостерігається помірна емпатія, тобто у спілкуванні з оточенням не завжди досягається взаєморозуміння, відчуття настрою співрозмовника, розуміння його інтересів.

Респонденти, що відповідають різним рівням емоційної зрілості, порівнювалися (кутове пере-

творення Фішера): кількість студентів із середнім рівнем емоційної зрілості перебільшує їх кількість з низьким і високим рівнями. Зважаючи на те, що система вищої освіти повинна сприяти розвитку особистості, кількість студентів з високим рівнем емоційної зрілості (7%) свідчить про наявність суперечностей у розвитку її складників і дозволяє зробити висновок про переважання середнього рівня емоційної зрілості. Співвідношення компонентів емоційної зрілості в підгрупі, яка має високий рівень емпатії, саморегуляції та експресивності, відповідає гармонійному типу, де всі складники виражені на досить високому рівні, що приводить до загальної адекватності емоційної відповіді.

У процесі дослідження параметрів життєвого стилю за допомогою методики "Life Style Index" встановлено, що переважають такі психологічні захисти, як проєкція, інтелектуалізація, заміщення та заперечення. Статистичне порівняння застосування психологічних захистів у підгрупах з різним рівнем емоційної зрілості виконано за допомогою непараметричних критеріїв Краскела – Воллеса та Манна – Вітні (табл. 1).

У підгрупі з високим рівнем емоційної зрілості спостерігається висока частота використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції; а з підвищенням рівня емоційної зрілості зростає використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції, що призводить до негативних наслідків для розвитку особистості.

Інтенсивне застосування компенсації для підвищення рівня емоційної зрілості та зняття емоційної напруги є ефективним, але засвоєні стереотипні способи реагування, засновані на захистах, мало відповідають зміні життєвих ситуацій. З огляду на це зростання емоційної зрілості у зв'язку зі збільшенням використання копінг-стратегії проєкції є свідченням суперечностей у її структурі.

Установлено зв'язки копінг-стратегій зі складниками структури емоційної зрілості студентів. Неконструктивний копінг втечі – уникнення пов'язаний з емоційною зрілістю, зі збільшенням його засто-

сування, а саморегуляція призводить до зниження контролю емоцій, суперечності між експресивністю та саморегуляцією. Використання конструктивної копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми» пов'язано з екстраемпатією, сприяє використанню емпатійних здібностей для регуляції відносин. Конструктивний копінг «позитивна переоцінка» пов'язаний з емпатією, саморегуляцією, тому що передбачає поєднання зрушень емоційного стану зі специфічними змінами.

Студенти схильні до надмірного застосування психологічних захистів уникнення, проєкції та регресії, поряд з конструктивними копінг-стратегіями активно застосовують деструктивний копінг втечі – уникнення, що пов'язано із суперечностями у структурі емоційної зрілості (підвищення рівня психологічних захистів відповідає підвищенню рівня емоційної зрілості, але сприяє негативним тенденціям). Інтенсивне застосування копінгу втечі – уникнення відбивається на розвитку експресивності та саморегуляції.

Дослідження за «Шкалою соціального інтересу» А. Адлера, яка розглядає взаємозв'язок соціального інтересу, мотивації досягнень і емоційної зрілості, показало, що зростання рівня емоційної зрілості супроводжується підвищенням соціального інтересу й мотивації досягнень. Установлено, що мотивація досягнень тісно пов'язана з експресивністю та саморегуляцією, тоді як соціальний інтерес корелює із саморегуляцією та емпатією, що зумовлює спрямованість особистості на взаємодію та активні дії. Високий рівень мотивації досягнень і соціального інтересу виявляється у зв'язку з використанням психологічних захистів.

Складники мотиваційного комплексу виявляють кореляції як з конструктивними копінг-стратегіями (позитивна переоцінка, розв'язання проблем), так і з неконструктивними (конфронтаційний копінг, уникнення), що вказує на можливість застосування студентами як продуктивних, так і руйнівних способів досягнення мети. Мотивація досягнень позитивно пов'язана з копінгом переоцінки, що сприяє переосмисленню проблемної ситуації та вибору адекватної поведінки. Соціальний інтерес

Таблиця 1

Порівняння використання психологічних захистів у підгрупах з різним рівнем емоційної зрілості

Рівні зрілості	Статистичний параметр	Заперечення	Регресія	Компенсація	Проєкція	Напруженість захистів
Низький – середній – високий	Хі-квадрат Краскела – Воллеса	14,384	5,205	4,026	6,197	14,067
	p	0,001	0,074	0,134	0,045	0,001
Низький – середній	U Манна – Вітні	124,500	153,000	210,500	136,500	86,500
	p	0,010	0,050	0,440	0,021	0,001
Середній – високий	U Манна – Вітні	32,000	79,000	62,500	94,000	67,500
	p	0,008	0,276	0,102	0,545	0,145
Низький – високий	U Манна – Вітні	0,000	13,000	8,500	11,000	2,500
	p	0,002	0,099	0,029	0,058	0,005

корелює як із конфронтаційним копінгом (через усвідомлення і опрацювання негативних емоцій), так і з конструктивними стратегіями подолання труднощів, які забезпечують емоційну розрядку та пошук змістового підґрунтя для дій.

Статистичний аналіз відмінностей між юнаками та дівчатами засвідчив, що дівчатам більшою мірою притаманні інтроекспресивність і експресивність загалом, що пояснюється їхньою вищою емоційністю, обмеженим життєвим досвідом і меншою фізичною силою порівняно із хлопцями. Відповідно, у проблемних ситуаціях дівчата частіше вибирають неконструктивні стратегії поведінки (регресія, реактивне утворення, дистанціювання, уникнення) (табл. 2).

Аналіз статистичних даних показав, що дівчатам властиве переважне використання стратегії регресії, яка в емоційно напружених ситуаціях проявляється в демонстрації інфантильної поведінки, спрямованої на виклик співчуття оточення. Виразність реактивного утворення як механізму психологічного захисту дозволяє зберігати почуття власної гідності, однак нерідко трансформується в позування, негативізм і впертість.

Також у дівчат частіше фіксується застосування стратегії дистанціювання, що полягає у зниженні значущості негативних емоцій і зменшенні емоційного залучення. Для хлопців більш характерною є інтелектуалізація («раціоналізація»): менш емоційні та більш схильні до роздумів, вони долають конфлікти шляхом логічного переосмислення причин суперечностей.

Загалом результати дослідження засвідчують соціальну спрямованість респондентів, що виражається у використанні як конструктивних, так і неконструктивних стилів поведінки, дівчата частіше вдаються до неконструктивних стратегій.

«Шкала суб'єктивного благополуччя К. Ріффа» (The scales of psychological well-being) дозволила визначити показники емоційного благополуччя респондентів. Статистичний аналіз підтвердив, що саморегуляція пов'язана з основними складниками психологічного благополуччя та є важливою умовою емоційної зрілості. Отже, емоційна зрілість поєднує високу здатність до саморегуляції та психологічно здоровий стан, але водночас харак-

теризується внутрішніми суперечностями. Вони зумовлені тим, що епатаність іноді сприймається як неординарність, а благополуччя виявляє обернений зв'язок із надмірною емпатією та емоційною чутливістю.

Інтенсивне використання студентами окремих стилів додання життєвих проблем також пов'язане з їхнім благополуччям. Зокрема, застосування заперечення знижує напругу у складних ситуаціях і водночас сприяє підвищенню рівня емоційної зрілості, але супроводжується зменшенням психологічного благополуччя. Подібним чином використання регресії, заміщення, дистанціювання чи уникнення знижує задоволеність повсякденною діяльністю, свідчить про непродуктивну спрямованість поведінки та відображає складні вимоги соціального середовища.

Особливу проблему становить застосування конструктивного копінгу – позитивної переоцінки чи переосмислення ситуації. Надмірна схильність до рефлексії призводить до віддалення від соціального оточення та зниження задоволеності життям. Отже, як конструктивні, так і неконструктивні стратегії додання можуть сприяти розвитку емоційної зрілості, проте часто супроводжуються зниженням психологічного благополуччя. Це суперечливе поєднання пояснюється специфікою соціальних вимог до особистості й обмеженою здатністю студентів протистояти негативним впливам середовища.

Висновки. Емоційна зрілість особистості визначається відкритістю до емоційного досвіду, свідомим контролем і відповідальністю за власні почуття, стійкістю до емоційних випробувань, адекватністю їх вираження та гнучкістю у сприйнятті переживань. Її структурними компонентами є експресивність, саморегуляція та емпатія. Життєвий стиль охоплює особисті характеристики, духовні орієнтації та особливості діяльності, що відображають індивідуальність суб'єкта. Аналіз підтвердив взаємозв'язок емоційної зрілості та життєвих стилів студентів. Отримані результати створюють підґрунтя для подальших досліджень і розроблення програм соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної зрілості здобувачів освіти.

Таблиця 2

Статистичне порівняння психологічних параметрів емоційної зрілості здобувачів освіти

Вибірка	Статист. показник	Регресія	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Дистанціювання	Втеча – уникнення
Дівчата	Медіана	0,64	0,58	0,50	0,56	0,58
	Мінімум	0,14	0,33	0,10	0,17	0,33
	Максимум	1,00	0,92	1,00	0,89	0,88
Юнаки	Медіана	0,36	0,71	0,30	0,39	0,49
	Мінімум	0,07	0,42	0,10	0,17	0,08
	Максимум	0,71	0,83	0,70	0,72	0,71
Критерій Манна – Вітні	U	134,50	244,0	175,50	246,	231,00
	p	0,000	0,022	0,001	0,025	0,013

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітвицька С. Основи педагогіки вищої школи : методичний посібник для студентів магістратури. Київ, 2003. 316 с.
2. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
4. Косьянова О. Особливості взаємозв'язку показників емоційної зрілості та схильності до обману згідно з моральними цінностями сучасного юнацтва з використанням поліграфа. *Наука і освіта*. 2015. № 7. С. 67–75.
5. Кочарян О., Півень М. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 140–144.
6. Кузнєцов М. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2010. Вип. 35. С. 110–133.
7. Павлова І. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
8. Плохих В., Білоус Р. Психологічні захисти студентів у протистоянні стресорам воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 18–48.
9. Сошенко С., Солошич І. Формування цінності саморозвитку у процесі підготовки магістрів. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2024. Вип. № 3 (146). С. 31–36.
10. Субашкевич І., Бордіян Я. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91–97.
11. Veblen Thorstein. Modern Survivals of Prowess. Chapter 10 in *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions*. New York : The Macmillan Company, 1899. P. 246–275.

Стаття надійшла в редакцію: 19.08.2025

Стаття прийнята: 06.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF MILITARY SERVANTS OF TANK UNITS TO PERFORM COMBAT MISSIONS

Стаття присвячена аналізу структури та компонентів психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань. Розглядаються когнітивні, мотиваційні, емоційно-вольові, функціональні й індивідуально-психологічні складники готовності, що визначають здатність особистості ефективно діяти в екстремальних умовах сучасного бою. Особливу увагу приділено специфіці діяльності танкістів і її психологічним особливостям, а також узагальнено результати сучасних наукових досліджень із проблеми.

Сучасні бойові дії вимагають від військовослужбовців не лише високого рівня фізичної та професійної підготовки, а й сформованої психологічної готовності, яка стає фундаментом їхньої боєздатності. Особливої актуальності це набуває для танкових підрозділів, адже діяльність екіпажів танків безпосередньо пов'язана з високим ризиком, інтенсивним стресовим навантаженням, перебуванням у замкнутому просторі та необхідністю ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу й інформації. У таких ситуаціях саме психологічна готовність виступає визначальним чинником не лише збереження боєздатності, а й запобігання психологічним травмам і формування ефективної командної взаємодії.

В умовах сучасної війни військовослужбовці танкових підрозділів стикаються з додатковими викликами: високою ймовірністю втрат серед товаришів, швидкими змінами тактичної ситуації, необхідністю тривалого перебування під впливом стресових чинників (шум, вібрації, постійна загроза обстрілів). Усі ці чинники посилюють вимоги до рівня розвитку емоційно-вольових і когнітивних характеристик військових. Отже, проблема психологічної готовності має не лише теоретичне, але й практичне значення для забезпечення стійкості й результативності бойових дій.

Незважаючи на актуальність проблеми, у сучасній науковій літературі питання структури психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів розкрито не досить, що зумовлює потребу в подальших дослідженнях і практичних розробках.

Дослідження психологічної готовності військових проводилися багатьма українськими науковцями. Зокрема, О. Юркова [2] визначила п'ять ключових компонентів готовності: когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий, функціональний та індивідуально-психологічний. О. Кокур [1] наголошує на важливості мотиваційних чинників і розвитку стресостійкості військових, підкреслює роль патріотичних мотивів і професійної ідентичності у збереженні боєздатності. О. Перванук [3] досліджував особливості психоемоційної стійкості та здатності до ефективних дій в умовах невизначеності, зауважив необхідність розвитку саморегуляції і адаптивних копінг-стратегій.

Серед сучасних праць можна виділити дослідження, присвячені впливу колективної взаємодії на бойову готовність, у яких доведено

значення згуртованості екіпажу танка, лідерських якостей командира та довіри між членами підрозділу. Окремо відзначається роль креативності та гнучкого мислення в ухваленні рішень у складних тактичних ситуаціях, що дозволяє адаптуватися до швидких змін на полі бою.

Зарубіжні автори (Bradley C. Nindla, Daniel C. Billingb, Jace R. Drain [4] та інші) підкреслюють значення емоційної стабільності, колективної взаємодії, а також формування програм психологічної підтримки військовослужбовців, спрямованих на профілактику посттравматичних розладів. Окремо наголошується на важливості систематичного тренінгового підходу, який розвиває когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси військових.

Водночас саме для танкових підрозділів системні дослідження із проблеми залишаються обмеженими, що свідчить про необхідність подальших розробок у цій сфері.

Мета статті полягає у визначенні та характеристиці основних компонентів психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань, а також у з'ясуванні їхньої ролі в забезпеченні ефективності бойової діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, танкові підрозділи, бойові завдання, когнітивний компонент, мотиваційний компонент, емоційно-вольові стійкості.

The article is devoted to the analysis of the structure and components of the psychological readiness of servicemen of tank units to perform combat missions. The cognitive, motivational, emotional-volitional, functional and individual-psychological components of readiness are considered, which determine the ability of an individual to act effectively in extreme conditions of modern combat. Special attention is paid to the specificity of the activities of tankmen and its psychological features, and the results of modern scientific research on the problem are also summarized.

Modern combat operations require servicemen not only a high level of physical and professional training, but also a developed psychological readiness, which becomes the foundation of their combat capability. This is especially relevant for tank units, because the activities of tank crews are directly related to high risk, intense stress, being in a confined space and the need to make decisions in conditions of a shortage of time and information. In such situations, psychological readiness is a determining factor not only in maintaining combat readiness, but also in preventing psychological trauma and forming effective team interaction.

In the conditions of modern warfare, servicemen of tank units face additional challenges: a high probability of losses among comrades, rapid changes in the tactical situation, the need to be under the influence of stress factors for a long time (noise, vibration, constant threat of shelling). All these factors increase the

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.50>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Стасюк В.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри військової психології Національний університет оборони України

Селешук В.С.

слухач кафедри військової психології Національний університет оборони України

requirements for the level of development of emotional-volitional and cognitive characteristics of the military. Thus, the problem of psychological readiness has not only theoretical, but also significant practical significance for ensuring the stability and effectiveness of combat operations.

Despite the relevance of the problem, in modern scientific literature the issue of the structure of psychological readiness of servicemen of tank units is not sufficiently disclosed, which necessitates the need for further research and practical developments.

Studies of the psychological readiness of the military have been conducted by many Ukrainian scientists. In particular, O. Yurkova [2] identified five key components of readiness: cognitive, motivational, emotional-volitional, functional and individual-psychological qualities. O. Kokun [1] emphasizes the importance of motivational factors and the development of stress resistance of the military, emphasizing the role of patriotic motives and professional identity in maintaining combat readiness. O. Pervachuk [3] investigated the features of psycho-emotional stability and the ability to act effectively in conditions of uncertainty, drawing attention to the need to develop self-regulation and adaptive coping strategies.

Among modern works, one can single out studies devoted to the influence of collective

interaction on combat readiness, which prove the importance of tank crew cohesion, commander leadership qualities and trust between unit members. The role of creativity and flexible thinking in decision-making in complex tactical situations is separately noted, which allows adapting to rapid changes on the battlefield.

Foreign authors (Bradley C. Nindla, Daniel C. Billings, Jace R. Drain [4], etc.) emphasize the importance of emotional stability, collective interaction, as well as the formation of psychological support programs for military personnel aimed at preventing post-traumatic disorders. The importance of a systematic training approach that develops the cognitive, emotional and behavioral resources of military personnel is especially emphasized.

However, systemic research on the problem remains limited for tank units, which indicates the need for further development in this area.

The purpose of the article is to identify and characterize the main components of the psychological readiness of tank unit servicemen to perform combat missions, as well as to clarify their role in ensuring the effectiveness of combat activities.

Key words: psychological readiness, tank units, combat missions, cognitive component, motivational component, emotional and volitional stability.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці існують різні підходи до структурування феномену психологічної готовності. Одні вчені розглядають її як функціональний стан, що відображає мобілізацію ресурсів для діяльності, інші – як інтегральну особистісну характеристику, що включає мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. У працях О. Кокуна [1] й О. Юркової [2] готовність подається як багаторівневе утворення, у якому поєднуються особистісний і функціональний складники. У структурі виділяють когнітивні, мотиваційні, емоційні, вольові й операційні елементи, що забезпечують ефективність професійної діяльності. На основі аналізу сучасних підходів доцільним є виокремлення п'яти ключових компонентів: когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового, функціонального й індивідуально-психологічних якостей.

Когнітивний компонент охоплює здатність військовослужбовця швидко сприймати, аналізувати й інтегрувати значні обсяги інформації, орієнтуватися у просторі, застосовувати технічні знання та ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Для танкових підрозділів це особливо важливо, адже екіпаж танка працює в умовах обмеженої видимості, високої швидкості змін у бою та потреби синхронізувати дії кількох членів команди. Уміння адекватно оцінювати обстановку й швидко ухвалювати тактичні рішення може визначати не лише результативність виконання завдання, а й збереження життя.

Когнітивна готовність ґрунтується на знаннях технічних характеристик бойової машини, її можливостей і обмежень, володінні тактичними прийомами та здатності прогнозувати наслідки власних

дій. Вона передбачає не лише відтворення алгоритмів, але й гнучкість мислення, необхідну для адаптації до непередбачуваних умов. У сучасних умовах, коли тактична ситуація змінюється щосекунди, танкіст має бути здатним аналізувати як безпосередні загрози (обстріл, рух противника, перешкоди на місцевості), так і потенційні ризики, що можуть виникнути найближчим часом.

Важливим складником когнітивного компонента є здатність працювати з інформацією різної природи: від технічних сигналів приладів і засобів зв'язку до вербальних повідомлень командира й невербальних сигналів товаришів по екіпажу. Уміння виділяти ключові дані з інформаційного потоку, ігноруючи другорядне, значною мірою визначає швидкість і точність ухвалення рішень.

Не менш значущим є просторове мислення, адже екіпаж діє в умовах обмеженої видимості та тісного простору. Танкісти мають уявляти бойову обстановку «наосліп», за допомогою лише часткових сигналів і власних уявлень про динаміку бою. У такому разі особливого значення набуває здатність до ситуативного прогнозування – передбачення подій на кілька кроків уперед, що дозволяє завчасно підготуватися до маневру чи атаки противника.

Когнітивний компонент включає також оперативну пам'ять і концентрацію уваги, адже танкісти змушені паралельно утримувати в полі зору кілька завдань: спостереження за обстановкою, контроль технічних показників, виконання команд і ведення бою. Високий рівень когнітивної готовності проявляється у здатності до багатозадачності, швидкого перемикавання між діями без втрати їхньої ефективності.

Необхідним елементом є також здатність до навчання на власному і чужому досвіді, що дозволяє військовим адаптуватися до нових умов, опановувати сучасні види техніки та тактики, використовувати здобуті знання у практиці. У цьому контексті велике значення має систематичне проведення тренувань і навчально-бойових завдань, які формують навички швидкої обробки інформації та виробляють алгоритми дій, що знижують навантаження на когнітивні ресурси під час реальних бойових ситуацій.

Отже, когнітивний компонент є базою, на якій вибудовується вся система психологічної готовності танкіста. Він забезпечує здатність не лише ефективно діяти у звичних умовах, але й адаптуватися до непередбачуваних змін, зберігати високу швидкість і точність ухвалення рішень.

Мотиваційний компонент визначає внутрішню готовність виконувати завдання, рівень ідентифікації із професією та прагнення до професійного зростання. Для військовослужбовців танкових підрозділів значущим є відчуття приналежності до військового колективу, усвідомлення особистого внеску у спільну справу, а також патріотичні мотиви, що надають сенсу діяльності навіть у складних обставинах. Важливу роль відіграє також позитивна мотивація до навчання та тренувань, що дозволяє формувати необхідні навички й упевненість у власних силах. Мотиваційний аспект психологічної готовності тісно пов'язаний із морально-бойовим духом, підтримкою командування та рівнем згуртованості підрозділу. Окрім того, мотиваційний компонент включає усвідомлення перспектив кар'єрного зростання, почуття честі та відповідальності перед державою і товаришами по службі, а також орієнтацію на досягнення конкретних результатів у бойових діях. Важливою його частиною є внутрішня настанова на подолання труднощів, готовність до самопожертви заради виконання місії, що формує вищий рівень бойового духу. Особливе значення має система моральних і ціннісних орієнтирів військовослужбовця, яка допомагає зберігати психологічну стійкість навіть у найскладніших умовах бою.

Емоційно-вольовий компонент відображає здатність зберігати стійкість у стресових ситуаціях, контролювати емоції та мобілізувати ресурси у критичних умовах. Для танкістів характерними є постійні ризики, пов'язані з обмеженістю простору, шумовими перевантаженнями, небезпечою ураження, необхідністю діяти під вогнем противника. У таких умовах лише високий рівень емоційної стабільності та вольова мобілізація дозволяють уникати паніки, швидко переходити від однієї дії до іншої та підтримувати чітку координацію дій у складі екіпажу. Цей компонент включає розвиток самоконтролю, уміння протистояти страху, здатність підтримувати оптимістичний настрій і зберігати витривалість у тривалих боях. Окрім того, емоційно-вольова готовність охоплює здатність до швидкого відновлення після інтен-

сивних навантажень, розвиток толерантності до фрустрації, уміння керувати агресією та спрямовувати її в конструктивне русло. Сюди входить і формування навичок психологічної саморегуляції, як-от дихальні вправи, використання внутрішнього самонавіювання, ментальні образи успіху. Для танкових екіпажів важливою є також здатність долати відчуття ізольованості й замкненості, що часто виникають під час тривалого перебування в бойовій машині. Отже, емоційно-вольовий компонент забезпечує не лише індивідуальну витривалість, а й стабільність у колективних діях, створює основу для згуртованості екіпажу та його психологічної надійності.

Функціональний компонент передбачає розвиток сенсомоторних навичок, уміння діяти в замкнутому просторі, злагоджену взаємодію в екіпажі й точність у бойових діях. Під час бою танкісти здійснюють численні одночасні дії – від спостереження і орієнтації до управління складною технікою і ведення вогню. Це потребує високої координації рухів, чіткого дотримання алгоритмів і готовності до швидкого перемикання між різними завданнями.

Згідно з дослідженнями, важливим складником функціональної готовності є просторово-динамічна орієнтація, яка дає змогу правильно оцінювати відстані, габарити та розташування об'єктів на полі бою. Танкісти повинні діяти в умовах обмеженої видимості та простору, що ускладнює сприйняття обстановки й вимагає від них розвинених навичок просторового мислення та здатності швидко реагувати на зміну ситуації.

Особливу роль відіграє вміння працювати в замкнутому середовищі танка, де обмеженість рухів, високе фізичне й психологічне навантаження, шум і вібрація створюють додатковий стрес. Ефективність роботи екіпажу значною мірою залежить від здатності військовослужбовців зберігати працездатність у таких умовах, дотримуватися алгоритмів бойових дій і взаємодіяти злагоджено навіть у ситуаціях, коли комунікація ускладнена.

Не менш важливим є розвиток сенсомоторних навичок, тобто вміння швидко й точно виконувати рухи, які узгоджуються із сигналами зорового, слухового чи тактильного характеру. Танкісти повинні оперативно реагувати на команди, зміну обстановки, здійснювати маневри й координувати свої дії з іншими членами екіпажу. Саме сенсомоторні навички забезпечують точність стрільби, ефективність управління технікою та своєчасність ухвалення рішень у стресових ситуаціях.

У структурі функціональної готовності виокремлюється також здатність до багатозадачності – паралельного виконання кількох операцій: управління машиною, спостереження за обстановкою, ведення вогню, підтримання комунікації. Високий рівень готовності передбачає не лише наявність технічних умінь, а й уміння миттєво перемикатися між різними видами діяльності без втрати ефективності.

Функціональна готовність формується та підтримується завдяки систематичним тренуванням, навчально-бойовим завданням, відпрацюванню сценаріїв, максимально наближених до бойових умов. Такі тренування дозволяють сформувати автоматизовані дії, знизити рівень стресу в реальних бойових ситуаціях і забезпечити високу точність та злагодженість екіпажу.

Індивідуально-психологічні якості включають стресостійкість, дисциплінованість, відповідальність, креативність і здатність до командної роботи. Танкіст має бути готовим не лише до виконання власної ролі, а й до підтримки інших членів екіпажу, гнучко реагувати на зміни в бою та проявляти ініціативу.

Важливою особливістю діяльності військовослужбовців танкових підрозділів є те, що вони перебувають у постійній взаємозалежності. Ефективність екіпажу визначається не лише технічними знаннями та навичками, а й рівнем психологічної сумісності його членів. Тому особисті риси військовослужбовців повинні гармонійно поєднуватися з вимогами командної взаємодії. Здатність швидко встановлювати контакти, довіряти товаришам по службі та приймати їхню підтримку є критично важливою.

Серед ключових якостей, що забезпечують індивідуально-психологічну готовність танкістів, виділяють:

- урівноваженість – здатність зберігати спокій і самоконтроль навіть у найбільш стресових умовах;
- самостійність – уміння діяти відповідально й ухвалювати рішення, коли немає змоги отримати інструкції командира;
- організованість – раціональне використання часу й ресурсів, дотримання дисципліни та бойових алгоритмів;
- здатність до швидкого навчання – уміння адаптуватися до нових умов, техніки чи тактичних завдань;
- ініціативність і креативність – пошук нестандартних рішень у критичних ситуаціях.

Особливе місце серед цих характеристик посідає здатність до взаємодії і довіри. В умовах замкненого простору танка екіпаж функціонує як єдиний організм. Будь-які конфлікти, непорозуміння чи недовіра можуть знизити ефективність виконання бойових завдань. Тому важливо, щоб члени екіпажу мали розвинені комунікативні навички, поважали один одного й були здатними швидко долати психологічні бар'єри.

Не менш значущою рисою є стресостійкість, адже екіпаж танка постійно перебуває під впливом сильних стресових чинників: шум, вібрація, обмежений простір, небезпека для життя, висока динаміка бою. Тільки військовослужбовець із високим рівнем емоційної стабільності здатний підтримувати концентрацію уваги, точність рухів і ясність мислення в таких умовах.

Отже, індивідуально-психологічні якості виступають важливим фундаментом психологічної

готовності військовослужбовців танкових підрозділів. Вони забезпечують гармонійне поєднання особистісних рис із вимогами професії та сприяють не лише ефективності бойових дій, а й збереженню бойової єдності екіпажу.

Усі ці складники тісно взаємопов'язані, утворюють цілісну систему психологічної готовності, яка проявляється не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні. Адже діяльність танкового екіпажу передбачає високий ступінь взаємозалежності між його членами, і неналежний розвиток хоча б одного з компонентів у конкретного військовослужбовця може негативно позначитися на ефективності всієї команди. Саме тому психологічна готовність розглядається як системоутворювальний чинник, що інтегрує особистісні, професійні та колективні аспекти діяльності.

Додатково варто підкреслити, що формування психологічної готовності є безперервним процесом, який починається з базової військової підготовки й триває протягом усього періоду служби. На початкових етапах особлива увага приділяється розвитку базових навичок самоконтролю, дисципліни й адаптації до військового середовища. Згодом, у процесі проходження служби й участі в навчально-бойових заходах, акцент зміщується на вдосконалення когнітивних і функціональних компонентів, розвиток стресостійкості та готовності діяти в умовах дефіциту часу та підвищеної небезпеки.

Важливу роль у цьому процесі відіграє участь військовослужбовців у бойових тренуваннях, тактичних навчаннях, психологічних тренінгах і спеціальних програмах розвитку стресостійкості. Такі заходи сприяють формуванню автоматизованих навичок, що знижують рівень психоемоційного напруження під час реальних бойових дій. Окрім того, вони допомагають відпрацювати стратегії командної взаємодії, що є критично важливими для екіпажів танків.

Значущим елементом є й психологічна підтримка, яка здійснюється як на індивідуальному рівні (через роботу військових психологів), так і на рівні підрозділів (через колективні заходи, створення сприятливого морально-психологічного клімату, систему взаємодопомоги). Вона дозволяє зменшити ризики професійного вигорання, зберегти психічне здоров'я особового складу й підвищити боєздатність.

Урахування індивідуальних відмінностей військовослужбовців у процесі підготовки є ще одним ключовим чинником. Дослідження показують, що індивідуально-психологічні риси (тип темпераменту, рівень тривожності, комунікативні особливості) значною мірою впливають на те, як саме людина адаптується до бойових умов. Персоналізований підхід у тренуванні дозволяє більш ефективно розвивати сильні сторони та компенсувати слабкі, що в кінцевому підсумку формує стійкіші адаптивні стратегії поведінки.

Отже, психологічна готовність постає як багаторівневий конструкт, що поєднує особистісні риси, професійні навички та функціональні стани, і водночас формується під впливом як індивідуальних, так і групових чинників. Психологічна готовність є результатом цілеспрямованої підготовки та постійної практики, а також взаємодії у складі колективу. Саме психологічна готовність виступає ключовою умовою ефективної діяльності танкових підрозділів у сучасних умовах війни, де швидкість адаптації, стійкість до стресу й злагодженість дій екіпажу визначають не лише успішність виконання завдань, а й збереження життя військовослужбовців.

Висновки. Отже, психологічна готовність військовослужбовців танкових підрозділів є складним багаторівневим утворенням, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-вольові, функціональні й індивідуально-психологічні компоненти. Вона визначає здатність військових діяти ефективно в екстремальних умовах сучасного бою та забезпечує не лише результативність виконання завдань, а й збереження життя та психологічної стійкості особового складу.

Аналіз показав, що кожен із компонентів готовності має власне значення, проте всі вони тісно взаємопов'язані й формують цілісну систему. Когнітивна готовність забезпечує здатність до швидкого сприйняття та аналізу інформації; мотиваційна – внутрішню настанову на виконання завдань і збереження бойового духу; емоційно-вольова – контроль емоцій і здатність мобілізувати сили в умовах небезпеки; функціональна – сенсомоторну точність і багатозадачність; індивідуально-психологічні якості – взаємодію, довіру й стресостійкість, необхідні для ефективної роботи екіпажу.

Особливу роль відіграє безперервність процесу формування психологічної готовності, що починається на етапі базової підготовки та триває впродовж усього періоду служби. Ефективними засобами її розвитку виступають систематичні тре-

нування, тактичні навчання, психологічні тренінги, а також індивідуалізований підхід, який урахує особистісні відмінності військових.

Отже, психологічна готовність постає як ключова умова ефективності бойових дій танкових підрозділів. Вона визначає не лише якість виконання бойових завдань, але й рівень згуртованості, стресостійкості та здатності екіпажів адаптуватися до швидкоплинних умов сучасної війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 170 с.
2. Юркова О. Розвиток психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* : збірник наукових праць. Серія «Військово-спеціальні науки». 2022. Вип. 4 (52). С. 14–24.
3. Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2023. № 28 (3). С. 178–185.
4. Nindla B.C., Billings D.C., Drain J.R. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. № 21. P. 1116–1124.
5. Yurkova O. Components, criteria and indicators of psychological readiness of tank units soldiers. *Scientific Journal of Polonia Universit. Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej (PNAP)*. 2021. Vol. 6. № 49. P. 139–145.

Стаття надійшла в редакцію: 20.08.2025

Стаття прийнята: 09.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПРОГРАМА РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

PROGRAM OF READAPTATION OF VETERANS OF UKRAINE'S SECURITY AND DEFENSE SECTOR TO PROFESSIONAL ACTIVITY AND CIVILIAN LIFE

У статті розглянуто світовий досвід реінтеграції ветеранів війни, а також представлено програму реадaptaції для фахівців сектору безпеки й оборони України, які мають бойовий досвід, з метою їх повернення до професійної діяльності та цивільного життя. Проаналізовано світовий досвід реалізації програм реінтеграції ветеранів (зокрема, у Сполучених Штатах Америки, Канаді, Хорватії та Ізраїлі). З'ясовано, що більшість програм зосереджені на відновленні попередньої професії або короткостроковому працевлаштуванні. Виявлено, що такі підходи не беруть до уваги унікальний військовий досвід, нові компетенції та внутрішню трансформацію особистості ветеранів, і це часто унеможливує або робить небажаним повернення до «довоєнного» життя. Обґрунтовано необхідність розроблення нових, комплексних програм, які б урахували ці чинники.

Описано структуру програми, її цілі, принципи, етапи й методи реалізації. Програма спрямована на забезпечення сталого повернення ветерана війни до повноцінного функціонування в суспільстві. Вона передбачає збереження або трансформацію його професійної ідентичності, а також поетапне формування індивідуальної траєкторії повернення. Це відбувається з урахуванням довоєнного професійного досвіду, навичок, набутих у військовій сфері, змін у системі цінностей і психофізіологічного стану особистості. Кінцева мета – забезпечити стаке повернення ветерана до повноцінного життя, зберегти або трансформувати його професійну ідентичність, інтегруючи військовий досвід із новою траєкторією розвитку. Даний підхід розглядає реадaptaцію не як відновлення попереднього статусу, а як динамічну трансформацію особистості. Це дозволяє ветеранам не лише повернутися до колишніх професійних і соціальних ролей, а й розкрити свій потенціал для переорієнтації на нові професійні напрями, які є логічним продовженням їхнього попереднього життєвого досвіду.

Реалізацію програми показано на конкретному прикладі її практичного застосування, що робить її дієвим інструментом, а не просто теоретичною моделлю, та забезпечує успішну й довгострокову реадaptaцію ветеранів.

Ключові слова: реадaptaція ветеранів, сектор безпеки й оборони, професійна адап-

тація, психологічна реабілітація, соціальна реінтеграція.

The article examines the global experience of war veteran reintegration and presents a readaptation program for specialists of Ukraine's security and defense sector who have combat experience, aimed at facilitating their return to professional activity and civilian life. The global experience of implementing veteran reintegration programs (specifically in the USA, Canada, Croatia, and Israel) has been analyzed. The analysis found that most programs focus on the restoration of a previous profession or short-term employment. The study revealed that such approaches do not take into account the unique military experience, new competencies, and internal transformation of the veteran's personality, which often makes a return to "pre-war" life impossible or undesirable. The necessity of developing new, comprehensive programs that would consider these factors has been substantiated.

The structure of the program, its goals, principles, stages, and implementation methods are described. The program is aimed at ensuring the sustainable return of a war veteran to full-fledged functioning in society. It provides for the preservation or transformation of their professional identity, as well as the phased formation of an individual return trajectory. This is achieved by taking into account pre-war professional experience, skills acquired in the military sphere, changes in the system of values, and the individual's psychophysiological state. The ultimate goal is to ensure the stable return of the veteran to a full life, to preserve or transform their professional identity, by integrating military experience into a new development trajectory. This approach views readaptation not as the restoration of a previous status, but as a dynamic transformation of the personality. This enables veterans not only to return to their former professional and social roles but also to unleash their potential for reorientation towards new professional directions that are a logical continuation of their previous life experience. The implementation of the program is shown with a specific example of its practical application, which makes it an effective tool, not just a theoretical model, and ensures the successful and long-term readaptation of veterans.

Key words: veteran readaptation, security and defense sector, professional adaptation, psychological rehabilitation, social reintegration.

УДК 159.9:355.291.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.51>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Тамарін С.В.

аспірант
Харківський національний університет внутрішніх справ

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Воєнна агресія Росії проти України, що триває вже понад десять років, призвела до значного збільшення числа ветеранів, які повертаються до цивільного життя. Перед українським суспільством стоїть важливе завдання – не лише допомогти ветеранам фізично та психологічно відновитися, а й створити дієві механізми для їхньої повноцінної інтеграції із соціумом. Осо-

бливо гостро постає питання професійної адаптації. Адже більшість захисників і захисниць України до повномасштабної війни мали цивільні професії або зовсім інші службові посади, які не завжди є релевантними або бажаними після повернення з бойових дій.

Мета статті – обґрунтувати необхідність та представити концептуальні засади Програми реадaptaції фахівців сектору безпеки й оборони

України, які мають бойовий досвід, до професійної діяльності та цивільного життя.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Завдяки вивченню досвіду країн із тривалими збройними конфліктами ми змогли визначити сильні і слабкі сторони їхніх програм. Це дало нам змогу виділити ключові переваги власної програми, що робить її особливо ефективною. Так, система підтримки ветеранів у Сполучених Штатах є однією з найрозгалуженіших у світі, що охоплює широкий спектр програм та ініціатив. Ключовими елементами є Програма допомоги в переході до цивільного життя (Transition Assistance Program, TAP), обов'язкова для всіх військовослужбовців, що звільняються. Вона забезпечує інформаційну й освітню підготовку до цивільного життя, зокрема й пошук роботи, здобуття освіти й опанування основ підприємництва [7; 10]. На додаток Програма реінтеграції «Жовта стрічка» (Yellow Ribbon Reintegration Program, YRRP) надає підтримку членам Національної гвардії, резервістам та їхнім родинам, а служби підтримки для сімей ветеранів (Supportive Services for Veteran Families, SSVF) спрямовані на запобігання бездомності через фінансову та консультативну допомогу [8]. Фундаментом системи є Закон про ветеранів (G.I. Bill), що надає значні можливості для здобуття вищої освіти та доступу до житлових кредитів. Департамент у справах ветеранів (VA) забезпечує комплексну медичну допомогу, психологічну підтримку та програми із працевлаштування.

Незважаючи на масштаб і різноманітність програм, американська система має свої слабкі сторони. Основна критика стосується бюрократичності та низького рівня індивідуалізації. Стандартний підхід програм не завжди враховує унікальний досвід та індивідуальні потреби ветерана, а деякі ініціативи, як-от Комплексна програма фізичної та сімейної підготовки солдата (Comprehensive Soldier and Family Fitness), не продемонстрували значної ефективності в боротьбі з ПТСР [4]. Окрім того, ветерани часто стикаються з бар'єрами під час спроб інтегрувати свій військовий досвід у цивільну професійну діяльність.

Канада застосовує комплексний підхід до реінтеграції ветеранів, який вирізняється фокусом на працевлаштуванні та підтримці сімей. Головним інструментом у цій сфері є Національна стратегія працевлаштування ветеранів [9]. Вона спрямована на вдосконалення наявних програм і послуг для колишніх військовослужбовців, створення мережі друзінь до ветеранів роботодавців, а також позиціонування державної служби як лідера в їхньому найманні. Окрім цього, важливу роль відіграє Програма підтримки сімей ветеранів (Veteran Family Program, VFP), яка надає інформаційну, консультативну та спеціалізовану допомогу членам сімей ветеранів під час їхнього переходу до цивільного життя [9]. Такий підхід є сильною стороною канадської системи, оскільки він визнає важливість ролі сім'ї у процесі адаптації та сприяє більш плавному

поверненню ветеранів до суспільства. Водночас канадська система має недоліки. Одним із них є обмежене врахування військового досвіду та навичок, набутих під час служби, у процесі професійної адаптації. Це може ускладнювати ветеранам пошук роботи, яка відповідає їхній унікальній кваліфікації та досвіду, здобутому в армії.

Ізраїльська система ґрунтується на тому, що військова служба є обов'язковою для більшості громадян, а тому перехід до цивільного життя відбувається в межах уже сформованої культури національного обов'язку. Ветерани мають підтримку через державні програми, але головна ставка зроблена на громадську підтримку, менторські ініціативи та зв'язок із бізнесом [3; 6].

Хорватія, маючи значний досвід післявоєнної реінтеграції, розробила власну ефективну модель підтримки ветеранів. Її система ґрунтується на комплексному та децентралізованому підході. Замість єдиної централізованої програми держава створила мережу психосоціальних центрів у кожній жупанії (адміністративно-територіальна одиниця в Хорватії, подібна до області в Україні), що дозволяє надавати допомогу ближче до місця проживання ветеранів. Ключовим елементом є економічна реінтеграція через підприємництво. Держава активно підтримує ветеранів, надаючи їм гранти та субсидії для заснування власних підприємств і кооперативів [5]. Хоча хорватська модель вважається ефективною в контексті малих країн, її ключовими обмеженнями є надмірна формалізація процесів і орієнтація переважно на економічні аспекти, що залишає поза увагою питання ідентичності та психологічні виклики ветеранів.

Попри наявність досвіду реалізації реінтеграційних програм у світі (зокрема, у США, Канаді, Хорватії, Ізраїлі), більшість із них орієнтована або на повернення до попередньої професії, або на короткострокове працевлаштування [2], рідко враховує: унікальний військовий досвід, здобутий під час служби; нові набуті компетенції, що можуть мати прикладне значення в цивільному секторі; внутрішню трансформацію особистості, яка часто робить повернення до «довоєнного» життя неможливим або небажаним.

У відповідь на ці виклики розроблена нами програма пропонує розглядати процес реадaptaції як цілеспрямований, багатоаспектний процес повторного включення особи, яка брала участь у бойових діях, до професійного, соціального та цивільного середовища, що передбачає поетапне формування індивідуальної траєкторії повернення з урахуванням її довоєнного професійного досвіду, набутих у військовій сфері навичок, змін у системі цінностей, а також психофізіологічного стану особистості.

У межах даного підходу реадaptaція розглядається не як повернення до попереднього стану, а як динамічна трансформація, що базується на інтеграції бойового досвіду, психологічному зростанні та новій ідентичності, набутої під час

військової служби. Такий підхід дозволяє не лише поновити колишні професійні ролі або соціальні функції, а й розкрити потенціал для переорієнтації на нові професійні напрями, які стають логічним продовженням або трансформацією попереднього життєвого шляху.

Процес реадaptaції ґрунтується на таких принципах:

1. Принципі цілісності – урахування всіх складників досвіду військовослужбовця (особистісних, професійних, бойових, соціальних).

2. Принципі індивідуалізації – побудова унікальної траєкторії реадaptaції для кожного учасника бойових дій, залежно від його життєвого шляху та мотивацій.

3. Принципі неперервності – забезпечення послідовного супроводу ветерана на всіх етапах повернення: від звільнення зі служби до повноцінного включення в нове середовище.

4. Принципі розвитку – акцент не на відновленні «довоєнного» статусу, а на підтримці особистісного й професійного зростання, що враховує досвід війни як ресурс.

Метою програми реадaptaції є забезпечення стабільного, сталого повернення особи до повноцінного функціонування в суспільстві, збереження або трансформація її професійної ідентичності, а також створення умов для розвитку на основі інтеграції воєнного досвіду з новою або зміненою професійною траєкторією. Це не лише повернення до «мирного» життя, а процес глибокого особистісного й професійного переосмислення, що враховує унікальний потенціал ветеранів для подальшого конструктивного розвитку як у цивільному секторі, так і в рамках поствоєнної відбудови країни.

Перший етап. Комплексний аналіз довоєнного фаху. *Мета* – повноцінно оцінити особистість та професійний досвід людини до початку її служби у військових підрозділах.

Цей аналіз дозволяє знайти ті можливості для адаптації, які найкраще відповідають профілю особи. Якщо людина була кваліфікованим фахівцем у якійсь галузі, це дозволяє розглянути варіанти для продовження її кар'єри в цій сфері без потреби починати з нуля. Збереження зв'язку з попереднім досвідом дозволяє зменшити стрес від переходу в нову професію або реадaptaцію до виконуваних професійних обов'язків, допомагає адаптуватися до нового життєвого контексту.

Завдання:

– оцінити професійні компетенції: збір даних про попередній професійний досвід, навички та кваліфікацію, які людина здобула до початку служби, а також специфічні сертифікації та освіту;

– здійснити аналіз довоєнних професійних обов'язків та їхнього потенціалу для майбутнього (які саме завдання виконувала людина на своїй попередній посаді? Які рішення ухвалювала? За що відповідала?);

– визначити набуті навички: професійні (hard skills) і особистісні (soft skills) (наприклад, управ-

ління проєктами, комунікація, аналітичне мислення, робота в команді, стресостійкість);

– оцінити релевантність досвіду (як цей досвід і набуті навички можуть бути застосовані в нових умовах або в нових сферах діяльності? Чи є пряма відповідність поточним потребам ринку праці або проєктам відновлення?);

– провести кар'єрне консультування. Психологи та кар'єрні консультанти допомагають не тільки зібрати факти, але й розкрити потенціал особи на основі її попереднього досвіду й інтересів.

Методи:

– інтерв'ю, опитування;

– психодіагностика (знання та здібності: інтелект, пам'ять, увага, логічне мислення; особистісні якості: риси характеру, темперамент, мотивація, емоційні особливості);

– мапування «м'яких» навичок (soft-skills mapping), які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з іншими, працювати в команді, адаптуватися до змін і вирішувати проблеми (комунікація, критичне мислення, креативність, емоційний інтелект, лідерство, управління часом, уміння працювати в команді);

– кар'єрне консультування.

Другий етап. Ідентифікації нових навичок, компетентностей і психологічних змін, **набутих унаслідок військової служби.** *Мета* – усебічний аналіз трансформацій, які відбулися з людиною під час військової служби. Зрозуміти та задокументувати всі нові надбання, як професійні, так і особистісні, для їх максимально ефективного використання в майбутньому.

Під час проходження служби учасники бойових дій часто набувають специфічних навичок і компетенцій, які можуть бути корисними в цивільному житті. До таких навичок належать:

– лідерські якості: військовий досвід виробляє лідерські якості, як-от уміння швидко ухвалювати рішення, організовувати роботу в умовах стресу й ефективно працювати в команді;

– психологічна стійкість: досвід бойових дій загартовує психіку, допомагає подолати стреси та нервові розлади;

– навички управління кризовими ситуаціями: служба розвиває навички управління кризовими ситуаціями, адже військові вчаться ухвалювати стратегічні рішення під час екстремальних подій. Це допомагає їм ефективно діяти в управлінських чи кризових ситуаціях у цивільному житті.

Визнання та використання нових навичок і компетенцій можуть значно полегшити процес реадaptaції і допомогти учасникам бойових дій розвиватися в цивільній кар'єрі або продовжувати поточну. Також цей етап може бути ключем до підвищення впевненості та психологічного комфорту, оскільки людина розуміє, що її досвід не є лише військовим, а має велику цінність і в інших сферах життя.

Завдання:

– виявити та каталогізувати нові професійні навички та компетентності (hard skills) – це може

включати досвід роботи зі специфічним обладнанням, управління бойовими діями, надання домедичної допомоги, навігацію, логістику, тактичне планування, зв'язок тощо. Важливо не просто перелічити, а й оцінити рівень володіння цими навичками;

- ідентифікувати розвинені особистісні якості та психологічні зміни (soft skills). Військова служба часто формує та посилює такі риси, як лідерство, стресостійкість, уміння працювати в команді, швидке ухвалення рішень у критичних ситуаціях, дисциплінованість, відповідальність, ініціативність, адаптивність, витривалість, самоорганізація та цілеспрямованість. Також важливо враховувати можливі зміни в цінностях, світогляді та сприйнятті ризиків;

- оцінити вплив досвіду на загальний потенціал – як ці нові навички та зміни впливають на загальну здатність людини до навчання, адаптації та успішного входження в цивільне життя та професійну діяльність;

- виявити потенціал для трансформації (чи можна трансформувати або перепрофілювати окремі аспекти попереднього досвіду для вирішення нових, можливо, нетипових завдань?);

- сформулювати рекомендації щодо подальшого професійного розвитку, навчання чи працевлаштування, щоб максимально ефективно використати набутий досвід.

Методи:

- інтерв'ю за методикою «Бойовий профіль» (буде висвітлена в наступних публікаціях);

- психодіагностика посттравматичного зростання, стресостійкості (методики PTGI (Опитувальник посттравматичного зростання), MLQ (Багатофакторний опитувальник лідерства), CD-RISC (Шкала стійкості Коннора – Девідсона) та інші), виділення ключових змін і оцінювання ресурсів (адаптивність, витривалість, стрес-менеджмент);

- бесіди з наставниками, з людьми, які добре розуміють військову службу, дозволяють зрозуміти, які навички стали основними;

- оцінювання трансферу навичок, шаблони рекомендацій щодо вибору професії;

- профайл ресурсів, аналіз відповідності професійним шляхам.

Третій етап. Розроблення адаптивної траєкторії професійного розвитку. *Мета* – створення індивідуальної траєкторії розвитку, яка враховуватиме попередній досвід і навички, набуті під час військової служби, і відповідатиме потребам конкретної особи.

Включає можливість перекваліфікації, додаткового навчання, наставництва або створення нової професійної ідентичності. Дозволяє не просто зберегти професійну активність, а й відкрити нові горизонти для кар'єрного зростання, за збереження водночас відчуття самореалізації. Адаптація до нових обставин може стати менш травматичною, якщо професійний розвиток буде продовжуватися

і в цивільному житті, відповідно до попереднього досвіду та нових захоплень.

Завдання:

- сформувати індивідуальну дорожню карту професійного зростання, що базується на попередньому досвіді, новонабутих навичках, особистісних якостях і психологічних змінах;

- розробити індивідуальні плани навчання, перекваліфікації та/або додаткового навчання чи працевлаштування, спрямовані на використання цих нових якостей і мінімізацію можливих негативних наслідків психологічних змін. На основі виявлених потреб ринку праці та прагнень людини допомогти знайти найкращі програми, курси, тренінги, що дозволять відповідати наявним компетенціям щодо вимог обраної сфери або цілком змінити професійний напрям;

- забезпечити механізми наставництва та менторської підтримки. Знайти досвідчених менторів або наставників, які можуть поділитися знаннями, допомогти адаптуватися до нової ролі, надати емоційну підтримку та допомогти зорієнтуватися у професійному середовищі;

- сприяти формуванню нової професійної ідентичності. Військовий досвід може значно змінити самосприйняття та цінності. Необхідно допомогти людині інтегрувати цей унікальний досвід і її нову професійну роль, навчитися переносити військові навички в нові умови, з гідністю презентувати себе як цінний кадр, який має унікальний набір компетенцій.

Методи:

- кар'єрне планування, коучинг – визначення потенційних траєкторій;

- освітні та навчальні програми (через мікрокваліфікації, стажування, інтенсиви, онлайн-курси). Окрім вузькоспеціалізованих професій, пропонуються також загальні курси з розвитку управлінських навичок, комунікації, лідерства;

- перекваліфікація через курси та сертифікації, що дозволяють отримати нові знання та кваліфікацію в іншій професійній сфері;

- навчання через наставництво. Досвідчені професіонали допомагають адаптуватися до нових обов'язків, а також надають рекомендації щодо розвитку;

- створення нової професійної ідентичності – це включає переосмислення попередніх цілей і амбіцій, а також пошук того, що надихає після військової служби.

Четвертий етап. Супровід і оцінка: моніторинг розвитку, підтримка з адаптації, соціальний супровід.

Мета – забезпечити успішне завершення та довгострокову адаптацію людини в новій професійній і соціальній ролі; вчасно виявляти будь-які виклики чи перешкоди й оперативно реагувати на них; допомогти у відновленні та налагодженні соціальних зв'язків, інтеграції із громадою, вирішенні побутових і юридичних питань, що можуть виникнути у процесі повернення до цивільного життя.

Завдання:

- забезпечити безперервний моніторинг професійного й особистісного розвитку. Це включає відстеження прогресу в навчанні, успішності на робочому місці, а також динаміки адаптації до цивільного життя;

- надавати системну підтримку у процесі адаптації. Військова служба змінює людину, і перехід до цивільного середовища може бути складним. Необхідно запропонувати психологічну, соціальну та професійну підтримку, щоб мінімізувати стрес, допомогти впоратися з новими вимогами та забезпечити комфортну реадаптацію;

- організувати ефективний соціальний супровід. Поза професійним життям важливо підтримувати ветерана в соціальній сфері. Це може бути допомога в отриманні державних послуг, доступ до спортивних секцій, культурних заходів чи волонтерських ініціатив;

- здійснювати комплексне оцінювання ефективності розробленої траєкторії. Регулярне оцінювання дозволяє зрозуміти, наскільки успішно реалізуються поставлені цілі. Потрібно отримати зворотний зв'язок від ветерана, його роботодавців (за згодою), наставників та інших залучених сторін, щоб коригувати план розвитку, за потреби, та вдосконалювати програму підтримки загалом.

Методи:

- індивідуальні консультації психолога;
- групові психологічні сесії: тренінги з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту, техніки релаксації тощо;

- кризове консультування – швидке реагування на гострі стресові ситуації або рецидиви травматичного досвіду;

- інститут ветеранів-наставників – передача досвіду, профілактика девіацій, зниження ризику самогубств [1];

- групи підтримки, групові зустрічі, спільні поїздки, культурні заходи, спортивні активності для зміцнення соціальних зв'язків і відчуття спільноти;

- волонтерські програми – залучення ветеранів до волонтерської діяльності, що може допомогти їм відчувати свою цінність, знайти нове призначення та інтегруватися із громадою;

- підтримка сімей: залучення членів родини до консультацій, надання їм інформації про можливі зміни у ветерана та способи підтримки;

- робота із громадами: проведення інформаційних кампаній для підвищення обізнаності суспільства про особливості реінтеграції ветеранів і створення сприятливого середовища, спільнота, що приймає, має отримувати інструкції із взаємодії (інфобуклети, психоосвітні програми, медіакампанії);

- правова й адміністративна допомога.

Беручи до уваги українські реалії, можна виокремити низку унікальних структур, які стали прикладами глибокої соціальної та професійної трансформації особового складу. Одним із таких прикладів є бригада «Лють», сформована у структурі Міністерства внутрішніх справ України. Її особливість

полягає в гетерогенному складі, який об'єднує фахівців із різним професійним і життєвим бекграундом: від слідчих, оперативників карного розшуку, дільничних інспекторів, працівників патрульної поліції та спецпідрозділів, до цивільних добровольців із бойовим досвідом ще до повномасштабного вторгнення. Цей унікальний симбіоз цивільних і силових професійних груп, об'єднаних спільним військовим досвідом, формує нову якість особистостей, які повертаються до цивільного життя вже не просто як «ветерани», а як носії складного гібридного досвіду, що поєднує поліцейські, військові, тактичні, психологічні та командні навички.

У процесі участі в бойових діях службовці бригади «Лють» набувають навичок, які були абсолютно не характерні для їхніх цивільних професій. Ідеться про реальний бойовий досвід у ролі мінометників, штурмових підрозділів, снайперів, саперів, водіїв бронетехніки тощо. Це досвід, що формує новий тип оперативного мислення, здатність до дій у високостресових умовах, командної координації, тактичного планування та емоційної стійкості.

У контексті нашої Програми реадаптації саме ця зміна – перехід від довоєнної ролі до бойової, а згодом – до потенційно нової професійної ідентичності – є ключовою. Наприклад, якщо особа до війни працювала дільничним інспектором і здобула кількарічний досвід у штурмовій бригаді, то очевидно, що механічне повернення на попереднє місце роботи без урахування глибокої трансформації, яку вона пройшла, є психологічно неприродним і потенційно деструктивним.

Наша програма передбачає проведення професійної, психологічної та ціннісної діагностики після повернення із фронту. Це включає інтерв'ювання, психодіагностику, аналіз мотиваційної динаміки, оцінювання стресостійкості, лідерського потенціалу та прагнення до подальшого професійного розвитку. Лише після цього можна сформулювати адаптивний маршрут реінтеграції: чи це буде повернення в поліційну службу, чи вступ до лав КОРДу, підрозділів особливого призначення, чи, можливо, перехід до Національної гвардії України як нової, ціннісно та функціонально релевантної форми служіння. Ключовий принцип програми: реадаптація не може бути зведена до повернення в минуле, вона повинна будуватися на визнанні нової сутності особистості та наданні їй такого місця у структурі державної чи цивільної служби, яке дозволяє реалізувати отриманий досвід, не вступаючи в конфлікт із новими внутрішніми змінами.

Висновки. Отже, пропонується Програма реадаптації спрямована не лише на працевлаштування, а на створення нової якісної ролі в мирному суспільстві, з урахуванням особистісного потенціалу, мотиваційної структури та внутрішньої ціннісної трансформації ветерана. Це не реставрація довоєнного стану, а трансформаційне включення в нову соціальну реальність, де кожен бойовий досвід перетворюється на ресурс, а не травму або бар'єр. Кейс бригади «Лють» є одним із най-

наочніших прикладів застосування цього підходу в межах українського контексту. Такий підхід є не лише гуманістично орієнтованим, а й ефективним з погляду довготривалих соціально-економічних результатів – адже сприяє зниженню рівня соціального виключення, формуванню почуття гідності, збереженню внутрішньої суб'єктності та національної єдності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Тамарін С.В. Інститут наставництва як модель психологічної підтримки і реадaptaції ветеранів сил безпеки та оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 травня 2025 р. Харків : НА НГУ, 2025. С. 292–294.
2. Davis L.L., Kyriakides T.C., Suris A.M., et al. Effect of Evidence-Based Supported Employment vs Transitional Work on Achieving Steady Work Among Veterans with Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2018. № 75 (4). P. 316–324. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2017.4339.
3. Harwood-Gross A., Weltman A., Kanat-Maymon Y., Pat-Horenczyk R., Brom D. Peace of mind: Promoting psychological growth and reducing the suffering of combat veterans. *Military Psychology*. 2022. № 34 (6). P. 668–678. DOI: 10.1080/08995605.2022.2044119.
4. Institute for Veterans and Military Families. (n.d.). *IVMF*. URL: <https://ivmf.syracuse.edu/>.
5. Ministarstvo hrvatskih branitelja. (n.d.). *Naslovna*. URL: <https://branitelji.gov.hr/>.
6. Segev D., Schiff M. Integrating Israeli Defense Force (IDF) veterans with disabilities into the workforce: characteristics and predictors. *Israel Journal of Health Policy Research*. 2019. № 8 (1). P. 1–10. DOI: 10.1186/s13584-019-0359-9.
7. U.S. Department of Defense. (n.d.). *Welcome to DoD TAP*. URL: <https://www.dodtap.mil/>.
8. U.S. Department of Labor. (n.d.). *Transition Assistance Program*. URL: <https://www.dol.gov/agencies/vets/programs/tap>.
9. Veterans Affairs Canada. (n.d.). *National Veterans Employment Strategy*. URL: <https://veterans.gc.ca/en/about-vac/our-values/national-veterans-employment-strategy/national-veterans-employment-strategy>.
10. Wounded Warrior Project. (n.d.). *Home*. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org/>.

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025

Стаття прийнята: 29.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

КАРУС ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

KARUS AS A MEANS OF ENSURING PERSONAL RESILIENCE

У статті акцентується увага на необхідності забезпечення життєстійкості особистості за умов екстремальності й інформаційної невизначеності. Розводяться поняття «життєстійкість» та «резильєнтність». Аналізуються умови розвитку життєстійкості людини стосовно різних вікових рівнів. Розглядаються основні механізми зниження психічного напруження і розвитку життєстійкості особистості: адаптивний, дезадаптивний, розвиваючий. Подається аналіз структури творчого потенціалу особистості. Розводяться поняття «творчий потенціал» і «обдарованість». Обґрунтовується ієрархія рівнів розвитку психологічної готовності до розв'язування творчих завдань та рівнів системної організації творчого інструментарію особистості. Формулюються зовнішні і внутрішні умови ефективності функціонування творчої мисленнєвої діяльності. Виокремлюються етапи процесу розв'язування творчої завдання: усвідомлення суперечності, формулювання і розуміння умов завдання, конструювання задуму розв'язку і його матеріалізація. Аналізуються принципи розвитку природи. Викладаються основи системи KARUS, зокрема базові стратегії і тактики творчої мисленнєвої діяльності. Доводиться, що основою життєстійкості особистості є її готовність до вирішення творчих завдань за інформаційної невизначеності, раптових заборон, інформаційних і часових обмежень та іншого, яка залежить від здатності людини помічати суперечності в актуальній реальності, формувати адекватну умову завдання, розробляти задум його оптимального розвитку. Показано, що рівень системної організації творчого інструментарію особистості за конструювання шуканого задуму є визначальним щодо реалізації творчого потенціалу, психологічної готовності до вирішення актуальних проблем. Результатом творчої мисленнєвої діяльності на етапі побудови задуму є інформаційні структури, які можуть визначатись різним рівнем системної організації залежно від реалізації щодо них різного рівня конструктивних перетворень. Водночас актуалізована інформація спочатку проходить через фільтр шуканих умов завдання, а потім зазнає трансформуючого впливу творчих стратегій комбінування, аналогізування, реконструювання для забезпечення оптимальності шуканого розв'язку завдання.

Ключові слова: творча мисленнєва діяльність, готовність до розв'язування творчих

завдань, стратегія, тактика, інформаційна структура, структурно-функціональний аналіз.

The article focuses on the need to ensure personal resilience in conditions of extremity and informational uncertainty. The concepts of "vitality" and "resilience" are distinguished. The conditions for the development of human resilience across different age levels are analyzed. The main mechanisms for reducing mental tension and developing personal resilience are considered: adaptive, maladaptive, and developmental. An analysis of the structure of creative potential is presented. The concepts of "creative potential" and "giftedness" are distinguished. The hierarchy of levels for the development of psychological readiness to solve creative problems and the levels of systemic organization of a person's creative toolkit are substantiated. External and internal conditions for the effective functioning of creative thinking are formulated. The stages of the creative problem-solving process are highlighted: awareness of a contradiction, formulation and understanding of the problem's conditions, construction of a solution concept, and its materialization. The principles of nature development are analyzed. The foundations of the KARUS system are laid out, specifically, the basic strategies and tactics of creative thinking. It is argued that the basis of personal resilience is its readiness to solve creative problems under informational uncertainty, sudden prohibitions, information and time constraints, etc., which depends on a person's ability to notice contradictions in current reality, formulate an adequate problem condition, and develop a concept for its optimal development. It is shown that the level of systemic organization of a person's creative toolkit in constructing the desired concept is crucial for realizing creative potential and psychological readiness to solve current problems. The result of creative thinking at the stage of concept building is information structures that can be defined by different levels of systemic organization, depending on the implementation of different levels of constructive transformations. In this process, the activated information first passes through the filter of the desired problem conditions and then undergoes the transformative influence of creative strategies of combination, analogizing, and reconstruction to ensure the optimality of the desired problem solution.

Key words: creative thinking activity, readiness for solving creative problems, strategy, tactics, information structure, structural-functional analysis.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.52>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Третяк Т.М.

к.психол.н., старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Гомонюк В.О.

науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Вступ. У всі часи для людини особливу актуальність становила проблема забезпечення її життєстійкості, оскільки повсякчас вона перебувала в ускладнюючому супроводі різного роду труднощів. Функціонування сучасного суспільства пов'язане з необхідністю подолання постійних стресів, що вимагає від людини здатності вирішувати життєво важливі завдання за умов екстремальності й інформаційної невизначеності, а зараз за умов війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджує Р. Barton (2012 р.), сучасне життя людини, будучи по своїй суті стресовим, характеризується посиленням амплітуди стресовості через зростання темпів технологічних змін. Він наголошує на необхідності дослідження не тільки тих людей, вплив стресу на яких є руйнівним, а особливо тієї сукупності людей, які здатні виявляти значну життєстійкість на вплив навіть сильних чи травмувальних стресів [6].

С. Мадді характеризує поняття «життєстійкість» і «резильєнтність» і наголошує, що резильєнтність стосується біхевіористичних реакцій і насправді є похідною життєстійкості як особистісної диспозиції. Резильєнтність радше треба розглядати як проблему (проблемну сферу), а життєстійкість – як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми [7].

У працях С. Мадді доводиться, що життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути за допомогою спеціальних тренінгових програм, що конструюються із вправ, орієнтованих на формування стосунків, що ґрунтуються на підтримці й довірі [8].

За підсумками результатів дослідження, здійсненого С. Мадді, встановлено, що життєстійкість розвивається в дитинстві й частково в підлітковому віці. На її розвиток впливають стосунки між дитиною і батьками. У процесі розвитку життєстійкості в дитячому віці важливою є роль значущого дорослого, який створює розвивальне середовище, що сприятиме актуалізації психологічних ресурсів дитини. Розвиток усього спектра психологічних ресурсів дитини забезпечує формування адекватної самооцінки, що дозволяє опанувати актуальні стратегії подолання труднощів, способи саморегуляції емоційного стану, а завдяки навичкам взаємодії з оточенням розвинути комунікативні здібності.

Розвиток розумового потенціалу підлітків, прояв життєстійкості нерідко пов'язані з агресивними діями, адже прийнятні алгоритми поведінки можуть не усвідомлюватися, водночас самоствердження у своєму середовищі виявляється панівним вектором поведінки підлітка. У цьому віці набувають актуалізації особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості: прагнення осмислити своє життя «тут» і «зараз», розвиток самооцінки на основі свідомої рефлексії, пошук розв'язків актуальних життєвих завдань, вироблення ставлення до своїх переживань цих ситуацій. Важливим аспектом проходження соціалізації в підлітковому віці є реалізація активно-агресивних способів самозахисту й захисту своїх цінностей, це і зумовлює поведінковий аспект їхньої життєстійкості.

Необхідність соціально-професійного самовизначення є домінантною рисою ранньої юності. Прагнення якомога усвідомленіше здійснити професійний вибір якраз і зумовлює системоутворювальну функцію: необхідність подолання інформаційної невизначеності щодо майбутнього завдяки забезпеченню рівня своєї життєздатності, прогнозування свого майбутнього. Розвиток життєстійкості зумовлюється конструюванням творчого особистісного потенціалу, ефективної моделі поведінки, стратегій і тактик поведінкової діяльності.

Розвиток позитивної самосвідомості забезпечують сприятливі умови життєдіяльності; перспективи професійного зростання, які виявляються ефективними стимулами професійної і соціальної

життєстійкості – готовності долати життєві труднощі в ускладнених умовах [9].

Т.М. Титаренко (2009 р.) вважає, що життєстійкість людини може здійснювати свій розвиток протягом усього життя, хоча може бути і нерозвиненою. На її думку, життєстійкість формується в дитячому віці під впливом батьків, від яких шляхом аналогізування діти переймають напрацьовані батьками алгоритми подолання труднощів. У підлітковому та юнацькому віці панівного значення набуває підлітково-юнацька субкультура, яка і визначає вектор формування життєстійкості, пов'язаної з необхідністю ефективної взаємодії в сім'ї, між старшим і молодшим поколіннями, родичами й сусідами. У літньому віці життєстійкість забезпечує ефективну реалізацію життєвих програми-мінімум і програми-максимум [3].

На основі досліджень, виконаних О.А. Чиханцовою, доведено, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, реалізація якого дозволяє успішно долати життєві труднощі, витримувати стресові ситуації на фоні внутрішньої впевненості та стабільної успішності діяльності. Будучи особистісним конструктом, що забезпечує успішне пристосування людини до змін навколишнього середовища у процесі її самореалізації, життєстійкість також перешкоджає деструктивному розвитку.

У здійснених дослідженнях життєстійкість особистості розглядалась як системне утворення, що сприяє розумінню стресових життєвих подій як нових перспективних можливостей для розвитку. Передусім увага приділялась розгляду феномену життєстійкості як цілісної, багаторівневої структури, що поєднує підсистеми різного рівня складності, які тісно пов'язані у процесі їх взаємного функціонування і є результатом самоорганізації всієї цілісної системи.

Установлено, що в розвитку життєстійкості провідна роль належить її психологічним ресурсам. Психологічною основою життєстійкості особистості є осмисленість життєвих цілей; усвідомлення цілей свого майбутнього; готовність до набуття нового досвіду й результатів діяльності, самостійність і впевненість у виконанні дій; усвідомлена реалізація свого потенціалу, адекватна оцінка своїх можливостей, прийняття себе з усіма своїми «плюсами» і «мінусами», формування продуктивних (ефективних) взаємин з іншими на основі усвідомленої взаємодії.

На основі аналізу структури життєстійкості особистості визначено такі основні механізми зниження психічного напруження і розвитку життєстійкості:

- адаптивний, забезпечує конструктивне подолання труднощів і полягає в об'єктивації ситуації, прогнозуванні можливих варіантів розвитку ситуації і поведінкових проявів, аналізі внутрішніх ресурсів особистості, зокрема й напрацьованого нею досвіду;

– дезадаптивний, сприяє швидкому зниженню емоційної напруги в ситуації стресу, є результатом дисонансу між усвідомленням суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та своєї відповідальності за результат її реалізації; між власними діями й об'єктивними детермінантами проблемної ситуації, зокрема, як один із варіантів – самоусунення (заперечення або ігнорування проблеми, безпідставне фантазування та інше);

– розвивальний, дозволяє здійснити всебічний аналіз проблеми шляхом включення її в більш масштабний контекст самореалізації і самовдосконалення на основі позитивної інтерпретації ситуації, інтеграції потенціальних ресурсів і стилю поведінки, синергії актуальних потреб у розвитку творчого потенціалу особистості, що й забезпечує її психологічне здоров'я [5].

Мета статті – проаналізувати можливості КАРУСу як засобу забезпечення життєстійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що структура творчого потенціалу особистості складається з таких основних компонентів, як:

1) інформаційний – так би мовити, «матеріал для конструювання» шуканих побудов, складники якого можуть бути більшою чи меншою мірою системно організованими, часом до рівня згорнутості;

2) інструментальний, що передбачає функціонування таких основних інструментів, як: а) інструмент для вирішення творчих завдань визначеного рівня системної організації (прийоми, тактики, стратегії мисленнєвої діяльності); б) «інструмент регулювання», інтегрований з компонентів емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості, що забезпечує взаємодію підструктур творчого потенціалу: підструктури 1 і підструктури 2а, а це, по суті, є основою вирішення будь-яких завдань творчого характеру.

Якщо спробувати проаналізувати зміст понять «творчий потенціал» і «обдарованість», то можна помітити, що їхня відмінність полягає насамперед у наявності серед підструктур творчого потенціалу саме «матеріалу для конструювання» задумів актуальних завдань. Тоді як обдарованість є інструментом визначеного рівня системної організації, основу якого становлять підструктури творчого потенціалу 2а і 2б.

Отже, творчий потенціал особистості ґрунтується на трьох базових складниках, як-от:

1) інформація, обізнаність людини стосовно можливостей вирішення наявного завдання; знання, необхідні для розроблення його розв'язку;

2) способи, прийоми, тактики, стратегії, актуальні для розв'язання актуального завдання, свого роду інструмент;

3) воля, мотивація, суб'єктивна впевненість того, хто вирішує проблему, в адекватності його дій.

Зрозуміло, що кожний із вищезазначених базових складників характеризується своєрід-

ною важливістю для ефективності творчої мисленнєвої діяльності людини. За спроби їх структуризування у формі піраміди в основі останньої виявиться готовність до розв'язування завдань, а на вершині – суб'єктивна впевненість людини в собі, що є результатом інтегрування, належної розвиненості всіх компонентів, актуальних для успішності функціонування творчого мислення. Оскільки це забезпечує швидке подолання дефіциту прогностично необхідної інформації, також труднощів щодо реалізації наявного конструктивного й інструментального матеріалу завдяки збалансованості мотиваційно-вольового компонента. Адже залежно від рівня розвитку саморегуляції особистості щодо подолання впливу на неї зовнішніх і внутрішніх негативних чинників ці труднощі можуть бути реалізовані нею як стимули до саморозвитку, водночас очевидний негатив може бути трансформований у незаперечний позитив, з безумовною користю не лише для окремої людини, а й для інших людей.

Рівень розвитку психологічної готовності до вирішення творчих завдань визначається творчим рівнем завдань, які може розв'язувати окрема людина:

1. Вирішення завдання виявляється тільки в матеріалізації розробленого іншими людьми задуму.

2. Виконується самостійне конструювання задуму розв'язання завдання і його матеріалізація.

3. Здійснюється самостійне формулювання умови завдання, конструювання задуму його вирішення та інше.

4. Здійснюється самостійне усвідомлення суперечності, формулювання проблемної ситуації, шуканої умови завдання, розроблення задуму його розв'язку тощо.

Отже, можна стверджувати, що вектор розвитку готовності особистості до розв'язування творчих завдань орієнтований від матеріалізації розробленого іншими людьми задуму до самостійного усвідомлення актуальної проблемної ситуації.

Досконалість творчого інструментарію людини (системи прийомів, тактик, стратегій творчого пошуку) також є визначальною стосовно забезпечення ефективності її творчої мисленнєвої діяльності. Рівень системної організації творчого інструментарію особистості може визначатись так:

Окремі прийоми творчості людина реалізує для опанування їх як інструментів вирішення актуальних завдань.

Людина володіє спектром прийомів творчості, які є необхідними для розв'язування творчих завдань.

Під час вирішення наявних завдань мають місце прояви різного роду стратегій творчої мисленнєвої діяльності, зокрема пошуку аналогів, комбінування та реконструювання впродовж всього процесу розв'язування проблеми: від формулювання умови завдання до матеріалізації задуму її розв'язку.

Отже, вектор розвитку готовності особистості до розв'язування творчих завдань спрямований від ситуативного застосування окремих прийомів творчої мисленнєвої діяльності до стратегіальної організації мислення.

Як свідчить система КАРУС, розроблена академіком В.О. Моляко, творча мисленнєва діяльність пов'язана насамперед із вирішенням різного роду завдань конструкторського характеру, що передбачає трансформацію інформації, необхідної для їх реалізації, відповідно до умов завдання, з метою конструювання структури з визначеними функціями [1].

Творча мисленнєва діяльність спрямована на дослідження, вивчення актуальної проблемної ситуації, зокрема тих її конструктивних складників, які підлягають розумінню, а загалом – усієї актуальної інформаційної структури, на основі структурно-функціонального аналізу елементів цієї системи в їхній взаємодії, з метою її трансформації відповідно до зовнішніх і внутрішніх умов.

Зовнішніми умовами варто вважати вихідні умови завдання, різноманітні впливи на людину з боку навколишнього середовища, як-от інформаційні, заборонні, обмежувальні, часові.

Основу внутрішніх умов становить розумовий потенціал особистості – уява, знання, уміння, навички щодо оперування наявною інформацією, а також рівень їх системної організації, тобто ступінь обізнаності людини про завданнєву ситуацію і рівень розвитку операційного й мотиваційного складників творчої мисленнєвої діяльності, тобто внутрішні умови визначаються рівнем її психологічної готовності до вирішення творчого завдання.

Залежно від новизни завдання для того, хто його розв'язує, робота щодо пошуку розв'язку завдання може здійснюватися на рівні: 1) перебудовування актуальної інформації на основі структурно-функціонального аналізу її складників; 2) часткового доконструювання до визначеної інформаційної структури нових елементів відповідно до заданих вимог; 3) цілковитого перебудовування стартової конструкції відповідно до скрупульозного структурно-функціонального вивчення завданнєвої інформації, її вихідних вимог, усього спектра гіпотетичних конструкцій для побудови оптимальної версії шуканого розв'язку завдання.

Якщо спробувати проаналізувати процес розв'язування творчого завдання, то можна помітити, що творча мисленнєва діяльність бере свій початок від миті знаходження суперечності в наявній інформації. Варто зазначити, що усвідомити наявність суперечності може не кожен, а лише той, хто має відповідну готовність. Таким людям притаманні необхідні знання і вміння в тій сфері, де має місце суперечність, у них належним чином розвинені здібності, отже, сформована відповідна готовність. Їх називають геніями, оскільки вони здатні помічати суперечності в навколишньому світі й розробляти винахідницькі ідеї в різних сфе-

рах творчості: науковій, технічній, художній, педагогічній, соціальній та інших.

Наступним етапом є формулювання умови завдання. Вихідні умови завдання, стартові його вимоги конструюються на основі досвіду того, хто розв'язує завдання, адже кожний, залежно від своїх знань, умінь, здібностей, по-своєму розуміє знайдену суперечність. Хоча нерідко трапляється так, що людина отримує вже готову умову завдання. Намагаючись зрозуміти стартові умови завдання, вона робить спробу переформулювати їх своєю мовою. Залежно від масштабності та структурованості інформаційної, операційної та мотиваційної складових частин розумового потенціалу особистості вихідні умови завдання можуть бути по-різному трансформовані в шукані його вимоги.

З метою конструювання задуму вирішення завдання використовуються принципи розвитку природи. Якщо уважно спостерігати за процесом розвитку природи, можна помітити, що в біологічному конструюванні нове створюється за принципом аналогії. Наприклад, листя окремих дерев (яблуні, вишні, сливи й інших) може бути дуже схожим за формою одне з одним і водночас дуже відрізнятися від листя, скажімо, клена чи акації. А якщо порівняти його форму з голочками ялини, то в даному разі йдеться вже не про аналогію, а радше про антипод. Тобто у природі нові об'єкти створюються шляхом їх конструювання на основі принципів аналогізування і реконструювання (пошуку антипода). Важливим принципом творення нового у природі є також принцип комбінування, коли нове конструюється за допомогою з'єднання, роз'єднання, зміни параметрів об'єкта (його координат у просторі, температури, густини й іншого).

Саме ці три базові принципи творчості природи становлять основу творчої мисленнєвої діяльності людини під час розв'язування нового завдання. Задуми побудови шуканого розв'язку конструюються шляхом реалізації стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання (заміна наявного об'єкта об'єктом із протилежними функціями, тобто перетворення об'єкта на свого антипода).

Формування шуканого задуму передбачає актуалізацію інформації, наявної в досвіді людини, яка розв'язує завдання, з актуалізованої інформації вибираються ті образи, що максимально відповідають вимогам завдання. З метою цілковитої відповідності всіх характеристик знайдених образів шуканим вимогам завдання здійснюється їх трансформація, яка характеризується діями, спрямованими на пошук аналогів, комбінаторні дії, пошук антипода.

Перевірка розробленого задуму реалізується за допомогою короткочасного мисленнєвого експерименту щодо співвіднесення задуму з вимогами завдання. Зрозуміло, що вищезазначені етапи творчого процесу виокремлюються умовно, оскільки в реальності вони можуть бути тісно поєд-

нані один з одним, адже мисленнєва діяльність є надзвичайно складною, багатоплановою.

Розроблена В.О. Моляко система КАРУС ґрунтується на реалізації п'яти стратегій: комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальної стратегії, стратегії спонтанних дій, а також шістнадцяти тактик.

Стратегія комбінування пов'язана з використанням дій трансформувального характеру, базовими для яких є елементарні комбінаторні дії: роз'єднання, з'єднання, зміна параметрів.

Стратегія пошуку аналогів (аналогізування) передбачає оперування відомими елементами конструювання – аналогами, які можуть бути більш чи менш віддаленими.

Стратегія пошуків антипода (реконструювання) має за основу кардинальну трансформацію наявної конструкції за принципом антипода. У підсумку маємо побудову, структурні й функціональні характеристики якої суттєво відрізняються від характеристик стартової версії.

Універсальна стратегія поєднує в собі ознаки трьох вищезазначених стратегій.

Стратегія спонтанних дій на перший погляд може не передбачати фіксації проявів системності й логічності в діях, спрямованих на вирішення завдання, аж до зміни системи координат аналізу процесу розв'язування актуального завдання.

Реалізація стратегій відбувається за допомогою використання низки мисленнєвих тактик. Зокрема, тактика екстраполяції передбачає зовнішню добудову, а тактика інтерполяції – приєднання до наявної конструкції нових елементів шляхом внутрішнього вбудовування. Тактика редукції орієнтує на зменшення кількості окремих параметрів об'єкта, а тактика гіперболізації – на збільшення цих параметрів. Тактика дублювання пов'язана з використанням у шуканій конструкції вже відомого структурно-функціонального блоку. З метою побудови нової конструкції можуть бути реалізовані тактика розмноження і тактика попарного з'єднання, орієнтовані на поєднання двох чи більше однорідних складових частин, аналогічно використовуються для цього й тактики множинного роз'єднання і попарного роз'єднання. Поєднання протилежних структур чи функцій відбувається за реалізації тактики конвергенції. Коли окремий конструктивний блок стає основою для розроблення шуканої конструкції, ідеться про застосування тактики базової деталі. Коли є необхідність поєднання елементів конструкції для забезпечення бажаного спектра функцій, має місце тактика послідовного підпорядкування. Тактика трансформації пов'язана з такими змінами конструкції, за яких її структурні та функціональні властивості не змінюються. Тактика перестановки передбачає зміну координат окремих складників конструкції. Для розділення структур чи функцій в даному об'єкті використовується тактика диференціації. Тактика автономізації застосовується за потреби виокремлення в даній побудові якогось блоку з наступним пере-

конструюванням інших частин. Тактика інтеграції реалізується з метою створення нової конструкції з відомих компонентів. У процесі їх використання тактики можуть інтегруватись у різних поєднаннях і це здійснюється для функціонування мисленнєвих стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання з метою вирішення актуального творчого завдання [4].

Результатом творчої мисленнєвої діяльності на етапі побудови задуму є інформаційні структури, які можуть визначатись різним рівнем системної організації залежно від реалізації щодо них різного рівня конструктивних перетворень. Актуалізована інформація спочатку проходить крізь фільтр шуканих умов завдання, а потім зазнає трансформувального впливу творчих стратегій комбінування, аналогізування, реконструювання для забезпечення оптимальності шуканого розв'язку завдань.

Висновки. Основою життєстійкості особистості є її готовність до вирішення творчих завдань за умов інформаційної невизначеності, раптових заборон, інформаційних і часових обмежень та інших ускладнених умов. Рівень готовності до розв'язування різного роду творчих проблем залежить від здатності людини помічати суперечності в актуальній реальності й формувати початкову умову завдання на основі зафіксованих характеристик наявної проблеми; здійснювати адекватне довизначення стартової умови завдання шляхом зіставлення відомих властивостей наявних її складників із гіпотетичними характеристиками шуканих компонентів для формулювання шуканої умови завдання.

Як і прояв творчості особистості на етапі формулювання умови завдання, рівень системної організації її творчого інструментарію під час конструювання шуканого задуму є визначальним щодо реалізації творчого потенціалу, психологічної готовності до вирішення актуальних проблем. Адже саме від цього залежить, наскільки адекватно будуть реалізовані стратегії творчої мисленнєвої діяльності для конструювання шуканого задуму, здійснення структурно-функціонального аналізу створюваних конструкцій на кожному з етапів розв'язування завдання: від формулювання її умови до матеріалізації розробленого задуму розв'язку.

Перспективи подальших досліджень – передбачається розроблення засобів забезпечення життєстійкості особистості на основі системи КАРУС.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко / за заг. ред. В.О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.
2. Творча діяльність в ускладнених умовах / В.О. Моляко та ін. ; за заг. ред. В.О. Моляко. Київ, 2007. 308 с.
3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчаль-

ний посібник. Київ : Марич, 2009. 105 с. URL: http://lib.iita.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.

4. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В.О. Моляко та ін. ; за ред. В.О. Моляко. Київ, 2021. 165 с.

5. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

6. Barton P.T. Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*. 2012. № 1 (1). P. 21. DOI: 10.11862190-1-21.

7. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63 (2). P. 265–274.

8. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn. 2005.

9. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. № 19 (1). P. 61–70.

Стаття надійшла в редакцію: 28.08.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ВПЛИВ МАТЕРІ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧИНИ ДО МАТЕРИНСТВА

THE INFLUENCE OF THE MOTHER ON THE DEVELOPMENT OF A GIRL'S PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD

Статтю присвячено дослідженню особливостей впливу матері на розвиток психологічної готовності дівчини до материнства. Емпірично встановлено, що високий рівень психологічної готовності дівчини до материнства має тісний зв'язок із низкою важливих особистісних і міжособистісних чинників. Позитивне ставлення до власної матері виявилось ключовим емоційним і ціннісним маркером, що формує довіру до моделі материнства як такої. Виявлено, що дівчата, які сприймають свою матір як турботливу, відкриту до діалогу й емоційно теплу особистість, частіше демонструють сформоване, зріле ставлення до потенційного материнства. У них сформовані стабільні уявлення про важливість цієї ролі й усвідомлення відповідальності, яку вона передбачає. Експериментально доведено, що важливим чинником виступає високий рівень емоційної зрілості – здатність до емоційної саморегуляції, прийняття власних і чужих почуттів, розвинене вміння співпереживати та будувати емоційно насичені стосунки. Підтверджено, що емоційна зрілість створює підґрунтя для емпатійного взаємозв'язку з майбутньою дитиною, а також забезпечує стійкість до стресових викликів, пов'язаних із материнством. Виявлено взаємозв'язок між розвитком емпатії та готовністю до материнства. Дівчата з високим рівнем емпатії легше приймають материнську роль як природне розширення своєї особистості, що спрямована на турботу, розуміння і прийняття іншого. Перспективи подальшого дослідження вбачаються в розробленні та впровадженні психокорекційної програми, спрямованої на осмислення власного дитинства, переосмислення досвіду взаємин із матір'ю, формування готовності до створення нової моделі взаємодії з дитиною.

Ключові слова: психологічна готовність, дівчата, материнство, роль матері, емоційна зрілість, мотиваційна готовність, емпатійність, саморефлексія, толерантність до стресу.

The article is devoted to the study of the features of the mother's influence on the development of a girl's psychological readiness for motherhood. It has been empirically established that a high level of a girl's psychological readiness for motherhood is closely related to a number of important personal and interpersonal factors. A positive attitude towards one's own mother turned out to be a key emotional and value marker that forms trust in the motherhood model as such. It was found that girls who perceive their mother as a caring, open to dialogue and emotionally warm person more often demonstrate a formed, mature attitude towards potential motherhood. They have stable ideas about the importance of this role and an awareness of the responsibility it implies. It has been experimentally proven that an important factor is a high level of emotional maturity – the ability to emotional self-regulation, acceptance of one's own and others' feelings, a developed ability to empathize and build emotionally rich relationships. It has been confirmed that emotional maturity creates the basis for an empathetic relationship with the future child, and also provides resistance to the stressful challenges associated with motherhood. A relationship has been found between the development of empathy and readiness for motherhood. Girls with a high level of empathy more easily accept the maternal role as a natural extension of their personality, aimed at caring, understanding and accepting others. Prospects for further research are seen in the development and implementation of a psychocorrectional program aimed at understanding one's own childhood, rethinking the experience of relationships with the mother, and forming a readiness to create a new model of interaction with the child.

Key words: psychological readiness, girls, motherhood, role of mother, emotional maturity, motivational readiness, empathy, self-reflection, stress tolerance.

УДК 159.923.2:305.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.53>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Туриніна О.Л.

к.психол.н., професор кафедри психології

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»»

Шопша М.М.

к.держ.упр., доцент кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»»

Петріді В.Ю.

здобувач вищої освіти

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»»

Актуальність теми. У сучасному суспільстві спостерігається зростання інтересу до вивчення психологічних чинників, що впливають на формування особистості жінки, зокрема її готовності до материнства. Материнство – не лише біологічне, але й глибоко психологічне явище, яке потребує зрілої системи уявлень, цінностей, емоційної готовності та соціальної відповідальності. Одним із визначальних чинників у процесі становлення психологічної готовності дівчини до материнства є образ і вплив її власної матері. Саме мати, як перша значуща фігура в житті дитини, формує базові уявлення про материнську роль, стиль взаємодії з дітьми, цінність сім'ї та материнства як життєвого вибору.

Проблематика впливу матері на формування психологічної готовності дівчини до материн-

ства активно досліджувалася вітчизняними науковцями в галузі психології розвитку, вікової та сімейної психології. Серед українських психологів, які зробили вагомий внесок у вивчення цієї теми, варто відзначити таких дослідників, як В.В. Барішнікова [1], О.В. Гомонюк [2], Н.В. Яськова [2], А.А. Гоць [3], С.І. Канюка [4], О.Л. Туриніна [5], Ю.А. Приходько [5], Н.І. Чепелева [6] та інші. Ці вчені створили методологічне підґрунтя для подальших досліджень у сфері формування материнської ідентичності, зокрема в підлітковому та юнацькому віці.

Постановка завдання. Метою дослідження є виявлення характеру впливу стилю материнського виховання та материнських настанов на формування психологічної готовності дівчини до материнства.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У дослідженні особливостей емоційної зрілості респонденток за методикою «Шкала оцінювання емоційної зрілості» (автор S. Schaefer) були використані 4 шкали емоційної зрілості, адаптовані до теми материнства: емпатійності; емоційної стабільності; саморефлексії; толерантності до стресу.

1. Емпатійність ($p < 0,01$). Цей показник виявив найвищу різницю між групами. Дівчата з позитивним образом матері (група А) мають розвиненішу здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших, включно з гіпотетичною майбутньою дитиною. Це свідчить про те, що наявність емоційного тепла у стосунках з матір'ю в дитинстві сприяє роз-

Таблиця 1
Середні бали за шкалами емоційної зрілості у двох групах (за методикою «Шкала оцінювання емоційної зрілості» (автор S. Schaefer))

Шкала	Група А (позитивні стосунки)	Група В (негативні/тривожні стосунки)	Статистична значущість (p)
Емпатійність	8,7	6,1	$p < 0,01$
Емоційна стабільність	7,9	5,4	$p < 0,05$
Саморефлексія	8,2	6,8	н/з
Толерантність до стресу	7,6	4,9	$p < 0,01$

Примітка: максимальний бал за кожною шкалою – 10; «н/з» – незначущий результат ($p > 0,05$).

витку базової емоційної відкритості, яка є критично важливою в майбутньому материнстві. Матері, які вміють слухати, підтримувати й показувати емоції, стають для дочки моделлю чутливого емоційного контакту. Такі доньки швидше проєктують це у свої майбутні материнські сценарії.

2. Емоційна стабільність ($p < 0,05$). Дівчата групи А демонструють вищу емоційну врівноваженість – здатність контролювати емоції, уникати істеричних реакцій, зберігати спокій у складних ситуаціях. У групі В спостерігається схильність до підвищеної тривожності й імпульсивних реакцій, що може ускладнити адаптацію до емоційно напружених умов материнства (наприклад, дитячий плач, безсоння, страх за дитину). Емоційна стабільність формується, коли дитина зростає в передбачуваному, прийнятному середовищі. Якщо мати була джерелом емоційної безпеки – дівчина має кращі шанси стати емоційно стійкою матір'ю.

3. Саморефлексія (різниця статистично незначуща). Цей показник не продемонстрував статистично значущої різниці, хоч у групі А він вищий. Це свідчить про те, що здатність до самоспостереження, усвідомлення власних внутрішніх станів і поведінки є відносно рівномірно сформованою в обох групах.

У сучасному суспільстві (зокрема, в освітньому середовищі) саморефлексія активно розвивається як загальноособистісна навичка, не обов'язково залежна від якості стосунків з матір'ю.

4. Толерантність до стресу ($p < 0,01$). Цей компонент виявив найбільший розрив після емпатійності. Дівчата із групи В мають знижений рівень стресостійкості, що виявляється у труднощах адаптації до навантажень, підвищених втомлюваності, тривожності.

У контексті материнства – це може проявлятися як ризик післяпологової депресії, виснаження, втрати контролю у кризових ситуаціях з дитиною. Якщо мати в дитинстві не навчала справлятися з емоційними труднощами (сама була нестрима-

ною, або навпаки – уникала проблем), то дівчина не має вбудованого ресурсу протистояти майбутнім стресам.

Отже, підтримка позитивного образу матері та розвиток емоційного зв'язку в сім'ї мають довготривалий вплив на становлення майбутньої материнської ролі.

Таблиця 2
Рівні емоційної зрілості (розподіл по групах) (за методикою «Шкала оцінювання емоційної зрілості» (автор S. Schaefer))

Рівень емоційної зрілості	Кількість дівчат у групі А	Кількість дівчат у групі В
Високий	18	6
Середній	10	13
Низький	2	11

Як видно з таблиці 2, у групі А більшість дівчат мають високий рівень емоційної зрілості, тоді як у групі В переважає середній і низький рівень.

1. Домінування високого рівня емоційної зрілості у групі А. У групі дівчат, які мали позитивні стосунки з матір'ю, переважає високий рівень емоційної зрілості (18 із 30 учасниць, тобто 60%).

Це свідчить про сформованість таких рис, як емоційна врівноваженість, здатність до емпатії, рефлексії, регуляції власних переживань. Ці якості критично важливі для виконання ролі матері, адже дозволяють налагоджувати здоровий емоційний контакт із дитиною, витримувати навантаження догляду та виховання. Це підтверджує гіпотезу про те, що емоційно теплі, підтримуючі стосунки з матір'ю в дитинстві створюють основу для майбутньої психологічної готовності до материнства.

2. Середній рівень – «перехідна зона». Середній рівень в обох групах представлений досить рівномірно (10 у групі А, 13 у групі В). Це може свідчити про часткове формування емоційної зрі-

лості – учасниці мають окремі складники, проте їх нестача або слабка стійкість створюють ризик нестабільної адаптації в умовах майбутнього материнства. У такому разі важливим чинником є зовнішня підтримка, професійна психопросвіта, рольові моделі в соціумі.

3. Переважання низького рівня у групі В. У групі В, де учасниці мали емоційно складні або тривожні стосунки з матір'ю, низький рівень емоційної зрілості спостерігається в 11 дівчат (тобто 36,7%), що є найбільшим показником серед усіх категорій. Це свідчить про труднощі в регуляції емоцій, занижену саморефлексію, підвищену тривожність і низьку стресостійкість.

Такі учасниці потенційно потрапляють до групи ризику щодо труднощів адаптації в ролі матері, зокрема: післяпологового стресу, труднощів формування зв'язку з дитиною, агресивно-депресивних реакцій.

Таблиця 3 демонструє три кореляційні зв'язки між показниками якості стосунків із матір'ю та емоційною зрілістю дівчат.

Таблиця 3
Кореляція між якістю стосунків з матір'ю та рівнем емоційної зрілості (за всією вибіркою, n = 60)

Параметри	r (коефіцієнт Спірмена)	p-рівень
Ступінь емоційного прийняття матері	+0,62	p < 0,01
Ступінь конфліктності	-0,58	p < 0,01
Частота позитивного зворотного зв'язку	+0,47	p < 0,05

Коефіцієнти Спірмена (r) свідчать про середній і високий рівень зв'язку, що статистично значущий:

- за $p < 0,01$ – зв'язок високої достовірності;
- за $p < 0,05$ – зв'язок помірної достовірності.

Усі показники вказують на наявність системного впливу образу матері на розвиток емоційної сфери особистості, зокрема її готовності до материнства.

1. *Емоційне прийняття матері* ($r = +0,62$; $p < 0,01$).

Це найвищий позитивний кореляційний показник у таблиці. Він свідчить, що вищий рівень емоційного прийняття дівчиною своєї матері, тобто: почуття безпеки у взаєминах із нею, підтримка з боку матері, безумовне прийняття, то вищий рівень загальної емоційної зрілості дівчини.

Дівчата з таким типом досвіду мають нижчий ризик післяпологового вигорання, краще адаптуються до турботи про немовля, проявляють стійкість у кризах.

2. *Конфліктність у стосунках з матір'ю* ($r = -0,58$; $p < 0,01$).

Цей негативний кореляційний зв'язок означає, що чим вищий рівень конфліктності у взаємодії з матір'ю, тим нижчий рівень емоційної зрілості в дівчини. Дівчина з досвідом постійної конфронтації з матір'ю не лише повторює цей стиль у влас-

ному батьківстві, а й може несвідомо уникати образу «матері як джерела тепла», що блокує психологічну готовність до материнства.

3. Частота позитивного зворотного зв'язку ($r = +0,47$; $p < 0,05$).

Цей зв'язок свідчить, що наявність заохочення, похвали, підтримки з боку матері (наприклад: «Я в тебе вірю», «Ти впораєшся», «Ти така уважна») корелює з вищим рівнем емоційної зрілості.

Результати дослідження за авторською Анкетою мотиваційної готовності до материнства подано у формі трьох таблиць, які відображають: рівні мотиваційної готовності (загалом); середні показники за мотиваційними компонентами у двох групах; поширені мотиви материнства (частотний аналіз відкритих відповідей).

Таблиця 4
Рівні мотиваційної готовності до материнства (загальна вибірка, n = 60)

Рівень мотиваційної готовності	Кількість дівчат	Відсоток
Високий	21	35
Середній	28	46,7
Низький	11	18,3

Отримані дані свідчать, що мотиваційна готовність до материнства в досліджуваній вибірці має переважно середній рівень, що вказує на частково сформовану, але ще не повністю стабільну внутрішню готовність до прийняття ролі матері.

1. *Середній рівень* – найбільш численна група (46,7%).

Майже половина опитаних дівчат (28 із 60) продемонстрували середній рівень мотиваційної готовності, що можна інтерпретувати як: наявність базових уявлень про материнство; емоційне прийняття ідеї материнства як важливої, але ще без чіткої внутрішньої стійкості; можливу амбівалентність – бажання і водночас страх або сумніви щодо майбутньої материнської ролі.

Такий результат є типовим для юнацького віку, коли триває формування життєвих цінностей, особистісних орієнтацій і гендерної ідентичності.

2. *Високий рівень мотиваційної готовності* (35%).

Цей показник свідчить, що третина дівчат вже демонструє глибоке прийняття ролі майбутньої матері: усвідомлення сенсу материнства; позитивну емоційну оцінку цієї ролі; внутрішню готовність до турботи, відповідальності, жертвування особистим комфортом заради іншого.

У цій групі, імовірно, опинилися учасниці з позитивним образом своєї матері, з теплими родинними цінностями, високим рівнем емпатійності й емоційної зрілості.

3. *Низький рівень мотиваційної готовності* (18,3%).

Ця група (11 дівчат) демонструє незрілі уявлення про материнство або ж відсутність внутріш-

ньої мотивації до виконання материнської ролі. Можливі причини: негативний досвід взаємин із власною матір'ю; страх перед втратою свободи, тілесними або соціальними змінами; переважання кар'єрних чи особистих цілей над батьківством.

Цей результат не є негативним сам собою, але вказує на необхідність глибшого осмислення ролі материнства в особистому життєвому плані учасниць цієї групи.

Отже, структура рівнів мотиваційної готовності до материнства серед дівчат свідчить про багатогранність їхніх уявлень, настанов і внутрішніх позицій щодо цієї ролі. Переважання середнього рівня – ознака активного процесу становлення жіночої ідентичності, де значну роль відіграють досвід родинного виховання, особисті переконання та культурні чинники.

Таблиця 5 демонструє середні бали за трьома ключовими компонентами мотиваційної готовності до материнства у двох групах дівчат: група А – дівчата, які мають емоційно позитивне ставлення до своєї матері (теплі, підтримуючі стосунки); група В – дівчата з емоційною дистанцією або конфліктами з матір'ю.

Дані вказують на статистично значущі відмінності між групами за двома із трьох компонентів мотивації: ціннісним, поведінковим і емоційним.

1. Ціннісно-світоглядний компонент відображає рівень усвідомлення материнства як життєвої цінності, важливого жіночого призначення, а також внутрішнє прийняття ролі матері як значущої для особистісного розвитку.

Високі показники у групі А свідчать, що дівчата з позитивним образом матері значно краще інтегрували у свій світогляд ідею майбутнього материнства як важливого складника самореалізації. У них сформоване глибше розуміння материнства не як соціального обов'язку, а як особистісної цінності.

Група В демонструє менш чітке, можливо, амбівалентне або зовнішньо нав'язане сприйняття материнства, що часто не підкріплюється особистим досвідом позитивних стосунків із власною матір'ю.

2. Особистісно-емоційний компонент є найбільш чутливим компонентом до якості стосунків з матір'ю, саме тут спостерігається найбільша різниця. Він охоплює емоційне прийняття материн-

ства, здатність до емпатії, турботливість, емоційну готовність до безумовної любові та самопожертви.

Дівчата із групи А (позитивне ставлення до матері) мають значно вищу емоційну включеність у майбутню роль матері – вони бачать її крізь призму любові, близькості, внутрішньої готовності дарувати тепло.

Група В, навпаки, демонструє відчутну емоційну дистанцію, імовірно, через відсутність позитивного емоційного досвіду із власною матір'ю. Вони менш схильні асоціювати материнство з емоційним ресурсом, що може знижувати готовність до майбутньої материнської ролі.

3. Установчо-поведінковий компонент відображає готовність до практичних аспектів материнства: планування, відповідальності, турботи, прогнозування майбутнього стилю виховання. Незважаючи на помітну різницю в балах, різниця статистично незначуща, що свідчить про відносно однаковий рівень раціональної обізнаності в обох групах. Це може пояснюватися загальною поінформованістю (освіта, доступ до інформації), незалежно від емоційного фону у стосунках з матір'ю.

Висновки та перспективи дослідження.

Результати дослідження дозволили виявити низку важливих психологічних закономірностей у сфері становлення материнської ідентичності, емоційної зрілості та мотиваційної готовності до материнства. Шкала емоційної зрілості показала диференціацію вибірки: приблизно третина респонденток досягла високого рівня емоційної зрілості, тоді як у решти простежуються ознаки емоційної нестабільності, імпульсивності, підвищеної залежності від зовнішніх оцінок. Рівень емоційної зрілості виявився суттєво пов'язаним з уявленнями про батьківсько-дитячі стосунки: дівчата з вищою емоційною зрілістю менш схильні до гіперопіки й авторитаризму, демонструють більшу готовність до емоційної близькості без надмірного контролю.

Анкета мотиваційної готовності до материнства (авторська) засвідчила наявність у більшості дівчат позитивного ставлення до перспективи материнства, але мотиваційна структура є неоднорідною. Домінують соціально зумовлені мотиви – бажання відповідати очікуванням суспільства, сім'ї, реалізувати себе у традиційній ролі жінки. Натомість менш вираженими є внутрішньоособистісні мотиви – потреба в самореалізації через турботу,

Таблиця 5

Середні бали за мотиваційними компонентами (у двох групах) (за авторською анкетною мотиваційної готовності до материнства)

Компонент мотивації	Група А – позитивне ставлення до матері (n = 30)	Група В – емоційна дистанція з матір'ю (n = 30)	Статистична значущість (p)
Ціннісно-світоглядний компонент	8,4	6,3	p < 0,05
Особистісно-емоційний компонент	8,9	5,7	p < 0,01
Установчо-поведінковий компонент	7,6	6,2	незначущий (n/3)

бажання передати досвід, піклуватися. Це свідчить про необхідність розвитку свідомої, особистісно обґрунтованої мотивації до материнства, а також формування відповідального ставлення до батьківства як до вибору, а не лише соціального обов'язку.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що хоча більшість дівчат демонструють позитивне ставлення до материнства, у їхній уяві переважають традиційні, часто емоційно незбалансовані моделі. Тому перспективи дослідження полягають у пошуку напрямів діяльності психолога в освітньому середовищі, сімейному консультуванні, психопрофілактичній роботі, зокрема з дівчатами та їхніми батьками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баришнікова В.В. Особливості формування материнської домінанти. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 64–69. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.25.10.
2. Гомонюк О.В., Яськова Н.В. Особливості психологічної готовності до материнства. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. № 4. С. 5–6.
3. Гоць А.А. Материнство як соціальний інститут суспільства: актуальні аспекти сучасності. *Габітус*. 2024. № 61. С. 38–43. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.61.6.
4. Канюка С.І. Формування толерантності жінок як умови їх психологічної готовності до майбутнього материнства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. С. 25–38. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Kanyuka.pdf.
5. Туринніна О.Л., Приходько Ю.А. Особливості психологічної готовності вагітної жінки до материнства. *Progressive research in the modern world : The 2nd International scientific and practical conference, November 2–4, 2022*. Boston, USA: BoSciencePublisher, 2022. Р. 357–367. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/11/PROGRESSIVE-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-2-4.11.22.pdf>.
6. Чепелева Н.І. Чинники формування уявлення жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 278–283. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.45.45.

Стаття надійшла в редакцію: 12.08.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN USING ART THERAPY METHODS

Стаття присвячена питанням психологічної корекції емоційного вигорання жінок методами арттерапії. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, постійними змінами в соціальній, економічній, політичній сферах, спостерігаються суттєві зміни в середовищі, стилі життя, способах споживання матеріальних і духовних благ. Сучасна жінка дедалі частіше змушена поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки, догляд за дітьми, підтримку близьких, що створює додаткове психоемоційне навантаження. Зростання рівня стресу, зниження ресурсу, підвищення вимог до жінок у всіх сферах життя стають факторами ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання є багатовимірним психоемоційним феноменом, що формується під впливом тривалого стресу й характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття особистих досягнень. Вигорання розвивається поступово, починається зі зниження енергії та мотивації, а в запущених випадках призводить до серйозних порушень фізичного й психічного здоров'я. Це свідчить про потребу у спеціально адаптованих програмах підтримки для жінок, з урахуванням їхніх життєвих контекстів. Арттерапія виявилася перспективним засобом психологічної корекції емоційного вигорання в жінок, оскільки вона поєднує вираження почуттів, активізацію ресурсів і розвиток навичок саморегуляції. Серед найбільш ефективних підходів виділяються ізотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та драматерапія, які дозволяють жінкам безпечно проживати й опрацьовувати емоції. Арттерапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню самооцінки та підвищенню рівня життєвої задоволеності. Їхня особливість полягає в роботі не лише на когнітивному, а й на тілесному, емоційному та символічному рівнях. Отже, арттерапія є дієвим інструментом зміцнення психоемоційного благополуччя жінок у сучасних умовах.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічна корекція, вигорання в жінок, методи арттерапії, арттерапія.

The article is devoted to the issue of psychological correction of emotional burnout in women using art therapy methods. In the modern world, characterized by a high pace of life, constant changes in the social, economic, and political spheres, significant changes are observed in the environment, lifestyle, and ways of consuming material and spiritual goods. A modern woman is increasingly forced to combine professional activities, family responsibilities, caring for children, and supporting loved ones, which creates additional psycho-emotional stress. Increased stress levels, reduced resources, and increased demands on women in all areas of life become risk factors for the development of emotional burnout syndrome. Emotional burnout is a multidimensional psycho-emotional phenomenon that is formed under the influence of prolonged stress and is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in the sense of personal achievement. Burnout develops gradually, starting with a decrease in energy and motivation, and in advanced cases leads to serious violations of physical and mental health. This indicates the need for specially adapted support programs for women, taking into account their life contexts. Art therapy has proven to be a promising means of psychological correction of emotional burnout in women, as it combines the expression of feelings, activation of resources and development of self-regulation skills. Among the most effective approaches are isotherapy, music therapy, dance and movement therapy and drama therapy, which allow women to live and process emotions safely. Art therapeutic practices contribute to reducing anxiety levels, improving self-esteem and increasing life satisfaction. Their peculiarity lies in working not only on the cognitive, but also on the bodily, emotional and symbolic levels. Thus, art therapy is an effective tool for strengthening the psycho-emotional well-being of women in modern conditions.

Key words: emotional burnout, psychological correction, burnout in women, art therapy methods, art therapy.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.54>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хараджи М.В.

к.психол.н., старший викладач кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Дубініна Н.А.

здобувач вищої освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Актуальність. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, постійними змінами в соціальній, економічній, політичній сферах, спостерігаються суттєві зміни в середовищі, стилі життя, способах споживання матеріальних і духовних благ. Сучасна жінка дедалі частіше змушена поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки, догляд за дітьми, підтримку близьких, що створює додаткове психоемоційне навантаження. Зростання рівня стресу, зниження ресурсу, підвищення вимог до жінок у всіх сферах життя стають факторами ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання – це не лише психологічна проблема окремої людини,

а й соціально значущий феномен, який впливає на ефективність професійної діяльності, якість міжособистісних стосунків, фізичне та психічне здоров'я. Особливо гостро проблема постає серед жінок із професіями, що пов'язані з допомогою людям – медиків, педагогів, соціальних працівників, а також серед жінок, які виконують численні ролі одночасно.

Вивчення проблеми емоційного вигорання становить значний інтерес як для теоретиків, так і для практиків психології, менеджменту та права. Зокрема, О. Цільмак досліджувала технології самопомог, що можуть бути ефективними у психологічній практиці. З. Кісіль і Д. Швець розглядали

роль управлінських підходів у запобіганні вигоранню, а С. Максименко та В. Медведєв обґрунтовували значення особистісно-діяльнісного підходу. О. Куліш і Л. Сіпко аналізували вплив емпатії, а Ж. Ігнатенко підкреслювала важливість розвитку емоційного інтелекту. І. Процик і О. Романська вивчали вигорання як бар'єр розвитку підприємств, тоді як Л. Михайлова й А. Поденко зосереджувалися на фрілансерах. Л. Водянка, С. Тодорюк, А. Карп, В. Скуляк, К. Сторцун і Г. Чуса досліджували тайм-менеджмент, трудові зміни та їхній вплив на психологічний стан працівників. Останніми роками активізувалися дослідження феномену емоційного вигорання (В. Бойко, Е. Гольд, К. Маслач, С. Джексон, Н. Пейс), однак аналіз теоретичних джерел і практикоорієнтованих досліджень засвідчує брак уваги до розроблення і впровадження корекційних програм для жінок, зокрема із застосуванням арттерапії. Арттерапія, як сучасний метод психокорекції, що поєднує мистецьке самовираження та рефлексію, довела свою ефективність у роботі з різними формами емоційних труднощів (М. Лейне, В. Каптерев, Д. Віннікотт, Е. Крамер, Н. Роджерс), але залишається малодослідженою в контексті подолання емоційного вигорання саме в жінок. Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що не досить уваги приділено саме проблемі запобігання та корекції емоційного вигорання жінок, зокрема із застосуванням методів арттерапії.

Мета статті полягає у проведенні аналізу доцільності й ефективності арттерапевтичного підходу в корекції емоційного вигорання в жінок.

Виклад основного матеріалу. Поняття емоційного вигорання має складну й багатовимірну природу, що охоплює емоційні, фізичні, когнітивні та поведінкові аспекти. Воно формується під впливом як зовнішніх (організаційних, професійних), так і внутрішніх (особистісних) чинників, розвивається поступово й набуває хронічного характеру. Вигорання є серйозною загрозою не лише для здоров'я окремої людини, а й для ефективності колективів і організацій, що особливо актуально в умовах сучасних викликів.

Емоційне вигорання стосується всіх, хто зазнає інтенсивного тривалого стресу, проте низка досліджень свідчить про існування гендерних особливостей цього явища. Загальні тенденції показують, що жінки частіше повідомляють про емоційне виснаження, тоді як чоловіки – про деперсоналізацію як спосіб психологічного захисту. Інакше кажучи, жінки схильні «вигорати» емоційно, а чоловіки – «черствіти» та відсторонюватися. З погляду психологічних теорій така різниця пов'язана з гендерною соціалізацією: жінок з дитинства привчають до більшої емпатійності та відкритого вираження емоцій, тоді як чоловіків – до стриманості й пригнічення почуття вразливості. Отже, у стресових ситуаціях жінка схильна визнавати та відчувати виснаження, тоді як чоловік частіше приховує внутрішні переживання за маскою нечутливості чи цинізму [1].

Емоційне вигорання в жінок має свої особливості: воно частіше набуває форми емоційного виснаження, зумовлене як професійними чинниками, так і соціальними ролями жінки. Жінки більш схильні накопичувати втому, жертвувати власним відпочинком, тому потребують особливої уваги в питаннях профілактики та своєчасної психологічної допомоги за перших ознак синдрому. Належна профілактика має включати формування навичок самозбереження: жінкам важливо вчитися вчасно відмовлятися від надмірних обов'язків, делегувати частину справ, виділяти час на відпочинок без почуття провини. Адже часто саме невміння подбати про себе – той критичний фактор, що поступово підводить до вигорання [2].

Розуміння гендерної специфіки вигорання важливе для розроблення цільових програм підтримки: зокрема, упровадження гнучких графіків, програм балансу «робота – сім'я», навчання технік саморегуляції та самопомоги. На рівні організації це означає запровадження принципів «дружності до сім'ї» – як-от гнучкий графік, можливість дистанційної роботи, наявність служб підтримки (менторські програми, консультації психолога). На індивідуальному рівні – опанування методів стрес-менеджменту (релаксаційні вправи, майндфулнес, фізична активність, творчі практики) та розвитку самоспівчуття. Важливим ресурсом є також групова підтримка: спільноти або професійні мережі, де жінки можуть ділитися досвідом і взаємно підсилювати одна одну в подоланні труднощів. Отже, комплексний підхід – зміни в робочому середовищі та формування в жінок навичок турботи про себе – може створити надійний бар'єр на шляху розвитку синдрому емоційного вигорання [3].

Для проблеми емоційного вигорання арттерапія видається особливо доречною, оскільки вигорання пов'язане з виснаженням емоційної сфери та втратою здатності відновлюватися традиційними способами. Творчість же може стати альтернативним каналом відновлення. Як показує досвід психологічної роботи (зокрема, в умовах сьогодення), жінки часто більш відкриті до творчих підходів і отримують від них глибше задоволення. Творчість резонує з архетипічною жіночою роллю «берегині вогнища», творчині прекрасного – від рукоділля до виховання дітей. Тому арттерапія органічно вписується у структуру жіночого світосприйняття і дозволяє активізувати ті ресурси, які могли бути придушені вигоранням (уяву, чуттєвість, грайливість) [4].

Арттерапія – це напрям психологічної допомоги та психотерапії, який ґрунтується на використанні мистецтва й творчості як засобу вираження і опрацювання внутрішніх переживань. Арттерапія базується на переконанні, що творчий процес позитивно впливає на емоційне, психологічне й соціальне благополуччя особистості. Вона не вимагає художніх здібностей від людини – важливим є не естетичний результат, а свобода

самовираження і залученість у процес творення. Арттерапевтичні підходи ефективно працюють навіть з тими, хто не схильний відкрито говорити про свої почуття, адже малюнок чи інша творча робота мимоволі «розповідає» про емоційний стан людини. Арттерапія включає широкий спектр технік і методик, заснованих на різних видах мистецтва. У практиці психологічної корекції вигорання в жінок можуть застосовуватися такі основні види арттерапії [5].

Ізотерапія (малюнок і живопис) – найпоширеніший вид арттерапії, що використовує образотворче мистецтво. Людині пропонується виразити свій внутрішній стан через малюнок, фарби, колаж тощо. Малювання дозволяє візуалізувати емоції: наприклад, зобразити свою втому як спустошений пейзаж чи агресію як хаотичні лінії. Особливість цього методу – у наочності результату: жінка може глянути на свій малюнок збоку й усвідомити те, що її турбує. Також малюнок як техніка цінний тим, що задіює моторику, колір, форму – тобто різні канали сприйняття, тим самим глибоко впливає на емоційну сферу [6].

Музикотерапія – використання музики й звуків у терапевтичних цілях. Слухання музичних композицій, спів, гра на простих інструментах (барабанах, дзвіночках) допомагають вивільнити емоційну напругу, відновити душевну рівновагу. Наприклад, прослуховування спокійної мелодії або звуків природи може зменшити рівень тривоги та стресу, що супроводжують вигорання. Особливо ефективною для жінок, що страждають від емоційного виснаження, є рецептивна музикотерапія: коли людина розслабляється і слухає спеціально дібрану музичну програму, яка викликає позитивні емоції і спогади. Іноді практикують і активну музикотерапію, наприклад співотерапію – співання улюблених пісень, мантр або просто звуків, що резонують з настроєм. Це дозволяє розрядити емоції, «проспівати» біль чи втому. Музика також може слугувати фоном для інших арттехнік, створюючи атмосферу, що сприяє творчості [5].

Танець і рух (танцювально-рухова терапія) – ще один потужний напрям арттерапії, який особливо актуальний за наявності синдрому вигорання, адже вигорання «зажимає» тіло, робить його скутим, позбавляє енергії. Вільний танець під музику, рухові імпровізації допомагають жінкам відчувати своє тіло, усвідомити накопичені м'язові затиски й емоції, пов'язані з ними. Через рух можна випустити назовні гнів, фрустрацію або, навпаки, повернути собі відчуття легкості, грації, задоволення. Танцювальна терапія часто використовується у груповому форматі: учасниці виконують спільні рухи, обмінюються енергією, що дає відчуття підтримки та єднання. Тілесно орієнтовані техніки (дихальні вправи, йога-елементи, релаксація) нерідко інтегруються з танцювальною арттерапією, посилюючи її ефект [6].

Драматерапія – використання елементів театральної гри, сценічної імпровізації в терапії. Метод

«психодрами», заснований Я. Морено, дозволяє людині розіграти проблемну ситуацію або внутрішній конфлікт у безпечному середовищі. Жінка, яка переживає вигорання, може, наприклад, інсценувати діалог між «Я-втомленою» і «Я-ідеальною», таким чином усвідомлювати внутрішній тиск, що призвів до виснаження. Рольова гра допомагає виразити придушені почуття – злість на керівництво чи членів родини, розчарування, смуток, беззавдання реальної шкоди стосункам. У груповій драматерапії можна програти типові стресові сценарії (конфлікт із клієнтом, учнем, пацієнтом) і відреагувати емоції, які зазвичай доводиться стримувати [5].

Бібліо- та казкотерапія – терапія через історії, метафори, літературну творчість. Читання та обговорення спеціально підібраних історій про героїв, що долають труднощі або вигорання, дозволяє жінкам асоціювати себе з персонажами й побачити власну ситуацію під іншим кутом. Самостійне написання історій чи ведення щоденника також належать до бібліотерапевтичних технік. Людина через письмо структурує свої думки й почуття, що має впорядковуючий та полегшувальний ефект.

Окрім зазначених основних напрямів, існують і комбіновані техніки: фототерапія (робота з фотографіями), кінотерапія (аналіз кінофільмів), мультимедійна терапія, коли в одному занятті поєднуються кілька видів творчості. Наприклад, арттерапевт може запросити жінку намалювати свій настрій, потім підібрати до малюнка музичний фрагмент, а на завершення – скласти короткий вірш чи афоризм про свій стан. Така багатоаспектна робота задіює різні канали й дає глибше пропрацювання переживань [5].

Вибір конкретної методики залежить від уподобань людини, специфіки її проблеми та фаховості терапевта. Жінкам, які схильні до візуального мислення, підійде малювання; тим, хто краще резонує зі звуками – музика; тим, хто любить рух – танець тощо.

Арттерапія зарекомендувала себе як ефективний засіб корекції і профілактики емоційного вигорання, особливо серед представників тих професій і груп, де традиційних вербальних методів може виявитися замало. Її позитивна дія зумовлена низкою психологічних механізмів [7]:

1. Емоційна розрядка й катарсис. Творчий акт дає змогу безпечним способом випустити назовні пригнічені або надмірно інтенсивні емоції. Малюванням, танцями чи програванням ролі людина може виразити гнів, страх, фрустрацію або печаль, не боячись осуду. Це виконує функцію катарсису – очищення від негативних афектів. За наявності синдрому вигорання, коли емоції часто блокуються (через професійні вимоги або відчуття марності вираження), така розрядка надзвичайно важлива. Дослідження підтверджують, що в більшості людей творча активність супроводжується зниженням рівня гормонів стресу (кортизолу) у крові. Отже, арттерапія фізіологічно зменшує

стан напруження, що є ключовим у подоланні емоційного виснаження.

2. Усвідомлення і опрацювання внутрішнього конфлікту. Арттерапевтичні техніки дозволяють перенести на зовнішній носій (малюнок, образ, сценку) ті суперечності, які «роз'їдають» особистість зсередини і ведуть до вигорання. Наприклад, жінка може несвідомо відчувати злість на свою роботу за те, що та забирає всі сили, але придушувати цю злість, бо вважає її неприйнятною. В арттерапії ця агресія може проявитися у формі символу (скажімо, намальований вогонь чи хижий звір). Обговорення символу з терапевтом допомагає усвідомити почуття і знайти способи його екологічного проживання. Відбувається інтеграція переживань: замість дифузної тривоги чи апатії людина починає розуміти, що саме її турбує – гнів, образа, розчарування, може цілеспрямовано із цим працювати.

3. Відновлення почуття контролю і самоефективності. Коли людина вигорає, вона часто відчуває безсилля, втрату контролю над ситуацією і собою. Створення будь-якого творчого продукту (малюнок, вірш, танок) повертає відчуття авторства власного життя. Жінка бачить, що здатна створити щось нове й красиве, отже, не все втрачено, у ній є творче начало і потенціал. Це підвищує самооцінку, дає відчуття успіху. Арттерапія поступово відновлює впевненість у власних силах і професійних здібностях, що є критично важливим, адже один із компонентів вигорання – редукція особистих досягнень – саме й полягає у знеціненні себе.

4. Створення ресурсного простору й досвіду успішного відновлення. Заняття арттерапією часто сприймаються жінками як «оаза» посеред буденного стресу – це час і місце, де вони можуть зупинитися, побути із собою, відчувати радість творчості. Для жінок, які зазвичай живуть у режимі постійного виконання обов'язків, така пауза надзвичайно цілюща. У процесі терапії вони навчаються, що включення творчості й відпочинку в життя – не примха, а необхідна умова збереження психічного здоров'я. Отже, арттерапія, окрім безпосереднього лікувального ефекту, навчає людину способів саморегуляції, які вона може використовувати й надалі самостійно. Наприклад, жінка після курсу арттерапії може взяти за звичку у складні дні малювати ввечері свої емоції або робити артзамальовки під час обіду – як спосіб швидкого відновлення. Це створює довготривалий захисний ефект від рецидивів вигорання.

5. Покращення комунікації та соціальної підтримки. У групових формах арттерапії (арттерапевтичні гуртки, майстер-класи) важливим механізмом є формування атмосфери прийняття і підтримки. Жінки із синдромом вигорання часто відчувають самотність у своїй проблемі, їм здається, що «з ними щось не так». Коли вони потрапляють у групу таких самих творчо активних учас-

ниць, вони переживають нормалізацію: розуміють, що вигорання – поширене явище, що інші також через це проходять. Під час спільного малювання чи співу виникає почуття єдності, взаємної емпатії. Учасниці обмінюються досвідом подолання труднощів, надихаються успіхами одна одної. Отже, арттерапія працює також як засіб соціально-психологічної реабілітації, повертає жінці відчуття включеності у спільноту, що протистоїть стресам [7].

Механізми дії арттерапії на подолання вигорання можна описати як комплексне відновлення особистості: через емоційне розвантаження, осмислення, активацію творчих сил, зміцнення віри в себе й отримання підтримки. Арттерапія є потужним і багатогранним засобом корекції емоційного вигорання. Поєднання науково обґрунтованих арттерапевтичних технік з урахуванням гендерних особливостей жінок забезпечує ефективну психологічну допомогу в подоланні синдрому емоційного вигорання і відкриває шлях до їхнього професійного й особистісного відродження. Практика показує, що проведення спеціальних арттерапевтичних тренінгів для жінок, що працюють, значно підвищує їхню мотивацію до самопіклування і вміння протистояти стресу. Жінки не лише відновлюються емоційно, але й відкривають у собі нові таланти та джерела радості, які надалі живлять їхню особистість і захищають від повторного вигорання [5].

Висновки. Емоційне вигорання є багатовимірним психоемоційним феноменом, що формується під впливом тривалого стресу й характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття особистих досягнень. Вигорання розвивається поступово, починається зі зниження енергії та мотивації, а в запущених випадках призводить до серйозних порушень фізичного та психічного здоров'я. Гендерний аспект вивчення емоційного вигорання демонструє, що жінки є більш уразливою групою через поєднання професійних, сімейних і соціальних ролей. У жінок вигорання частіше проявляється у формі емоційного виснаження, тривожності, почуття провини й низької самооцінки. Арттерапія виявилася перспективним засобом психологічної корекції емоційного вигорання в жінок, оскільки вона поєднує вираження почуттів, активацію ресурсів і розвиток навичок саморегуляції. Серед найбільш ефективних підходів виділяються ізо-терапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та драматерапія, які дозволяють жінкам безпечно проживати й опрацьовувати емоції. Арттерапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню самооцінки та підвищенню рівня життєвої задоволеності. Їхня особливість полягає в роботі не лише на когнітивному, а й на тілесному, емоційному та символічному рівнях. Отже, арттерапія є дієвим інструментом зміцнення психоемоційного благополуччя жінок у сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *Universum*. 2024. №. 14. С. 396–401.
2. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.
3. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. 2021. С. 105–112.
4. Дацун О., Демченко Н. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2022. Вип. 2 (21). С. 108–114.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Біда О. Різні підходи до визначення арттерапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 4. С. 14–19.
7. Горшкальова Т. Арттерапія як метод психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*. 2021. № 10. С. 392–395.

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

РЕФОРМА СТАРШОЇ ШКОЛИ: ОСВІТНЄ ТА КАР'ЄРНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ООП

HIGH SCHOOL REFORM: EDUCATIONAL AND CAREER COUNSELING FOR STUDENTS WITH SEN

У статті розглянуто ключові аспекти реформи старшої школи в Україні, зосереджуючись на освітньому та кар'єрному консультуванні здобувачів освіти з особливими освітніми потребами (ООП). В умовах впровадження інклюзії та профільної освіти особливої уваги потребують учні 8–9-х класів, зокрема ті, хто має особливі освітні потреби, що включає не тільки дітей з інвалідністю, а й тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах, і тих, хто зазнав освітніх втрат через війну. Скасування державної підсумкової атестації та значні освітні втрати через воєнні дії створюють невизначеність щодо рівня знань випускників базової школи, ускладнюють їхній свідомий вибір подальшої освітньої траєкторії. Запровадження профілізації старшої школи передбачає посилення суб'єктності учнів у формуванні їхньої освітньої траєкторії, з адаптаційним 10-м класом як першим етапом. Аналіз виявляє значну напруженість, пов'язану з кадровим дефіцитом, низьким рівнем предметної спеціалізації вчителів і формальним функціонуванням профілів. Наявні дослідження показують загальну підтримку профільного навчання серед батьків і учнів, але також виявляють низький рівень обізнаності про суть реформи та невизначеність суспільної думки щодо ефективності нової моделі.

Акцент зроблено на необхідності запровадження посади кар'єрного радника як нового для української освітньої системи фахівця, який має забезпечувати психолого-педагогічний супровід, консультування щодо вибору профілю, планування освітнього маршруту та прогнозування майбутніх професійних можливостей. Ця функція особливо важлива для учнів з особливими освітніми потребами, які часто не враховуються в загальноосвітніх опитуваннях і потребують індивідуалізованої підтримки. Досвід таких організацій, як Міжнародна асоціація освітньої та професійної орієнтації (IAEVG) та її рамка компетенцій IAEVG в освітньому орієнтуванні, може стати орієнтиром для розроблення професійного стандарту та підготовки фахівців в Україні. Підкреслюється важливість використання технології індивідуального навчального плану Департаменту праці Сполучених Штатів Америки для забезпечення персоналізованого підходу до навчання учнів з особливими освітніми потребами. Це дозволить урахувувати їхні індивідуальні потреби та творчі здібності, створювати ситуації успіху та сприяти соціальній адаптації. Зазначено, що успішна реалізація реформи старшої школи й інклюзивної профільної освіти потребує комплексної взаємодії, кадрової підтримки, зокрема, запровадження кваліфікованих кар'єрних радників, чіткого нормативного регулювання, спрямованого на потреби здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, а також подолання освітніх втрат. Подальші дослідження мають зосередитися на вивченні ефективності різних моделей інклюзивного профільного навчання та ролі супровідних фахівців у цьому процесі.

Ключові слова: освітнє орієнтування, особливі освітні потреби (ООП), освітні втрати, кар'єрний радник.

The article examines key aspects of the reform of high school in Ukraine, focusing on educational and career counseling for students with special educational needs (SEN). In the context of the implementation of inclusion and specialized education, special attention is needed for students in grades 8–9, in particular those with SEN, which includes not only children with disabilities, but also those who are in difficult life situations and those who have suffered educational losses due to the war. The abolition of the state final certification and significant educational losses due to military actions create uncertainty about the level of knowledge of basic school graduates, complicating their conscious choice of further educational trajectory. The introduction of high school profiling involves increasing students' subjectivity in shaping their educational trajectory, with the adaptive 10th grade as the first stage. The analysis reveals significant tensions related to staff shortages, low levels of subject specialization of teachers, and the formal functioning of profiles. Available research shows general support for profiled education among parents and students, but also reveals a low level of awareness of the essence of the reform and uncertainty of public opinion regarding the effectiveness of the new model.

Special emphasis is placed on the need to introduce the position of a career counselor as a new specialist for the Ukrainian educational system, who should provide psychological and pedagogical support, counseling on choosing a profile, planning an educational path, and forecasting future professional opportunities. This function is especially important for students with SEN, who are often not taken into account in general education surveys and need individualized support. The experience of organizations such as the International Association for Educational and Vocational Guidance (IAEVG) and its IAEVG competency framework in educational guidance can become a reference point for developing a professional standard and training specialists in Ukraine. The importance of using the US Department of Labor's Individualized Curriculum technology to ensure a personalized approach to teaching students with SEN is emphasized. This will allow taking into account their individual needs and creative abilities, creating situations of success and promoting social adaptation. It is noted that the successful implementation of the high school reform and inclusive specialized education requires comprehensive interaction, personnel support, in particular, the introduction of qualified career counselors, clear regulatory regulation aimed at the needs of students with SEN, as well as overcoming educational losses. Further research should focus on studying the effectiveness of various models of inclusive specialized education and the role of accompanying specialists in this process.

Key words: educational guidance, special educational needs (SEN), educational losses, career counselor.

УДК 37:005.336.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.55>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шестопалова О.П.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

Шулюк Н.І.

аспірантка
Криворізький державний педагогічний університет

Вступ. В умовах реформи та всесвітньої тенденції до впровадження інклюзії профільна освіта у старшій ланці загальної середньої освіти постає як важливий етап у підготовці різних категорій здобувачів освіти до самовизначення та майбутньої професійної самореалізації. Особливої уваги потребують учні 8–9-х класів з особливими освітніми потребами. Профільна освіта у старшій школі потребує адаптації навчального середовища, педагогічних підходів і технологічної підтримки для забезпечення інклюзивності та рівних можливостей для всіх здобувачів освіти. Українське законодавство у сфері освіти визначає особу з особливими освітніми потребами (далі – ООП) як таку, яка потребує постійної чи тимчасової додаткової підтримки в освітньому процесі для забезпечення її права на освіту. У контексті профільного навчання ця підтримка забезпечується індивідуалізованими підходами, які передбачають диференційоване навчання, використання різнорівневих завдань та інтеграцію учнів у спеціалізованих групах чи курсах, що сприяє формуванню їхніх професійних і соціальних компетентностей [1]. Важливо зазначити, що поняття «особливі освітні потреби» є ширшим, ніж поняття «інвалідність», і охоплює не лише дітей з інвалідністю та порушеннями психофізичного розвитку, а й дітей із соціально вразливих груп (діти-мігранти, діти з малозабезпечених сімей, діти-сироти й інші). Також до цієї категорії належать діти, які тимчасово випали з освітнього процесу через хворобу або причини, зумовлені воєнним станом, і потребують додаткової підтримки, щоб наздогнати однолітків.

В Україні шостий рік поспіль скасовують державну підсумкову атестацію для 4-х, 9-х і 11-х класів, що не дозволяє системно відстежувати так звані «освітні втрати». У звіті за результатами дослідження «Війна й освіта. Два роки повномасштабного вторгнення», підготовленому за сприяння Міжнародного благодійного фонду “savED”, зазначено, що «у ширшому сенсі освітні втрати можна розуміти не лише як втрату (забування) попередніх досягнень у навчанні, а і як недоотримання або недосягнення результатів у навчанні, які могли бути потенційно досягнуті за інших умов» [2, с. 10]. Так, згідно із цим звітом, 75% учнів і учениць не заперечили наявності прогалин у знаннях, а їхню думку підтвердили 94% педагогів. Отже, у якомусь розумінні до здобувачів освіти, які потребують додаткової підтримки, можна зарахувати значну частину учнів, особливо тих, чий сім'ї були змушені переїхати до більш безпечних регіонів, а також тих, хто проживає на прифронтових територіях. В освітньому процесі саме ці здобувачі освіти страждають від повітряних тривог, обстрілів, відключень електрики, переважно дистанційної форми навчання або переривання занять через необхідність перебувати в укритті. Так, у звіті «Війна й освіта. Два роки повномасштабного вторгнення» наводяться такі дані: «Частка педагогів та педагогинь, які говорять про деякі чи значні освітні втрати, суттєво не

відрізняється залежно від регіону (44–53%). Проте є різниця залежно від типу населеного пункту: серед учительства з міст 46% говорять про деякі або значні втрати, а в селах – 58%» [2, с. 16]. Учні, які нині навчаються у 8-му чи 9-му класі, на початку повномасштабного вторгнення навчалися в початковій школі або в 5-му класі. Отже, результати засвоєння освітньої програми базової середньої школи значної частини регіонів залишаються невизначеними, але у значній кількості випускників 9-го класу наявні освітні втрати різного ступеня. Нині перед цими здобувачами освіти стоїть завдання вибрати навчальний заклад, у якому вони продовжуватимуть освіту після здобуття базової. Це завдання особливо складне, оскільки значна частина цих підлітків просто не змогла повною мірою сформулювати свої інтереси й уподобання для свідомого вибору наступної освітньої траєкторії.

Водночас реформування освіти відбувається шляхом профілізації старшої школи. Профілі формуються в межах мовно-літературного, соціально-гуманітарного та STEM-кластерів, з урахуванням освітніх галузей, можливостей закладу й інтересів учнів [3].

Аналіз положень поданих законопроєктів №№ 13120 та 13120–1, а також публічних коментарів до них, засвідчує глибоку напруженість у питанні реформування профільної старшої школи в Україні. Проблеми кадрового дефіциту, особливо в сільській місцевості, низький рівень предметної спеціалізації вчителів, а також формальне функціонування багатьох профілів без реального змістового наповнення (зокрема, через зловживання «універсальним профілем») свідчать про дисбаланс між задекларованими принципами профілізації та фактичним станом освітньої практики [4].

Офіційна підтримка Міністерством освіти і науки України законопроєктів №№ 13120 і 13120–1 засвідчує державну готовність до реалізації повномасштабної реформи старшої профільної школи, запланованої на 2027 р. Запропоновані зміни до Закону України «Про повну загальну середню освіту» мають на меті трансформацію організації освітнього процесу у старших класах шляхом створення гнучкої системи вибору профілю навчання, що забезпечує учнівську суб'єктність, освітню диференціацію і адаптацію до потреб кожного здобувача освіти, зокрема й для здобувачів освіти з особливими потребами [5].

Умовою подолання цього дисбалансу є створення якісно нових типів освітніх інституцій – академічних ліцеїв, які мають функціонувати як окремі заклади з належною кількістю учнів і висококваліфікованими педагогічними кадрами. У Національній стратегії розвитку освіти і науки до 2030 р. одним із пріоритетів є створення ефективної системи освіти для осіб з особливими освітніми потребами. Вона має базуватися на дотриманні прав, захисті інтересів і підтримці таких осіб у процесі соціалізації та вибору професії, з урахуванням європейських

стандартів. Реформа має орієнтуватися на кращі практики спеціальної та інклюзивної освіти, використовувати компаративістський підхід до аналізу європейського досвіду [6].

У контексті реформи старшої школи в Україні концепція профільного навчання передбачає посилення суб'єктності учнів у формуванні власної освітньої траєкторії. Запровадження адапційного 10-го класу як першого етапу профільної освіти має забезпечити поступовий вхід у профілізацію, дозволяти учням з особливими потребами коригувати свій вибір на основі своїх можливостей, інтересів і професійних орієнтирів.

Важливим для здобувачів освіти є інформаційна кампанія, метою якої є створення чітких уявлень про можливості профільної старшої школи в аспекті функціонування окремого загальноосвітнього закладу. Звернемо увагу на актуальне опитування, проведене у 2024 р. Київським міжнародним інститутом соціології (далі – КМІС), яке було спрямоване на вивчення рівня обізнаності та ставлення основних учасників освітнього процесу до впровадження профільної старшої школи в Україні. Дослідження охоплювало декілька цільових груп, зокрема учнів 10–11-х класів, їхніх батьків, батьків учнів 5–6-х класів, педагогічних працівників, керівників органів управління освітою, депутатів місцевих рад, голів територіальних громад. З усіх опитаних 78–85% батьків та 85% старшокласників підтримують упровадження профільного навчання [7].

Подібне дослідження проводили О.П. Шестопалова та Н.І. Шулюк у 2018 р. Його метою було вивчення рівня поінформованості та ставлення учасників освітнього процесу до запровадження профільного навчання у старшій школі. Основною метою дослідження було з'ясування того, як респонденти сприймають концепцію 12-річного шкільного навчання, реформу старшої школи та пов'язане з нею впровадження профілізації [8].

Наше дослідження на початковому етапі реформування виявило суттєву різницю в поглядах на профільну освіту між старшокласниками та їхніми батьками. В аналізі результатів опитування виявлений вплив мікросоціальних чинників, як-от: соціально-психологічний клімат у класі, рівень конформності учнів, вплив референтних груп, академічна підтримка з боку батьків. Було виявлено, що професійна успішність батьків та їхні уявлення про значення освіти в житті дитини відіграють важливу роль у формуванні відмінностей у поглядах.

Основні результати опитування виявили особливості сприйняття подовження строку навчання та неоднозначність суспільної думки щодо ефективності нової моделі старшої школи. Зокрема, у контексті подовження строку навчання у старшій школі батьки демонструють більш песимістичні оцінки, ніж їхні діти. Батьків турбували соціальні наслідки реформи, її доцільність в українських реаліях і економічна ефективність. Дослідження також засвідчило широку варіативність суджень

щодо змін у старшій школі, що свідчить про відсутність усталеної суспільної думки із цього питання.

Порівнюючи наведені результати опитування 2018 р. з опитуванням, проведеним у 2024 р. Київським міжнародним інститутом соціології, помічаємо й схожі результати, і відмінності. Так, результати КМІС засвідчили помірний рівень обізнаності, але, незважаючи на дефіцит поінформованості, більшість респондентів позитивно ставляться до ідеї профільного навчання. Ми також зафіксували загальну підтримку реформи як такої, навіть за умов браку поінформованості про її етапи та конкретні зміни.

Аналогічні дані в опитуванні КМІС відображають ставлення до трирічної старшої школи: позитивно оцінили ідею 12-річної школи лише 28% батьків. Серед учнів 10–11-х класів 25% продемонстрували позитивне ставлення до трирічної старшої школи, 46% обрали нейтральну позицію, а 30% мали негативне або радше негативне ставлення.

В опитуванні КМІС окрему увагу приділено запровадженню посади кар'єрного радника при громадах. Ініціативу підтримали більшість представників освітньої та управлінської сфер. Найвищу частку прихильників обов'язкового запровадження посади становили батьки учнів 10–11-х класів (38%) і вчителі (22%). Також було вивчено готовність батьків і учнів погодитися на навчання в закладі освіти, що розташований далі від дому, але має кращі умови. Готовність до такого компромісу висловили 70–80% респондентів, хоча приблизно третина батьків учнів 5–6-х класів виявили помірний або рішучий опір.

Загальні тенденції в поглядах на освітню реформу практично не змінилися, за винятком виявлення в опитуванні КМІС ставлення респондентів до посади кар'єрного радника. Зауважимо, що питання організації та специфіки ставлення до профільної старшої школи у випускників базової школи з особливими потребами взагалі не розглядалося.

В опитуваннях, що проводяться в загальноосвітніх школах, учні з ООП практично не враховуються як окрема цільова група. Відсутність чітко визначених ролей фахівців, зокрема кар'єрних радників або консультантів, що супроводжуватимуть учнів з ООП під час вибору профілю, створює ризики порушення принципів доступності, рівності й інклюзивності в освіті. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до розроблення інклюзивної моделі профільної старшої школи.

Проблема, з якою зіткнулися школи, – неналежна підготовленість педагогів до роботи зі старшокласниками з ООП. Значний дефіцит фахівців, зокрема вчителів спеціальної освіти, призводить до того, що педагоги не завжди мають необхідну підготовку для ефективної роботи з учнями з ООП [9; 10]. Жорсткість традиційних навчальних програм також є серйозною перешкодою для інтеграції, оскільки вони не враховують розмаїття потреб учнів з ООП [10].

Занизький рівень підготовки педагогічних працівників і обмежене ресурсне забезпечення системи освіти негативно позначаються на якості інклюзивного навчання, як було зафіксовано у звітах Комітету ООН із прав осіб з інвалідністю [11]. Це підкреслює необхідність підвищення кваліфікації вчителів у сфері спеціальної педагогіки та психології розвитку [9].

Отримані дані свідчать про налаштованість на підтримку профілізації старшої школи серед учасників освітнього процесу, але водночас вказують на низький рівень обізнаності про зміст і механізми реформи, а також наявність потенційних ризиків, пов'язаних із логістикою доступу до профільних освітніх маршрутів і кадровим забезпеченням, зокрема потребою у фахівцях кар'єрного супроводу. Проблемним моментом стає доступ до якісної повної середньої освіти осіб з особливими потребами. Такий стан суспільного дискурсу підтверджує потребу в активній комунікаційній політиці для роз'яснення сутності та цілей освітньої реформи. Важливо, що самі випускники та їхні батьки розглядали профільну старшу школу не просто як перехід до іншого освітнього закладу, а як інструмент особистісного самовизначення старшокласників.

Залишається невизначеним питання освітньої орієнтації та надання діагностичних і консультативних послуг з боку практичного психолога у старшій школі, а також розмежування подібних завдань у контексті діяльності кар'єрного радника. Передбачається, що основні функції кар'єрного радника полягають у наданні спеціалізованих консультацій щодо вибору профілю, планування освітнього маршруту та прогнозування майбутніх професійних можливостей [12].

Саме такі функції радника зумовлюють специфіку психолого-педагогічного супроводу учнів 8–9-х класів засобами діагностичного моніторингу й освітнього консультування. Поряд із діяльністю практичного психолога освітніх закладів, на якого традиційно покладалася така функція, триває активна наукова дискусія щодо посади кар'єрного радника. Функції цього нового для освітньої системи України фахівця полягають у супроводі процесу освітнього самовизначення здобувачів освіти, зокрема з ООП, наданні консультацій щодо вибору профілю, планування освітнього маршруту та прогнозування майбутніх професійних можливостей [12].

Актуальним науковим завданням є створення моделі діяльності такого спеціаліста, оскільки, на відміну від профорієнтації, специфіка його професійних дій орієнтована на супровід випускників у виборі подальшої освітньої траєкторії на рівні середньої освіти, надання індивідуалізованої підтримки у визначенні напрямів подальшого навчання. Ефективна діяльність кар'єрного радника має бути інтегрованою в освітньому процесі, мати системний, адаптивний характер і сприяти формуванню в учнів усвідомленого ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Така практика є досить розповсюдженою у світовій допомозі молоді. Міжнародна асоціація освітньої та професійної орієнтації (далі – IAEVG) є глобальним лідером, що просуває етичні, соціально справедливі та передові практики для забезпечення доступу до якісних послуг кар'єрного й освітнього консультування, які надаються кваліфікованими фахівцями. Рамка компетенцій IAEVG чітко визначає необхідні навички для надання якісних послуг. Вона розроблена на основі міжнародного опитування (2003 р.) та переглянута у 2018 р., слугує цінним ресурсом для практиків і організаторів курсів підготовки фахівців, зважаючи на відмінності й автономію країн у розробленні власних національних рамок.

У контексті освітньої орієнтації, яка охоплює допомогу старшокласникам у виборі профілів навчання, складанні освітніх планів, подоланні труднощів у навчанні та підготовці до подальшого професійного навчання через індивідуальне чи групове консультування, чіткий опис спеціалізованих компетенцій IAEVG є надзвичайно важливими. Зокрема, рамка компетенцій IAEVG містить оцінювання (S1), що передбачає «аналіз характеристик і потреб цільової групи, інтеграцію та оцінку даних з інвентаризацій, тестів, інтерв'ю та інших методів, що вимірюють здібності, схильності, бар'єри, життєві ролі, інтереси, особистість, цінності, ставлення, освітні досягнення та навички. Це включає й інтерпретацію тестів, що означає пояснення клієнту результатів оцінювання та їхніх наслідків». Компетенція освітніх рекомендацій (S2) безпосередньо стосується «допомоги клієнтам у навігації освітнім простором». Саме ці компетенції надзвичайно важливі для надання спеціалізованої консультативно-інформаційної допомоги старшокласникам з особливими потребами [13].

Натомість у країнах Європейського Союзу кар'єрне консультування впроваджене в усі рівні освіти та професійного становлення особистості. У Німеччині профорієнтація розпочинається ще в середній школі, у Швейцарії ефективно функціонує дуальна система освіти, у Франції запроваджено обов'язкові уроки профорієнтації, а у скандинавських країнах активно залучаються і батьки. Україна має адаптувати ці практики з урахуванням власного контексту. Пріоритетними завданнями є: інтеграція кар'єрного консультування в освітньому процесі, підвищення фінансування, налагодження співпраці з роботодавцями та розвиток національної інфраструктури підготовки кар'єрних радників [14].

Система кар'єрного консультування в Україні перебуває на етапі становлення, що зумовлено відсутністю професійного стандарту, чітко визначених повноважень і компетентностей фахівців, що, у свою чергу, ускладнює ефективний розвиток цієї сфери. Водночас діяльність кар'єрного радника в закладах загальної середньої освіти спрямована на супровід здобувачів освіти у виборі подальшої освітньої траєкторії. Основними завданнями цієї

діяльності є індивідуалізована підтримка у визначенні напрямів подальшого навчання. Ефективність кар'єрного консультування забезпечується інтеграцією в освітньому процесі, системністю і адаптивністю, що дозволяє підвищити мотивацію здобувачів освіти, розвивати відповідальність за вибір і формування індивідуальної освітньої і кар'єрної траєкторії [15].

Незважаючи на існування кар'єрних консультантів у структурі Державної служби зайнятості, їхні ресурси обмежені, а фокус здебільшого спрямований на доросле населення, залишаючи поза увагою шкільну молодь. Основними проблемами залишаються: відсутність кар'єрних радників у закладах освіти, низький рівень професійної орієнтації серед учнів, невідповідність між освітою та запитами ринку праці, брак фінансування та відсутність єдиної стратегії розвитку. Створення Національного центру Euroguidance в Україні є перспективним кроком, однак його повноцінне функціонування потребує часу та системної підтримки [16].

Пілотні проєкти кар'єрного консультування, що вже реалізуються в окремих регіонах, засвідчують потенціал цього підходу та потребують масштабування на рівні державної освітньої політики. Міністерство освіти і науки України оприлюднило проєкт концепції запровадження посади кар'єрного освітнього радника у школах як елемента реформи профільної старшої школи. Передбачається, що така діяльність охоплюватиме учнів базової та старшої школи і включатиме профорієнтацію, психологічне консультування та підтримку у виборі освітньої і професійної траєкторії. Кар'єрні радники сприятимуть усвідомленню учнями власних сильних сторін і зон найближчого розвитку, що забезпечить більш обґрунтований вибір профілю навчання та можливість його корекції в 10-му класі [16–18].

У контексті так званих освітніх втрат випускників 9-х класів кар'єрне консультування має допомогти юнакам обрати той напрям (адаптаційний клас), який дозволить їм подолати прогалини у знаннях, а головне – сформулювати власні інтереси. Хоча точиться дискусія щодо освітньої програми з підготовки кар'єрного радника, ми вважаємо, що перевагу має фахівець із психологічною освітою, який виконує функції кар'єрного радника. Психолог, завдяки професійній підготовці, володіє методами психодіагностики, консультування та розвитку особистісного потенціалу, що дозволяє не лише супроводжувати процес професійного самовизначення, а й вчасно виявляти емоційно-мотиваційні бар'єри й освітні прогалини.

Створення академічних ліцеїв із розширеним спектром освітніх компонентів, зокрема вибірко-вих, у поєднанні із запровадженням кар'єрного супроводу має стати запорукою якості освіти в системі старшої школи для всіх здобувачів освіти, включно з тими, які мають особливі потреби [12]. Зокрема, на регіональному рівні в місті Кривому Розі сформовано цілісну мережу закладів освіти,

що інтегрує всі рівні освітньої системи, забезпечує умови для безперервності освітнього процесу та доступності навчання для населення міської територіальної громади. Актуальна інформація про ці заклади систематизована й представлена на офіційному вебпорталі Департаменту освіти і науки виконкому Криворізької міської ради, що забезпечує відкритість та прозорість у функціонуванні освітнього середовища громади. Така структура дозволяє забезпечити територіальну доступність освіти для учнів різного соціального статусу та тих, що мають особливі потреби [19]. Окрім того, у місті діє система закладів професійної (професійно-технічної) освіти, фахової передвищої та вищої освіти, що забезпечує наступність освітньої траєкторії та створює умови для інтеграції в регіональний ринок праці. Наявність такої повної вертикалі освітньої інфраструктури становить потенціал для реалізації профільної освіти на старшому рівні ЗЗСО, а також для розвитку індивідуальних освітніх маршрутів різних категорій учнівської молоді, зокрема з ООП [19].

Упровадження інклюзивного навчання для старшокласників з особливими освітніми потребами (ООП) потребує зосередження на індивідуально-типологічних властивостях особистості та творчих здібностях учнів [20]. Центральним механізмом методичного й психологічного супроводу є індивідуальний освітній план (далі – ІОП) або індивідуальна програма розвитку (далі – ІПР). Цей документ, визнаний юридично зобов'язувальним, окреслює унікальні навчальні потреби та цілі учня [10].

ІПР розробляється командою психолого-педагогічного супроводу, що включає вчителів, спеціалістів, асистентів і батьків [21; 22]. На міжнародному рівні також використовуються індивідуальні плани підтримки (далі – ІПП) для системної реалізації інклюзивної освіти [23].

Ці індивідуалізовані підходи особливо важливі в контексті профільного навчання у старшій школі, де стандартних методів замало [1]. Водночас сучасна освітня практика дедалі активніше інтегрує цифрові технології та онлайн-формати навчання, що сприяє підвищенню якості освітніх послуг і забезпечує безперервність навчального процесу [24]. Проведений аналіз показує, що попри активне впровадження профільного навчання у старшій школі, питання адаптації учнів з особливими освітніми потребами (ООП) до нових умов залишається поза межами нормативного регулювання. Зокрема, у наявних наказах і офіційних документах не враховано специфіку підтримки цієї категорії здобувачів освіти, а також не визначено механізмів реалізації профілізації для них.

В американській освітній системі реалізація ІНП для 10-го класу стає визначальним етапом для поглиблення самопізнання та дослідження майбутніх кар'єрних шляхів з позиції вибору дисциплін у старшій школі. Цей рік присвячений вивченню учнями власних навичок та інтересів, а також вияв-

ленню спрямованості їх до майбутнього вибору. У співпраці з консультантом учні переглядають свій чотирирічний план, вносять зміни відповідно до оновлених вимог до закінчення школи чи вступу до коледжу, а також з урахуванням власних інтересів і цілей. Важливою частиною процесу є постійне обговорення ІНП з родиною та дорослими наставниками. Учні активно досліджують потенційні напрями за допомогою різних ресурсів і зобов'язані дослідити щонайменше три спеціальності коледжу й три пов'язані з ними кар'єри. Для отримання практичного досвіду десятикласники залучаються до «тіньових робіт» (job shadowing) та «інформаційних інтерв'ю» з фахівцями. Також заохочується експериментування з новими навчальними стратегіями, як-от створення навчальних груп, що сприяє розвитку самостійності та співпраці [25–28]. Використання подібної технології є перспективним для всіх старшокласників, але особливу роль вона може відіграти для юнаків і юнок з особливими освітніми потребами та тих, хто зазнав освітніх втрат. Концепція інклюзивної освіти, розроблена британськими науковцями Тоні Будом і Мелом Ейнскоу, підкреслює важливість спільної відповідальності та подолання бар'єрів, ґрунтуючись на інклюзивній культурі, політиці та практиці («Індекс інклюзії») [29, с. 14]. Справжня інклюзивна школа зосереджується на цілісному розвитку особистості, включаючи емоційне та соціальне благополуччя учнів [30].

Ключовим принципом інклюзії є індивідуалізація навчання, що враховує типологічні властивості особистості та творчі здібності учнів з ООП [20]. Важливим є створення ситуацій успіху та ситуації прийняття, що формує мотивацію та соціальні компетенції, які сприятимуть успішній самореалізації [20]. Психологічний супровід старшокласників з ООП може використовувати моделі повної, часткової або епізодичної інклюзії.

Висновки. Виклики та перспективи подальшого дослідження. Успішна реалізація інклюзивної профільної освіти залежить від міжсекторальної співпраці, кадрової підтримки та чіткого нормативного забезпечення. Особливе значення має кар'єрний радник, який супроводжує учнів з ООП у виборі профілю навчання, з урахуванням їхніх потреб і можливостей, допомагає створити індивідуальні освітні траєкторії, що включають прикладні модулі, які будуть визначати подальше навчання у старшій школі та професійне самовизначення.

Плануємо створити модель діяльності кар'єрного радника, який має супроводжувати учнів з ООП у виборі профілю навчання, з урахуванням їхніх індивідуальних потреб, можливостей і перспектив подальшої соціалізації. Наявність такого фахівця дозволить сформувати реалістичні освітні траєкторії для кожного випускника базової школи.

Подальші дослідження плануємо спрямувати на вивчення ефективності взаємодії команди супроводу старшокласників з особливими потребами, зокрема з урахуванням ролі практичного психолога школи й кар'єрного радника.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Методика розроблення та впровадження інтегрованих курсів за вибором з географії та економіки в гімназії та ліцеї : методичний посібник / Т. Назаренко та ін. Київ : Пед. думка, 2023. 144 с. URL: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/Metodychnyy-posibnyk-dlia-vchytelia..pdf> (дата звернення: 12.07.2025).
2. Війна та освіта. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/02/10/Zvit.Viyna.ta.osvita.Dva.roky.povnomasshtabnoho.vtorhnennya.2024.ukr-10.02.2024.pdf>.
3. Про затвердження типової освітньої програми для 10–12-х класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням : наказ МОН України № 765 (2025). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennya-zmin-do-deyakih-nakaziv-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini6> (дата звернення: 12.07.2025).
4. «Питання початкової школи у складі ліцею – поле для компромісів», – автор законопроекту про академічні ліцеї Сергій Колебошин. *Нова українська школа* : вебресурс. URL: <https://nus.org.ua/2025/04/03/pytannya-pochatkovoyi-shkoly-u-skladi-litseyu-pole-dlya-kompromisiv-avtor-zakonoprojektu-pro-akademichni-litseyi-sergij-koleboshyn/> (дата звернення: 12.07.2025).
5. МОН підтримує законопроекти щодо реформування мережі ліцеїв: що зміниться для старшої школи. *Нова українська школа* : вебресурс. URL: <https://nus.org.ua/2025/04/08/mon-pidtrymuje-zakonoprojekty-shhodo-reformuvannya-merezhilitseviv-shho-zminytsya-dlya-starshoyi-shkoly/> (дата звернення: 12.07.2025).
6. Прохоренко Л., Орлов О., Прохоренко Д. Освіта осіб з особливими потребами у країнах Європи та України: порівняльний контент-аналіз. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. Т. 113. № 1. С. 7–41. DOI: 10.33189/ectu.v113i1.163 (дата звернення: 12.07.2025).
7. 78–85% батьків і 85% старшокласників підтримують упровадження профільного навчання: результати дослідження. *Нова українська школа* : вебресурс. URL: <https://nus.org.ua/2024/09/23/78-85-batkiv-i-85-starshoklasnykiv-pidtrymuyut-vprovadzhennya-profilnogo-navchannya-rezultaty-doslidzhennya/> (дата звернення: 12.07.2025).
8. Shestopalova O., Shulyuk N. Прогнозування професійної кар'єри та вибір освітньої траєкторії майбутніми старшокласниками методами профільного орієнтування. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2018. № 42 (45). URL: <https://surl.li/paastz> (дата звернення: 12.07.2025).
9. Cooc N. Teaching students with special needs: International trends in school capacity and the need for teacher professional development. *Teaching and Teacher Education*. 2019. Vol. 83. P. 27–41. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.021> (дата звернення: 12.07.2025).
10. Damyanyanov P.K. Effective Pedagogical Strategies and Support Mechanisms for Enhancing the Learning Outcomes of Students with Special Educational Needs: A Systematic Approach. *International Journal of Scien-*

tific Research and Management (IJSRM). 2024. Vol. 12. № 10. P. 3700–3718. DOI: 10.18535/ijrm/v12i10.el03 (дата звернення: 12.07.2025).

11. Barow T. Var står vi och vart är vi på väg? Inkluderande utbildning i Sverige 30 år efter Salamancadeklarationen. *Academia.edu – Find Research Papers, Topics, Researchers*. URL: https://www.academia.edu/126264077/Var_står_vi_och_vart_är_vi_på_väg_Inkluderande_utbildning_i_Sverige_30_år_efter_Salamancadeklarationen (дата звернення: 12.07.2025).

12. Реформа «Профільної»: кар'єрний радник і м'який вхід у профіль. *Нова українська школа*: веб-ресурс. URL: <https://nus.org.ua/2025/04/04/reforma-profilnoyi-kar-yernyj-radnyk-i-m-yakuj-vhid-u-profil/> (дата звернення: 12.07.2025).

13. IAEVG – Competencies. *IAEVG*. URL: <https://iaevg.com/competencies> (дата звернення: 23.07.2025).

14. В українських школах мають з'явитись кар'єрні радники. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/school/reform/93264/> (дата звернення: 21.07.2025).

15. Харужа Л., Братко М., Гриневич Л. Інноваційні тренди у професійно-педагогічній освіті: кар'єрний радник для нової української школи. *Інституційний репозиторій Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50024/1/L_Khoruzha_M_Bratko_L_Hrynevych_CPETP_3_FPO.pdf (дата звернення: 20.07.2025).

16. «Школа, виш, безробіття»: як кар'єрні радники можуть змінити цю схему? *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/news/94020/> (дата звернення: 21.07.2025).

17. МОН працює над упровадженням посади шкільних кар'єрних радників. *Освіта.UA*. URL: https://osvita.ua/school/reform/94755/#google_vignette (дата звернення: 21.07.2025).

18. МОН пропонує для громадського обговорення проєкт Концепції професійної орієнтації та кар'єрного консультування у системі освіти України на 2025–2027 рр. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/news/mon-proponuie-dlia-hromadskoho-obhovorennia-proiekt-kontseptsii-profesiinoi-orientatsii-ta-kariernoho-konsultuvannia-u-systemi-osvity-ukrainy-na-2025-2027-roky> (дата звернення: 21.07.2025).

19. Мережа закладів освіти міста. *Департамент освіти і науки виконкому Криворізької міської ради*. URL: <https://don.kr.ua/pro-departament/merezhazakladiv-osvity-mista/> (дата звернення: 12.07.2025).

20. Нестерук-Володимирець О. Рівний доступ до якісної позашкільної освіти – запорука розвитку гармонійної та соціально активної особистості з особли-

вими освітніми потребами. *Open Journal Systems*. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2566/2453> (дата звернення: 12.07.2025).

21. Нова українська школа: поради для вчителя / ред. Н. Бібік. Літера ЛТД., 2019. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/34093/1/Y_Naida_NYSH_KSIO.pdf (дата звернення: 12.07.2025).

22. Теорія і практика інклюзивної освіти / упоряд. К. Бондар. Кривий Пир : Проєкт «Підтримка інклюз. освіти у м. Кривий Пир», 2019. 170 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3544/1/Теорія%20і%20практика%20інклюзивної%20освіти%20-%20последняя.pdf> (дата звернення: 12.07.2025).

23. Adewumi T.M., Mosito C., Agosto V. Experiences of teachers in implementing inclusion of learners with special education needs in selected Fort Beaufort District primary schools, South Africa. *Cogent Education*. 2019. Vol. 6. № 1. P. 1703446. URL: <https://doi.org/10.1080/2331186x.2019.1703446> (дата звернення: 12.07.2025).

24. Гончарова І. Цифрові технології в освіті як засіб покращення доступності та ефективності навчання. *Digital Library NAES of Ukraine*. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734946/1/Гончарова_тези.pdf (дата звернення: 12.07.2025).

25. Checklist. DOL. URL: <https://www.dol.gov/odep/ilp/Checklist.htm> (дата звернення: 23.07.2025).

26. Individualized Learning Plan. DOL. URL: <https://www.dol.gov/odep/ilp/kickstart.htm> (дата звернення: 23.07.2025).

27. Tips. DOL. URL: <https://www.dol.gov/odep/ilp/MakeTheMost.htm> (дата звернення: 23.07.2025).

28. What is an individual learning plan (ILP)? Student Information Systems, Education Services, Analysis and Benchmarking. *Tribal Group*. URL: <https://www.tribalgroup.com/blog/what-is-an-individual-learning-plan-ilp> (дата звернення: 24.07.2025).

29. Порошенко М. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна»», 2019. 300 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/inkluzivne-navchannya/posibniki/inklyuziyavnz.pdf>.

30. Deroncelle-Acosta A., Ellis A. Overcoming Challenges and Promoting Positive Education in Inclusive Schools: A Multi-Country Study. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14. № 11. P. 1169. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci14111169> (дата звернення: 12.07.2025).

Стаття надійшла в редакцію: 08.08.2025

Стаття прийнята: 01.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У СПЕКТРІ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ РОЗВІДОК

THE SENSE OF COHERENCE IN A SPECTRUM OF PERSONALITY RESOURCES: A SCIENTIFIC REVIEW

Стаття присвячена питанням ресурсів особистості у кризових життєвих обставинах. Розглянуто спектр вивчення ресурсності особистості, а саме: ресурсний універсум, метаресурс, ресурсну насиченість, психологічний капітал, узагальнені ресурси опору. Метою статті є огляд і аналіз наукових розвідок концепту «почуття когерентності» у площині ресурсного підходу. Почуття когерентності визначається його автором А. Антоновським як сприйняття світу як узгодженого, передбачуваного та зрозумілого, водночас стресові ситуації розглядаються людиною як такі, що варті докладання зусиль, енергії, активного включення, а вона сама має впевненість в наявності в неї здібностей і можливостей, щоб впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці із суспільством для досягнення результату. У структурі почуття когерентності висвітлено зрозумілість, керованість і осмисленість як його когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти відповідно. У парадигмі ресурсного підходу почуття когерентності активно досліджується сучасними науковцями, зокрема і як альтернативна система розуміння взаємозв'язків людини й світу. Дослідниками встановлено, що чинниками розвитку почуття когерентності є свідоме прагнення особистості до саморозвитку та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійна прив'язаність; позитивна часова перспектива та холістичний когнітивний стиль. Доведено наявність значущих прямих взаємозв'язків між когерентністю і психологічним благополуччям, що сприяє підвищенню стресостійкості й задоволеності життям. Предикторами когерентності особистості визначено самоприйняття, смисложиттєві орієнтації та включеність у значущу взаємодію. Отже, почуття когерентності розглядається внутрішнім ресурсом, що сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом й іншими людьми, отже, зміцненню психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Ключові слова: ресурси особистості, ресурсний універсум, ресурсна насиченість, психологічний капітал, узагальнені ресурси опору, почуття когерентності.

The article examines personality resources in crisis life circumstances. A spectrum of personality resourcefulness was examined, namely: resource universe, meta-resource, richness of personality resources, psychological capital, generalized resources for resistance. The article purpose was to review and analyse scientific works devoted to the "sense of coherence" concept on a plane of the resource approach. The sense of coherence was defined by its author, A. Antonovsky, as a situation when the world was perceived as consistent, predictable and understandable, while stressful situations were considered by a person as those that were worth of efforts, spent energy, active inclusion, and he/she his/herself was confident in own capabilities to cope with challenges and to build independently his/her life, relying on both her/his own inner resources and resources developed from interactions with other people, cooperation with society in order to achieve a desired result. Clarity, manageability and meaningfulness correspond to cognitive, behavioural and motivational components in the structure of the sense of coherence. The sense of coherence is being actively studied by modern scientists within the resource approach, in particular as an alternative system of understanding the relations between a person and the world. Researchers have revealed the following factors supporting the sense of coherence: constant pursuit of self-development and self-change; openness to new experience and readiness for reflection; reliable attachments; a positive time perspective and a holistic cognitive style. Significant direct relations were determined between coherence and psychological capital, coherence and psychological well-being, which contributed to increased tolerance to stress and better life satisfaction. Self-acceptance, meaningful life orientations and inclusion in meaningful interactions were identified as predictors of personality coherence. Thus, the sense of coherence can be considered as an internal resource that contributes to knowledge of oneself and the world around, to meaningfulness of life, to experienced interconnections with the world and other people, and, consequently, to improved psychological well-being and enhanced life satisfaction.

Key words: personal resources, resource universum, resource's richness of personality, psychological capital, generalized resistance resources, sense of coherence.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.56>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Яворська-Ветрова І.В.

к.психол.н., старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Вступ. Виклики сучасного світу, серед яких глобалізація і атомізація суспільства, що «супроводжуються війнами, конфліктами, «битвами всіх проти всіх» у медіапросторі, зростанням нарцисизму, байдужістю до життя інших, депресіями, занепадом духовності, моралі та культури, нехтуванням верховенства права та знеціненням майбутнього» [1], актуалізують запит про віднай-

дення внутрішніх орієнтирів і зміцнення ментального здоров'я. Науковці звертаються до ресурсного підходу в пошуку шляхів здорового виходу із кризових життєвих ситуацій. У цьому річизі «працюють» теорія самоефективності А. Бандури, концепція копінг-поведінки А. Лазаруса та С. Фолькман, концепція салютогенезу А. Антоновського, теорія життєстійкості С. Мадді, ресур-

сна модель уваги Д. Канемана, теорія складників ресурсів Д. Навона, Д. Гофера, К. Уікенса, теорія консервації (збереження) ресурсів С. Хобфолла, концепція резильєнтності Е. Вернер, А.А. Мاستен, багатфакторна модель психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи та інші. Власне системний підхід до ресурсності особистості в парадигмі «особистість – життєве середовище» передбачає компенсаторність ресурсів, тобто їх «збереження, обмін, перерозподіл, а також можливість зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси у процесі життєдіяльності» [6; 9].

Сучасні психологічні розвідки оперують також такими поняттями спектра ресурсності особистості.

«Метаресурс» [6] (ресурс самоконтролю), що вибудовується в системі зовнішніх і внутрішніх ресурсів і пов'язаний з ефективністю системи психічного управління поведінкою і розвитком особистості. «Сенс такого метаресурсу полягає в тому, що вміння керувати собою є найважливішим ресурсом особистості» [6, с. 192].

«Ресурсний універсум» [27] як спосіб інструменталізації можливостей і активності індивіда у процесі життєдіяльності з метою створення такого життєвого середовища, у якому людина почуває себе комфортно й гармонійно, досягає благополуччя. Це «інтегрований елемент досвіду, що визначає людину як суб'єкта, що діє, є показником її автентичності та компетентності, дозволяє зберігати стабільність життєдіяльності під тиском обставин, досягати значущої мети та є надійним предиктором задоволеності існуванням» [3, с. 1].

«Ресурсна насиченість» як рефлексивно зумовлена здатність особи до самоперетворення, «здатність перетворення кількісного вмісту її психологічних ресурсів» [18], компонентами якої було визначено ресурси психологічного виживання, персональну ресурсність, психологічну ресурсність, психологічне благополуччя, (ін)толерантність до невизначеності, когерентність, екзистенційні ресурси, сили характеру. Водночас «важливо не те, скільки в людини психологічних ресурсів, а те, чи вона знає про них і чи може їх застосовувати відповідно до життєвої ситуації» [18, с. 247].

«Психологічний капітал» (далі – PsyCap), теоретичним підґрунтям якого виступає позитивна психологія, принципи позитивної організаційної поведінки та позитивного лідерства [21; 26]. Позитивні психологічні ресурси, що становлять PsyCap, включають надію (hope), ефективність (efficacy), стійкість (resilience) і оптимізм (optimism), або внутрішнього «героя» (HERO), розглядаються як інтерактивний і синергетичний ансамбль. Вони детермінуються взаємодією когнітивних оцінок, позитивних емоцій, здатності до вольового зусилля, соціального складника та впливають на систему ставлень людини, її поведінку, продуктивність, здоров'я та благополуччя. Ці чотири позитивні ресурси спільно допомагають підтримувати почуття контролю та інтенційності для досягнення мети. Тобто, на думку авторів, мотивовані зусилля

та наполегливість сприяють позитивній оцінці обставин та підвищують імовірність успіху [26]. Нещодавні емпіричні наукові розвідки виявили зв'язки між психологічним капіталом і залученістю та внутрішньою мотивацією навчання у студентів [30], психологічним капіталом і професійним благополуччям у вчителів [20], показали медіаторну роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між стресогенними факторами та реакціями на них людини. Зокрема, психологічний капітал як інтегральний особистісний ресурс пояснює третину дисперсії (31,3%) взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям [10], а також дві третини дисперсії зв'язку між вимогами навчального середовища й емоційним вигоранням [11].

«Узагальнені ресурси опору» (“generalized resistance resources”) як ключовий складник концепції салютогенезу, яка акцентує увагу на пошуку чинників (психологічних соціальних, середовищних), що сприяють збереженню психічного й соматичного здоров'я людини, досягненню стану «надії» [22; 24; 25]. Позитивно-психологічна спрямованість концепції салютогенезу дозволяє стверджувати, що вплив криз і стресів та їхніх наслідків для здоров'я залежить передусім від способів реагування на такі складні життєві обставини, індивідуальних ресурсів, які дозволяють ефективно справлятися зі стресовими факторами та сприяють розвитку почуття когерентності.

Метою статті є огляд і аналіз наукових розвідок концепту «почуття когерентності» у площині ресурсного підходу.

Виклад основного матеріалу. Чинником салютогенезу, як і процесу створення, збереження і зміцнення здоров'я, за А. Антоновськи, є почуття когерентності (sense of coherence) [23]. Почуття когерентності (“coherence” – зв'язок, зчеплення; зв'язність, послідовність, узгодженість), поєднуючи когнітивні, мотиваційні, поведінкові компоненти, впливає на психологічне здоров'я особистості.

Підхід А. Антоновськи полягає в тому, що життєвий досвід формує почуття узгодженості. Психосоціальні стресори – як зовнішнього, так і внутрішнього походження – впливають на узагальнені ресурси опору людини, серед яких: матеріальні ресурси, знання, емоційність, копінг-стратегії, соціальна підтримка, згуртованість, контроль, культурна стабільність, магія, релігія, філософія, мистецтво, профілактична оздоровча спрямованість, а також генетично та конституційно зумовлені ресурси. Усі ці ресурси в життєвому досвіді особистості забезпечують її «наборами значущих, узгоджених життєвих переживань», які формують почуття когерентності [31].

Концепт «почуття когерентності» визначається А. Антоновськи як сприйняття світу як узгодженого, це «глобальна орієнтація, яка вказує на те, якою мірою людина має всепроникне, стійке, хоча й динамічне, відчуття впевненості в тому, що її внутрішнє і зовнішнє середовище передбачу-

вані та що існує висока ймовірність того, що все буде працювати так добре, як можна розумно очікувати» [22, с. 184–185]. Інакше кажучи, можна стверджувати, що: по-перше, стимули, внутрішнього або зовнішнього походження, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими; по-друге, людина має доступні ресурси для задоволення вимог, поставлених цими стимулами; по-третє, ці вимоги являють собою виклики, гідні залучення енергії та докладання зусиль [13, с. 348].

У структурі почуття когерентності дослідник виокремив спочатку такі складники, як зрозумілість і керованість. Зрозумілість (*comprehensibility*) розглядається як переконаність у тому, що світ і себе самого можна пізнати й зрозуміти; стимули внутрішнього і зовнішнього походження несуть узгоджену й упорядковану інформацію, яка має сенс і логіку; ситуації невизначеності піддаються тлумаченню, упорядкуванню. Керованість (*manageability*) пов'язана з відповідністю ресурсів тим стимулам, що надходять із зовнішнього і внутрішнього світу; віра людини у власні сили та здатність впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці із суспільством для досягнення результату. У подальших дослідженнях А. Антоновськи та його колеги виокремили третій складник у структурі почуття когерентності – осмисленість (*meaningfulness*), який набирав усе більшої ваги в його наукових розвідках. Осмисленість (інші переклади – *значущість, усвідомленість*) залучає емоційне переживання у процес переробки життєвого досвіду; це здатність осягнути сенс викликів життя, зрозуміти необхідність докладання зусиль, енергії, активного включення в їх подолання для втілення суб'єктивно важливих цілей. Осмисленість забезпечує розуміння того, що в житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування [16]. Узагальнюючи, можна говорити про когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти відповідно. Ці компоненти структури почуття когерентності створюють внутрішні підвалини соматичного й ментального здоров'я особистості, її стійкості перед викликами невизначеності й загроз.

Почуття когерентності необов'язково стосується всіх сфер життя особистості, тільки значущих для неї. У межах індивідуальних кордонів для людини важливо сприймати світ зрозумілим, керованим і осмисленим. Сфера власного життя – внутрішні почуття, екзистенційні проблеми, міжособистісні взаємини, професійна діяльність, на переконання А. Антоновськи, визначає загальне почуття когерентності людини [29].

Дослідник припускав, що почуття когерентності як особистісна риса стабілізується впродовж перших тридцяти років життя, а потім лише окремі життєві переживання можуть змінити (покращити) його рівень. Окрім того, цей феномен може вивчатися на рівні не тільки індивіда, але й колективу, соціальної групи чи суспільства загалом. А. Анто-

новськи акцентував на наявності взаємозв'язку між особистісним і колективним почуттям когерентності через, по-перше, важливість соціального середовища в наданні досвіду, який є вирішальним для розвитку сильного чи слабого почуття когерентності; по-друге, групи із сильним почуттям когерентності здатні стабілізувати ситуації, отже, сприяти зміцненню його в окремих індивідів – членів групи [31].

Феномен когерентності набуває актуальності, наукової та практичної значущості у складних умовах нашого сьогодення. Його теоретичне й емпіричне вивчення здійснюють вітчизняні дослідники [2; 7; 12; 13; 16; 17; 19; 28 та інші]. Так, М. Ружицька аналізує різні інтерпретації самого конструкта почуття когерентності («стрижнева диспозиція життєвих орієнтацій», «критерій психологічного здоров'я», «диспозиційна орієнтація або рамка», «відносно стабільна риса особистості», «особистий спосіб мислення, буття і дій», «загальна міра світогляду людини», «спосіб бачення життя як узгодженої структури, керованої і осмисленої» тощо), доходить висновку про те, що салютогенетичний підхід, зокрема конструкт «почуття когерентності», являє собою альтернативну систему розуміння взаємозв'язків людини й світу [13].

В. Буланов визначає почуття когерентності як «глобальну орієнтацію людини, що виражає ступінь тривалих, хоч і динамічних переконань» [2], зауважує, що в ньому фіксується життєвий досвід людини. У процесі набуття досвіду й формування почуття когерентності важливими є зв'язаність досвіду (стійкість), тобто становлення логічної цілісності, традиції, що сприяє розвитку розуміння; баланс перевантаження і недовантаження: «висока планка вимог може дати негативний результат, як брак стимулів може призвести до нудьги й спустошеності»; участь в ухваленні рішень, що стимулює розвиток осмисленості. Особистість, яка «творить дійсність, ухвалює важливі для себе рішення, розуміє своє місце й роль у суспільстві, має почуття високої відповідальності, а результати й ефективність її власних рішень розвивають у неї переконання про смисл того, що вона робить» [2, с. 10].

М. Яцюк і К. Прядкін з'ясовують соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності в дорослих [19], визначають цей феномен як афективно-когнітивний комплекс переживань, що зумовлює диспозицію суб'єкта упорядковувати враження та інформацію про подію в цілісну усвідомлену систему уявлень, а також його можливості й способи впливу на неї, визначає цінність і смисл події в житті суб'єкта. Наголошується на тому, що почуття когерентності впливає на інтеграцію досвіду самооефективності та життєвої компетентності особистості, а визначальним чинником, що сприяє розвитку почуття когерентності, розглядається емоційна близькість з іншими людьми [19, с. 119–120]. На підставі результатів аналізу емпіричних даних дослідники стверджують, що в умовах війни, коли значної фрустрації зазнали

життєві цілі та міжособистісні взаємини, соціально-психологічними чинниками розвитку почуття когерентності є свідоме прагнення особистості до саморозвитку та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійна прив'язаність; позитивна часова перспектива та холистичний когнітивний стиль. Умовами розвитку почуття когерентності дорослої особистості визначаються рефлексія власної активності в життєдіяльності, осмислення особистісних смислів і цінностей, досвід ефективної копінг-поведінки.

На переконання Л. Сердюк, О. Купрєєвої, С. Отенко [15], почуття пов'язаності (когерентність) впливає на психологічне здоров'я трьома шляхами: по-перше, психосоматичним шляхом через підтримання гомеостазу в організмі; по-друге, за допомогою формування мотивації, спрямованої на уникнення загроз здоров'ю і активне підтримання його; по-третє, через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу [15, с. 57]. Такі виокремлені предиктори когерентності, як самоприйняття, осмисленість життя та залученість у значущу взаємодію, сприяють життєстійкості, зменшенню впливу факторів стресу, отже, здоровому позитивному функціонуванню людини.

Л. Сердюк та інші [14] в результаті вивчення детермінант психологічного благополуччя особистості дійшли висновку, що почуття когерентності сприяє досягненню психологічного благополуччя особистості, оскільки пов'язане з її здатністю використовувати свої внутрішні і зовнішні ресурси у протистоянні різним негативним впливам, зокрема, зі здатністю усвідомлення смислу та цілей; здатністю керувати середовищем, встановлювати продуктивні зв'язки з оточенням, ефективно використовувати можливості та створювати умови й обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей [14, с. 138].

С. Отенко [12] у результаті дослідження психологічних особливостей розвитку салютогенетичної спрямованості особистості встановила, що компоненти почуття когерентності зумовлюють здатність людини «переживати смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі», бути впевненою в тому, що вона володіє навичками, які допомагають контролювати події власного життя, відчувати себе його суб'єктом і надавати самодопомогу. Дослідницею виявлено вплив когерентності на психологічне благополуччя, а саме: «чим вищий рівень когерентності особистості, тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини з оточенням, впливати на життєві події, що робить її більш щасливою» [12, с. 17], отже, підвищує стресостійкість і задоволеність життям. С. Отенко розроблено тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості й доведено ефективність його впровадження, оскільки зафіксоване підвищення показників почуття когерентності є вірогідним маркером особистісних змін як «результату макросоціального і мікроіндивідуального впливу».

Такі висновки кореспондуються з результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів почуття когерентності та рівня психологічного й суб'єктивного благополуччя, а також задоволеності життям, здійсненого Г. Павленко [28]. Дослідниця констатувала наявність значущих позитивних кореляційних зв'язків між показниками вказаних психологічних явищ і дійшла висновку, що почуття когерентності є чинником психологічного благополуччя, оскільки описує 47% дисперсії регресивної моделі [28, с. 45].

В. Завірюха й І. Кльоц [4] емпірично встановили наявність значущого прямого зв'язку між когерентністю та психологічним капіталом, зокрема такими його показниками, як самоефективність, надія і оптимізм. Такі дані послужили підґрунтям для припущення, що високий психологічний капітал може посилювати почуття когерентності через успішний досвід подолання труднощів, що робить світ більш зрозумілим, керованим і осмисленим, і навпаки, створення зрозумілого освітнього середовища може потенційно збільшувати психологічний капітал [4, с. 45]. Авторки наголошують на доцільності салютогенного підходу в освіті, що фокусується не на проблемах студентів, а на посиленні їхніх психологічних ресурсів.

В. Курило та В. Степаненко [5] аналізують особливості резистентності до маніпулятивного впливу та резильєнтності особистості й визначають загальні ресурси резистентності та почуття когерентності «фундаментальними конструктами», що забезпечують «розвиток стрес-реакції та подальшу ефективну адаптацію». Однією з когнітивних властивостей резильєнтності особистості автори розглядають критичне мислення, яке в екстремальних умовах, зокрема в умовах війни, дозволяє аналізувати причини й наслідки ситуації, бути розсудливим, обирати продуктивні когнітивні стилі, моделювати ефективні стратегії подолання стресу. Дослідники висвітлюють складники почуття когерентності, а саме: когнітивний (усвідомленість) – як здатність людини усвідомити й систематизувати інформацію про подію та свої переживання; інструментально-когнітивний (здійсненість) – як доступність засобів для боротьби з викликами, упевненість і активну участь людини в подоланні труднощів і розв'язанні проблем; мотиваційний (осмисленість) – як здатність свідомо приймати й рефлексувати виклики щодо їхньої цінності для власного життя [5, с. 133]. Водночас вони зазначають, що розглянуті аспекти почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними й критичному мисленню, отже, почуття когерентності є ресурсом резистентності до маніпулятивного впливу й виступає чинником інформаційно-психологічної безпеки в умовах війни.

Подібної думки про важливість розвитку критичного мислення для актуалізації особистісної ресурсності дотримується Л. Мазай [8]. Дослідниця вивчає професійне становлення майбутніх психологів і наголошує, що детермінантами сис-

теми ресурсного забезпечення цього процесу, поряд із позитивним самоставленням, упевненістю у власних силах і можливостях, самооцінкою та рівнем домагань особистості, мотивацією досягнення успіху чи уникнення невдач, готовністю до самовдосконалення, гнучкістю поведінки, ефективними копінг-стратегіями, є особливості когнітивної сфери (критичність мислення) і рівень розвитку рефлексії [8, с. 73].

Розвиваючи підхід до розгляду почуття когерентності як «нагального психологічного ресурсу особистості», Т. Хомуленко і Ю. Гресь [17] здійснили стандартизацію українськомовного варіанту опитувальника почуття когерентності, створили його коротку одношкальну версію, що дозволяє визначити загальну міру розвитку цього феномену.

Висновки. Ресурсний підхід до вирішення питань збереження та зміцнення психологічного здоров'я і благополуччя особистості, продуктивності її життєдіяльності, оптимального позитивного функціонування є ефективним, особливо у критичних і невизначених обставинах. Згідно з концепцією салютогенезу А. Антоновського, у континуумі здоров'я/хвороби узагальнені ресурси опору допомагають людині перебувати ближче до полюса здоров'я. Основним таким ресурсом є почуття когерентності, високий рівень якого сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом та іншими людьми. Внутрішня інтенційність, відчуття можливості впливати на розвиток життєвих подій дає більше шансів людині витримати стресогенні ситуації, відновитися, розкрити власний потенціал, стати здоровішою, сприяє зміцненню психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають в емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку почуття когерентності з такими внутрішніми ресурсами, як стійкість, оптимізм, духовність, самоефективність, його впливу на оптимальне позитивне функціонування особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бедь В. «Всесвіт 25» Джона Калхуна та сучасне суспільство: між метафорою і реальністю. *Соціально-психологічне есе-аналіз*. URL: <https://kau.com.ua/vsesvit-25-dzhona-kalkhuna-ta-suchasne-suspilstvo-mizh-metaforoiu-i-realnistiu/>.
- Буланов В. Психологічні аспекти складових салютогенезу в основі показників якості життя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 8–11. URL: http://tppsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/4.pdf.
- Даценко О. Ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 1–6. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.1/01.
- Завірюха В., Кльоц І. Взаємозв'язок когерентності та психологічного капіталу особистості. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 7 (47). С. 1183–1192. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1183-1192.

5. Курило В., Степаненко В. Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу і резильєнтності особистості в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 62 (2). С. 131–134. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/25.pdf.

6. Лукомська С. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 190–195. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1044/995>.

7. Луценко Ю. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 204–208. DOI: 10.32843/26635208.2021.27.34.

8. Мазай Л. Особливості актуалізації особистісної ресурсності у професійному становленні майбутніх психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 69–74. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/11.pdf>.

9. Ніколаєв Л., Дмитрик І., Горбоконь І. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 98–103. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/17.pdf>.

10. Олефір В., Боснюк В. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5.

11. Олефір В., Котенко С. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між вимогами навчання та емоційним вигоранням у студентів. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 97–105. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-3-14.

12. Отенко С. Психологічні особливості розвитку салютогенетичної спрямованості особистості : автореф. дис. ... докт. філос. : 05 ; 053. Київ, 2021. 22 с.

13. Ружицька М. Почуття когерентності як складова концепції салютогенезу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 345–355. URL: <http://tppjournal.com.ua/contents/n3y2k15cont.html>.

14. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / І. В. Данилюк та ін. ; за ред. Л. Сердюк. Київ ; Львів : видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf.

15. Сердюк Л., Купрєєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Психологія». 2022. № 1 (15). С. 56–60. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735349/1/11%20%281%29.pdf>.

16. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л. Сердюк та ін. ; за ред. Л. Сердюк. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>.

17. Хомуленко Т., Гресь Ю. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені*

Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2023. № 68. С. 374–385. DOI: 10.34142/23129387.2023.68.24.

18. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.

19. Яцюк М., Прядкін К. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. Вип. 3. С. 118–123. DOI: 10.32782/academ-ped-psyh-2023-3.17.

20. Agota K., Gadancz P. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian teachers. *Current Psychology*. 2019. P. 1–15. URL: https://www.researchgate.net/publication/337760154_Workplace_happiness_well-being_and_their_relationship_with_psychological_capital_A_study_of_Hungarian_Teachers.

21. Alessandri G., Consiglio C., Luthans F., Borgogni L. Testing a dynamic model of the impact of psychological capital on work engagement and job performance. *Career Development International*. 2018. № 23 (1). P. 33–47. URL: <https://www.emeraldinsight.com/1362-0436.htm>.

22. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco ; London : Jossey-Bass Publishers, 1979.

23. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. 1984. Vol. 1. № 3. P. 37–50.

24. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. № 11. P. 11–18.

25. Antonovsky A., Franke A., Schulte N. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997.

26. Luthans F., Youssef-Morgan C.M. Psychological capital: an evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4. P. 339–366. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.

27. Jackson S.E., Schuler R.S. Resource universon of personality. *Annual Review Psychology*. 1995. Vol. 46. P. 237–264.

28. Pavlenko H. A sense of coherence as a factor in the individual's well-being. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2020. № 67. С. 41–46. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15345/14317>.

29. Serdiuk L., Otenko S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 68–74. DOI: 10.31108/2.2021.4.24.9.

30. Siu O.L., Bakker A.B., Jiang X. Psychological capital among university students: relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies. An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer. URL: https://www.researchgate.net/publication/271952072_Psychological_Capital_Among_University_Students_Relationships_with_Study_Engagement_and_Intrinsic_Motivation.

31. Vinje H. F., Langeland E., Bull T. Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. *The Handbook of Salutogenesis* / M.D. Mittelmark et al. (eds). Cham : Springer, 2017. P. 29–44. URL: https://www.researchgate.net/publication/358140281_Aaron_Antonovsky's_Development_of_Salutogenesis_1979-1994.

Стаття надійшла в редакцію: 26.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МОТИВАЦІЇ В КОУЧИНГУ ДЛЯ РОЗКРИТТЯ ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MOTIVATION IN COACHING FOR UNLEASHING PERSONALITY POTENTIAL

Стаття присвячена поглибленому аналізу психологічних механізмів мотивації в коучингу як інструменту розкриття потенціалу особистості. У дослідженні розглядаються теоретичні основи мотивації, зокрема теорія самодетермінації (SDT), теорія постановки цілей, теорія очікування та теорія самоефективності, які формують концептуальну основу коучингу. Особлива увага приділяється класифікації мотиваційних механізмів на когнітивні (самоефективність, когнітивна переоцінка, рефлексія), емоційні (емоційна підтримка, регуляція, залученість) і поведінкові (позитивне підкріплення, формування звичок, моделювання), а також їх синтезу та порівнянню.

У статті детально проаналізовано практичні аспекти застосування цих механізмів через використання технік, таких як SMART, колесо балансу, візуалізація, потужні запитання та метод маленьких кроків. На основі емпіричних даних підтверджується ефективність коучингу в підвищенні само-ефективності, мотивації та продуктивності, особливо в короткостроковій перспективі. Подано порівняння теоретичних підходів і практичних технік, що демонструє їхні сильні та слабкі сторони залежно від контексту та індивідуальних особливостей клієнта. Синтез теоретичних і практичних підходів дозволяє створити комплексну модель мотивації, яка враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори, сприяючи самореалізації та досягненню цілей.

Окремо розглянуто виклики коучингу, зокрема низьку початкову мотивацію клієнтів, залежність від компетентності коуча та вплив культурних особливостей на ефективність мотиваційних механізмів. У висновках надаються рекомендації щодо використання синтетичного підходу для підвищення ефективності коучингу, а також окреслюються перспективи подальших досліджень, спрямованих на оцінку довгострокових ефектів і розробку стандартизованих методик оцінки.

Аналітичний огляд ефективності технік коучингу показує, що їх результативність залежить від рівня залученості клієнта, контекстуальних факторів і правильного вибору методів. Наприклад, техніка SMART є ефективною для структурованих цілей, але може бути обмеженою без емоційної підтримки, тоді як візуалізація підсилює мотивацію через емоційну залученість, але потребує чіткого бачення мети. Синтез цих технік дозволяє досягти синергетичного ефекту, що підтверджується емпіричними даними, які вказують на підвищення продуктивності у професійному контексті

та ймовірність досягнення цілей у разі використання візуалізації.

Ключові слова: коучинг, мотивація, психологічні механізми, самодетермінація, самоефективність.

The article is devoted to an in-depth analysis of the psychological mechanisms of motivation in coaching as a tool for revealing the potential of the individual. The study examines the theoretical foundations of motivation, in particular, self-determination theory (SDT), goal-setting theory, expectancy theory and self-efficacy theory, which form the conceptual basis of coaching. Particular attention is paid to the classification of motivational mechanisms into cognitive (self-efficacy, cognitive reappraisal, reflection), emotional (emotional support, regulation, involvement) and behavioral (positive reinforcement, habit formation, modeling), as well as their synthesis and comparison.

The article analyzes in detail the practical aspects of the application of these mechanisms through the use of techniques such as SMART, balance wheel, visualization, powerful questions and the small steps method. Based on empirical data, the effectiveness of coaching in increasing self-efficacy, motivation and productivity, especially in the short term. A comparison of theoretical approaches and practical techniques is presented, demonstrating their strengths and weaknesses depending on the context and individual characteristics of the client. The synthesis of the theoretical and practical approaches allows creating a comprehensive model of motivation that takes into account both internal and external factors, contributing to self-realization and goal achievement.

The challenges of coaching are separately considered, in particular, low initial motivation of clients, dependence on the competence of the coach, and the influence of cultural characteristics on the effectiveness of motivational mechanisms. The conclusions provide recommendations for using a synthetic approach to improve the effectiveness of coaching, and also outline the prospects for further research aimed at assessing long-term effects and developing standardized assessment methods.

An analytical review of the effectiveness of coaching techniques shows that their effectiveness depends on the level of client involvement, contextual factors, and the correct choice of methods. For example, the SMART technique is effective for structured goals but may be limited without emotional support, while visualization enhances motivation through emotional involvement but requires a clear vision of the goal. The synthesis of these techniques allows for a synergistic effect, which is supported by empirical data indicating

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.57>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Беляєва Н.Є.

к.економ.н., доцент кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Колісник Ю.О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

increased productivity in a professional context and the likelihood of achieving goals when using visualization.

Key words: *coaching, motivation, psychological mechanisms, self-determination, self-efficacy.*

Вступ. Коучинг як сучасна форма психологічного супроводу набуває дедалі більшої популярності в умовах швидких соціальних, економічних і технологічних змін. Його основна мета полягає у сприянні розкриттю потенціалу особистості через активізацію внутрішніх ресурсів, формування мотивації та досягнення поставлених цілей. Психологічні механізми мотивації є центральним елементом коучингового процесу, оскільки вони визначають, як людина сприймає свої можливості, формулює цілі та долає перешкоди на шляху до їх реалізації. Мотивація в коучингу є складним багатоконпонентним феноменом, що включає інтринсивні (внутрішні) та екстринсивні (зовнішні) фактори, які взаємодіють для створення сприятливого середовища для самореалізації.

Актуальність теми зумовлена зростаючим попитом на коучинг як інструмент особистісного та професійного розвитку. Сучасна людина стикається з численними викликами, такими як швидкі зміни в професійному середовищі, потреба в адаптивності та самореалізації. Коучинг, спираючись на психологічні механізми мотивації, допомагає індивідууму не лише досягати конкретних цілей, але й розкривати свій внутрішній потенціал, що робить цю тему надзвичайно важливою для сучасної психології. Дослідження мотиваційних механізмів у коучингу дозволяє не лише зрозуміти, як активізувати внутрішні ресурси людини, але й розробити ефективні стратегії для підвищення її продуктивності та благополуччя.

Основна частина. Мотивація є ключовим психологічним процесом, який визначає спрямованість, інтенсивність і наполегливість поведінки людини. У контексті коучингу мотивація розглядається як динамічна система, що залежить від індивідуальних особливостей клієнта, його цінностей, цілей і соціального контексту. Для розуміння психологічних механізмів мотивації необхідно звернутися до основних теорій, які формують теоретичну базу коучингу.

Основні теорії мотивації:

1. Теорія самодетермінації, розроблена Раяном і Десі, підкреслює важливість трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Автономія передбачає можливість самостійно приймати рішення, компетентність – відчуття власної ефективності, а зв'язок з іншими – відчуття належності до соціального середовища. У коучингу ці потреби є основою для створення мотиваційного середовища. Наприклад, коуч може підтримувати автономію клієнта, дозволяючи йому самому визначати цілі, або сприяти розвитку компетентності через постановку досяжних завдань. Емпіричні дослідження показують, що задоволення цих потреб підвищує внутрішню мотивацію, яка є більш стійкою та ефек-

тивною порівняно із зовнішньою [3]. У коучингу SDT застосовується через техніки активного слухання, потужних запитань і створення безпечного простору для самовираження клієнта.

2. Теорія Локка і Лейтема акцентує увагу на важливості чітко сформульованих, конкретних і досяжних цілей для підвищення мотивації. У коучингу ця теорія реалізується через техніку SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), яка допомагає клієнтам структурувати свої цілі та підтримувати мотивацію для їх досягнення. Наприклад, замість абстрактної мети «хочу бути успішним» клієнт може сформулювати: «Я хочу підвищити свою продуктивність на роботі, завершуючи щонайменше 3 ключові завдання щодня протягом наступного місяця». Дослідження підтверджують, що чітко визначені цілі сприяють підвищенню продуктивності та самоефективності [3]. Теорія постановки цілей є особливо ефективною в коучингу, оскільки вона допомагає клієнтам зосередитися на конкретних результатах і оцінити свій прогрес.

3. Теорія очікування Віктора Врума стверджує, що мотивація залежить від трьох факторів: очікування успіху (віра в можливість досягнення мети), цінності результату (значущість мети для людини) та ймовірності отримання винагороди. У коучингу ця теорія застосовується для оцінки того, наскільки клієнт вірить у власні можливості та наскільки мета є для нього цінною. Коуч може допомогти клієнту зміцнити віру в успіх через аналіз попередніх досягнень, позитивне підкріплення та створення реалістичних очікувань. Наприклад, якщо клієнт сумнівається у своїй здатності досягти кар'єрного зростання, коуч може нагадати про попередні успіхи та допомогти розбити велику мету на менші кроки [1]. Теорія очікування є особливо корисною для клієнтів із низькою впевненістю, оскільки вона допомагає їм повірити в можливість досягнення мети.

4. Теорія самоефективності, розроблена Альбертом Бандурою, підкреслює важливість віри людини у власні здібності для досягнення цілей. Самоефективність впливає на вибір цілей, рівень зусиль і стійкість до труднощів. У коучингу ця теорія застосовується через техніки, які допомагають клієнту усвідомити свої сильні сторони та досягнення. Наприклад, коуч може використовувати техніку «аналізу успіхів», коли клієнт згадує ситуації, в яких він уже досягав успіху, щоб зміцнити віру в себе. Дослідження показують, що підвищення самоефективності сприяє мотивації та наполегливості в досягненні цілей [7].

Вищезазначені теорії дозволяють створити комплексний підхід до мотивації в коучингу. Теорія самодетермінації акцентує на внутрішній мотивації та задоволенні базових потреб, що є основою для довгострокової залученості клієнта. Теорія

постановки цілей забезпечує структурованість і чіткість, що допомагає клієнтам бачити прогрес і залишатися мотивованими. Теорія очікування додає аспект оцінки ймовірності успіху, що є важливим для клієнтів із низькою впевненістю. Теорія самоефективності підсилює ці підходи, фокусуючись на вірі клієнта у власні можливості.

Приклад синтетичного підходу: коуч може допомогти клієнту сформулювати SMART-ціль (теорія постановки цілей), одночасно підтримуючи його автономію через відкрите обговорення цінностей і потреб (SDT). Водночас коуч може використовувати позитивне підкріплення для зміцнення віри клієнта в успіх (теорія очікування) та нагадувати про попередні досягнення для підвищення самоефективності (теорія Бандури). Такий синтез дозволяє врахувати як когнітивні, так і емоційні аспекти мотивації, що підвищує ефективність коучингу [8].

Психологічні механізми мотивації в коучингу можна класифікувати за трьома основними категоріями: когнітивні, емоційні та поведінкові. Кожен із них відіграє унікальну роль у процесі розкриття потенціалу особистості.

Когнітивні механізми мотивації пов'язані з процесами мислення, сприйняття та оцінки інформації. Вони включають:

- Самоефективність, за Бандурою, є вірою людини у власну здатність досягати поставлених цілей. У коучингу коуч допомагає клієнту зміцнити цю віру через аналіз попередніх успіхів, моделювання поведінки та вербальну підтримку. Наприклад, техніка «колеса балансу» дозволяє клієнту оцінити свої сильні сторони та визначити зони зростання, що підвищує самоефективність [4].

- Когнітивна переоцінка передбачає зміну способу, у який клієнт сприймає свої проблеми чи виклики. Коуч допомагає клієнту переформулювати негативні думки в позитивні, що сприяє підвищенню мотивації. Наприклад, думка «Я не можу цього зробити» може бути переформульована в «Це складно, але я можу спробувати і навчитися». Цей процес допомагає клієнтам подолати когнітивні бар'єри, такі як страх невдачі чи самокритика, і зосередитися на можливостях [5].

- Рефлексія є важливим когнітивним механізмом, який дозволяє клієнту аналізувати свої дії,

цінності та цілі. Коуч використовує потужні запитання, щоб спонукати клієнта до глибшого розуміння своїх мотиваційних факторів. Наприклад, запитання «Що для вас означає успіх у цій ситуації?» допомагає клієнту усвідомити свої пріоритети та мотивацію.

Емоційні механізми мотивації пов'язані з управлінням емоційним станом клієнта та створенням позитивного емоційного фону. Вони є такими:

- Емоційна підтримка. Створення безпечного середовища, де клієнт відчуває себе зрозумілим і прийнятим, є основою для емоційної мотивації. Коуч використовує активне слухання та емпатію, щоб клієнт відчував підтримку [9].

- Емоційна регуляція. Коуч допомагає клієнту розвивати навички управління емоціями, що дозволяє зберігати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Техніки, такі як майндфулнес, дихальні вправи або рефлексивні практики, допомагають клієнтам зберігати емоційну стабільність і фокусуватися на цілях.

- Емоційна залученість. Коучинг сприяє формуванню позитивних емоцій, таких як натхнення, радість від досягнень і гордість за прогрес. Коуч може використовувати техніку «анкорування позитивних станів»: клієнт згадує моменти, коли він відчував себе сильним і мотивованим, і переносить ці емоції на поточні завдання.

- Поведінкові механізми мотивації спрямовані на формування конкретних дій, які ведуть до досягнення цілей. Вони включають:

- Позитивне підкріплення. Коуч використовує похвалу, визнання успіхів і створення системи винагород для підтримки мотивації клієнта. Позитивне підкріплення є особливо ефективним для клієнтів, які потребують зовнішньої мотивації на початкових етапах.

- Формування звичок. Коучинг сприяє формуванню нових поведінкових патернів через регулярне виконання невеликих дій, які поступово стають звичками. Техніка «маленьких кроків» дозволяє клієнту досягати великих цілей через послідовне виконання простих завдань [6].

- Поведінкове моделювання. Коуч може пропонувати клієнту приклади успішної поведінки, які можна адаптувати до його ситуації.

Таблиця 1

Порівняння теоретичних підходів

Теорія	Основний акцент	Переваги в коучингу	Обмеження
Теорія самодетермінації	Внутрішня мотивація, базові потреби	Сприяє довгостроковій мотивації, самореалізації	Менш ефективна для клієнтів із низькою самосвідомістю
Теорія постановки цілей	Чіткі, конкретні цілі	Підвищує продуктивність і структурованість	Вимагає чіткості в цілях клієнта
Теорія очікування	Очікування успіху, цінність результату	Підвищує впевненість у досягненні мети	Залежить від реалістичності очікувань
Теорія самоефективності	Віра у власні можливості	Зміцнює мотивацію в складних ситуаціях	Потребує часу для формування впевненості

Таблиця 2

Порівняння механізмів

Механізм	Основний акцент	Переваги	Обмеження
Когнітивний	Сприйняття, рефлексія, самоефективність	Підвищує самосвідомість, довгострокову мотивацію	Вимагає високого рівня рефлексії
Емоційний	Позитивний фон, регуляція емоцій	Знижує тривожність, підвищує залученість	Залежить від емоційного стану клієнта
Поведінковий	Конкретні дії, формування звичок	Забезпечує швидкі результати	Може бути обмеженим без когнітивної основи

Когнітивні механізми є основою для свідомого підходу до мотивації, оскільки вони впливають на сприйняття клієнтом власних можливостей і цілей. Вони особливо ефективні для клієнтів із високим рівнем самосвідомості, які здатні до рефлексії та аналізу. Емоційні механізми створюють позитивний фон, необхідний для підтримки мотивації в умовах стресу чи невдач. Вони є ключовими для клієнтів, які мають емоційні бар'єри, такі як страх невдачі чи невпевненість. Поведінкові механізми забезпечують практичну реалізацію цілей, переводячи мотивацію в конкретні дії. Вони є особливо важливими для клієнтів, які потребують чіткої структури та швидких результатів.

Ефективний коучинг передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Наприклад, коуч може використовувати техніку SMART для постановки цілей (когнітивний механізм), одночасно надаючи емоційну підтримку через активне слухання та емпатію (емоційний механізм) і застосовуючи позитивне підкріплення для закріплення нових звичок (поведінковий механізм). Такий синтетичний підхід створює синергію, коли кожен механізм підсилює дію іншого. Наприклад, підвищення самоефективності (когнітивний механізм) через аналіз успіхів може посилювати емоційну залученість (емоційний механізм), що, своєю чергою, сприяє формуванню нових звичок (поведінковий механізм).

Когнітивні механізми є основою для довгострокової мотивації, але їхня ефективність залежить від здатності клієнта до саморефлексії. Емоційні механізми є ключовими для створення позитивного настрою, але можуть бути менш ефективними для клієнтів із низькою емоційною стабільністю. Поведінкові механізми забезпечують швидкі результати, але без когнітивної та емоційної підтримки можуть бути нестійкими.

Висновки. Психологічні механізми мотивації є основою ефективності коучингу для розкриття потенціалу особистості. Вони включають когнітивні (самоефективність, когнітивна переоцінка, рефлексія), емоційні (емоційна підтримка, регуляція, залученість) і поведінкові (позитивне підкріплення, формування звичок, моделювання) аспекти, які взаємодіють для створення сприят-

ливого середовища для розвитку. Синтез теорій самодетермінації, постановки цілей, очікування та самоефективності дозволяє створити комплексний підхід, який враховує індивідуальні особливості клієнта.

Практичні техніки, такі як SMART, колесо балансу, візуалізація, потужні запитання та маленькі кроки, ефективно активізують ці механізми, сприяючи досягненню цілей і підвищенню самосвідомості. Емпіричні дані підтверджують, що коучинг підвищує самоефективність, мотивацію та продуктивність, особливо в короткостроковій перспективі. Однак довгострокові ефекти залежать від рівня залученості клієнта та компетентності коуча.

ЛІТЕРАТУРА:

- Березюк Т. Психологічні механізми мотивації персоналу організації в умовах кризи. Психологія: реальність і перспективи. 2024. № 23. С. 5–12. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.400 (дата звернення: 18.08.2025).
- Вірна Ж., Іванашко О., Чижик К. Соціальне здоров'я, спрямованість та життєве самовизначення: вимір безпеки особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. мат. VI всеукр. наук.-практ. конф. / ред. В. Бліхар. Львів, 2021. С. 28–32.
- Ковальська Н., Возний Д., Губенко В. Психологічні механізми формування ефективної кадрової політики. Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences. 2025. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-09.05.2025.115> (дата звернення: 18.08.2025).
- Мельничук І. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. Наукові записки. Серія «Психологія». 2024. № 4. С. 78–83. URL: <https://doi.org/10.32782/cusupsy-2024-4-11> (дата звернення: 18.08.2025).
- Никоненко О., Лимарева І. Socio-psychological factors in the formation of motivation for achievements in wartime. «Scientific notes of the University» KROK». 2024. No. 1(73). P. 244–253. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-253> (date of access: 18.08.2025).
- Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2000. 19 с.

7. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review. 1977. Vol. 84, no. 2. P. 191–215. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191> (date of access: 18.08.2025).

8. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. American psychologist. 2002. Vol. 57, no. 9. P. 705–717. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.57.9.705> (date of access: 18.08.2025).

9. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78.

Стаття надійшла у редакцію: 18.08.2025

Стаття прийнята: 09.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА

PROFESSIONAL AND ETHICAL COMPETENCE OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST: ESSENCE AND STRUCTURE

Стаття присвячена висвітленню етичних аспектів професійної діяльності психолога, зокрема аналізу факторів, що забезпечують її здійснення відповідно до встановлених стандартів. Професійна етика психолога розглядається як система моральних цінностей, принципів і норм, що регулюють його поведінку як фахівця, а також взаємодію з клієнтами та колегами. Зазначено основні проблемні зони, що потребують етичної регламентації, серед яких: визначення меж відповідальності між психологом і клієнтом; вибір між апробованими традиційними методиками та новітніми підходами; нерівність у стосунках, що може призводити до залежності клієнта від фахівця; необхідність надання підтримки клієнту без надмірного втручання або опіки; ризик пріоритету експериментальних чи дослідницьких завдань над індивідуальними інтересами та благополуччям людини тощо.

Обґрунтовано потребу в розгляді професійно-етичної компетентності як одного з критеріїв професійної придатності психолога. На основі визначень цієї категорії, що надаються в соціономічних професіях, запропоновано адаптоване її тлумачення для психологічної практики. Під нею пропонується розуміти інтегративну характеристику фахівця, яка охоплює обізнаність щодо етичних стандартів психологічної діяльності, уміння застосовувати їх у професійних ситуаціях, усвідомлене сповідування цінностей психологічного фаху та розвинені моральні якості, що забезпечують свідомий вибір та реалізацію етичної поведінки. На основі узагальнення наявних моделей запропоновано структуру професійно-етичної компетентності психолога, що містить чотири компоненти: 1) ціннісно-мотиваційний – спрямованість фахівця на етичну поведінку; 2) когнітивний – сукупність знань щодо етичних вимірів професійної діяльності; 3) прaxeологічний – уміння і навички, що роблять поведінку етичною; 4) особистісний – сукупність етичних чеснот, що безпосередньо забезпечують здатність діяти відповідно до положень професійної моралі.

Ключові слова: професійна етика, професійно-етична компетентність, психолог, психологічна практика, етичні принципи, етичні норми.

The article is devoted to highlighting the ethical aspects of the professional activity of a psychologist, in particular, the analysis of factors that ensure its implementation in accordance with established standards. The professional ethics of a psychologist is considered as a system of moral values, principles, and norms that regulate his behavior as a specialist, as well as interaction with clients and colleagues. The main problem areas that require ethical regulation are identified, including: defining the boundaries of responsibility between the psychologist and the client; choosing between proven traditional methods and the latest approaches; inequality in relationships, which can lead to client dependence on the specialist; the need to provide support to the client without excessive interference or guardianship; the risk of prioritizing experimental or research tasks over the individual interests and well-being of the person; and others.

The need to consider professional and ethical competence as one of the criteria for professional suitability of a psychologist is justified. Based on the definitions of this category in socio-economic professions, an adapted interpretation for psychological practice is proposed. It is proposed to understand it as an integrative characteristic of a specialist, which includes awareness of ethical standards of psychological activity, the ability to apply them in professional situations, conscious adherence to the values of the psychological profession, and developed moral qualities that ensure conscious choice and implementation of ethical behavior. Based on a generalization of existing models, a structure of professional and ethical competence of a psychologist is proposed, which contains four components: 1) value-motivational – a specialist's focus on ethical behavior; 2) cognitive – a set of knowledge about the ethical dimensions of professional activity; 3) praxeological – the skills and abilities that make a specialist's behavior ethical; 4) personal – a set of ethical virtues that directly ensure a specialist's ability to act in accordance with the provisions of professional ethics.

Key words: professional ethics, professional ethical competence, psychologist, psychological practice, ethical principles, ethical standards.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.58>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ватан Ю.П.

доктор філософії у галузі психології,
старший викладач кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет
«Одеська політехніка»

Питання етичної регуляції психологічної практики, які раніше не завжди були в центрі уваги, нині набувають все більшого значення. Відбувається це, зокрема, завдяки ухваленню 15 січня 2025 року Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», покликаного регулювати суспільні відносини з метою забезпечення доступності та якості послуг, захисту прав людини, профілактики розладів та сприяння психологічному благополуччю населення. Цим нормативно-правовим актом визначається, що всі втручання у сфері

ментального здоров'я мають здійснюватися з дотриманням правил етичної поведінки. Порухення норм професійної етики, що раніше мало наслідком лише видалення психолога з професійного об'єднання, із прийняттям цього закону передбачає санкції у вигляді позбавлення психотерапевта сертифіката – документа, що підтверджує його компетентність. Можна стверджувати у такому разі, що здатність до діяльності на засадах етичних міркувань є частиною професійної культури психолога й загальним важливим критерієм його профпридатності.

З огляду на це, зростає значення як проблеми вдосконалення етичних кодексів, приведення їх у відповідність до сучасних запитів психологічної практики, так і завдання формування етичного стилю діяльності фахівців, їхньої готовності чинити відповідно до принципів і норм, задекларованих у кодексах професійної етики. У реальних умовах зовнішніх механізмів забезпечення етичної поведінки виявляється недостатньо. Санкції за порушення норм самі по собі можуть слугувати стимулом, проте, якщо спеціаліст керується виключно бажанням їх уникнути, його підхід буде, скоріше, формалізованим. Для розв'язання складних та неоднозначних етичних ситуацій цього замало – їх вирішення вимагає не лише знання етичних норм, але й уміння гнучко застосовувати їх за конкретних обставин, спиратися на моральні переконання і цінності.

Метою статті є аналіз сутності та структури професійно-етичної компетентності психолога як провідного чинника забезпечення високих стандартів професійної діяльності, що виявляється, зокрема, у здатності ефективно діяти у складних, морально неоднозначних ситуаціях, характерних для сучасної психологічної практики.

Професія психолога передбачає діяльність в умовах підвищеної моральної відповідальності. Можливість впливати на психіку іншої людини та прямий зв'язок її добробуту з компетентністю фахівця природно зумовлюють підвищені вимоги як до його професійних, так і до особистісних якостей. Високий рівень професіоналізму в такому разі визначається також і наявністю моральних складників: гуманістичної спрямованості, розуміння цінності буття окремої людини, поваги до її гідності та прав. Велика відповідальність психолога за благополуччя клієнта та завищені суспільні очікування щодо результатів його роботи за одночасної відсутності жорстких вимог щодо консультативного / психотерапевтичного процесу створюють потребу в додатковій – етичній – регламентації професійної діяльності.

Крім того, психологічна практика сповнена ситуаціями, що мають характер моральних колізій. Їх розв'язання потребує не лише найдосконалішого володіння професійними знаннями й уміннями, але й розвиненої етичної свідомості, високого рівня духовної та моральної культури фахівця. До таких «етичних зон ризику» належать, наприклад, розподіл відповідальності між психологом і клієнтом; вибір між традиційними, добре зарекомендованими методиками та інноваційними; асиметрія влади у відносинах психолога і клієнта, зокрема потенційна можливість формування залежності клієнта від фахівця; необхідність надавати клієнту підтримку й одночасно уникати надмірного втручання або опіки, зберігаючи його автономію; небезпека потенційного знецінення допомоги клієнту на користь експериментальних або дослідницьких цілей та багато інших [19]. Наявність цих проблем підкреслює той факт, що кваліфікована

психологічна допомога має здійснюватися на професійно-етичних засадах.

Професійна етика психолога являє собою систему моральних цінностей, принципів і норм, що регулюють його поведінку як фахівця, а також взаємодію з клієнтами та колегами. Її основна функція полягає в забезпеченні захищеності інтересів усіх осіб, залучених до процесу психологічної допомоги, гарантуванні гуманності й реальної користі дій спеціаліста та загалом якості психологічних послуг [19]. Вона підтримує статус професії, доводячи її соціальну значущість, сприяє єднанню членів професійних спільнот і виробленню спільних стандартів їхньої діяльності [10].

Систему професійної етики можна уявити у вигляді піраміди: її основу утворюють цінності, а над ними вибудовуються етичні принципи, з яких випливають, своєю чергою, конкретні норми (рис. 1). Цінності фаху як ідеали, що визначають сенс професійної діяльності, постають фундаментальним джерелом етичної орієнтації. Вони задають вектор конструювання професійно-етичної системи, закладаючи підвалини моральних стандартів та етичних норм, які скеровують професійну діяльність. Зазвичай ці етичні регулятори не прописуються в кодексах, проте в найновіших варіантах помітно стає тенденція до їх внесення. Наприклад, в Етичному кодексі Української психологічної асоціації закріплюються такі фундаментальні цінності, як повага до гідності та прав людини, компетентна й відповідальна допомога, доброчесність, соціальна справедливість і відповідальність [6].

Цінностями зумовлюються основні етичні принципи діяльності психолога – бажані цілі, визначальні положення, що спрямовують фахівців до найвищих ідеалів психології. Вони самі по собі не є правилами, але мають враховуватися під час надання психологічної допомоги [20]. Для прикладу, в етичних кодексах, як вітчизняних [5; 6; 7], так і зарубіжних [20; 21], постулюється принцип відповідальності. Він передбачає усвідомлення психологом своїх обов'язків перед клієнтом, прагнення максимізувати користь і мінімізувати ризики через уникнення неправомірних дій та антигуманних наслідків. Як бачимо, він задає орієнтири, проте не визначає конкретні заборони або правила поведінки в усіх можливих ситуаціях. Отже, етичні принципи є загальними настановами, якими має керуватися фахівець у своїй практичній діяльності. Конкретизуються вони в нормах (табл. 1).

Етичні норми вже є формалізованими та обов'язковими до виконання правилами, що наказують або забороняють певну поведінку. Їхній перелік у кодексах не є вичерпним – якщо якісь дії не згадуються в нормах, це не означає, що вони є етичними або неетичними [20]. Кодекси будують з урахуванням запитів практики конкретного соціокультурного середовища, тож і етичні стандарти передусім спрямовуються

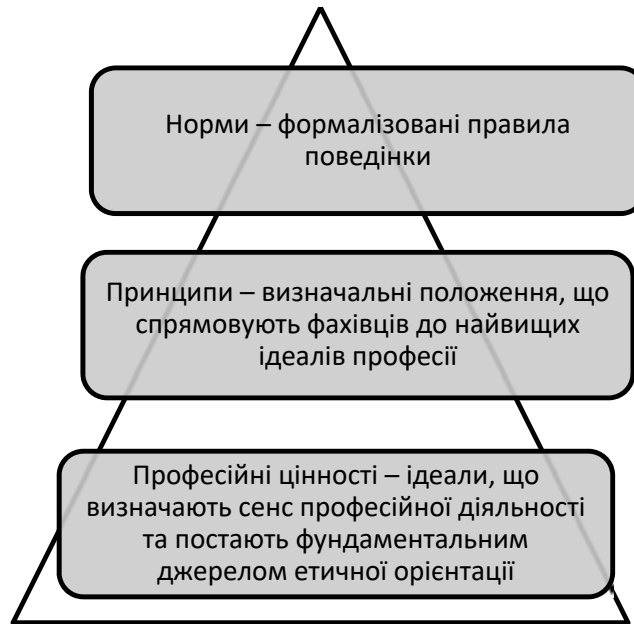


Рис. 1. Етичні регулятори професійної діяльності психолога

на регулювання тих проблем, які є найбільш нагальними для нього.

Недостатня обізнаність фахівця щодо будь-якого з елементів системи професійної етики неминуче призводить до зниження якості психологічної допомоги, адже навіть найпростіші ситуації взаємодії з клієнтами або колегами мають морально-ціннісний складник і вимагають застосування етичних принципів і норм. У складніших випадках – ситуаціях моральних дилем – вимоги до етичної свідомості стають ще вищими. Дилеми виникають через антропоцентрованість психологічної практики, що зумовлює потребу враховувати життєву ситуацію клієнта і його стосунки з оточенням. Це ставить психолога перед необхідністю вибирати між двома рішеннями, жодне з яких не є повністю

задовільним. У суперечності можуть вступати як різні етичні принципи, так і професійні цінності та загальнолюдські, власні моральні переконання та вимоги суспільства або керівництва [2]. Для того щоб здійснити вибір, що матиме найбільшу користь або хоча б найменші негативні наслідки, психолог має знати конкретні моделі й алгоритми прийняття етичних рішень та застосовувати їх на основі власної високої морально-духовної культури. А це вже вимагає не лише достатньої поінформованості в питаннях професійної етики, а й уміння застосовувати ці знання в реальних ситуаціях.

Отже, знання, навіть найповніше, не гарантує етичної поведінки, оскільки вона впливає із розуміння фахівцем важливості дотримання етичних принципів та має конкретні вияви – від свідо-

Таблиця 1

Приклад побудови етичних норм

Конкретна норма	Принцип, на якому вона базується	Цінність, із якої впливає принцип
«Психологи суворо дотримуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях» [7, с. 2].	принцип поваги до прав і гідності клієнта	повага до людської гідності
«Зобов'язання постійно підвищувати свої компетенції та професійний розвиток, у тому числі шляхом відвідування курсів підвищення кваліфікації, додаткових навчальних програм, участь у заходах НПА тощо» [5, с. 7].	принцип компетентності	професіоналізм / відданість високим стандартам професійної діяльності
«Психолог подає себе й свою діяльність чесно: не перебільшує кваліфікацію, не гарантує результатів, не приховує обмежень методів» [6, с. 3].	принцип доброчесності	доброчесність, відкритість
«Психологи-консультанти вживають заходів щодо захисту інформації в ході терапії і після її закінчення» [8, с. 1].	принцип конфіденційності	повага до приватності

мого уникнення очевидних порушень до втілення професійних цінностей у взаємодії з клієнтами. Тож можна стверджувати, що в роботі психологів постала нагальна потреба врахування та розвитку професійно-етичної компетентності.

Незважаючи на безперечну актуальність і необхідність застосування цього поняття в психологічній практиці, наукових розвідок щодо його змістового наповнення та компонентного складу наразі недостатньо. Водночас щодо представників інших соціономічних професій (лікарі, соціальні працівники, вчителі, вихователі тощо) цей термін широко вживається (табл. 2). Попри певні відмінності в дефініціях, спричинені специфікою професійних ролей та сфер діяльності, у всіх них професійно-етична компетентність трактується як складне, інтегративне й багаторівневе утворення, яке поєднує знання з професійної етики, ціннісні орієнтації, морально-особистісні якості та практичні вміння, спрямовані на забезпечення свідомого вибору етичної поведінки.

Спираючись на розглянуті тлумачення цього терміна та унікальні етичні проблеми психологічної практики, спробуємо запропонувати його трактування саме в контексті професійної діяльності психолога. Так, під ним будемо розуміти інтегративну характеристику фахівця, яка охоплює об'єднаність щодо етичних стандартів психологічної діяльності, уміння застосовувати їх у професійних ситуаціях, усвідомлене сповідання цінностей

психологічного фаху та розвинені моральні якості, що забезпечують свідомий вибір та реалізацію етичної поведінки. Відповідно, у структурі цього явища можна виокремити чотири компоненти: 1) ціннісно-мотиваційний; 2) когнітивний; 3) практично-етичний; 4) особистісний (рис. 2). Проаналізуємо кожний із них.

Ціннісно-мотиваційний компонент визначається загалом як спрямованість фахівця на етичну поведінку. Жодні знання чи навички не забезпечать дотримання етичних стандартів, якщо немає прийняття професійних цінностей та готовності діяти з їх урахуванням. Це потребує не лише володіння уявленнями про них, а і засвоєння їх як своїх власних. Тільки в такому разі вони стають регуляторами поведінки психолога.

Розуміння наслідків неетичних дій – тієї шкоди, що може бути нанесена клієнту, – мотивує до дотримання норм професійної етики. Водночас усвідомлення ролі відповідного регулювання процесу надання психологічної допомоги сприяє формуванню ціннісної установки на морально виважений стиль діяльності – стійкої орієнтації фахівця на дотримання етичних принципів і норм у всіх аспектах професійної взаємодії, що визначає вибір способів дії, спілкування та прийняття рішень.

Когнітивний компонент професійно-етичної компетентності охоплює систему знань про етичні аспекти професійної діяльності. Основа цієї системи знань – базові категорії професійної етики,

Таблиця 2

Визначення поняття професійно-етичної компетентності у різних професіях

Професія	Автор	Визначення професійно-етичної компетентності
Фахівець банківської справи	Гриців В. Б.	«Складне індивідуально-психологічне утворення, що охоплює теоретичні знання з професійної етики, цінності, особистісні моральні якості та професійні практичні вміння, які забезпечують вибір свідомої етичної поведінки відповідно до професійно-етичних норм у ситуаціях взаємодії з клієнтами та співробітниками» [3, с. 12].
Учитель	Хоружа Л. Л.	«Складне індивідуально-психологічне утворення, що інтегрує знання, ціннісні орієнтації, особистісні якості та практичні вміння педагога у сфері професійної етики, забезпечує свідомий вибір етичної поведінки відповідно до професійно-педагогічних норм» [18, с. 276].
Лікар	Дудікова Л. В.	«Складне, цілісне, індивідуально-психологічне, інтегративне, багаторівневе утворення, що є результатом здобуття неперервної освіти у галузі знань «Охорона здоров'я» та об'єднує теоретичні знання з професійної етики, професійно-етичні цінності, морально-особистісні якості, практичні вміння лікаря у сфері професійної діяльності, забезпечує вибір ним свідомої етичної поведінки відповідно до професійно-етичних норм, а також здатність до самореалізації, потребу у професійно-етичному самовдосконаленні впродовж життя» [4, с. 24].
Соціальний працівник	Зозуляк-Случик Р. В.	«Інтегративне особистісно-діяльнісне утворення та цілісна сукупність збалансованого поєднання професійно-етичних знань, умінь, навичок, особистісно професійних якостей і досвіду, що формуються за відповідних педагогічних умов» [11, с. 186].
Менеджер	Слободянюк О. М.	«Здатність інтегрувати ціннісні орієнтири, теоретичні знання, практичні уміння та особистісні якості менеджера, що забезпечує здійснення управлінської діяльності на засадах професійної етики» [14, с. 7].
Вихователь	Жадленко І. О.	«Інтегральна єдність знань, умінь та особистісних якостей, яких набувають у процесі навчання і які дають змогу особистості досягати вершин розвитку й саморозвитку у професії» [9, с. 22].

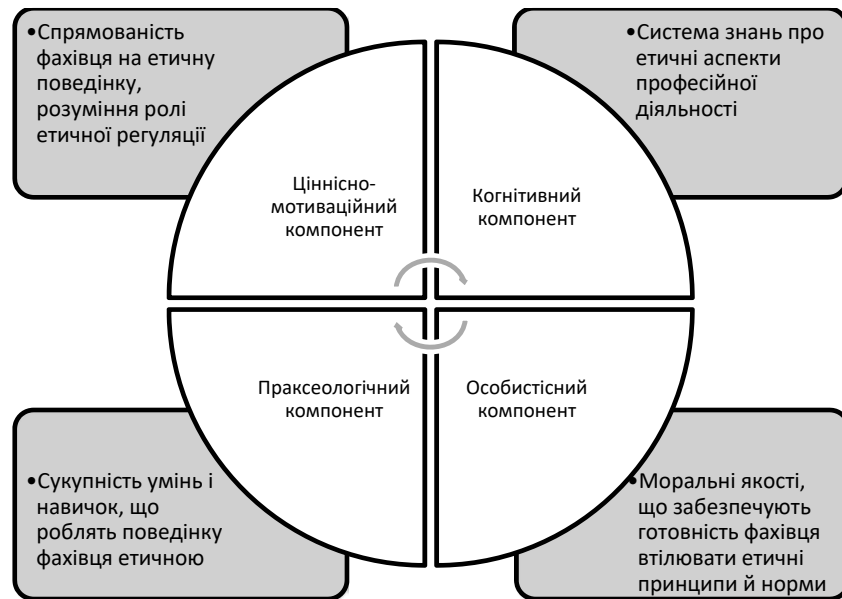


Рис. 2. Структура професійно-етичної компетентності психолога

такі як мораль, етичні принципи, професійні цінності, моральні якості, обов'язок, відповідальність тощо. Розуміння сутності цих понять дає змогу виявляти етичний складник у професійних ситуаціях та розпізнавати етичні проблеми. Когнітивний компонент містить також знання принципів і норм, закріплених в етичних кодексах, та особливостей їх застосування в різних видах діяльності та в роботі з окремими категоріями клієнтів, оскільки принципи здебільшого мають рекомендаційний характер.

Професійна практика психолога містить численні ситуації, що не мають однозначного вирішення, а один етичний принцип може вступати в суперечність з іншим. У таких моральних колізіях психологи часто звертаються до додаткових джерел, супервізії, колег, а також спираються на власну рефлексію та інтуїцію [10]. Водночас існують алгоритми та моделі, знання яких полегшує процес прийняття рішень і мінімізує ризики негативних наслідків. Обізнаність щодо цих схем також входить до змісту когнітивного компонента професійно-етичної компетентності.

Наступний – *праксеологічний компонент* – втілює у своєму змісті всі вміння і навички, що роблять поведінку фахівця етичною. У професійних та освітніх стандартах ми можемо віднайти такі формулювання, як «діяти на основі етичних міркувань» [13], «виконувати свою професійну діяльність з урахуванням етичних принципів» [14], «здатність дотримуватися норм професійної етики» [16], «здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями», «вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності» [15]. Вони відбивають досить загальні аспекти етичної поведінки, які все ж варто конкретизувати у відповідних

вміннях і навичках. Серед типових можна зазначити: навички застосування етичних принципів і норм під час розв'язання професійних завдань; спроможність побачити етичні аспекти ситуацій та спрогнозувати наслідки; здатність до ідентифікації етичних дилем та вміння застосовувати алгоритми їх розв'язання; ефективна взаємодія з клієнтами, колегами та іншими сторонами на засадах поваги, толерантності та гуманізму; вміння розпізнавати порушення етичних норм і протидіяти їм.

Особистісний компонент означає готовність фахівця реалізовувати етичні принципи в повсякденній професійній діяльності. Він виявляється через чесноти, що безпосередньо впливають на здатність фахівця діяти відповідно до положень професійної моралі й будувати взаємодію з клієнтами та колегами на основі фундаментальних етичних орієнтирів. Скласти вичерпний перелік моральних якостей, що гарантовано забезпечують етичну поведінку фахівця, вкрай складно, тому з усього потенційного набору виділено лише ті, що справляють істотний вплив на ефективність професійної діяльності. До них належать: толерантність, відповідальність, чесність, доброзичливість, приязність, щирість, тактовність, шанобливість, розвинуте почуття обов'язку [1; 17] та ін.

Запропонована структура у своїй цілісності відбиває готовність психолога діяти відповідно до норм професійної етики. Вона формує особливий стиль професійної поведінки фахівця, що ґрунтується на повазі до особистості, відповідальності та дотриманні високих моральних стандартів.

Отже, діяльність на засадах етичних принципів та цінностей фаху є одним зі свідчень високого рівня професійної культури спеціаліста. Компетентність в етичних питаннях у соціономічних професіях визначає особливості поведінки та взаємодії фахівця із клієнтом та постає суттєвим фактором,

що впливає на якість праці. Вона відбиває всі ті підвищені моральні вимоги, що висуваються до представників цієї групи професій, через те, що від них залежить життя, здоров'я, добробут іншої людини.

У психології під професійно-етичною компетентністю можна розуміти інтегративну характеристику фахівця, яка охоплює обізнаність щодо етичних стандартів психологічної діяльності, уміння застосовувати їх у професійних ситуаціях, усвідомлене сповідання цінностей психологічного фаху та розвинені моральні якості, що забезпечують свідомий вибір та реалізацію етичної поведінки. Її структура містить чотири компоненти: 1) ціннісно-мотиваційний – спрямованість фахівця на етичну поведінку; 2) когнітивний – сукупність знань щодо етичних вимірів професійної діяльності; 3) праксеологічний – уміння і навички, що роблять поведінку фахівця етичною; 4) особистісний – сукупність етичних чеснот, що безпосередньо забезпечують здатність фахівця діяти відповідно до положень професійної моралі.

Професійно-етична компетентність постає показником професійної зрілості, що відбиває ступінь реалізації етичних принципів у діяльності фахівця. Водночас у практику спеціаліст має приходити вже з певним рівнем сформованості її відповідних елементів, тому подальші наукові розвідки плануються спрямовувати на вивчення педагогічних умов і впливів, що сприяють їх розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бушуєва Т. Структурно-змістові характеристики моделі особистості психолога. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1056> (дата звернення: 13.08.2025).
2. Горбунова В. В. Етичні дилеми у практиці психологічної допомоги. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 8. С. 3–5.
3. Гриців В. Б. Формування професійно-етичної компетентності майбутніх фахівців банківської справи в процесі вивчення гуманітарних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2015. 20 с.
4. Дудікова Л. В. Формування професійно-етичної компетентності майбутніх лікарів у медичних університетах: теорія і практика : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. 488 с.
5. Етичний кодекс психолога Національної психологічної асоціації. URL: <https://npa-ua.org/ethics/> (дата звернення: 10.08.2025).
6. Етичний кодекс психолога Української психологічної асоціації. URL: <https://www.upa.guru/> (дата звернення: 10.08.2025).
7. Етичний кодекс психолога. *Психолог. Шкільний світ*. 2004. № 43. С. 1–8.
8. Етичний кодекс психологів-консультантів Асоціації психологічного консультування та травматерапії. URL: <https://www.psycounseling.org/ethics> (дата звернення: 10.08.2025).
9. Жадленко І. О. Формування професійно-етичної компетентності майбутніх вихователів дошкіль-

них навчальних закладів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2017. 282 с.

10. Збродько Т. І. Чи залежать етичні уявлення психологів-консультантів від здатності до розпізнавання етичних дилем? *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 176–182.

11. Зозуляк-Случик Р. Діагностика рівнів формування професійно-етичної компетентності майбутніх соціальних працівників. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 3. С. 183–192.

12. Професійний стандарт «Практичний психолог (соціальна сфера)» : затв. наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 03.02.2021 р. № 211. URL: <https://info.eo.gov.ua/praktychnyj-psyholog/> (дата звернення: 13.08.2025).

13. Професійний стандарт за професією «Практичний психолог закладу освіти» : затв. наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 24.11.2020 р. № 2425. URL: <https://info.eo.gov.ua/praktychnyj-psyholog/> (дата звернення: 13.08.2025).

14. Слободянюк О. М. Формування професійно-етичної компетентності майбутніх менеджерів економічного профілю у процесі вивчення суспільно-гуманітарних дисциплін : автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2017. 22 с.

15. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» для другого (магістерського) рівня вищої освіти : затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564.

16. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти : затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564.

17. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 22 с.

18. Хоружа Л. Л. Розвиток етичної компетентності майбутнього вчителя як багатофакторний процес. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2003. № 5. С. 42–52.

19. Яблонська Т. М., Булатевич Н. М. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2018. № 5 (15). С. 237–251.

20. The American Psychological Association Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. URL: <https://www.apa.org/ethics/code> (дата звернення: 10.08.2025).

21. The European Federation of Psychologists' Associations Meta-Code of Ethics. URL: <https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-04/meta-code-of-ethics.pdf> (дата звернення: 10.08.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 14.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЦЕСУ УХВАЛЕННЯ КЕРІВНИКАМИ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ У МЕНЕДЖМЕНТІ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE PROCESS OF MANAGEMENT DECISION-MAKING IN MARITIME TRANSPORT MANAGEMENT IN EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Проведена аналітична робота дозволила виокремити якісні критерії екстремальних ситуацій: часовий; соціально-екологічний; соціально-психологічний; економічний, пов'язаний із завданням каліцтва, що призвели до втрати працездатності. Показано, що основними причинами екстремальних ситуацій можуть бути як внутрішні – складність технологій, низька кваліфікація персоналу, конструкторські недоробки, знос обладнання, низька виконавча дисципліна, так і зовнішні – стихійні лиха, тероризм, що впливає на функціональні та психічні стани особистості. Ступінь нервово-психічного напруження і вираженість реальної життєвої загрози, взяті у взаємозв'язку один з одним, стають тими критеріями, які дозволяють диференціювати всі умови діяльності на звичайні, особливі й екстремальні.

Відповідно до проведеного теоретико-методологічного аналізу, процес ухвалення рішення управлінцем в екстремальних ситуаціях здійснюється і регулюється на раціонально-усвідомленому і нерационально-інтуїтивному рівнях психіки керівника. Психологічний механізм ухвалення рішень криється у процесі розгортання внутрішнього плану дії керівника. У разі вирішення стандартних завдань розумові процеси відбуваються на предметному й операціональному рівнях. Процес ухвалення рішення в екстремальних умовах здійснюється на різних рівнях: сенсомоторному, перцептивно-пізнавальному; представницькому; мовленнєво-мисленнєвому. Ухвалення рішення базується на висуванні та перевірці гіпотез (версій) і особливо затребуване в умовах високої невизначеності, коли бракує інформації для його вироблення, а рішення необхідно ухвалити негайно. Це дозволило зробити висновки, що центральне місце в ухваленні рішення в екстремальних умовах належить версійному мисленню як пізнавальній діяльності, заснованій на ймовірнісних закономірностях у ситуації дефіциту інформації. Висування і перевірка гіпотез у конкретній ситуації дозволяють найбільш повно враховувати можливі наслідки різних варіантів рішень і актуалізують готовність до оптимальних дій за будь-якого розвитку подій.

Ключові слова: екстремальні ситуації, процес ухвалення рішення, керівник, психологічний

портрет, оперативне мислення керівника, менеджмент, морський транспорт.

The analytical work carried out made it possible to identify the qualitative criteria for extreme situations: temporal; socio-ecological; socio-psychological; economic, related to injuries that led to loss of working capacity. It has been shown that the main causes of extreme situations can be both internal – the complexity of technologies, insufficient staff qualifications, design flaws, equipment wear and tear, low executive discipline – and external – natural disasters, terrorism, which affect the functional and mental states of the individual. The degree of nervous and mental tension and the severity of the real vital threat, taken in conjunction with each other, become the criteria that allow us to differentiate all conditions of activity into normal, special and extreme.

According to the theoretical and methodological analysis, the decision-making process of a manager in extreme situations is carried out and regulated at the rational-conscious and irrational-intuitive levels of the manager's psyche. The psychological mechanism of decision-making lies in the process of developing the manager's internal plan of action. When solving standard tasks, mental processes occur at the subject and operational levels. The decision-making process in extreme conditions is carried out at various levels: sensorimotor, perceptual-cognitive, representative, and speech-thinking. Decision-making is based on the formulation and testing of hypotheses (versions) and is especially necessary in conditions of high uncertainty, when there is insufficient information to make a decision and a decision must be made on the spot. This has led to the conclusion that version thinking, as a cognitive activity based on probabilistic patterns in situations of information scarcity, plays a central role in decision-making in extreme conditions. Putting forward and testing hypotheses in a specific situation allows for the most complete consideration of the possible consequences of different decision options and actualises readiness for optimal actions in any development of events.

Key words: extreme situations, decision-making process, manager, psychological portrait, operational thinking of manager, management, maritime transport.

УДК 159.947:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.59>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сорока О.М.

д.психол.н., доцент, професор кафедри гуманітарних дисциплін
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»

Постановка проблеми. Практика діяльності управлінців показує, що правильність рішення визначається, з одного боку, раціональністю розумових дій, опорою на знання закономірностей і правил роботи з інформацією, широтою і деталістичністю врахування чинників конкретної ситуації, обставинами, що складаються, стійкістю працездатності інтелектуальної сфери за високої психо-

логічної напруженості; з іншого – емоційна, інтуїтивна сфера особистості управлінця є потужним постачальником і швидкісним механізмом переробки великих обсягів інформації, релевантної саме для цієї ситуації. Отже, завдання професійної підготовки управлінців до ухвалення рішень в екстремальних ситуаціях потребує розвитку раціональних механізмів мислення і емоційної

сфери, що визначається характером ситуацій, які склалися у процесі діяльності. Тому перспективним напрямом з метою оптимізації процесу розвитку оперативного мислення керівників на морському транспорті є знання основних чинників, що детермінують процес ухвалення рішень [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Безпосередньо проблемі вдосконалення ухвалених рішень присвячено цілу низку праць, які, залежно від поставлених цілей, можна об'єднати у три групи: дослідження, що проводяться в межах розроблення автоматизованих систем підтримки ухвалення рішень; наукові роботи, присвячені психологічним аспектам удосконалення кадрових рішень, діагностиці здатності до оперативного мислення; дослідження, що проводяться в аспекті вдосконалення професійної підготовки. Серед найбільш актуальних напрямів варто відзначити роботи з математичного моделювання управлінських інформаційних завдань з урахуванням сучасної тенденції до автоматизації процесів обробки потоків інформації шляхом упровадження систем підтримки ухвалення рішень. Деякі вчені й практики детально розглядали у своїх працях здійснення управлінської діяльності в умовах ліквідації наслідків аварій і катастроф [1].

Психологічні проблеми управління, управлінської діяльності в методологічному аспекті досить глибоко вивчалися сучасними вченими. Водночас можна констатувати неналежну розробленість цієї проблематики в конкретних екстремальних ситуаціях. Аналіз досліджень процесу ухвалення рішення в умовах діяльності на морському транспорті показав явний дефіцит праць, що розкривають психологічні науково-методологічні та методичні основи вдосконалення ухвалення рішень. Відчувається дефіцит прикладних процедур його дослідження та вдосконалення. Проблема детермінації та специфіка ухвалення управлінцями ефективних рішень у нестандартних ситуаціях не розглядалася, наявна виражена потреба в розробленні наукового завдання, вирішення якого може доповнити низку теоретичних питань професійної підготовки та напрямів прикладних досліджень, позитивно вплинути на багато аспектів практики діяльності управлінців в екстремальних ситуаціях [3].

У сучасній науці процес ухвалення рішень досліджується з позицій психології пізнання, психології професійного мислення і професіоналізму, індивідуально-стильових відмінностей, теорії мотивації, настанови й волі, когнітивних стилів мислення, психології ризику й цілеспрямованої поведінки, коли йому відводиться провідна роль в опануванні діяльності та становленні особистості загалом. Особлива увага приділяється механізмам формування уявлення (суб'єктивного образу) про завдання щодо ухвалення рішення, опису процесу суб'єктивної цінності результатів, що називається корисністю, визначенню суб'єктивної імовірності обставин, що визначають результати

(наслідки) ухваленого рішення, опису чинників, що керують процесом ухвалення рішення (вплив навколишнього середовища, організація особистості того, хто ухвалює рішення) [2]. Найбільш результативними виявилися дослідження процесів антиципації, планування, сприйняття і переробки поточної інформації, ухвалення рішення і контролю результатів. Найбільш прийнятними з методологічного погляду є системно-діяльнісний підхід і структурно-функціональна концепція ухвалення рішень. Ефективність процесу ухвалення рішення через його системну природу істотно залежить не стільки від рівня розвитку окремих якостей, скільки від інтегрованості, упорядкованої взаємодії та структурованості цих якостей у систему.

Формулювання цілей статті. Виявити та проаналізувати психологічні детермінанти процесу ухвалення управлінських рішень керівниками морського транспорту в екстремальних умовах професійної діяльності, а також розкрити механізми, рівні й особливості функціонування мислення управління в ситуації високої невизначеності з метою оптимізації ефективності управлінських дій.

Виклад основного матеріалу. У контексті емпіричної суб'єктивної психології дослідження процесу ухвалення рішення обмежувалося описом динаміки суб'єктивних станів, що виникають під час здійснення вольового акту, під яким розумівся акт ухвалення рішення; у межах біхевіоризму науковий аналіз психологічних аспектів ухвалення рішення полягав в описі стимулів, що впливають на організм, і вдосконаленні техніки реєстрації, що зумовило розстановку акцентів переважно на прагматично-процедурному описі поведінкових аспектів причинно-наслідкових зв'язків, збору інформації з безлічі джерел; у когнітивній психології про ухвалення рішення стали говорити як про будь-який вибір із деякої кількості альтернатив, як про акт бінарного вибору, коли людина невинуватно рідко поводить себе раціонально, логічно, вибирає ідеальну стратегію – максимізацію очікуваної корисності та мінімізацію втрат, що привело до концепції «обмеженої раціональності» та теорії «пізнавальних ухилів»; представники соціально-психологічного підходу досліджували вплив на ефективність ухвалених рішень таких чинників, як макіавеллізм, авторитаризм, локус контролю, схильність до ризику й догматизм, вплив на процес ухвалення рішення соціальних інститутів і малої групи, соціальних настанов і особистісних цінностей, досвіду й стажу; системно-психологічна теорія поклала початок розгляду проблеми екстремальних умов, які характеризуються нестандартністю, унікальністю, що потребувало вивчення структури ухвалення рішення у зв'язку із проблемою управління розумовим процесом; представники гештальт-психології виходили з того, що ухвалення рішення відбувається поетапно – спочатку виділяються окремі частини, визначаються зв'язки між ними як елементами проблемної ситуації, а далі здійснюється розкриття їхніх «функцій»

нальних значень», що приводить до індуктивного утворення гештальта як цілісної моделі проблемної ситуації.

Проведена аналітична робота дозволила виокремити якісні критерії екстремальних ситуацій: часовий; соціально-екологічний; соціально-психологічний; економічний, пов'язаний із завданням каліцтв, що призвели до втрати працездатності. Показано, що основними причинами виникнення екстремальних ситуацій можуть бути як внутрішні – складність технологій, низька кваліфікація персоналу, конструкторські недоробки, знос обладнання, низька виконавча дисципліна, так і зовнішні – стихійні лиха, тероризм, що впливає на функціональні та психічні стани особистості. Ступінь нервово-психічного напруження і вираженість реальної вітальної загрози, взяті у взаємозв'язку один з одним, стають тими критеріями, які дозволяють диференціювати всі умови діяльності на звичайні, особливі й екстремальні.

Типологізація екстремальних ситуацій ухвалення рішення представлена так: екстремальні ситуації 1-го типу, що передбачають вирішення незвичайного, складного, творчого завдання; екстремальні ситуації 2-го типу, що передбачають ухвалення рішення в незвичайних, складних умовах; екстремальні ситуації комплексного характеру 3-го типу, що передбачають вирішення складних завдань у складних умовах діяльності.

Основними психолого-ситуаційними особливостями ухвалення рішень у різних типах екстремальних ситуацій є такі. У ситуаціях 1-го типу задіюються розумові засоби (ідеальні моделі, теоретичні конструкти, поняття і категорії, слова повсякденної мови), проявляється більш виражене функціонування психологічних механізмів рефлексивно-творчого мислення, психічної саморегуляції, особливо за переходу від відомих способів вирішення до творчості, для підтримки психологічної стійкості під час ліквідації аварій і стихійних лих. У ситуаціях 2-го типу – відзначається домінування психологічних механізмів, спрямованих на регулювання поведінки, підтримку твердості управління підлеглими, подолання особистого страху й запобігання (припинення) паніці, запобігання та здійснення корекції наслідків різних функціональних порушень, що потребує творчого пошуку в інтересах подолання фруструючих перешкод, рефлексії та оперативного реструктурування вихідного матеріалу. У ситуаціях 3-го типу, окрім активізації механізмів рефлексивного мислення і саморегуляції, важливу роль починає відігравати мотиваційний складник діяльності, який стає інтегрувальним чинником для внутрішніх психологічних процесів, умінь діяти на раціональному і нераціональному рівнях.

Відповідно до проведеного теоретико-методологічного аналізу, процес ухвалення рішення управлінцем в екстремальних ситуаціях здійснюється і регулюється на раціонально-усвідомленому і нераціонально-інтуїтивному рівнях психіки

керівника. Психологічний механізм ухвалення рішень криється у процесі розгортання внутрішнього плану дій керівника. У разі вирішення стандартних завдань розумові процеси відбуваються на предметному й операціональному рівнях. Процес ухвалення рішення в екстремальних умовах здійснюється на різних рівнях: сенсомоторному, перцептивно-пізнавальному; представницькому; мовленнєво-мисленнєвому. Ухвалення рішення базується на висуванні та перевірці гіпотез (версій) і особливо затребуване в умовах високої невідомості, коли інформації для його вироблення бракує, а рішення необхідно ухвалити на місці. Це дозволило зробити висновки, що центральне місце в ухваленні рішення в екстремальних умовах належить версійному мисленню як пізнавальній діяльності, заснованій на ймовірнісних закономірностях у ситуації дефіциту інформації. Висування і перевірка гіпотез у конкретній ситуації дозволяють найбільш повно враховувати можливі наслідки різних варіантів рішень і актуалізують готовність до оптимальних дій за будь-якого розвитку подій.

Що стосується ухвалення рішення в екстремальних умовах, алгоритм розумових дій під час ухвалення рішення містить такі етапи (рис. 1): постановку завдання, збір і вивчення інформації, необхідної для ухвалення рішення; виявлення основної суперечності (проблеми); висунення версії (гіпотези) і прогнозування можливих варіантів розвитку подій, висунення найбільш імовірних версій на основі теорії управлінської діяльності; проведення перевірки висунутих версій, що, по суті, є проведенням експерименту з підбором методів і прийомів; знаходження правильних рішень; перевірка правильності рішень (висунутих версій), коригування рішення.

Найважливішою умовою успішного управління, одним з істотних критеріїв управлінської ефективності є особистість керівника. Проведене експертне оцінювання якостей управлінців, що дозволяють успішно ухвалювати рішення в екстремальних умовах, показало, що їм потрібні навички та вміння щодо постановки цілей, мотивації співробітників на вирішення завдань, делегування повноважень тощо.

Вивчення управлінців за допомогою тесту Р. Амтхауера, методики Кеттела-16, методики Дж. Роттера, методики «Стили мислення аналітика, синтезатора, прагматика, реаліста, ідеаліста», тесту «Особистісні фактори рішення», тесту на рефлексивність А. Карпова, тесту мотивації уникнення невдач дозволило відобразити вплив різних якостей на правильність ухвалення рішення, а також здійснити математичну та статистичну обробку отриманих даних.

За критерієм структурованості матриць «успішних» і «неуспішних» були виявлені істотні відмінності у 28-ми психологічних якостях, знайдених за показниками їхньої питомої ваги. Вагу кожної якості під час ухвалення рішення «успішними» і «неуспішними» керівниками подано на рис. 2 (де

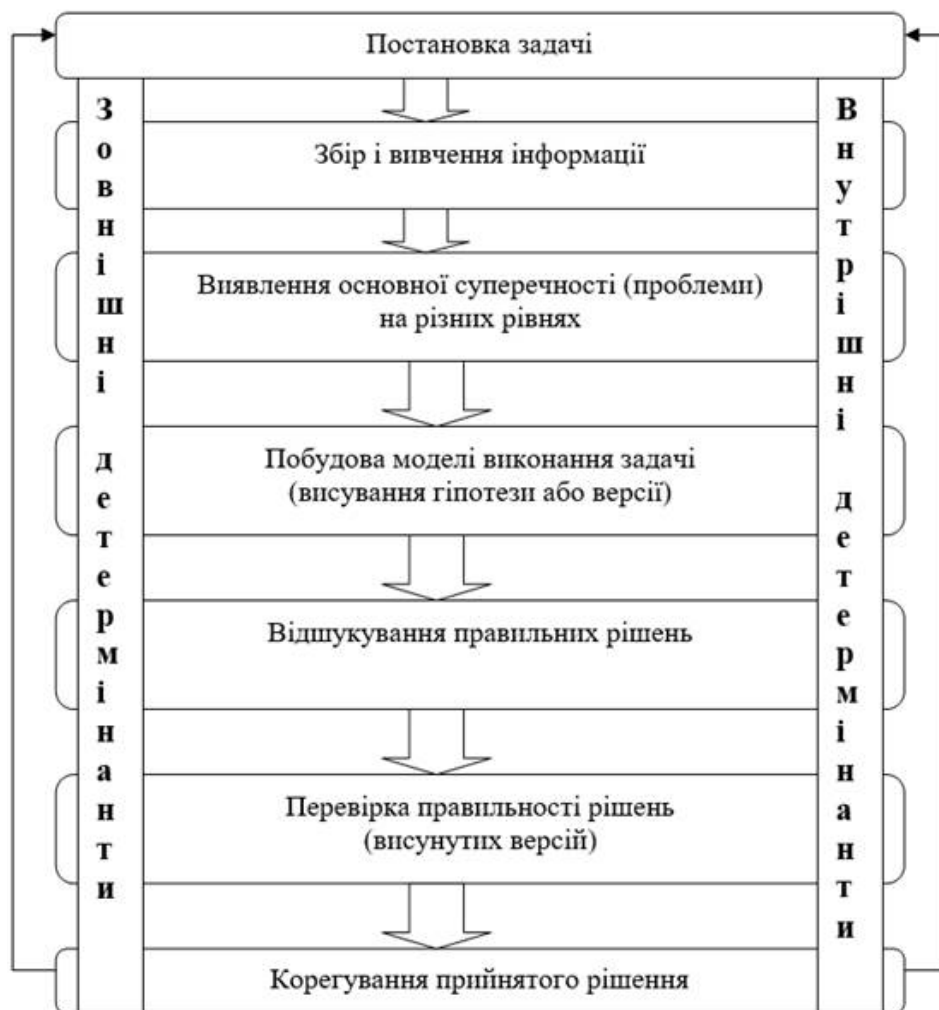


Рис. 1. Теоретична модель алгоритму ухвалення рішення в екстремальних умовах

1 – стійкість уваги; 2 – висока опірність до фрустрації; 3 – пам'ять на обличчя, числа й інформацію; 4 – здатність відмовитись від власної думки, повернутися до себе; 5 – швидкість, гнучкість і логічність мислення; 6 – швидкий розподіл уваги; 7 – вербальне мислення (абстрагування); 8 – здатність до суджень, зокрема й стосовно своїх якостей, визнання критики зі збереженням упевненості в собі; 9 – зосередженість; 10 – прагнення до досягнення і підприємництва; 11 – середній коефіцієнт інтелекту; 12 – схильність до ризику, прагнення до соціальної сміливості; 13 – товариськість, комунікабельність; 14 – тривожність; 15 – домінантність; 16 – незалежність і потреба ставити для себе складні цілі; 17 – потреба бути творчим (креативність); 18 – енергійний, відчуття нового та вміння ризикувати з високим рівнем зусиль; 19 – компетентність у проблемах управління; 20 – гідність, відповідальність, любов до організації справи й управління; 21 – вміння оцінити сили, ухвалити рішення і продуктивно використовувати власний час; 22 – висока працездатність; 23 – інтуїція, сензитивність (чутливість), готовність і здатність бачити зміни й усередині організації,

і поза нею; 24 – стриманість у прийнятті перемоги і поразки (якщо програє, то без почуття поразки, негайно беручись за нові проблеми); 25 – рефлексивність; 26 – стиль «Синтезатор»; 27 – стиль «Реаліст»; 28 – емоційна врівноваженість і стресостійкість).

Отримані дані дозволяють скласти психологічний портрет «успішних» керівників, які ефективно ухвалюють управлінські рішення, насамперед щодо своєрідності їхнього стилю мислення. Головною відмінністю «успішних» виявилось те, що у процесі розроблення та ухвалення рішень вони використовують синтетико-реалістичний стиль.

У скрутній ситуації в «успішних» більш напружено працює пам'ять, проявляються висока опірність до фрустрації, креативність як здатність людини до творчого вирішення завдань, компетентність, емоційна врівноваженість і стресостійкість, гідність, відповідальність, надійність і любов до управління, незалежність і потреба ставити для себе складні цілі, прагнення до досягнень і підприємливості, енергійність, відчуття нового, вміння ризикувати, здатність до суджень, висока працездатність, інтуїція, сензитивність, проникливість,

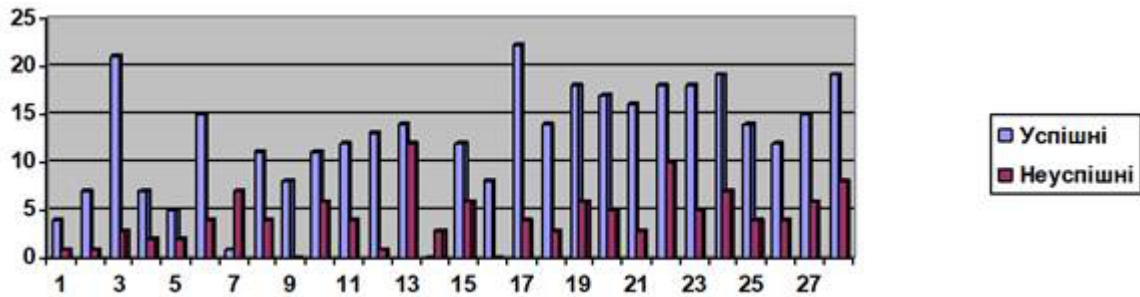


Рис. 2. Якості, що впливають на процес ухвалення рішення в екстремальних ситуаціях

що виражається в готовності та здатності бачити зміни всередині організації і поза нею, уміння оцінити сили, домінантність, товариськість, комунікабельність, рефлексія. Ці якості важливі для ухвалення рішення як у спокійній обстановці, так і в екстремальних ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз показав насамперед наявність значущої прямої залежності успішності в ухваленні рішення на рівні $p < 0,01$ від таких якостей, як емоційна врівноваженість і стресостійкість, здатність до рефлексії, гідність, відповідальність, любов до організації справи й управління, висока компетентність у проблемах управління, товариськість і комунікабельність, зосередженість і швидкий розподіл уваги. Отримані дані засвідчили, що їхня основна роль полягає в об'єднанні, інтеграції інших, особистісних і соціальних якостей управлінця, що виявляються в раціональному, інтуїтивному, вольовому компонентах і надійності.

Об'єднання найбільш значущих ознак і проведений кореляційний аналіз дозволили виявити латентні психологічні чинники, що активно детермінують процес ухвалення рішення і його ефективність. Отримані кореляційні зв'язки дозволили згрупувати ці якості у п'ять груп і виокремити найбільш значущі кластери, що детермінують процес ухвалення рішення: раціональні, надійності, інтуїтивні, вольові й інтегративні.

Кластер раціональності містить якості інтелекту, що визначають раціональність процесу ухвалення рішення, пам'ять на обличчя, числа, інформацію, швидкість, гнучкість і логічність мислення, вербальне (абстрактне) мислення, здатність до запам'ятовування, судження, зокрема й щодо власних якостей, визнання критики зі збереженням упевненості в собі. Кластер надійності показує латентний зв'язок ефективності рішення і моральних якостей в управлінській діяльності: гідність, відповідальність, надійність, любов до організації справи й управління, особистісні якості, що забезпечують, з одного боку, регулювання та стабільність, з іншого – схильність та вміння ризикувати з високим рівнем зусиль, уміння оцінити сили, ухвалити рішення та продуктивно використовувати власний час. Інтуїтивний кластер містить інтуїцію, сензитивність (чутливість), проникливість, прагнення до досягнень і підприємливості, творчість,

готовність і здатність бачити зміни всередині та поза організацією. Вольовий кластер характеризує досить відчутну присутність в управлінській діяльності психофізіологічних механізмів і містить якості, що характеризують високу емоційну врівноваженість і стресостійкість, працездатність, домінантність, опірність до фрустрації, низьку тривожність, здатність до суджень щодо власних якостей, уміння відмовитися від власної думки, повернути до себе, визнання критики зі збереженням упевненості в собі, енергійність, почуття нового, стійкість і витриманість у прийнятті перемоги і поразки, здатність у разі програшу негайно, без почуття поразки, братися за нові проблеми, незалежність і потребу ставити для себе складні цілі.

За отриманими у процесі дослідження даними досить важко виокремити, який із кластерів є провідним під час ухвалення рішення. Порівняння отриманих середніх вагових коефіцієнтів успішного і неуспішного керівника-управлінця показало, що загалом на кожен кластер (раціональний, надійний, інтуїтивний, вольовий) припадає приблизно однакова вага, що мимоволі сприяло формулюванню висновку, який змістово свідчив про те, що ухвалення рішення в екстремальних умовах не залежить від особистісних якостей людини. Такий результат збігається із численними емпіричними даними інших авторів і підтверджує, що прямої стійкої залежності між ефективністю ухвалених рішень і кількісними показниками розвитку окремих якостей не виявляється. Такі складні процеси діяльності, як процеси ухвалення рішення, реалізуються на базі інтеграції когнітивних, інтуїтивних, емоційних, вольових, мотиваційних процесів.

Експериментально підтверджено, що результативність рішень більш істотно пов'язана з інтегральними характеристиками психічних процесів, ніж із впливом рівня розвитку окремих якостей, вимірюваних традиційними тестами. Інтегральні властивості – це ступінь їхньої «згуртованості» або ступінь системності, що визначається як кількість і вираженість кореляційних зв'язків між окремими якостями. Додатковий аналіз засвідчив, що прояв індивідуально-психологічних якостей під час ухвалення рішення зумовлений насамперед тим, яким чином ці якості інтегровані одна з одною, що дозволило виокремити інтегративний кластер, що містить низку таких якостей, які є системоутворюю-

вальними серед інших якостей. Якщо ваговий інтегративний коефіцієнт в «успішних» становить 4,01, то в «неуспішних» лише 2,07 (рис. 4 і 5).

Інтегративний кластер містить рефлексію, високу компетентність у проблемах управління, товариськість, комунікабельність, стійкість, рухливість, зосередженість і швидкий розподіл уваги, гідність, відповідальність, любов до організації справи й управління, стиль розумової діяльності «Синтезатора» і «Реаліста».

Саме наявність рефлексії дозволяє, у разі необхідності, використовувати процеси повернення мислення (рефлексивні по своїй суті). Керівник завдяки рефлексії здатний повернутися в досить короткий час до етапу, на якому процес рішення був перерваний.

Загалом зазначені якості подано на рис. 5.

Теоретичними підставами для здійснення психологічного впливу в інтересах формування необхідних для ухвалення рішення якостей стали отримані емпіричні дані дослідження, а також усталені у психології положення про те, що правильність ухвалених рішень визначається двома чинниками: раціональним і емоційним. Раціональний компонент формується під час професійного навчання і засвоєння змісту діяльності.

Процесуально тренінг містив організаційно-підготовчий, інформаційно-ознайомчий, розвивальний і завершальний етапи. Змістовно у тренінгу здійснювалося освоєння стратегій: пошуку суперечностей, «стороннього спостерігача», випереджального управління противником, управління ризиками, імпровізації. На заключному етапі слухачі вирішували завдання з наростанням складності, засноване на врахуванні ймовірнісних закономірностей, що сприяють розвитку системності мислення. Для розроблення завдання було застосовано техніку опитування професіоналів, засновану на перекладі «неявних знань» професіоналів у процес навчання новачків, а також елементи процедури виявлення технологій професіонала шляхом «покрокового» аналізу його роботи, формалізації їхніх способів пізнання та управління значущими явищами й об'єктами.

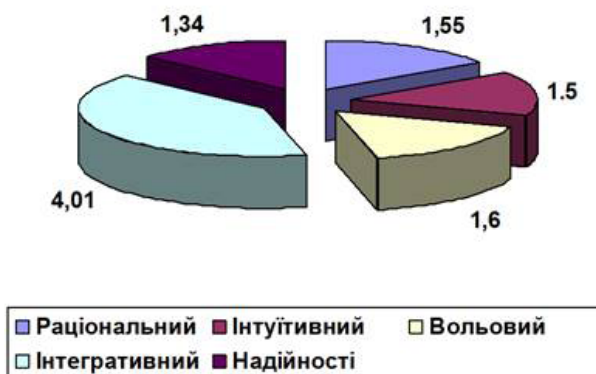


Рис. 3. Вагові коефіцієнти кластерів «успішних» управлінців

Рівень володіння професійними навичками оцінювався не лише за тим, як керівник викладав теоретичний матеріал, але й за тим, який рівень складності він подолав. Критерієм досягнутого рівня складності вміння послужили уявлення про евристичний, імовірнісний способи ухвалення рішення і положення про рівні освоєння професійних умінь – репродуктивний, адаптивний, локально-моделюючий, системно-моделюючий рівні рішення.

Головна мета керівника, який вирішує завдання на репродуктивному рівні, – продемонструвати засвоєння навчального матеріалу. Рішення адаптивного рівня вирізняється стереотипністю, відсутністю творчого підходу, виконанням дій за зразками й еталонами, дотриманням загальних вказівок, що слабо прояснюють сутність проблемної ситуації, що підлягає вирішенню. Такий керівник під час міркувань спирається на надмірно загальні закономірності, користується індуктивними методами виведення, демонструє знання теорії та методів роботи, але застосовує їх мало-результативно. Керівник, який проявляє локально-моделюючий рівень вирішення завдання, демонструє володіння різноманітними засвоєними еталонами дій і вибирає найбільш прийнятний для цих умов, коригує власні дії у процесі отримання нових даних. Проявом системно-моделюючого і творчого рівнів вирішення завдань, що задіюють імовірнісне мислення і дозволяють найбільш ефективно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, є володіння системою обґрунтованих прийомів отримання і підтвердження інформації, необхідної для ухвалення більш точного рішення, здатність до знаходження додаткових ресурсів у складній обстановці. Рішення являє собою конкретні пропозиції, обґрунтовані зібраними на місці фактами, отриманими в результаті розігрування імпровізованої оперативної ситуації, що підтверджує раніше висунуті версії. Отже, розроблене завдання-літучка наростаючої складності та спосіб її оцінювання дозволяють виявити чотири рівні опанування професійних умінь, які і є критеріями оцінювання розвитку вміння ухвалювати рішення.

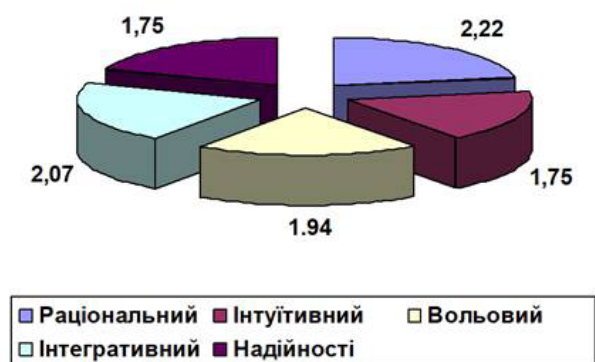


Рис. 4. Вагові коефіцієнти кластерів «невдалих» управлінців



Рис. 5. Психологічні детермінанти ухвалення рішення керівниками в екстремальних умовах

Порівняльний аналіз відмінностей оцінок у групах показує, що керівники, які пройшли тренінг, отримали вищі оцінки за вирішення завдання зростаючої складності та, відповідно до способу оцінювання, володіють більш розвиненим оперативним мисленням (рис. 6).

Отже, рівень розвитку вміння керівників ухвалювати рішення у групі, яка пройшла тренінг, виявився статистично достовірно вищим, про що свідчить протокол психологічного тестування в балах до і після проведення тренінгу в експериментальній і контрольній групах. Так, якщо середній бал якостей у контрольній групі після тренінгу дорівнював 6,01, то у групі, де проводився тренінг, дорівнював 6,98, а оцінка виконання завдання наростаючої складності в контрольній групі дорівнювала 3,24, тоді як в експериментальній групі вона досягла величини 4,56. Найбільші зміни в експериментальній і контрольній групах відбулися у струк-

турі негативних зв'язків. На рис. 7 показано, що кількість негативних зв'язків у групі, яка пройшла тренінг, зменшено у 3,5 раза (з 78 до 22%), тоді як у контрольній групі, яка не проходила тренінг, лише в 1,5 раза (з 59 до 41%).

Така зміна кількості негативних зв'язків свідчить про посилення структурованості та системності якостей, що, за даними психології ухвалення рішень, вказує на зростання здатності до ухвалення рішень.

Висновки. Отже, проведене дослідження підтвердило початкову гіпотезу, правильність постановки завдань дослідження. Автором розширено понятійний апарат у психології ухвалення рішень, обґрунтовано принципово важливі закономірності в механізмі освоєння професійних умінь і розвитку оперативного мислення керівників, уточнено зміст чинників, що детермінують процес ухвалення рішення, що робить істотний внесок

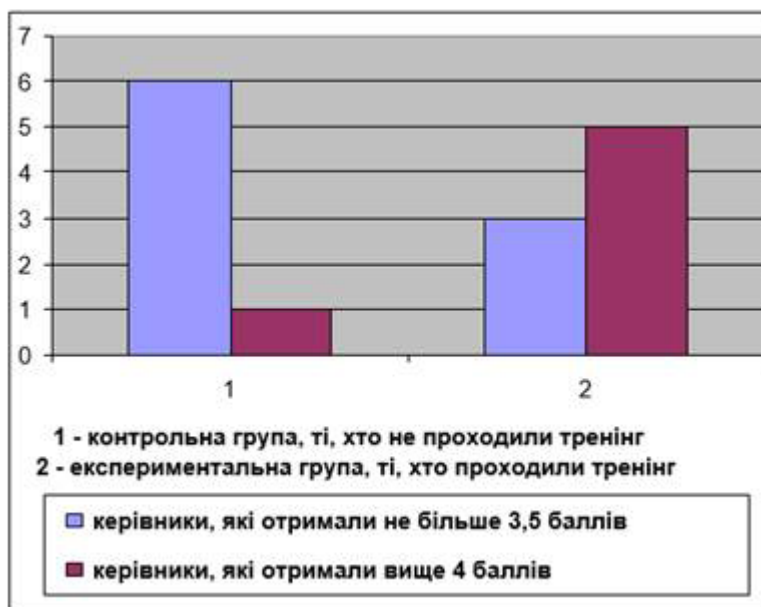


Рис. 6. Порівняльний аналіз відмінностей оцінок за вирішення завдання в експериментальній і контрольній групах



Рис. 7. Кількість негативних зв'язків між психологічними якостями в експериментальній групі до і після тренінгу

у психологію ухвалення рішення в екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень у зазначеному напрямі передбачають більш глибоке опрацювання психологічних механізмів взаємодії рефлексивно-продуктивних і психорегуляційних методів; ухвалення рішень в екстремальних ситуаціях іншими фахівцями, з виокремленням загальних і специфічних характеристик мислєдїяльності в різних умовах професійної діяльності; уточнення залежності ефективності ухвалення рішення від стажу на посаді та ступеня соціально-психологічної адаптації керівників; вирішення проблеми ефективності колективного рішення, зокрема й соціально-психологічних аспектів роботи керівників; вирішення проблеми подальшої валідизації психологічних методик, що застосовуються для дослідження управлінської діяльності керівників у менеджменті морського транспорту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Черевичний С.В. Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності : дис. ... докт. філос. : 053 ; 05. Київ, 2022. 198 с.
3. Завацька Н.Є, Плужник Я.А. Організаційно-управлінські стреси: соціально-психологічний аспект : монографія ; Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. 227 с.
4. Сорока О.М. Психологія стресостійкості фахівців морського транспорту у транширотних рейсах : монографія. Київ : PRINTECO, 2024. 530 с.

Стаття надійшла в редакцію: 12.08.2025

Стаття прийнята: 29.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

СОЦІАЛЬНА КОНСОЛІДАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

SOCIAL CONSOLIDATION AS A MECHANISM FOR THE FORMATION AND STRENGTHENING OF NATIONAL IDENTITY IN TIMES OF CRISIS: THE UKRAINIAN EXPERIENCE

Стаття присвячена комплексному аналізу соціальної консолідації як ключового механізму формування та зміцнення національної ідентичності в умовах кризових викликів на прикладі сучасного українського суспільства. Показано, що консолідаційні процеси поєднують у собі як психологічні, так і соціокультурні та комунікативні складники, які активізуються під час екзистенційних загроз. Теоретичну основу дослідження становлять базові концепти соціальної психології та суміжних дисциплін: групова ідентифікація (Г. Тешфел, Дж. Тернер), соціальний капітал (Р. Патнем, П. Бурдьє, Дж. Коулман), мережеве суспільство (М. Кастельс), етносимволізм (Е. Сміт), публічна сфера й комунікативна дія (Ю. Габермас). Особлива увага приділяється психологічним механізмам: усвідомленню спільної загрози, мобілізації колективної пам'яті (М. Хальбвакс) і символів, зростанню горизонтальних мереж довіри та солідарності, розвитку волонтерського руху, а також ролі емоційної регуляції (Дж. Гросс) та морального лідерства.

В українському контексті розглянуто Революцію Гідності, хвилю волонтерської мобілізації після 2014 року та суспільну реакцію на повномасштабну агресію Росії у 2022 році. На основі емпіричних досліджень українських науковців (В. Вінков, П. Горностай, Л. Коробка та ін.) показано, що кризові ситуації сприяють актуалізації громадянської й національної ідентичності, посиленню довіри до інституцій та зростанню практик самоорганізації. Водночас визначено низку викликів: інформаційну фрагментацію, ризики політичної інструменталізації пам'яті, нерівний доступ до соціальних і символічних ресурсів. Зроблено висновок, що соціальна консолідація в умовах кризи є не лише адаптивною реакцією на зовнішні загрози, а й потужним внутрішнім ресурсом, який забезпечує суспільну стійкість і відкриває перспективи модернізації національної ідентичності України.

Ключові слова: соціальна консолідація, національна ідентичність, громадянська ідентичність, соціальний капітал, криза, війна, український досвід.

The article is devoted to a comprehensive analysis of social consolidation as a key mechanism in the formation and strengthening of national identity under crisis conditions, using the example of contemporary Ukrainian society. It is demonstrated that consolidation processes combine psychological, sociocultural, and communicative components, which are activated during existential threats. The theoretical framework is based on fundamental concepts from social psychology and related disciplines: social identity theory (H. Tajfel, J. Turner), social capital (R. Putnam, P. Bourdieu, J. Coleman), the network society (M. Castells), ethnosymbolism (A. Smith), and the public sphere and communicative action (J. Habermas). Special attention is paid to psychological mechanisms such as the awareness of a common threat, the mobilization of collective memory (M. Halbwachs) and symbols, the growth of horizontal networks of trust and solidarity, the development of volunteer movements, as well as the role of emotion regulation (J. Gross) and moral leadership.

In the Ukrainian context, the article examines the Revolution of Dignity, the wave of volunteer mobilization after 2014, and the societal response to Russia's full-scale aggression in 2022. Based on empirical research by Ukrainian scholars (V. Vinkov, P. Hornostai, L. Korobka, among others), it is shown that crises stimulate the actualization of civic and national identity, strengthen institutional trust, and foster new practices of self-organization. At the same time, a number of challenges are identified, including information fragmentation, the political instrumentalization of memory, and unequal access to social and symbolic resources. The article concludes that social consolidation in times of crisis is not only an adaptive response to external threats but also a powerful internal resource that ensures societal resilience and opens prospects for the modernization of Ukraine's national identity.

Key words: social consolidation, national identity, civic identity, social capital, crisis, war, Ukrainian experience.

УДК 159.923.2:316.347:159.955.4
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.60>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бережний І.О.

аспірант факультету психології та соціальних технологій
Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»

Різноманітні кризові події – війни, революції, пандемії, економічні потрясіння – стають не лише випробуванням для суспільства, а й катаклізмами його змін. Вони порушують усталений порядок, змінюють соціальні зв'язки та змушують людей переосмислювати своє позиціонування у світі. У такі моменти особливо відчутною стає

потреба у спільних сенсах і цінностях, які здатні об'єднати різних людей та надати відчуття впевненості у майбутньому. Саме в такі моменти соціальна консолідація постає як важливий механізм згуртування, взаємної підтримки та переосмислення ідентичності, дозволяючи перетворювати кризу з руйнівного чинника на ресурс розвитку.

Сьогодні Україна переживає один із найскладніших періодів своєї історії – тривалий стан зовнішньої агресії та гібридної війни, що охоплює майже всі сфери життя. Події після 2014 року, особливо повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році, актуалізували питання збереження і розвитку національної та громадянської ідентичності як чинників виживання. Від здатності суспільства об'єднуватися навколо спільних цінностей, колективної пам'яті, символів та бажаного образу майбутнього залежить його стійкість і сила протистояти загрозам.

Проблематика соціальної консолідації розглядається в соціальній психології, соціології, політичних науках як багатовимірний процес, що охоплює ідентичність, довіру, цінності та комунікацію. Український досвід останніх років дає унікальний матеріал для аналізу того, як суспільство реагує на виклики, розвиває горизонтальні мережі, активізує волонтерство та мобілізує культурні ресурси. Саме ці особливості роблять дослідження соціальної консолідації в Україні не лише актуальним, але й теоретично та практично значущим.

Теоретичні основи соціальної консолідації та національної ідентичності

Соціальну консолідацію та національну ідентичність потрібно починати з розгляду напрацьованих класиків та сучасних дослідників, адже саме вони створили теоретичний фундамент для розуміння цих складних явищ. Ще Е. Дюркгейм у своїх працях показав, що суспільство може триматися на двох типах єдності – механічній та органічній. У традиційних спільнотах консолідація ґрунтувалася на подібності людей, їхніх спільних ритуалах, віруваннях і колективній свідомості. У більш складних суспільствах основу єдності почала формувати взаємозалежність, яка виникає завдяки поділу праці та зростаючій спеціалізації [4]. У моменти криз – війни чи політичної нестабільності – суспільство нерідко повертається до елементів механічної солідарності: саме спільні символи, ритуали, традиції й колективний досвід допомагають підтримати згуртованість і витримати тиск зовнішніх загроз. Саме це ми і спостерігаємо, розглядаючи український досвід, коли мова, культура і віра стають центральним ядром, навколо якого починає гуртуватися домінуюча частина суспільства.

Разом із тим сучасні демократії показують інший підхід до інтеграції суспільства. Ю. Габермас наголошував, що в демократичних умовах єдність досягається не лише через історичні або культурні чинники, а й завдяки публічному простору для діалогу. У такому просторі громадяни спільно формують цінності, визначають смисли та домовляються про правила співжиття [5]. Це принципово змінює бачення національної ідентичності: вона постає не як щось нав'язане державою «згори», а як результат відкритого колективного процесу, що робить її більш живою і стійкою.

Важливим механізмом зміцнення суспільної єдності виступає також соціальний капітал. Р. Пат-

нем у книзі *Bowling Alone* показав, що рівень довіри між людьми, готовність до взаємодопомоги та розвинена мережа горизонтальних зв'язків створюють додаткову «подушку безпеки» для суспільства у кризові часи [19]. Там, де існує міцний соціальний капітал, громадянам легше координувати зусилля, протистояти викликам і захищати власну ідентичність. Це доводить, що згуртованість не є абстрактним поняттям – вона має цілком практичне значення для виживання й розвитку нації.

Дослідження Б. Андерсона розширюють уявлення про природу націй. У відомій праці *Imagined Communities* він описав нації як «уявлені спільноти», які існують завдяки поширеним символам, історичним міфам і культурним кодам [1]. Національна ідентичність, на його думку, є результатом спільного уявлення людей про належність до певної спільноти. У періоди криз такі символи й міфи стають особливо важливими, бо допомагають мобілізувати суспільство і створюють відчуття єдності навіть між людьми, які ніколи не зустрічалися особисто. Спираючись на український досвід, це можна повністю підтвердити. Державний прапор, міфи про донецький аеропорт, «фортецю Бахмут», «руський воєнний корабель» є одними з найяскравіших образів, що уособлюють це все і є потужними точками об'єднання й притягання.

Схожу лінію продовжує Е. Сміт, розвиваючи концепцію етносимволізму. Він наголошував, що колективна пам'ять, культурні традиції й міфи походження залишаються ключовими чинниками у збереженні й зміцненні національної ідентичності навіть у сучасному глобалізованому світі [7]. Це пояснює, чому історичні наративи, культурні образи та символи відіграють настільки сильну роль у процесах консолідації, незважаючи на динамічні зміни суспільства.

Окремий пласт у дослідженні становить теорія соціальної ідентичності А. Тешфела і Д. Тернера. Вони показали, що в умовах міжгрупових конфліктів люди схильні сильніше ідентифікуватися зі «свою» групою, чітко відмежовуючи її від «чужих» [8]. Це може посилювати почуття спільної долі та готовність до колективних дій. У кризових умовах такий механізм часто стає основою для швидкої мобілізації та формування солідарності на національному рівні.

М. Кастельс у книзі *The Power of Identity* підкреслює, що ідентичність – це не лише спосіб збереження спільності, а й ресурс для змін і мобілізації [3, с. 7–24]. Він виділяє три типи ідентичності: легітимізуючу (що підтримує існуючий порядок), ідентичність опору (яка формується у протистоянні загрозам) і проєктну (що пов'язана з баченням майбутнього). У сучасному українському контексті ми можемо спостерігати поєднання двох останніх – опір агресії та водночас створення спільного образу майбутньої держави. Це робить національну ідентичність не лише фактором виживання, а й драйвером розвитку.

В українській науковій традиції питання національної та громадянської ідентичності також має ґрунтовне опрацювання. П. Горностай у своїх працях аналізує громадянську ідентичність як багатовимірний феномен, у якому поєднуються індивідуальні уявлення людини про себе з колективними уявленнями про націю та державу. Він наголошує, що процес формування цієї ідентичності в Україні завжди був пов'язаний із кризами та переломними моментами історії: від здобуття незалежності до подій Революції Гідності. На думку дослідника, саме в такі періоди виникає потреба в пошуку нових смислів і механізмів солідарності, які дозволяють суспільству зберегти єдність [9].

Ю. Поліщук акцентує увагу на трансформації ідентичності під час воєнних загроз. Він зазначає, що війна не лише посилює відчуття належності до нації, а й змінює уявлення про громадянськість, адже включає в себе нові форми відповідальності та взаємодії між людьми. Дослідник підкреслює: воєнні події стають каталізатором для переосмислення базових цінностей, зокрема свободи, гідності та справедливості. Це сприяє укріпленню національної ідентичності, яка постає вже не як абстрактна ідея, а як реальний досвід щоденного спротиву й колективного виживання [11].

В. Вінков зосереджується на психологічних аспектах воєнного досвіду, показуючи, як спільне переживання загроз і втрат впливає на національну свідомість. Його дослідження показує, що війна стає подвійним чинником: з одного боку, вона поглиблює травми й підвищує рівень тривожності, а з іншого – формує нову якість ідентичності, що ґрунтується на спільній відповідальності, довірі та готовності до взаємопідтримки. Вінков робить висновок, що колективне проживання кризи не руйнує, а, навпаки, зміцнює соціальні зв'язки, створюючи підґрунтя для довготривалої консолідації [12].

Таким чином, українські дослідники одностайно підкреслюють: національна та громадянська ідентичність в умовах криз не лише зберігається, а й набуває нових рис. Кризи виступають своєрідними «тестами на міцність», у яких суспільство формує нові сенси, оновлює колективну пам'ять і створює умови для посилення солідарності.

Соціальна ідентичність і кризи: психологічний аспект

Поняття соціальної ідентичності у психології описує спосіб, у який люди визначають себе через належність до різних спільнот – національних, етнічних, релігійних, професійних чи будь-яких інших. У стабільні часи ця ідентичність може мати кілька рівнів і дозволяти людині досить вільно балансувати між ними. Але коли суспільство стикається з кризами – війнами, політичними потрясіннями чи економічною нестабільністю, цей баланс часто порушується. На перший план виходить та ідентичність, яка безпосередньо пов'язана з виживанням, безпекою та солідарністю.

Психологічні дослідження показують, що в умовах кризи активізуються так звані «меха-

нізми групової ідентифікації». Люди починають чіткіше розрізняти «своїх» і «чужих», сильніше відчувати належність до своєї спільноти та проявляти готовність діяти разом. А. Тешфел і Д. Тернер у своїй теорії соціальної ідентичності пояснювали, що подібна динаміка є природною реакцією на загрозу: коли людина відчуває себе частиною групи, рівень тривожності знижується, а відчуття контролю над ситуацією посилюється [8].

Крім того, у кризових умовах особливу роль відіграє колективна пам'ять, яка підтримує відчуття спільної долі та історичної тяглості. Як зазначав М. Хальбвакс, спогади завжди соціально зумовлені: ми пам'ятаємо події не індивідуально, а крізь призму групових уявлень і цінностей. Вони не лише фіксують минуле, але й формують уявлення про сучасність і майбутнє, допомагаючи колективу надавати сенс теперішнім подіям і бачити їх частиною ширшої історії боротьби та виживання [6].

В українському контексті дослідники також підкреслюють значення спільного досвіду загроз і втрат. Наприклад, П. Горностай наголошує, що під час криз відбувається переоцінка цінностей і зрушення від індивідуальних орієнтирів до колективних [9]. Це змінює саму структуру ідентичності, адже національна та громадянська належність починають домінувати над іншими ідентичностями, які у спокійніші часи здавалися більш важливими. На його думку, українська громадянська ідентичність вже є досить зрілою для консолідації навколо ідеї незалежності. Однак для повноцінного державотворення та всебічного захисту суверенітету критично важливим є подальший розвиток інших складників громадянської свідомості [9, с. 109].

Не менш суттєвим є й емоційний вимір цього процесу. Теорія емоційної регуляції Д. Гросса пояснює, що індивідуальні стратегії, зокрема когнітивна переоцінка та придушення емоцій, мають значний вплив не лише на внутрішній стан людини, а й на її соціальні взаємодії [18, с. 6–15]. У кризових ситуаціях ці механізми починають працювати на рівні групових процесів: люди, переживаючи подібні події, часто синхронізують свої емоційні реакції. Спільний гнів, страх чи надія формують відчуття «єдиного ми», що, своєю чергою, підсилює згуртованість і допомагає спільноті зберігати стійкість перед загрозами.

Таким чином, із психологічної точки зору кризи є своєрідними каталізаторами для ідентифікаційних процесів. Вони можуть швидко активізувати національну та групову солідарність, пробудити колективну пам'ять і мобілізувати емоційну енергію. Завдяки цьому індивідуальні страхи трансформуються в колективну готовність до дії, а соціальна консолідація стає тим механізмом, який допомагає суспільству не лише витримати кризу, а й переосмислити власну ідентичність у нових історичних умовах.

Соціальний капітал і горизонтальні мережі

У сучасній соціальній психології та політології соціальний капітал розглядається як один із ключових ресурсів суспільства. Йдеться не про гроші чи матеріальні блага, а про те, що «зв'язує» людей: довіру, норми співпраці та горизонтальні зв'язки. Завдяки цим невидимим ресурсам спільноти здатні діяти разом навіть у часи невизначеності чи кризи. Як підкреслював Джеймс Коулмен, соціальний капітал створює умови для розвитку людського капіталу – освіти, навичок, соціальної мобільності – і саме тому виступає базою для колективної ефективності [17].

Роберт Патнем у відомій праці *Bowling Alone* показав, що якість демократії, стабільність громад та здатність суспільства реагувати на виклики безпосередньо залежать від рівня соціального капіталу [19, Ch. 1, 8–9]. Він виділяв два його типи: «bonding» (зв'язуючий), що зміцнює стосунки всередині групи, та «bridging» (містковий), який об'єднує різні групи між собою. Перший особливо важливий у критичних ситуаціях, коли виживання можливе завдяки тісним зв'язкам і взаємопідтримці. Другий необхідний для ширшої суспільної консолідації, адже саме «містки» між різними спільнотами створюють основу для єдності на рівні всієї нації.

П'єр Бурдьє розглядав соціальний капітал у ширшому контексті своєї «тріади капіталів» – економічного, культурного й соціального [2, с. 241–258]. Він наголошував, що соціальний капітал – це не лише мережі довіри й взаємодії, а й стратегічний ресурс, який індивіди чи групи можуть використовувати для досягнення своїх цілей. У кризових умовах ці мережі набувають особливої цінності: друзі, колеги, сусіди або навіть учасники онлайн-спільнот стають каналами допомоги, поширення інформації та емоційної підтримки. Таким чином, горизонтальні зв'язки працюють не тільки як психологічний чинник довіри, а й як практичний механізм виживання, здатний компенсувати слабкість або повільність інституційних структур.

Мануель Кастельс у концепції «мережевого суспільства» підкреслював, що нові комунікаційні технології суттєво розширюють можливості горизонтальних зв'язків [3, с. 379–386, 423–428]. Завдяки соціальним мережам та онлайн-спільнотам люди отримують простір для мобілізації, самоорганізації та поширення національних наративів. В умовах війни чи соціальних потрясінь цифрові комунікації стають потужним інструментом суспільної солідарності, що поєднує локальний досвід із глобальною підтримкою.

В українському контексті роль соціального капіталу особливо помітна. Наприклад, за даними Центру Разумкова (2023), понад 80% українців довіряють волонтерським організаціям, тоді як парламенту чи уряду довіряє близько 20%. Це показує, що саме горизонтальні спільноти – волонтерські ініціативи, громадські рухи, локальні об'єднання – стають ключовим чинником суспільної

стійкості у час війни. Волонтери часто були першими, хто організовував допомогу під час Революції Гідності та повномасштабного вторгнення Росії, забезпечуючи координацію, оперативну підтримку та солідарність тоді, коли державні механізми діяли повільніше.

Отже, соціальний капітал і горизонтальні мережі можна вважати психологічним і соціальним фундаментом національної ідентичності в кризові періоди. Вони забезпечують довіру, взаємодопомогу й координацію дій, перетворюючи розрізнені індивідуальні зусилля на колективну силу, здатну протистояти зовнішнім загрозам та водночас зміцнювати відчуття належності до нації.

Механізми соціальної консолідації в умовах кризи

Соціальна консолідація ніколи не виникає сама по собі. Її формують конкретні механізми, які допомагають людям зберігати єдність і координувати дії навіть у найважчих умовах. Першим серед них є усвідомлення спільної загрози. Коли суспільство стикається з небезпекою, індивідуальні відмінності – політичні, соціальні чи культурні – відходять на другий план. Головним стає відчуття колективного «ми». У соціальній психології цю динаміку пояснюють Г. Тешфел і Д. Тернер: загроза ззовні активізує групову ідентичність, зміцнює згуртованість і готовність діяти разом [8, с. 280–287]. В українському контексті, як зазначає Горностай, саме кризи змінюють структуру ідентичності, піднімаючи національну та громадянську належність на перший план [9, с. 105].

Другим потужним механізмом виступає мобілізація колективної пам'яті та символів. У часи загрози особливого значення набувають історичні наративи, культурні коди, героїчні приклади минулого. Вони стають «емоційними якірцями», які допомагають пояснити теперішнє та надати йому сенс. Бенедикт Андерсон назвав такі символи основою «уявлених спільнот» [1]. В Україні роль колективної пам'яті та культурних практик особливо посилюється під час криз. Л. М. Коробка наголошує, що збереження ідентичності спільноти ґрунтується на спільних практиках, культурній пам'яті та взаємній підтримці, які забезпечують психологічну стійкість груп у складних соціальних обставинах [20, с. 53–64]. Це дає підстави розглядати колективні наративи й символи як ресурси, що підтримують єдність у кризові періоди та допомагають суспільству перетворювати спільний досвід загроз і втрат на джерело сили й взаємопідтримки.

Третім механізмом є розвиток соціального капіталу – мереж довіри та взаємодопомоги. Роберт Патнем показав, що суспільна згуртованість залежить від рівня довіри та горизонтальних зв'язків [19]. Зокрема, дослідження Л. Головка та Т. Головка показує, що волонтерська активність у громадах Київщини стала вирішальним фактором зміцнення довіри, соціального капіталу й колективної стійкості. Волонтерські ініціативи компенсують інституційні обмеження та стають надійним каналом

солідарності й взаємодопомоги у нестабільні часи [10].

Не менш важливим є емоційний вимір консолідації. Теорія емоційної регуляції Джеймса Гросса показує, що люди здатні колективно «переживати» події, синхронізуючи свої емоційні реакції [18, с. 10–16]. У кризових умовах це означає, що окремі стратегії, наприклад когнітивна переоцінка або придушення негативних емоцій, починають працювати на рівні цілих спільнот, посилюючи відчуття єдності. Саме тому спільні ритуали – співгімну, хвилини мовчання чи масові пісні воєнного часу – виконують не лише символічну, а й психотерапевтичну функцію, допомагаючи знижувати тривожність та підтримувати моральний дух.

У кризах надзвичайно важливі лідерство та комунікація. Юрген Габермас наголошував на тому, що публічний дискурс і відкритий діалог створюють базу для легітимності й довіри в демократичному суспільстві, адже саме через комунікацію народжуються справжні політичні рішення [5, с. 211–233]. У кризових ситуаціях послідовний і прозорий діалог від лідерів або медіа допомагає зменшити хаос, відновити довіру та спрямувати енергію суспільства у конструктивне русло.

Таким чином, механізми соціальної консолідації в умовах кризи поєднують психологічні (посилення ідентифікації, емоційна регуляція), культурні (символи та колективна пам'ять), соціальні (мережі довіри й волонтерські практики) та політичні (лідерство, публічний дискурс) фактори. Разом вони формують систему, завдяки якій суспільство здатне не лише вистояти у кризі, а й вийти з неї сильнішим.

Український досвід соціальної консолідації в умовах криз

Українське суспільство неодноразово проходило через кризові випробування, які ставали каталізаторами його згуртування та переосмислення національної ідентичності. Одним із найпотужніших прикладів є події Революції Гідності 2013–2014 років, коли громадяни з різних регіонів, соціальних верств і різної політичної орієнтації об'єдналися навколо ціннісних символів гідності, свободи й європейського майбутнього. Як показує дослідження, саме ціннісний наратив протесту був основою глибшої соціальної консолідації – не лише політичних вимог [16].

Подібна динаміка простежується під час воєнної агресії Росії, що триває з 2014 року та особливо загострилася після 2022-го. У цей час волонтерський рух став одним із головних каналів солідарності: тисячі громадян об'єдналися у горизонтальні мережі допомоги, оперативно реагуючи на потреби армії, цивільних і тимчасово переміщених осіб. Ці ініціативи часто виникали спонтанно, на базі місцевих громад чи онлайн-платформ, але швидко переросли у масштабні організації. Фонди «Повернись живим» і «Сергія Притули» збирають сотні мільйонів гривень на техніку, дрони та обладнання для ЗСУ; медична добровольча організація

«Госпітальєри» забезпечує евакуацію та порятунок поранених; громади підтримують військових і їхні родини, допомагають переселенцям інтегруватися на нових територіях. За даними профільних звітів, лише у 2024 році великі волонтерські фонди залучили понад 8 млрд грн пожертв, що демонструє безпрецедентний рівень довіри та готовності громадян брати участь у спільній справі. Важливу роль у цих процесах відіграють цифрові платформи – соціальні мережі, месенджери та краудфандингові сервіси, які дозволяють швидко збирати кошти, координувати дії та поширювати перевірену інформацію [14].

Колективна пам'ять і культурні символи відіграють центральну роль у формуванні єдності. Історичні наративи – визвольні змагання, голодомори, репресії – інтегруються у сучасний наратив боротьби. Це підтверджує підхід Ентоні Сміта про етносимволізм, згідно з яким родові міфи та символи формують відчуття спільної ідентичності [7]. Вони не лише закріплюють історичну тяглість, а й виконують мобілізаційну функцію, допомагаючи суспільству об'єднуватися перед загрозами. У кризові часи саме ці символи стають емоційними «якорями», що підтримують надію та впевненість у спільному майбутньому. В українському контексті прикладами такого символічного ресурсу є червоно-чорний прапор визвольної боротьби, образи героїв Майдану та сучасних захисників, які стали маркерами єдності та опору під час війни.

Не менше значення має ідентичність як чинник безпеки. Як зазначає В. Вінков, кризи створюють не лише зовнішні виклики, але й загрозу самій ідентичності, яка стає об'єктом атак і водночас головним ресурсом для опору. У цьому сенсі національна та громадянська ідентичність виступають своєрідним «захисним щитом», що забезпечує психологічну стійкість і соціальну єдність спільноти [13, с. 138–145]. Саме здатність суспільства зберігати та відтворювати ідентичність у кризових умовах перетворює її на ключовий фактор консолідації та виживання.

Таким чином, український досвід демонструє, що соціальна консолідація в умовах криз ґрунтується на поєднанні низки факторів: спільної загрози, мобілізації колективної пам'яті та символів, розвитку горизонтальних мереж допомоги, зростання довіри й активної громадянської участі. Це забезпечує здатність суспільства не лише протистояти викликам, а й оновлювати свою ідентичність, роблячи її більш змістовною і стійкою.

Виклики та ризики соціальної консолідації: український контекст

Хоча соціальна консолідація в умовах кризи часто стає ключовим чинником виживання та зміцнення національної ідентичності, цей процес супроводжується низкою викликів і ризиків. Одним із найвагоміших є небезпека надмірної поляризації за принципом «свої – чужі». Як показали дослідження Г. Тешфела та Д. Тернера [8], міжгрупові конфлікти активізують тенденцію до різкого про-

тиставлення, що може призводити до виключення «інших» із суспільного життя. В українському контексті це проявляється у напруженні між різними регіональними, мовними чи політичними ідентичностями, особливо під час загострення кризових подій.

Іншим суттєвим ризиком є інструменталізація консолідації владними структурами чи політичними елітами. Ю. Габермас зауважує, що публічна сфера має функціонувати як простір відкритого діалогу, однак у кризових умовах вона часто підмінюється мобілізаційною риторикою [5]. Це створює небезпеку нав'язування єдиної інтерпретації подій і маргіналізації альтернативних позицій, що в довгостроковій перспективі може підірвати довіру та послаблювати внутрішню єдність суспільства. Додатково в умовах надзвичайних ситуацій зростає ризик ухвалення рішень або законодавчих ініціатив, які у стабільний період могли б викликати суспільні дискусії чи протести. Такі рішення можуть стосуватися не лише політичної сфери, а й економічних, соціальних чи інфраструктурних питань, де аргументація «необхідності швидких дій» слугує виправданням обмеження дискусії. Кризовий контекст нерідко відволікає увагу громадськості на більш нагальні загрози, а прагнення уникнути «розхитування» ситуації знижує готовність до відкритої критики. У підсумку це може призводити до звуження простору громадського контролю та накопичення прихованої напруги, яка проявляється у посткризовий період.

Не менш важливим є фактор суспільної втоми від тривалих криз. Первинна хвиля мобілізації, яка зазвичай супроводжує початок війни або революційних змін, із часом стикається з емоційним і ресурсним виснаженням. Дослідження українських науковців засвідчує, що вже протягом перших місяців повномасштабної війни рівень емоційного виснаження істотно зріс серед професійних груп, що відображає накопичувальну дію стресу та поступове зниження довіри й відчуття ефективності [15]. Такий досвід підкреслює, що навіть висока готовність до самоорганізації має межі, а тривалий стрес без підтримки призводить до зростання тривожності, апатії та зниження соціальної активності.

Окремий виклик становить небезпека фрагментації суспільства, зумовлена нерівним розподілом ресурсів та можливостей. Дослідження соціального капіталу свідчать, що високий рівень «bonding»-зв'язків (міцних горизонтальних спільнот) може поєднуватися з недостатністю «bridging»-зв'язків, які інтегрують різні групи [19]. В українських реаліях це виявляється у розриві між містом і селом, фронтовими та тилловими регіонами, а також між різними прошарками населення, що іноді послаблює відчуття загальнонаціональної єдності. Додатково такі розриви можуть загострювати соціальну нерівність та створювати простір для взаємних упереджень, що ускладнює формування довіри між групами. У довгостроковій

перспективі це підвищує ризик ізоляції окремих спільнот і зменшує потенціал спільних дій у кризових ситуаціях.

Окремою проблемою є ризик зменшення активного соціального капіталу через міграційні процеси. У періоди затяжних криз частина громадян може шукати стабільності за кордоном або відмовлятися від активної участі в громадському житті, що ускладнює збереження динамічних спільнот та послаблює потенціал суспільної мобілізації в майбутньому. Це явище посилюється, коли повернення мігрантів є обмеженим, а інституційні механізми підтримки зв'язків із діаспорою залишаються не досить розвиненими. У поєднанні з внутрішніми відмінностями між регіонами та соціальними групами це створює додатковий виклик для довгострокового збереження єдності та розвитку громадянського суспільства.

Варто також враховувати роль культурної та історичної пам'яті. Вона здатна слугувати потужним ресурсом єдності, підтримувати ідентичність та зміцнювати суспільну стійкість [7]. Водночас пам'ять може стати джерелом суперечностей, особливо коли інтерпретації минулого різняться між регіонами чи поколіннями або торкаються складних сторінок історії. Приклади дискусій навколо оцінки окремих постатей та подій ХХ століття свідчать, що колективне минуле здатне як об'єднувати, так і провокувати напругу. Це стосується не лише внутрішнього контексту, а й міждержавних відносин, де історичні пам'ятні місця та інтерпретації подій можуть впливати на сучасні діалоги та співпрацю.

Таким чином, український досвід засвідчує, що соціальна консолідація в кризових умовах є необхідною, але складною та багатогранною. Вона може стати джерелом сили й стійкості, проте приховує небезпеку надмірної поляризації, інструменталізації, виснаження та нерівності. Усвідомлення цих ризиків дає змогу вибудовувати більш збалансовані моделі єдності, що ґрунтуються не на примусі чи виключенні, а на діалозі, довірі та інклюзивності.

Висновки. Дослідження соціальної консолідації як механізму формування та зміцнення національної ідентичності в умовах кризи засвідчує, що цей процес є багатовимірним і залежить від поєднання індивідуальних, групових та суспільно-структурних чинників. Український досвід останніх десятиліть наочно демонструє, що загрози й виклики – воєнні, політичні, економічні, інформаційні – не лише створюють ризики для соціальної стабільності, а й можуть слугувати потужними каталізаторами єдності.

Консолідація як відповідь на загрозу. Криза мобілізує суспільство, актуалізує потребу в ідентифікації з нацією, зміцнює відчуття спільності та взаємопідтримки. В умовах зовнішньої небезпеки українське суспільство демонструє здатність до швидкої самоорганізації, зростання довіри до інституцій та волонтерських ініціатив, посилення горизонтальних зв'язків.

Ризики та обмеження. Разом із тим консолідація не є лінійним і безконфліктним процесом. Існує небезпека надмірної однорідності дискурсу, маргіналізації меншин, втоми від тривалих криз. Міграційні процеси та нерівномірний доступ до ресурсів можуть послаблювати активний соціальний капітал, а регіональні відмінності та історичні травми – ускладнювати пошук консенсусу.

Ключові механізми зміцнення ідентичності.

Національна ідентичність підтримується через:

- інтеграцію цінностей і смислів у комунікації та освіті;
- створення інклюзивних майданчиків для діалогу;
- використання культурної пам'яті як ресурсу єдності;
- підтримку активних громадських практик, волонтерства, самоорганізації;
- налагодження зв'язків з діаспорою та мобільними групами.

Практичне значення. Державна політика й громадські ініціативи мають бути спрямовані не лише на реагування на кризи, а й на формування сталих механізмів довіри, взаємопідтримки та комунікації. Особливо важливо забезпечувати відкритість дискурсу, враховувати різні соціальні групи та регіональні контексти, підтримувати психологічну стійкість громадян.

Наукова перспектива. Подальші дослідження потребують системного аналізу психологічних, соціокультурних та інституційних факторів консолідації. Перспективними є порівняльні дослідження (український досвід і кейси інших країн), вивчення ролі цифрових комунікацій та інформаційної безпеки, а також емпірична оцінка ефективності різних інструментів зміцнення національної ідентичності.

Отже, український досвід підтверджує, що національна ідентичність є не лише культурною та історичною категорією, а й динамічним ресурсом виживання й розвитку суспільства. Уміння об'єднуватися, зберігати баланс між єдністю та різноманіттям, враховувати потреби різних груп і протистояти викликам – ключові умови стійкості держави та нації в XXI столітті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Anderson B. *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London : Verso, 2006.
2. Bourdieu P. *The Forms of Capital*. In: Richardson J. (ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York : Greenwood Press, 1986. S. 241–258.
3. Castells M. *The Power of Identity*. Wiley-Blackwell, 2010.
4. Durkheim É. *The Division of Labour in Society*. New York : Free Press, 1997. S. 57–104.

5. Habermas J. *The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society*. Cambridge : MIT Press, 1991. S. 211–233.

6. Halbwachs M. *La mémoire collective*. Paris : Presses Universitaires de France, 1950. S. 47–62.

7. Smith A. D. *The Ethnic Origins of Nations*. Oxford : Blackwell, 1986. S. 21–31.

8. Tajfel H., Turner J. C. *The Social Identity Theory of Intergroup Behavior*. *Psychology of Intergroup Relations* / Worchel S., Austin W. G. (eds.). Chicago : Nelson-Hall, 1986. S. 276–293.

9. Горностай П. П. Громадянська ідентичність українців та її еволюція. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2 (16). С. 98–111.

10. Головка Л., Головка Т. Volunteer activity as a factor of resiliency and building up social capital in communities (on the example of one of the communities of Kyiv region). *Demography and Social Economy*. 2024. Vol. 54. № 4. С. 38–54. <https://doi.org/10.15407/dse2023.04.028>

11. Поліщук Ю. Громадянська та національна ідентичність в умовах війни. *Український соціум*. 2017. № 3(62). С. 73–93.

12. Вінков В. О. Національна ідентичність в умовах гібридної війни. *Гілея: науковий вісник*. 2020. Вип. 155(6). С. 25–47.

13. Вінков В. Ю. Безпекові аспекти розвитку ідентичності в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Vol. 12(26). С. 138–150. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-100>

14. Taran M. Ukrainian volunteer movement and development of civil society (2014–February 2022). *Society. Document. Communication*. 2024. Vol. 9, № 2. С. 20–29. <https://doi.org/10.69587/sdc/2.2024.19>

15. Tsybuliak N., Suchikova Y., Shevchenko L. et al. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Art. 17975. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>

16. Boichak O., McKernan B. Narratives of volunteering and social change in wartime Ukraine. *Cultural Sociology*. 2024. Vol. 18, № 1. С. 48–71. <https://doi.org/10.1177/17499755221127877>

17. Coleman J. S. Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*. 1988. Vol. 94. С. 95–120.

18. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. С. 1–26.

19. Putnam R. D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York : Simon & Schuster, 2000. С. 15–31, 138–165, 402–425, 436–460.

20. Коробка Л. М. (наук. ред.). *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019.

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ У НИХ ЗДАТНОСТІ ДО ВИКОРИСТАННЯ «М'ЯКОЇ СИЛИ» В УПРАВЛІННІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE FEATURES OF DEVELOPING TRAINING PROGRAMS FOR WOMEN MANAGERS WITH THE PURPOSE OF FORMING THEM THE ABILITY TO USE "SOFT POWER" IN MANAGEMENT

Стаття узагальнює ключові висновки, зроблені на основі аналізу праць у галузях психології, андрагогіки та нейробіології, які розкривають особливості навчання дорослих жінок. Зокрема, акцент робиться на психосоціальних та нейробіологічних відмінностях сприйняття, запам'ятовування, опрацювання та використання знань жінками-менеджерами. На основі проведеного дослідження пропонуються основні методологічні принципи розробки навчальних програм для жінок-менеджерів з урахуванням навичок, які потребують особливої уваги, та методів їх формування. Процес розробки навчальних програм для окресленої аудиторії повинен ґрунтуватися на аналізі специфічних потреб жінок-менеджерів у навчанні, зважаючи на труднощі, з якими вони найчастіше стикаються у процесі управління; виборі методів і наповнення програми навчальними матеріалами у зручних для сприйняття та використання форматах з акцентом та ті способи подачі інформації, що найкраще сприймаються жінками на нейробіологічному рівні (через образи, історії, приклади та практичні орієнтири на основі асоціацій).

Наголошується, що на відміну від дітей дорослі приходять на навчання з певним досвідом, який може як виступати фундаментом для засвоєння нових знань, так і перешкоджати цьому процесу. Існує висока ймовірність проявів внутрішніх конфліктів на тлі суперечностей між цілями у різних сферах життя та не найвищою пріоритетністю навчання на їх фоні, тому потрібно забезпечити його максимальну відповідність реальним викликам, з якими стикаються жінки-менеджери, та забезпечити достатньо ефективних інструментів для їх подолання з метою формування та збереження мотивації до участі в навчальному процесі.

Автор детально аналізує гендерні відмінності у навчанні та повсякденному функціонуванні з опорою на психологічні та нейробіологічні дослідження. Зокрема, описуються особливості сприйняття та запам'ятовування інформації жінками. Акцентується увага на навчальних стилях і сильних сторонах жінок у процесі засвоєння нових знань, умінь та навичок. У підсумку описуються ключові компетенції управління, на розвиток яких варто звернути увагу жінкам-менеджерам, та навчальні стратегії їх формування.

Ключові слова: лідер, лідерство, трансформаційна модель лідерства, автентичне лідерство, лідерство-служіння, концепт «м'яка сила», навчання дорослих,

розвиток, психологія навчання, розвиток «м'яких навичок».

This article summarizes the key conclusions drawn from the analysis of works in the fields of psychology, androgogy, and neurobiology, which reveal the peculiarities of adult women's learning. In particular, the emphasis is on psychosocial and neurobiological differences in the perception, memorization, processing, and use of knowledge by women managers. Based on the research, the main methodological principles for developing training programs for women managers are proposed, taking into account the skills that require special attention and methods for their formation. The process of developing training programs for the specified audience should be based on an analysis of the specific needs of women managers in learning, taking into account the difficulties they most often encounter in the process of management, choosing methods, and filling the program with educational materials in formats that are convenient for perception and use, with an emphasis on those ways of presenting information that are best perceived by women at the neurobiological level (through images, stories, examples, and practical guidelines based on associations).

It is emphasized that, unlike children, adults come to training with a certain experience, which can serve as a foundation for learning new knowledge, and hinder this process. There is a high probability of internal conflicts against the background of contradictions between goals in different areas of life and not the highest priority of training against their background, therefore it is necessary to ensure its maximum compliance with the real challenges that women managers face and provide sufficiently effective tools to overcome them in order to form and maintain motivation to participate in the training process.

The author analyzes in detail gender differences in training and everyday functioning based on psychological and neurobiological research. In particular, the features of women's perception and memorization of information are described. Attention is focused on the learning styles and strengths of women in the process of learning new knowledge, skills and abilities. As a result, the key competencies of a manager are described, the development of which women managers should pay attention to, and training strategies for their formation.

Key words: leader, leadership, transformational leadership model, authentic leadership, servant leadership, soft power concept, adult learning, development, psychology of learning, development of soft skills.

УДК 159.9.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.61>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Василик О.М.

аспірантка кафедри соціальної психології

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вступ. Зміни у суспільстві та зростання кількості жінок, що обіймають керівні посади, актуалізують важливість адаптації навчальних і освітніх програм з урахуванням потреб та труднощів, з якими найчастіше стикаються жінки-менеджери. Водночас динамічність бізнес-середовища та швидкість змін у питаннях, пов'язаних із діяльністю організацій, демонструють необхідність підвищення рівня особистої та управлінської ефективності керівників. Звідси випливає висновок про потребу розвитку гнучкості, емоційної та стресостійкості, адаптивності поряд з уміннями швидко приймати рішення, будувати стратегію та визначати тактику досягнення цілей діяльності організації, налагоджувати комунікацію та організовувати роботу працівників. Особливої уваги вимагає формування ідентичності управління, оскільки саме у жінок найчастіше проявляються деструктивні переконання, асоційовані з низькою самоефективністю. До них належать гендерні стереотипи та упередження, що заважають професійному розвитку і кар'єрному просуванню жінок.

При цьому наявні навчальні програми переважно сфокусовані на ознайомленні з універсальними моделями управління та лідерства, які не передбачають урахування психологічних і нейрофізіологічних особливостей жінок. Тому під час розробки програм, спрямованих на формування навичок ефективного управління у жінок-менеджерів, потрібно звертати увагу на аспекти, пов'язані з можливостями та перешкодами, які найчастіше виникають на професійному шляху жінок, зокрема, у сфері управління. Варто зазначити, що відкриття у нейронауці наголошують на наявності гендерних відмінностей у процесах пошуку шляхів розв'язання актуальних проблем, подолання викликів, пов'язаних з управлінською діяльністю, прийняття рішень та емоційній компоненті управлінської діяльності [1]. Отже, гендерні особливості сприйняття та опрацювання інформації, а також її використання на практиці необхідно враховувати під час розробки структури навчальних програм, їх теоретичного наповнення і підготовки практичних завдань для засвоєння передбачених ними умінь і навичок.

Мета статті полягає в обґрунтуванні теоретико-методологічних засад розробки програми формування здатності до використання «м'якої сили» в управлінні з урахуванням психологічних особливостей жінок-управлінців.

При цьому завдання статті охоплюють аналіз управлінських компетенцій, дослідження психологічних особливостей навчання жінок-менеджерів, а також виокремлення основних принципів та методологічних засад проведення навчальних занять з метою підвищення рівня особистої ефективності жінок на управлінських посадах.

Виклад основного матеріалу. Попри збільшення кількості жінок на керівних посадах, управлінська сфера все ще характеризується значною поширеністю різноманітних стереотипів. Зокрема,

до них належить уявлення про переважну притаманність чоловікам психологічних характеристик, необхідних для успішного виконання управлінських функцій, а також думки про низький рівень прояву лідерських якостей та здібностей у жінок порівняно з чоловіками [2]. Згідно з теорією соціальних ролей саме чоловіки вважаються більш впевненими, цілеспрямованими та наполегливими [3]. Варто підкреслити, що названі якості описуються як необхідні для керівника та лідера. Водночас жінкам частіше приписують комунікабельність та турботливість, що є більш важливими для побудови близьких взаємин і в догляді за дітьми [3]. Однак у разі проявів у жінок якостей, які зазвичай приписують чоловікам, вони можуть стикнутися з критикою та засудженням з боку соціуму. Прихильники теорії узгодженості ролей наголошують на несумісності ролевих моделей поведінки характерних для жінок з лідерськими та управлінськими позиціями в організаціях [4]. Результати досліджень свідчать про поширеність упереджень щодо амбітності та здатності до аналізу необхідних для прийняття ефективних управлінських рішень даних у жінок-менеджерів, які вказують на їх нижчі показники [2]. Асоціації керівної посади з чоловіками поширені в усьому світі, попри наявні соціальні та культурні відмінності в різних країнах [2]. У зв'язку з цим під час відбору кандидатів на керівні посади перевага частіше надається саме чоловікам, що ускладнює кар'єрний розвиток жінок. Окремі наукові розвідки свідчать про те, що самі жінки теж засвоїли низку деструктивних переконань, які негативно позначаються на їхній самооцінці, зокрема, у професійному контексті, зумовлюють прояви нестачі віри у власну здатність справлятися з покладеними на них управлінською роллю обов'язками, формують схильність до уникнення конкуренції та заважають повноцінно розкрити їхній лідерський потенціал [5]. Отже, поряд із проявами дискримінації щодо жінок з боку інших людей вони відчують негативний вплив власних внутрішніх переконань, пов'язаних з обмеженістю можливостей для професійного розвитку, що зрештою призводить до неспівісних рішень щодо власної кар'єри. Звідси випливає висновок про основні напрями особистісного розвитку жінок-менеджерів у рамках навчальних програм для них. Серед них можна виокремити роботу з деструктивними переконаннями та соціальними упередженнями, розширення уявлень про доступні можливості для професійного розвитку, підвищення рівня самоефективності та впевненості в собі, зростання рівня толерантності до невизначеності, а також розвиток навичок самопрезентації. Особливої уваги потребує робота із засвоєними ззовні соціальними очікуваннями від них як жінок, що можуть негативно позначатися на їхніх професійних рішеннях з подальшою реструктуризацією переконань, сформованих на їх основі. Ролевий аспект формування ідентичності жінок-менеджерів потребує опрацювання та проживання відчуття

провини у зв'язку з труднощами в збереженні балансу між особистим і професійним життям. Водночас важливо його максимально вирівняти шляхом формування навичок управління часом і увагою. Ознайомлення з поняттям внутрішнього конфлікту та дослідження його найчастіших проявів у жінок-менеджерів дозволить зменшити силу впливу соціального тиску, пов'язаного з проявом лідерських амбіцій та слідування за ними. Синдром самозванця виступає ще одним поширеним психологічним бар'єром для професійного зростання жінок і потребує додаткового пропрацювання шляхом використання технологій когнітивно-поведінкової терапії, прийняття та визнання насамперед перед собою власних перемог і здобутків, щоб запобігти самознеціненню, підвищеному ризику розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання. При цьому потрібно скоригувати рівень внутрішніх вимог щодо себе та схильність до перфекціонізму. Наступний блок розвитку управлінських навичок жінок за результатами аналізу психологічних бар'єрів у процесі їхнього професійного зростання охоплює навички комунікації з акцентом на формування вміння переконувати, вести переговори та заявляти про себе, що важливо для лідерів та керівників усіх рівнів.

Під час розробки самих навчальних програм необхідно враховувати психологічні особливості як дорослих загалом, так і окремо жінок. Зокрема, фізіологічні особливості навчання дорослих осіб охоплюють фізичний і психоемоційний стан, що позначається на здатності до зосередження уваги на навчальному матеріалі та його сприйняття [6–8]. Також доцільно врахувати вікові зміни зорового сприйняття, що зумовлює необхідність оформляти навчальні матеріали на темному фоні для підвищення рівня читабельності текстової інформації. Сповільнення процесів сприйняття інформації аудіальним каналом зумовлює необхідність викладати дані повільніше, з паузами та уникати швидкого мовлення [9]. Окремої уваги потребує рівень енергії учасників навчального процесу та його врахування у процесі планування тривалості занять і перерв між ними.

Психосоціальні особливості навчання дорослих охоплюють когнітивні, особистісні та соціальні зміни, що безпосередньо позначаються на процесі здобуття нових знань, а також формування нових умінь та навичок. При цьому когнітивні особливості охоплюють необхідність поступового збільшення часу, відведеного на роздуми для розв'язання запропонованих програмою завдань [9]. Варто підкреслити, що для дорослих важливо розуміти їхню практичну значущість для підтримання та збереження мотивації роботи над ними [10]. Особистісний компонент охоплює високі показники сумлінності та відкритості до нових знань у тому разі, коли учасники навчання усвідомлюють цінність поточної програми як джерела знань про способи подолання актуальних викликів у їхній професійній діяльності [11–12]. Дорослі характеризуються

вищим рівнем організованості, відповідальності та дисциплінованості у процесі навчання, що полегшує процес організації навчального процесу [10]. Їхній підхід до опрацювання матеріалу характеризується систематичністю та самостійністю. Для них важливо мати достатню свободи у процесі планування роботи над теоретичним і практичним матеріалом, а також можливість адаптувати його до свого повсякденного життя, з чого випливає висновок про необхідність формування гнучкого формату навчання. У разі менш вираженої відкритості до нових ідей доречним буде опрацювання упереджень, пов'язаних з їх сприйняттям та оцінкою. При цьому будуть корисними приклади та успішні кейси використання представлених моделей чи інструментів. Якщо передбачається проведення навчання у груповому форматі, важливо враховувати й рівень екстраверсії та емоційної стабільності, до яких потрібно адаптувати завдання, щоб забезпечити комфортний соціально-психологічний клімат у навчальній групі.

Наступний психологічний аспект навчання дорослих пов'язаний із тим, що вони вже володіють певним життєвим і професійним досвідом, з яким приходять на навчання [13]. Зокрема, цей досвід служить базою для здобуття нових знань та формування нових навичок. При цьому він виступає фільтром і може впливати на сприйняття нових ідей [14]. Якщо нова інформація узгоджується із засвоєною раніше, вона сприймається простіше, швидше запам'ятовується та починає переростати в практику. Однак, коли нові ідеї суперечать сприйнятим раніше, може проявлятися опір до їх інтеграції у процесі виконання практичних завдань та, як наслідок, виникатиме когнітивний дисонанс, що знижує ефективність навчання дорослої людини [10]. Когнітивні схеми, пов'язані зі зберіганням у пам'яті вже відомих концепцій та моделей, полегшують процес здобуття нових знань у разі узгодженості з ними, оскільки нові дані накладаються на вже наявну структуру, доповнюючи її [15]. Для прикладу, менеджер простіше сприйматиме ключові аспекти управління змінами, якщо вони будуть накладатися на вже наявний досвід їх впровадження. Водночас прихильники традиційних підходів до менеджменту можуть критично та скептично ставитися до сучасних моделей управління та лідерства. Отже, попередній життєвий і навчальний досвід може як служити міцним фундаментом у процесі проходження навчальної програми, так і виступати перешкодою на шляху до досягнення передбачених нею цілей.

Одним із ключових соціально-психологічних аспектів навчання дорослих виступає розмаїття їхніх соціальних ролей та пов'язаних із ними зобов'язань, що часто зумовлює виникнення внутрішніх конфліктів, пов'язаних з проходженням навчальних програм, через наявність цілей, одночасне чи паралельне досягнення яких видається малоімовірним [16]. Тому навчання часто може мати зовсім не найвищий пріоритет, що впливає

на включеність у навчальний процес, відвідування занять і виконання передбачених програмою завдань. Зокрема, під час планування навчального навантаження та складання навчального плану потрібно враховувати професійну, батьківську, партнерську та інші соціальні ролі, які вимагають часу, уваги й енергії дорослої людини. Звідси впливає і специфіка мотивації до навчання дорослих, оскільки тільки можливість завдяки здобутим знанням та інструментам подолати конкретні виклики, з якими вони стикаються у професійному чи особистому житті, може сприяти розв'язанню конфлікту між цілями з інших сфер життя, що конкурують з навчальними [17]. Отже, дорослі відрізняються своєю прагматичністю у підході до вибору навчання та його проходження. Водночас цілі навчальної програми повинні відповідати базовим внутрішнім потребам особистості, які охоплюють прагнення до компетентності (здобуття знань, умінь і навичок, які розширяють доступні можливості розв'язання актуальних завдань), спорідненості (відчуття належності до спільноти спеціалістів і професіоналів у певній сфері) та автономності (урахування у процесі виконання навчальних завдань наявного досвіду, специфіки професійної діяльності й темпу життя) [18]. Для викладачів, які залучені до проведення навчальних занять, важливо постійно проводити паралелі з реаліями професійної діяльності, а також пропонувати приклади практичного застосування представлених у програмі теорій, концепцій, моделей і методів.

Варто зазначити, що дорослі на відміну від дітей вже мають сформований індивідуальний стиль навчання, що впливає на сприйняття, опрацювання та зберігання ними нової інформації [16]. На міжособистісну взаємодію у процесі виконання групових завдань впливають і комунікативні стилі, які у поєднанні з навчальними визначають формат подачі інформації й завдань, що сприяють найбільш ефективному засвоєнню знань, а також формуванню умінь та навичок у кожної конкретної дорослої особи. Зокрема, звідси впливає висновок про необхідність комбінувати різні наочні засоби з метою донесення ключових думок, поєднуючи метафори з аналітичними звітами, схеми з образами, діаграми з історіями. Гармонійне поєднання різних методів навчання й викладання забезпечує задоволення навчальних потреб усіх учасників навчальних програм.

Гендерні психологічні особливості навчання охоплюють нижчий рівень розвитку навичок використання нових технологій у процесі навчання, нижчий рівень цифрової грамотності, підвищену потребу в підтримці та супроводі протягом проходження навчальної програми, знижену здатність до тривалої концентрації уваги на чомусь одному через наявність багатьох зобов'язань в інших сферах життя у жінок [19]. Тому під час розробки навчальних програм для жінок необхідно передбачити додаткові інструктажі у разі використання різноманітних цифрових технологій у навчальному

процесі. Також у зв'язку з вираженою потребою у соціальній підтримці важливо забезпечити вчасний, адекватний та конструктивний зворотний зв'язок протягом проходження всієї програми [20]. При цьому з боку викладачів має проявлятися емпатія та готовність допомогти впоратися не тільки з труднощами у процесі навчання, але й із соціальними проблемами, які можуть від нього відривати.

Нейробіологічні аспекти навчання дорослих жінок охоплюють підвищену схильність до тривоги та наявність більшої кількості побоювань, які можуть негативно позначитися на ефективності навчання [20]. Отже, важливим кроком у розробці навчальних програм для жінок-менеджерів є підбір методів забезпечення потреби у відчутті безпеки у процесі навчання та їх практичне використання у навчальному процесі. Зокрема, до таких методів можна віднести правила групової роботи, пов'язані із заборонаю критики чи оцінювання сказаного іншими учасницями, що зменшує прояви страху перед помилкою, відкиданням чи критикою.

Останні дослідження свідчать про наявність гендерних відмінностей у процесі запам'ятовування [21]. Зокрема, жінки краще запам'ятовують історії, концепції, поняття, а також емоційно забарвлену інформацію [22]. Звідси впливає висновок про доцільність подання ключових концепцій через розповіді. Також жінки краще сприймають інформацію візуально та швидше аналізують прочитану інформацію, що вказує на доцільність супроводу навчального процесу презентаціями та навчально-методичними посібниками чи брошурами. Акцент на сприйняття та запам'ятовування емоційно забарвленої інформації пов'язаний із підвищеною активністю лівої частки мигдалини під час сприйняття того, що викликає у них емоційний відгук [22]. При цьому у них краще працює епізодична пам'ять, що свідчить про важливість використання методів рольових і ділових ігор у навчальному процесі для набуття безпосереднього досвіду використання отриманих знань на практиці. Водночас вищі показники здатності до запам'ятовування облич та формування асоціацій з ними свідчить про можливість використання методів розповідей, про різні підходи до використання передбачених навчанням технологій на прикладі різних персонажів чи вигаданих людей.

Ще одна нейробіологічна особливість навчання жінок пов'язана з впливом пологів та циклічних гормональних змін на функціонування мозку, зокрема на протікання когнітивних процесів пов'язаних зі сприйняттям, запам'ятовуванням і мисленням [23]. Ці відмінності пов'язані з мікроструктурою мозку жінок, на яку впливає рівень естрогену. Змін залежно від рівня згаданого гормону зазнає гіпокамп, пов'язаний із формуванням емоційних реакцій і переходом спогадів із короткотривалої пам'яті в довготривалу [23]. При цьому жінки краще і швидше запам'ятовують інформацію за наявності орієнтирів (асоціацій з уже відомими даними або візуальних підказок). Отже, у процесі підготовки

навчальних програм для жінок необхідно звернути увагу на розробку схематичних інструкцій та інфографіки з ілюстраціями алгоритмів використання запропонованих технологій на практиці.

У жінок відзначається підвищена активність у ділянках мозку, які відповідають за соціальну взаємодію та сприйняття емоцій інших людей, що вказує на їхню вищу комунікабельність та емпатійність [22]. Отже, серед практичних завдань у межах навчальної програми потрібно передбачити достатню кількість таких, що пов'язані з міжособистісною взаємодією та командною роботою під час їх виконання, для проявів орієнтації на співпрацю та розвитку більш характерних для жінок стилів лідерства, до яких належить емпатійне, трансформаційне, а також сервант лідерство.

У контексті нашого дослідження потрібно врахувати специфіку управлінської діяльності та основні зони відповідальності менеджерів, з котрих і випливають уміння і навички, на формування яких має спрямовуватися навчальна програма для жінок-менеджерів. Зокрема, серед них можна виокремити стратегічне цілепокладання та формування візії розвитку організації чи команди (залежно від рівня управлінської посади), планування кроків, необхідних для досягнення окреслених цілей, та розподіл завдань передбачених ними серед працівників, організацію злагодженої роботи, контроль за процесом досягнення цілей та виконанням поставлених завдань, комунікацію й мотивацію [25]. Отже, необхідні для управлінців навички можна розділити на п'ять основних груп. Перша група охоплює навички цілепокладання та формування візії. До другої групи управлінських навичок належать планування, визначення пріоритетів, управління увагою і керування часом. Третя група управлінських навичок охоплює прийняття рішень, делегування, надання зворотного зв'язку, а також оцінку результатів діяльності працівників і команди чи організації в цілому. Четверта група навичок – соціальна – охоплює вміння доносити свої думки, презентувати власні ідеї, активне слухання, емпатію, емоційний самоконтроль, емоційний валив на інших, самопрезентацію, здатність використовувати коучинговий підхід у процесі комунікації з працівниками, уміння вести переговори та вирішувати конфлікти. Водночас остання група навичок пов'язана з мотивацією працівників та охоплює навички емоційного інтелекту, до яких належить емоційна самосвідомість і емоційний самоконтроль (для забезпечення спокійного реагування керівника на різні ситуації та забезпечення потреби працівників у безпеці), емпатія (для розуміння потреб інших людей), самомотивація і здатність мотивувати, а також емоційний вплив на стан та переживання інших людей.

Методологія розробки навчальної програми, спрямованої на формування у жінок-менеджерів здатності до використання «м'якої сили» в управлінні, повинна спиратися на детальний аналіз психосоціальних та нейробіологічних особливостей

жінок, а також враховувати труднощі та психологічні бар'єри, з якими вони стикаються у процесі управління. Зокрема, варто зазначити, що «м'яка сила» в управлінні передбачає здатність досягати бажаних результатів діяльності шляхом формування прихильності працівників до представлених ідей через щирість, автентичність, силу, привабливість особистості керівника (цінності, принципи та погляди), а також демонстрацію надійності через високий рівень професійності й турботи про добробут інших [27]. При цьому основними засобами впливу виступає емоційне залучення через представлення власних ідей у привабливій для інших формі та переконання з акцентом на зв'язок поставлених цілей з їхніми особистісними потребами й добробутом. Водночас у навчальному процесі потрібно спиратися на їхній життєвий і професійний досвід для забезпечення вищої доступності запропонованих навчальною програмою знань.

Чітке визначення цілей навчання та їх зрозуміле формулювання забезпечує задоволення потреби усвідомлення сенсу докладання зусиль, спрямованих на здобуття нових знань та формування навичок, передбачених програмою згідно з базовим принципом андрагогіки [17]. З метою вивчення актуальних потреб у навчанні можна використовувати методи анкетування, інтерв'ю та спостереження, що забезпечить глибокий аналіз потреб цільової аудиторії. При цьому важливо фокусуватися на викликах, з якими вони стикаються в управлінській діяльності, та очікуваннях щодо програм, які могли б запропонувати конкретні рішення для їх подолання. Наступний етап визначення навчальних цілей пов'язаний із вивченням професійних компетенцій менеджерів. У контексті нашого дослідження нас передусім цікавлять уміння та навички, які сприятимуть формуванню здатності переконувати інших, впливати на них та схилити до підтримки ідей, як і передбачено концепцією «м'якої сили» в управлінні. Звідси впливає важливість розвитку емоційного інтелекту (емоційної самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії, мотивації та здатності впливати на емоційний стан інших), соціального інтелекту (вміння підтримувати та розвивати соціальні зв'язки), комунікативних навичок (донесення власних думок, активне слухання, презентація та самопрезентація, ведення переговорів і розв'язання конфліктів), а також підвищення рівня емоційної стійкості, стресостійкості, адаптивності та гнучкості через формування особистісної та професійної ідентичності. Останній етап формулювання навчальних цілей передбачає залучення до цього процесу самих учасниць навчання з метою підвищення їхньої емоційної залученості до всіх активностей, спрямованих на формування й розвиток описаних вище навичок. Зокрема, з цією метою пропонується виконання вправ на виявлення очікувань щодо навчання на першому занятті після знайомства одна з одною та правилами роботи у групі. Завдяки даному підходу можливе підвищення інтересу до навчального

матеріалу та зростання мотивації до прояву активності під час виконання запропонованих завдань шляхом акцентування уваги на взаємозв'язку навчальних активностей з їхніми професійними прагненнями та бажаннями.

Сам навчальний процес повинен бути максимально інтерактивним для збереження інтересу до нього та підтримання мотивації на високому рівні [28–29]. Зокрема, доцільно конструювати практичні завдання, що передбачають міжособистісну взаємодію, обговорення, дискусії, а також аналіз кейсів з метою прискорення інтеграції нових ідей у професійну практику.

Запропоновані навчальною програмою технології повинні сприяти формуванню автентичної особистості жінки-лідера з достатньою впевненістю в собі для того, щоб вміти вигідно презентувати власні ідеї. Також вони повинні забезпечити підвищення рівня самоєфективності, швидкості та якості прийняття управлінських рішень, рівня самомотивації, емоційної та стресостійкості, адаптивності, гнучкості, організованості й удосконалити комунікацію з працівниками.

Висновки. Отже, теоретико-методологічні засади розробки навчальної програми для жінок-менеджерів, спрямованої на формування здатності до використання «м'якої сили» в управлінні, охоплюють розуміння психологічних, нейробіологічних та соціальних аспектів навчання дорослих жінок. Зокрема, потрібно враховувати важливість практичної спрямованості навчання, забезпечення емоційно безпечної атмосфери, потреби опрацювання соціальних стереотипів і упереджень, комбінування різних форматів подачі інформації з акцентом на візуалізацію та ознайомлення з новими ідеями через історії й образи, залучення до спільної діяльності у процесі виконання практичних завдань, а також постійний супровід з боку викладача і надання вчасного зворотного зв'язку протягом усієї навчальної програми. Перспективи подальших досліджень передбачають глибше теоретичне та емпіричне дослідження психологічних та нейропсихологічних особливостей навчання жінок з метою підвищення ефективності навчальних програм, спрямованих на розвиток у них управлінських навичок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Andreano J. M., Cahill L. Sex influences on the neurobiology of learning and memory. *Learn Mem.* 2009. Vol. 16. No. 4. P. 248–266.
2. Schein V. E. A global look at psychological barriers to women's progress in management. *Journal of Social Issues.* 2001. Vol. 57. No. 4. P. 675–688.
3. Eagly A. H., Wood W. Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology.* 2012. Vol. 2. No. 9. P. 458–476.

4. Miner J. B., Crane D. P., Vandenberg R. J. Congruence and fit in professional role motivation theory. *Organization Science.* 1994. Vol. 5. No. 1. P. 86–97.
5. Thelma C. C., Ngulube L. Women in leadership: Examining barriers to women's advancement in leadership positions. *Asian Journal of Advanced Research and Reports.* 2024. Vol. 18, No. 6. P. 273–290.
6. Kandel E. R. The molecular biology of memory storage: a dialogue between genes and synapses. *Science.* 2001. Vol. 294. No. 5544. P. 1030–1038.
7. Kandel E. R. In search of memory: The emergence of a new science of mind. WW Norton & Company, 2007. 528 p.
8. Mayer R. E. How Can Brain Research Inform Academic Learning and Instruction? *Educ. Psychol. Rev.* 2017. Vol. 29. No. 5. P. 835–846.
9. Dehaene S. How We Learn: the New Science of Education and the Brain. UK : Penguin, 2020. 655 p.
10. Goswami U. Cognitive Development and Cognitive Neuroscience: the developing Brain. 2nd ed. UK : Routledge, 2019. 660 p.
11. Wilson T. D., Lindsey S., Schooler T. Y. A model of dual attitudes. *Psychological review.* 2000. Vol. 107. No. 1. P. 101.
12. Chen C., Martínez R. M., Cheng Y. The Developmental Origins of the Social Brain: Empathy, Morality, and Justice. *Front. Psychol.* 2018. Vol. 9. P. 25–84.
13. Yang M. Emotions, learning and the brain. New York : W.W. Norton & Co, 2015. P. 104–116.
14. Mateos-Aparicio P., Rodríguez-Moreno A. The Impact of Studying Brain Plasticity. *Frontiers in Cellular Neuroscience.* 2019. Vol. 13. 66 p.
15. Taylor K., Marienau C. Facilitating learning with the adult brain in mind: A conceptual and practical guide. John Wiley & Sons, 2016.
16. Immordino-Yang M. H., Gotlieb R. Embodied brains, social minds, cultural meaning: Integrating neuroscientific and educational research on social-affective development. *American Educational Research Journal.* 2017. Vol. 54. No. S1. P. 344–367.
17. Knowles M. S., Holton III E. F., Swanson R. A. The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development. Routledge, 2014. 412 p.
18. Deci E., Ryan R. Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology.* 2012. Vol. 1. No. 20. P. 416–436.
19. Choleris E., Galea L. A. M., Sohrabji F., Frick K. M. Sex differences in the brain: Implications for behavioral and biomedical research. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2018. Vol. 85. P. 126–145.
20. Diamond A., Ling D. S. Review of the Evidence on, and Fundamental Questions About, Efforts to Improve Executive Functions, Including Working Memory. Cognitive and Working Memory Training. In Perspectives From Psychology, Neuroscience, and Human Development / eds. Novick, J. M., Bunting, M. F., Dougherty, M. R., Engle, R. W. Oxford : Oxford University Press, 2020. P. 143–431.

21. Cavé D. Learning to 'sit in the fire': Staying with the discomfort of transformative learning. *Studies in the Education of Adults*. 2024. P. 1–18.

22. Damasio A. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York : Harcourt Brace, 1999. P. 291–318.

23. Eliot L., Beery A. K., Jacobs E. G., LeBlanc H. F., Maney D. L., McCarthy M. M. Why and how to account for sex and gender in brain and behavioral research. *Journal of Neuroscience*. 2023. Vol. 43, No. 37. P. 6344–6356.

24. Camp K. M., Young M., Bushardt S. C. A millennial manager skills model for the new remote work environment. *Management Research Review*. 2022. Vol. 45. No. 5. P. 635–648.

25. Hoffman M., Tadelis S. People management skills, employee attrition, and manager rewards: An empirical analysis. *Journal of Political Economy*. 2021. Vol. 129. No. 1. P. 243–285.

26. Nye J. *The Powers to Lead*. Oxford University Press : Oxford, 2008. 248 p.

27. Gleiser M. How much can we know? *Nature*. 2018. Vol. 557. No. 7706. P. 20–21.

28. Nicolaides A., Eschenbacher S., Buergett P. T. *The Palgrave handbook of learning for transformation*. Palgrave Macmillan, 2022. P. 978–1003.

Стаття надійшла у редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ОБРАЗ ДОМУ ОЧИМА УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЙОГО АМБІВАЛЕНТНОСТІ

UKRAINIAN REFUGEES' PERCEPTIONS OF HOME: EXPLORING ITS PSYCHOLOGICAL AMBIVALENCE

Статтю спрямовано на пошук психологічної структури образу дому в біженців та обґрунтування змістової валідності майбутнього опитувальника, призначеного для дослідження уявлень про дім у репатріантів. Особливу увагу приділено виокремленню змістових вимірів, які формують багатоваріантний конструкт дому та визначають його трансформацію в умовах вимушеного переселення і повернення. У дослідженні застосовувалася цільова вибірка, яка, не будучи репрезентативною, дозволяє глибоко вивчити специфічний досвід біженців. Такий емпіричний підхід створює основу для розроблення діагностичного інструменту, здатного враховувати номадичність досвіду і багатовимірну амбівалентність уявлень про дім. Для визначення основних вимірів майбутнього опитувальника використано «Тест із двадцяти тверджень», де респонденти могли висловити власні уявлення та оцінити значущість різних аспектів житлового середовища. Це дало змогу виокремити релевантні компоненти психологічного та символічного сприйняття дому для подальшого розроблення опитувальника. Виявлено сім основних вимірів: безпека – небезпека, ностальгія – біль втрати, тут – там, повернення – інтеграція, матеріальний – символічний, ресурс – тягар, колективне – індивідуальне. Кожен із них може бути використаний як окрема шкала у стандартизованому інструменті, що дозволяє збирати дані про амбівалентність сприйняття дому в різних групах біженців. Однак зазначається, що для підвищення змістової валідності опитувальника доцільно збалансувати представлення всіх категорій, уточнити формулювання пунктів, стимулювати спогади респондентів і забезпечити комплексне відображення психологічних, соціальних та символічних аспектів досліджуваного феномену.

Ключові слова: вимушене переселення, біженці, уявлення про дім, змістова валідність, психологічна амбівалентність.

The article is aimed at identifying the psychological structure of the image of home among refugees and at substantiating the content validity of a future questionnaire designed to study representations of home among repatriates. Special attention is given to distinguishing the substantive dimensions that shape the multilayered construct of home and determine its transformation under conditions of forced displacement and return. The study employed a purposive sample, which, while not representative, enables an in-depth exploration of the specific experiences of refugees. This empirical approach lays the foundation for the development of a diagnostic tool capable of accounting for the nomadic nature of experience and the multidimensional ambivalence of home representations. To determine the main dimensions of the future questionnaire, the "Twenty Statements Test" was applied, allowing respondents to articulate their own representations and evaluate the significance of various aspects of the living environment. This made it possible to identify relevant components of the psychological and symbolic perception of home for the subsequent development of the questionnaire. Seven core dimensions were revealed: security – insecurity, nostalgia – pain of loss, here – there, return – integration, material – symbolic, resource – burden, collective – individual. Each of these can be employed as a separate scale within a standardized instrument, enabling the collection of data on the ambivalence of home perception in different refugee groups. However, it is emphasized that, in order to strengthen the content validity of the questionnaire, it is necessary to balance the representation of all categories, refine item wording, stimulate respondents' memories, and ensure a comprehensive reflection of the psychological, social, and symbolic aspects of the phenomenon under study.

Key words: forced displacement, refugees, representations of home, content validity, psychological ambivalence.

УДК 159.9.072:314.15
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.62>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Кочубейник О.М.

д.психол.н., головний науковий
співробітник відділу
психології політико-правових відносин
Інститут соціальної та політичної
психології
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. Вимушене переселення належить до найглибших кризових досвідів у житті людини, оскільки воно одночасно порушує різні виміри її існування – від щоденних практик до відчуття ідентичності. Втрата життєвого середовища – як у матеріальному, так і в символічному вимірі – постає визначальним складником цього досвіду, адже саме воно забезпечує відчуття звичності, безпеки та стабільності. Для українців, які опинилися за кордоном унаслідок війни, уявлення про втрачений простір набуває особливої значущості: воно інтегрує спогади про минуле, емоційний зв'язок із рідними місцями, інтерпретацію теперішнього та уявлення про можливість повернення в майбутньому. Досвід біженства істотно трансформує ці уявлення, переводячи

їх із площини матеріального на рівень складного психологічного конструкту. Саме тому у випадку поствоєнного повернення зустріч із «реальним» домом може виявитися травматичною через розрив між його уявним образом та фактичним станом. Адже під час вимушеного переселення дім часто ідеалізується, набуває символічного змісту, що перевищує його матеріальні характеристики. Він стає репрезентацією безпечної минулого, простором пам'яті, але також простором надій та проєкцій майбутнього. Однак зіткнення з повною реальністю здатне різко порушити цю уявну конструкцію: житло може бути зруйнованим чи радикально зміненим, а його соціальний і психологічний контекст – утраченим. Така невідповідність може постати потужним джерелом дистресу

репатріації, оскільки підриває почуття безперервності досвіду та загрожує інтеграції ідентичності. Може йтися також про переживання фрустрації, розчарування, почуття повторної втрати (так званий «second loss»), труднощі реінтеграції тощо. Іншими словами, дім, що сприймався як джерело відновлення та стабільності, може перетворитися на тригер болісних переживань, оскільки вже не відповідає тому значенню, яке було йому приписане у вигнанні.

З огляду на це програми репатріації повинні враховувати складну й напружену багатопланову конструкцію уявлень про дім. Йдеться не лише про відновлення матеріального житла чи інфраструктури, а й про роботу з символічними, емоційними та ідентифікаційними вимірами повернення. Для цього необхідно розробити спеціалізований інструментарій, здатний діагностувати та відстежувати динаміку ставлення репатріантів до «втраченого» й «віднайденого» простору, а також виявляти ризики повторної травматизації. Такий підхід відкриває можливість створення більш чутливих до психологічних потреб стратегій реінтеграції, що сприятимуть відновленню почуття безперервності життєвого досвіду та підтримці цілісності ідентичності.

Метою статті є пошук та концептуальне обґрунтування змістової валідності майбутнього опитувальника, призначеного для дослідження уявлень про дім у репатріантів. Особливу увагу приділено виокремленню ключових змістових вимірів (матеріального, символічного, емоційного та ідентифікаційного), які формують цей багатоплановий конструкт і визначають особливості його трансформації в умовах вимушеного переселення та повернення.

Виклад основного матеріалу. Дім є складним і дискусійним поняттям у соціальних науках, зокрема в контексті міграційних досліджень. Його багатовимірність зумовлена поєднанням матеріальних і символічних вимірів: дім виступає як фізичний простір (будинок, територія, країна) і водночас як психологічна та культурна категорія, пов'язана з ідентичністю, безпекою, приналежністю та емоційними прихильностями. У випадку вимушеної міграції поняття дому ускладнюється ще більше. По-перше, воно набуває динамічного характеру через досвід втрати та неможливості повернення, що трансформує стабільний образ дому в суперечливий та амбівалентний. По-друге, стає багатоплановим: для біженців дім може водночас означати місце походження і новий простір проживання, які викликають контрастні емоції – від ностальгії й відчуття безперервності ідентичності до болю, фрустрації та відчуження. По-третє, дім має виразний соціально-політичний вимір, оскільки його зміст формується не лише індивідуальними переживаннями, а й державними політиками інтеграції чи репатріації, а також суспільними уявленнями про «своє» та «чуже». Унаслідок цього «дім» у міграційних студіях постає як динамічний

конструкт, в якому перехреснюються психологічні, культурні та політичні смисли.

Складність і багатовимірність категорії дому зумовлюють появу різних теоретичних інтерпретацій, що відображають суперечливий характер стосунків між людиною та простором. Саме тому в літературі окреслюють два провідні підходи до розуміння цих зв'язків, які є ключовими для інтерпретації образу дому: седентарний (іноді можна зустріти термін есенціалістський) та детериторіалізований (або ж децентралізований) [6]. У першому з них, визначальною рисою якого називають «нормативний седентаризм» [12], людина розглядається як природно «вкорінена» в певному місці, з яким пов'язуються ідентичність, сенс життя та відчуття екзистенційної безпеки. У межах цього підходу дім трактується як статичний і фіксований простір – будинок, батьківщина, нація чи місто, які становлять основу відчуття належності. Відповідно, міграція, а тим більше вимушене переміщення, інтерпретується як насильницьке порушення «природного порядку», що розриває зв'язок людини з домом, культурою та ідентичністю. У такій перспективі, отже, біженці постають як «викорінені» та «не на своєму місці», а їх повернення до «природного дому» розглядається як єдине можливе розв'язання «проблеми» вигнання [13]. Принагідно зауважимо, що седентарний дискурс чинив потужний вплив не лише на академічні студії, а й на політичні практики, легітимуючи репатріаційні стратегії, що часто ставали морально суперечливими. Він також закріплював уявлення про державу як головного регулятора простору, дому та приналежності, що визначає межі «свого» й «чужого» [10].

Інший підхід, що об'єднує дискурси транснаціоналізму та постмодернізму [15; 22], пропонує як визначальну метафору розуміння людини як номада, як кочевника, нарешті, як способу існування, яке характеризується мобільністю, гнучкістю та постійним перебуванням «у русі» – як у фізичному, так і в соціокультурному вимірах. Номад протирічить седентарності, а тому метафора вводить у розгляд децентралізований дім і похідну від нього гібридну (подвійну) ідентичність. І наслідком є те, що стосунки людини з місцем не є природними та незамінними, а місця не існують як пасивні сцени соціальної діяльності; вони формуються через практики та взаємодії людей. Для біженців дім постає як конструкт, який відтворює соціальні, сімейні, культурні та економічні динаміки в новому середовищі. Дім може бути будь-яким місцем – тимчасовим і переміщуваним, його можна будувати, перебудовувати та зберігати в пам'яті й уяві. Він формується через різноманітні соціальні взаємодії на різних просторових рівнях і перебуває під впливом соціальних та політичних структур, включно з гендерними, етнічними, класовими та поколінними відносинами. Із психологічної перспективи, дім – це переживаний досвід локальності, який не зводиться до фіксованого місця,

а постає як сукупність відносин до людей і об'єктів, рутини, звуків, запахів, місць відпочинку та соціальних контактів, що формують відчуття знайомості та безпеки. Крім того, він сприймається як динамічний процес, що включає уяву, створення, руйнування, зміну, втрату та переміщення, виробляється через постійний процес адаптації, трансформації, переговорів та переосмислення.

Амбівалентність дому в досвіді біженців. Для біженців це означає, що образ дому одночасно є джерелом психологічного комфорту і напруження, оскільки постійно перебуває у стані зміни та амбівалентності. Він функціонує як символічна матриця, в якій поєднуються індивідуальні спогади, емоційні прив'язаності та соціальні взаємини. А для тих із них, хто зазнав втрати домівки через війну, цей конструкт набуває особливої складності. «Дім» в їхньому досвіді постає одночасно як простір втрати, як локус травматичної пам'яті та як уявний горизонт повернення [11; 21; 23].

У працях, присвячених міграції та вигнанню, підкреслюється надзвичайно високий ступінь амбівалентності житла, що відображає складні переходи між матеріальною відсутністю і символічною присутністю, між «місцем, яке втрачено» та «місцем, яке зберігається у внутрішньому світі» людини. Таким чином, дім набуває подвійного виміру – водночас матеріально втрачений і символічно збережений у пам'яті [2; 3; 17; 18].

Дослідники міграційного досвіду підкреслюють, що для біженців дім часто стає «простором ностальгії», який викликає сильні емоції, але не завжди є можливим для відновлення [1; 14]. Так, R. Lijtmaer стверджує, що ностальгія є важливим психічним феноменом такого досвіду, оскільки вона має багатовимірну структуру: з одного боку, вона включає позитивні елементи – почуття радості та вдячності, а з іншого – поєднується із сумом, спричиненим втратою відчуття безпеки, знайомості та історичної тяглості. Мало того, в окремих випадках переживання ностальгії може бути ускладненим або навіть заблокованим, і тому особа може зануритися в депресивний стан, який супроводжується саможалем, образою, заздрістю та провинною [14].

Можна також стверджувати, що в досвіді біженця спогади про дім забезпечують відчуття безперервності ідентичності; з іншого – вони можуть посилювати відчуття втрати та відчуження в новому середовищі. Зокрема, у дослідженні сірійських біженців було показано, що у випадку переміщених осіб повноцінне відчуття дому досягається з великими труднощами, оскільки втрати безпеки, соціальних зв'язків, прив'язаності до місця та уявлень про майбутнє часто починаються ще до втечі з країни та продовжуються під час життя в новому середовищі. Водночас біженці зберігають уявлення про дім, що стає своєрідною точкою порівняння з їх теперішньою реальністю, яка рідко відповідає очікуванням. Такий подвійний досвід – існування одночасно «реального» дому

і дому, який було втрачено – особливо впливає на дітей, формуючи їхнє сприйняття дому як складного, багатовимірного явища [7].

У діаспорних студіях також акцентується, що дім для вигнанців часто постає як «уявний горизонт повернення», міфічне місце походження, яке визначає колективну пам'ять і формує «діаспорну свідомість» [16; 20]. Це створює напруження між двома полюсами: прагненням відновити зв'язок із «втраченим домом» та необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища. Отже, амбівалентність дому в досвіді біженців виявляється в поєднанні протилежних значень: дім постає одночасно як простір втрати, травми та відчуження і як символ надії, ідентичності та майбутнього.

Для біженців, які ще не прийняли остаточного рішення – повернутися в Україну чи залишитися в країні тимчасового перебування назавжди – ця подвійність переживається особливо інтенсивно: відсутність визначеності щодо майбутнього підсилює емоційну напругу, посилює внутрішні конфлікти та створює постійний психологічний діалог між спогадами про «втрачене» й уявленнями про «можливе» або «ідеальне» місце дому. Саме через цю особливу інтенсивність амбівалентність образу дому стає критично важливою для розуміння психологічної адаптації, механізмів переживання втрат і формування стратегій репарації в переміщених осіб. Це, як зазначалося, визначає потребу в спеціалізованому психологічному інструменті, який би давав можливість системно виявляти і вимірювати рівень амбівалентності дому, фіксувати її вплив на емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію, а також прогнозувати потенційні труднощі у прийнятті рішення щодо повернення чи реінтеграції.

Слід зазначити, що, попри активний розвиток досліджень, спрямованих на вивчення просторової ідентичності та прив'язаності до місця, бракує інструментів, які б дозволяли операціоналізувати специфічний досвід вимушених переселенців. Наявні шкали – наприклад, ті, що стосуються «place attachment» або «sense of place» – недостатньо враховують амбівалентність дому, натомість вони фокусуються переважно на седентарних, стабільних, позитивних аспектах прив'язаності та емоційного комфорту. І, крім того, критичні дослідження показують крихкість самих інструментів, які «не показують» заявлених під час розроблення параметрів.

Так, Meaning of Home Questionnaire (МОН) використовується для оцінення сенсу дому, що відображає суб'єктивне значення житла в чотирьох сферах: фізичне, поведінкове, когнітивно-емоційне та соціальне значення дому. Кожна з підшкाल містить набір запитань, що дозволяють оцінити різні аспекти прив'язаності та ідентифікації з житлом. Досліджувані повинні оцінити, наскільки вони погоджуються або не погоджуються з твердженнями за 11-бальною шкалою від 0 («категорично не погоджуюсь») до 10 («категорично

погоджуюсь»). Проте подальше дослідження психометричних властивостей показало прийнятну внутрішню узгодженість у трьох підшкал: фізичні аспекти (7 пунктів, $\alpha = 0,60$), поведінкові аспекти (6 пунктів, $\alpha = 0,67$) та когнітивно-емоційні аспекти (10 пунктів, $\alpha = 0,62$). Підшкала соціальних аспектів (5 пунктів, $\alpha = 0,44$) у критичних дослідженнях показує низьку надійність [5; 9].

Інший інструмент, Housing-Related Control Beliefs Questionnaire (HCQ), розроблений для оцінювання сприйнятого контролю над житлом у літніх людей. Він базується на концепції контролю людини над навколишнім середовищем, зокрема в контексті житла. HCQ дозволяє виміряти, наскільки людина відчуває, що може впливати на своє житло, а також наскільки вона вважає, що на це впливають зовнішні фактори, як-от інші люди, випадковість або доля. Опитувальник оцінює сприйнятий контроль над житлом за трьома напрямками: внутрішній контроль, який відображає ступінь, до якого людина вважає, що її власні дії визначають стан житла; зовнішній контроль через інших, що показує, наскільки людина відчуває вплив інших людей на її житлові умови; та зовнішній контроль через випадковість, який визначає, наскільки людина вважає, що випадковість або доля впливають на стан її житла. Дослідження, проведене серед осіб віком 67–70 років у Швеції, показало, що HCQ має прийнятну внутрішню консистентність для більшості підшкал ($\alpha > 0,50$). Однак деякі пункти мали низькі кореляції із загальним балом, що вказує на необхідність подальшої адаптації інструменту для різних культурних контекстів. Усі підшкали, за винятком однієї, продемонстрували хорошу конструктивну валідність [4; 5].

І, нарешті, звернімося до Usability in My Home Questionnaire (UIMH), який розроблений для оцінювання суб'єктивного сприйняття зручності житлового середовища. Він вимірює, наскільки фізичне середовище дому підтримує виконання повсякденних активностей, зокрема для осіб з обмеженими можливостями. UIMH охоплює різні аспекти, як-от доступність, безпека, комфорт і функціональність житла. Психометричні дослідження показали, що UIMH має добру внутрішню надійність ($\alpha = 0,75$) та помірну для деяких підшкал ($\alpha = 0,67$). Він демонструє здатність виявляти суб'єктивні труднощі, які можуть не бути очевидними під час об'єктивного оцінювання середовища, і є корисним інструментом для планування адаптацій житла та надання оцінки потребам у реабілітації [8; 19].

Усі перелічені опитувальники (МОН, HCQ, UIMH), крім седентарного розуміння житла, розроблені для діагностики вузькоспецифічних вибірок, наприклад для досліджень людей похилого віку та/або осіб з вадами фізичного чи ментального здоров'я. А тому навіть спроби адаптації цих опитувальників до вибірки біженців або людей, що перебувають у тимчасовому житлі, бути некоректним з кількох причин, а саме:

1. *Відсутність досвіду постійного проживання.* Біженці часто змушені переїжджати або тимчасово проживати в притулках, орендованих приміщеннях чи громадських установах. Тривала прив'язаність до дому, стабільний контроль над житлом і формування задоволеності, на які орієнтовані шкали, в таких умовах не можуть виникнути або проявляються неповноцінно. А отже, респонденти не здатні дати достовірну оцінку психологічних аспектів свого житла.

2. *Спотвореність оцінки фізичних та соціальних аспектів житла.* Тимчасові умови проживання часто мають непередбачуваний і нестабільний характер: обмежений простір, відсутність особистої території, мінімальне облаштування або обмежений доступ до ресурсів. Соціальні взаємодії можуть бути тимчасовими та формальними, що не дозволяє адекватно оцінити соціальні аспекти житла, передбачені шкалами МОН та UIMH.

3. *Неможливість контролю над житлом.* Шкали типу HCQ оцінюють відчуття внутрішнього та зовнішнього контролю над подіями в домі. Для біженців поняття контролю часто втрачає актуальність, адже умови проживання визначаються зовнішніми обставинами (гуманітарні програми, правила приймаючих центрів, політика організації), а не особистими діями. Відповідно, респонденти не можуть реалізувати або оцінити власний контроль у звичному для осілих людей сенсі, що робить результати психологічно та методологічно невірогідними.

І, нарешті, існує ще одна проблема, більш суттєва. Опитувальники, розроблені для осілих людей, передбачають стійку оцінку дому як позитивну або негативну, тобто вимірюють окремо «задоволеність», «прив'язаність» або «контроль» у лінійному, одновимірному вигляді. Вони не здатні захопити суперечливість почуттів, яка є типовою для біженців, де позитивні та негативні оцінки можуть існувати одночасно і змінюватися залежно від контексту (тимчасове житло, соціальна підтримка, безпека) або часу (тривалість перебування, адаптаційні процеси). Відповідно, використання цих шкал для біженців може призводити до спрощеної та спотвореної оцінки психологічного досвіду дому, ігноруючи динамічну природу їх ставлення до місця проживання. Для адекватного вивчення таких груп необхідні інструменти, здатні фіксувати одночасну присутність суперечливих емоцій і зміни у сприйнятті дому в часі та просторі.

Одним із ключових етапів у розробленні опитувальника є забезпечення його змістової валідності, адже саме вона визначає, наскільки інструмент адекватно охоплює всі важливі аспекти вимірюваної конструкції. Забезпечення змістової валідності передбачає систематичний аналіз концептуального поля досліджуваного явища, виявлення всіх релевантних компонентів та включення питань, які точно відображають ці компоненти. Для цього часто використовують експертні оцінки, аналіз наявних теоретичних моделей, порів-

няння з результатами попередніх досліджень та попереднє пілотування. Особливо це критично у випадку складних багатопланових конструкцій, як-от психологічне сприйняття дому у вимушених переселенців, де поєднуються матеріальні, емоційні, соціальні та ідентифікаційні аспекти.

Забезпечення змістової валідності є фундаментом для подальшої конструктивної та критеріальної валідності, оскільки без повного й точного відображення концептуальної сутності інструмент не може давати надійних та інтерпретованих результатів. Для визначення основних вимірів майбутнього опитувальника (і забезпечення змістової валідності) ми використали «Тест із двадцяти тверджень», який дав можливість респондентам висловити свої уявлення та оцінити значущість різних аспектів житлового середовища. Такий підхід дав змогу виявити найбільш релевантні компоненти психологічного та символічного сприйняття дому, які слід урахувати під час подальшого розроблення інструменту.

Вибіркова сукупність та її релевантність дослідженню. Для вивчення амбівалентного ставлення до дому було вибрано вибірку респондентів, які проживають у різних країнах Європейського Союзу і ще не визначилися з тим, чи повертатися в Україну, чи залишатися за кордоном. Такий вибір обґрунтований п'ятьма міркуваннями: 1) наявність «чистої» амбівалентності (особи, які вже ухвалили рішення про повернення або залишення, частково знімають внутрішній конфлікт, натомість респонденти, що не визначилися, зберігають у свідомості всі суперечливі перспективи, що робить амбівалентність більш виразною); 2) «видимість» протилежних полюсів образу дому (для цих респондентів дім не редукується до одного варіанту, вони одночасно мислять його в категоріях утрати, спогадів та ідентичності (Україна) і в категоріях можливостей і безпеки (ЄС), що дозволяє дослідити суперечливі виміри образу дому); 3) інтенсивне емоційне напруження (стан вибору «між» загострює переживання – ностальгію, провину, страх і надію, що створює умови для виявлення амбівалентності в її актуальному, переживаному вигляді); 4) репрезентація специфічного соціально-психологічного досвіду (в умовах війни велика частина вимушених мігрантів перебуває у стані невизначеності, що робить цю групу релевантною для відображення перехідного стану дому як минулого, теперішнього і потенційного майбутнього); 5) методологічна придатність для дослідження феномену (амбівалентність у респондентів, які ще не ухвалили рішення, є актуальною та дієвою, а не ретроспективною, що підвищує достовірність результатів проєктивних і нарративних методик, спрямованих на виявлення психологічних конфліктів і суперечливих відчуттів, пов'язаних із домом). Таким чином, вибірка респондентів, які «не визначилися», дає можливість максимально точно «вхопити» та проаналізувати амбівалентні відносини до дому в контексті примусової міграції та війни.

Отже, в дослідженні використовувалася вибірка, що має цільовий характер (вибрано учасників, які мають специфічну характеристику), яка не є репрезентативною, оскільки не може відображати всю популяцію біженців, а лише спрямована на глибоке розуміння конкретного досвіду. Проте, як було вказано, таке емпіричне зосередження забезпечує основу для розроблення спеціалізованого діагностичного інструменту, що буде враховувати цю вимушену номадичність досвіду біженця та його багатомірну амбівалентність.

Вибірка складалася із 32 українських біженців віком від 22 до 65 років, із середнім віком 38 років. Серед них були як чоловіки (7 осіб, 21,9%), так і жінки (25 осіб, 78,1%), з різним рівнем освіти – від середньої до вищої. Більшість респондентів перебували за кордоном у різних європейських країнах, зокрема Польщі (14 осіб, 43,75%) Німеччині (5 осіб, 15,625%), Чехії (6 осіб, 8,75%) та Франції (4 особи, 12,5%), а також по одному респонденту з Ірландії (3,125%), Великої Британії (3,125%) та Литви (3,125%). У вибірці були респонденти, що виїхали повною сім'єю (5 осіб, 15,6%), жінки з дітьми (20 осіб, 62,5%) та самотні (7 осіб, 21,9%), з різним терміном перебування за кордоном (з 2022 р. – 15 осіб, 46,9%; з 2023 р. – 10 осіб, 31,25%; з 2024 р. – 6 осіб, 18,75%; з 2025 р. – 1 особа, 3,125%). Така гетерогенність, на наш погляд, дозволяє врахувати широкий спектр досвіду та ставлення до дому й потенційного повернення і частково пом'якшує вплив нерепрезентативності на змістову валідність опитувальника, оскільки охоплює різні аспекти життєвого та психологічного сприйняття дому, що є критично важливим для адекватного відображення його складної багатопланової конструкції.

Метод отримання емпіричних даних. Збір даних здійснювався за допомогою Гугл-форми, що забезпечувало анонімність і конфіденційність. Досліджувані отримували таку інструкцію: «Напишіть, будь ласка, 20 речень, використовуючи початок: *«Коли я думаю про дім, то...»*. У своїх відповідях Ви можете виражати як приємні, так і складні почуття, асоціації, спогади чи мрії. Не стримуйте себе – важливо зафіксувати будь-які думки, які виникають у Вас, коли ви згадуєте або уявляєте дім». Принагідно зазначимо: хоча досліджуваним пропонувалося написати 20 тверджень, проте форма була організована так, що досліджувані могли надсилати навіть не повністю виконане завдання. Таке рішення було прийняте, оскільки прогнозувалося, що вибірка не буде численною за обсягами, а єдиним мотивом до участі може слугувати тільки власна зацікавленість досліджуваного, що не завжди є надійною спонукою для надання «відкритих» відповідей.

Процедура кодування та формування категорій. Підготовка даних розпочалася з інтеграції зібраних відкритих відповідей біженців про дім у єдиний список (521 відповідей, яких 9 не могли бути категоризовані). На етапі первинного ознайомлення дослідником було прочитано

всі відповіді, щоб отримати загальне розуміння смислу висловлювань. Крім того, виявлялися ключові слова, образи та емоції, що найчастіше повторювалися у текстах респондентів та оцінювалися їхня приблизна кількість. Індуктивне кодування здійснювалося шляхом присвоєння кожному фрагменту попереднього коду, який відображав сутність висловлювання. Наприклад: «почуття безпеки» → код Дім як безпека, «тривога через чужину» → код Дім як небезпека, «сум за рідним містом» → код Ностальгія, «відчуття втрати» → код Біль утрати. Коди формувалися в процесі зчитування даних (відкрите кодування) та були гнучкими для включення нових значущих тем.

На наступному етапі коди об'єднувалися за смисловою близькістю для формування діаметрально протилежних пар категорій: 1. Дім як безпека ↔ Дім як небезпека; 2. Ностальгія ↔ Біль утрати; 3. Дім «тут» ↔ Дім «там»; 4. Бажання повернення ↔ Прагнення інтеграції; 5. Матеріальний дім ↔ Символічний дім; 6. Дім як ресурс ↔ Дім як тягар; 7. Колективний дім ↔ Індивідуальний дім.

Етап ревізії полягав у повторному перегляді відповідей із повторним кодуванням через три місяці після первинного аналізу. Така часова триангуляція дала можливість оцінити стабільність і послідовність кодування, а отже – підвищити надійність вимірювань. Через неможливість залучити додаткових незалежних кодерів у дослідженні з обмеженою вибіркою біженців повторне кодування в різний час стало єдиним практичним способом перевірки узгодженості та точності категорій, забезпечуючи внутрішню валідацію даних і зменшуючи ймовірність упередженого або випадкового інтерпретування відповідей (з 503 відповідей ідентичне кодування отримало 489 відповідей, тобто 97,22%, що можна вважати цілком прийнятним показником надійності кодування; далі категоризувалися 489 відповідей).

Остаточне формування категорій передбачало надання кожній словесного визначення та ілюстрацій за допомогою типових цитат респондентів. Так було створено систему семи діаметрально протилежних пар категорій (представлену вище), що дозволяє комплексно описати феномен дому в досвіді біженців. Продемонструємо зміст виокремлених категорій найбільш ілюстративними відповідями. 1. Безпека vs. Небезпека. «Там, де я виріс, зараз страшно жити», «Спогади теплі, але самі вулиці стали небезпечними», «Хочеться повернутися, але знаю, що це ризик». 2. Ностальгія vs. біль утрати. «Приємно згадувати [назва міста], але відразу накочується смуток», «Здається, що все ще є, але насправді нічого вже немає», «пам'ятаю все до дрібниць, але від цього ще більше болить». 3. Тут vs. Там. «Відчуваю себе одночасно у двох місцях» «Нове житло зручне, але якесь не таке», «У голові ніби два паралельних життя, тут [країна] і там [місто], і я не знаю, де треба зупинитися». 4. Повернення vs. Інтеграція. «Спочатку дуже хотілося додому, але починаю звикати жити

тут», «Діти вже адаптувалися, їм подобається [країна], а я все ще думаю про повернення, та й чоловік в Україні», «Кожен ранок думаю: це тимчасово чи назавжди? А потім ніби все нормально». 5. Матеріальний vs. Символічний. «Наш будинок зруйновано в перший же день, але в іншій області вся моя родина, там, де пройшло моє дитинство». «Міста вже немає, але в голові нікуди не зникли спогади». «Будинок, речі пропали, думати про це страшно. Знищили не тільки речі» 6. Ресурс vs. Тягар «Постійно згадую свій дім, ми його дуже довго будували, він нас ще чекає, не зруйнований, але від цього важко жити в [країна], сім'я хоче тут залишитися». 7. Колективне vs. Індивідуальне. «Родина тут, поряд, але друзі далеко. Тут майже немає спілкування», «Я допомагаю сестрі, яка лишилася в Україні, але вона рідко запитує, чи мені щось потрібно». Найбільшу частку становили відповіді, пов'язані з бажанням повернення та прагненням інтеграції – 171 відповідь (35%), а також з відчуттям дому як безпеки або небезпеки – 151 відповідь (30,9%). Відповіді, що стосувалися ностальгії та болю втрати, становили 64 відповіді (13,1%), тоді як група «Дім тут ↔ Дім там» охопила 44 відповіді (9%). Менші за обсягом були категорії, пов'язані з матеріальними та символічними аспектами дому – 24 відповіді (4,9%), ресурсами та тягарем – 15 відповідей (3,1%), а також колективним та індивідуальним баченням дому – 20 відповідей (4,1%). Такий розподіл відображає різноманітність переживань та ставлень респондентів до дому й потенційного повернення.

На основі виділених семи діаметрально протилежних пар категорій можна сформувати структуру опитувальника, яка відображатиме основні психологічні виміри образу дому в біженців. Шкала «Дім як безпека та небезпека» вимірюватиме те, наскільки фізичний простір житла пов'язаний із відчуттям захищеності або загрози, включно з тим, що минулі місця можуть викликати як позитивні, так і тривожні асоціації. Шкала «Ностальгія та біль втрати» вимірюватиме подвійний емоційний зв'язок із домом, поєднуючи приємні спогади з переживанням втрати, що дозволяє розділяти когнітивні та емоційні аспекти сприйняття житла. Шкала «Тут та Там» ідентифікуватиме подвійність присутності в новому місці та мисленого повернення до попереднього середовища, що впливає на психологічну адаптацію та відчуття місця. Шкала «Повернення та інтеграція» показуватиме особливості майбутніх намірів та адаптаційних стратегій, які відображають ставлення до дому й необхідні для формулювання відповідних пунктів опитувальника. Шкала «Матеріальне та символічне» вимірюватиме різницю між фізичними об'єктами житла та його символічним значенням, дозволяючи враховувати як конкретні втрати, так і емоційно-культурну цінність простору. Шкала «Дім як ресурс та тягар» відображатиме суперечливе сприйняття житла: як джерела психологічної підтримки, так і фактору стресу, що є важливим

для розуміння мотиваційних та емоційних аспектів поведінки біженців. Шкала «Колективне та індивідуальне» даватиме інформацію про взаємозв'язок соціальних контактів і особистих переживань, дозволяючи оцінити, наскільки відчуття дому залежить від родини, громади чи особистого простору.

Висновки. Хоча первинна вибірка, на якій визначалася психологічна структура образу дому, мала цільовий характер і не є репрезентативною для всієї популяції біженців, сам опитувальник може бути адаптований для ширшої вибірки. Основна ідея полягає в тому, що кожна пара категорій відображає конкретний вимір: безпека – небезпека, ностальгія – біль утрати, тут – там, повернення – інтеграція, матеріальний – символічний, ресурс – тягар, колективне – індивідуальне. Кожний із цих вимірів дає можливість оцінити міру амбівалентності уявлень про дім у різних групах біженців, навіть якщо вони відрізняються за віком, статтю, місцем перебування чи намірами щодо повернення.

Також увиразнімо той факт, що аналіз розподілу відповідей респондентів демонструє значну нерівномірність представлення різних аспектів психологічного сприйняття дому. Найбільшу частку становили відповіді, пов'язані з бажанням повернення та прагненням інтеграції (35%) та з відчуттям дому як безпеки або небезпеки (30,9%), тоді як інші категорії, зокрема ностальгія та біль утрати, присутність у новому і колишньому просторі, матеріальні та символічні аспекти, ресурси і тягар, а також колективне й індивідуальне бачення, були значно менш представлені (від 3,1% до 13,1%). Такий розподіл, що очевидно, відображає специфіку досвіду українських біженців у контексті війни: високий відсоток відповідей, пов'язаних із бажанням повернення та прагненням інтеграції, свідчить про значущість майбутніх планів і адаптаційних стратегій для респондентів, які були змушені залишити рідні домівки через воєнні дії. Водночас відчуття дому як безпеки або небезпеки підкреслює, що переживання загрози та травми, викликані війною, тісно інтегровані у сприйняття житла. Менш представлені категорії – ностальгія та біль утрати, подвійна присутність у «тут» і «там», матеріальні та символічні аспекти, ресурси і тягар, колективне й індивідуальне бачення – указують на те, що психологічні, соціальні та символічні виміри дому часто залишаються менш усвідомленими або важко артикуляційними для респондентів, особливо в період тривалої невизначеності та постійних змін житлових умов, спричинених війною.

З огляду на забезпечення змістової валідності це може створити низку потенційних проблем. По-перше, домінування двох категорій може призвести до того, що менш представлені аспекти психологічного сприйняття дому залишаються не досить відображеними, а опитувальник не охоплює повністю всі важливі виміри досліджуваного феномену. По-друге, низька кількість відповідей у цих категоріях може зменшувати чутливість

шкали до різниць між респондентами, ускладнювати статистичне оброблення та знижувати надійність вимірювань. Нарешті, такий розподіл створює ризик перекосу в загальних результатах шкали, коли увага зосереджується на домінантних аспектах – бажанні повернення та відчутті безпеки, тоді як інші шари досвіду залишаються недооціненими.

Для підвищення змістової валідності опитувальника доцільно передбачити корекцію його структури шляхом збільшення кількості пунктів, що стосуються менш представлених категорій, уточнення формулювань, стимуляції спогадів респондентів та забезпечення адекватного відображення всіх психологічних, соціальних і символічних вимірів досліджуваного феномену. Такий підхід сприятиме більш повному і точному відображенню багатшарової конструкції ставлення біженців до дому та потенційного повернення. Розв'язання цих проблем буде представлено в наступних публікаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Adams H., Ghanem S. Solastalgia and nostalgia: the role of emotional bonds to place in refugee and host community interactions. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2023. Vol. 50, № 2. 400–422 p.
2. Ahmed S. Home and away: Narratives of migration and estrangement. *International Journal of Cultural Studies*. 1999. Vol. 2, № 3. 329–347 p.
3. Alirhayim R. Place attachment in the context of loss and displacement: The case of Syrian immigrants in Esenyurt, Istanbul. *Journal of Urban Affairs*. 2023. Vol. 47, № 2. 381–403 p.
4. Andersson N., Nilsson M. H., Slaug B., Oswald F., Iwarsson S. Psychometric properties of the external Housing-Related Control Belief Questionnaire among people with Parkinson's disease. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2020. Vol. 32, № 12. 2639–2647 p.
5. Boonyaratana Y., Hansson E. E., Granbom M., Schmidt S. M. The Psychometric Properties of the Meaning of Home and Housing-Related Control Beliefs Scales among 67–70 Year-Olds in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, № 8. 4273 p.
6. Brun C. Reterritorializing the Relationship between People and Place in Refugee Studies. *Human Geography*. 2001. № 83. 15–25 p.
7. Bunn M., Samuels G., Higson-Smith C. Ambiguous loss of home: Syrian refugees and the process of losing and remaking home. *Wellbeing, Space and Society*. 2023. Vol. 4. 100–136 p.
8. Elf M., Slaug B., Ytterberg C., Heylighen A., Kylvén M. Housing Accessibility at Home and Rehabilitation Outcomes After a Stroke: An Explorative Study. *HERD*. 2023. Vol. 16, № 4. 172–186 p.
9. Florack J., Penger S., Haberstroh J., Oswald F. Adapting the meaning of home questionnaire for people with dementia. *Innovation in Aging*. 2024. Vol. 8, Suppl. 1. 168 p.
10. Gupta A., Ferguson J. Beyond "Culture": Space, Identity, and the Politics of Difference. *Culture, Power, Place: Explorations in Critical Anthropology*. 1997.

11. Howlett M., Dvornichenko D. Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2025. 1–20 p.
12. Jansen S., Lofving S. Introduction: Movement, Violence, and the Making of Home. *Focaal*. 2007. 3–14 p.
13. Kibreab G. A. I. M. Revisiting the Debate on People, Place, Identity and Displacement. *Journal of Refugee Studies*. Oxford : Oxford University Press, 1999. Vol. 12. 384–410 p.
14. Lijtmaer R. M. Social Trauma, Nostalgia and Mourning in the Immigration Experience. *American Journal of Psychoanalysis*. New York : Springer, 2022. Vol. 82, № 2. 305–319 p.
15. Malkki L. National Geographic: The Rooting of Peoples and the Territorialization of National Identity among Scholars and Refugees. *Cultural Anthropology*. 1992. Vol. 7. 24–44 p.
16. Mehta S. Diasporas reimagined: spaces, practices and belonging. *Diaspora Studies*. 2017. Vol. 11. 1–3 p.
17. Murrani S., Lloyd H., Popovici I. C. Mapping home, memory and spatial recovery in forced displacement. *Social & Cultural Geography*. 2022. Vol. 24, № 8. 1305–1323 p.
18. Ratnam C. Creating home: Intersections of memory and identity. *Global Environmental Change*. 2018. Vol. 53. 1–10 p.
19. Reid D. Accessibility and usability of the physical housing environment of seniors with stroke. *International Journal of Rehabilitation Research*. 2004. Vol. 27, № 3. 203–208 p.
20. Safran W. Diaspora in Modern Societies: Myths of Homeland and Return. *Diaspora: A Journal of Transnational Studies*. 2011. Vol. 1. 83–99 p.
21. Tozan O. Living in a world of ambivalence: The complexity of home in exile. *Journal of Refugee Studies*. 2025. feaf002 p.
22. Turton D. The Meaning of Place in a World of Movement: Lessons from Long-Term Field Research in Southern Ethiopia. *Journal of Refugee Studies*. 2005. Vol. 18. 258–280 p.
23. Wnuk A., Góralska J. 'Home is just a feeling': Essentialist and anti-essentialist views on home among Ukrainian war refugees. *Emotion, Space and Society*. 2024. Vol. 53. 1–8 p.

Стаття надійшла в редакцію: 27.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛИХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ МЕТААНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

GENDER DIFFERENCES IN ADULT LONELINESS: A COMPARATIVE META-ANALYTIC REVIEW

У статті подано комплексний порівняльний огляд наукових досліджень гендерних відмінностей самотності дорослих.

Мета статті – здійснити порівняльний метаогляд гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення, поєднавши три оптики: мережеву (структура та якість соціальних зв'язків), гендерно-нормативну (стратегії звернення за підтримкою, моделі емоційної виразності) й вимірювальну (індикатори та шкали). Самотність розглядається не як тимчасова емоція, а як стабільний маркер збоїв мережевої екології, коли наявні контакти не перетворюються на відчуття належності, довіри й сенсу. Методично автор спирається на нарративний синтез масштабних опитувань, оглядових і аналітичних праць за останнє десятиріччя (2015–2025 роки) з акцентом на порівнюваності індикаторів.

Отримано такі узагальнення. По-перше, гендерні розриви не зводяться до «більше/менше»: жінки частіше декларують високі рівні самотності, тоді як чоловіки частіше мають дефіцит близьких друзів і рідше активують мережі підтримки. По-друге, величини ефектів змінюються залежно від віку, типу домогосподарства та економічного становища; найбільша вразливість спостерігається серед одинаків, наймолодших і найстарших груп. По-третє, «як» вимірюємо – настільки ж важливо, як і «що»: одиничні питання, короткі версії UCLA та багатопунктові шкали по-різному захоплюють гендеровані патерни самозвіту та поведінки. По-четверте, постпандемічні та кризові контексти оголили асиметрії доступу до підтримки: у чоловіків звужуються дружні мережі, у жінок накопичується доглядове навантаження та емоційна втома.

Практичний внесок полягає у формуванні двоступеневі рамки інтервенції: універсальні «місця участі» й соціальне призначення – для всіх, а також гендерно чутливі дизайни взаємодій: завданняві групи та фасилітована експозиція до «слабких зв'язків» – для чоловіків; формати «перепочинку», зменшення доглядового тягаря і гнучкі режими включеності – для жінок.

Ключові слова: самотність, гендер, соціальні зв'язки, вимірювання, публічна політика, доросле населення.

This article offers a comprehensive comparative review of research on gender differences in adult loneliness. Its aim is to conduct a comparative meta-review of gendered patterns of loneliness in the adult population through three analytical lenses: a network lens (structure and quality of social ties), a gender-normative lens (help-seeking strategies and models of emotional expressivity), and a measurement lens (indicators and scales). Loneliness is treated not as a transient emotion but as a stable marker of a malfunctioning network ecology – situations in which existing contacts fail to translate into belonging, trust, and meaning. Methodologically, the study relies on a narrative synthesis of large-scale surveys and review/analytical works from the last decade (2015–2025), with an emphasis on indicator comparability.

Four integrative conclusions emerge. First, gender gaps are not a simple “more/less” dichotomy: women more frequently report high levels of loneliness, whereas men more often lack close friends and under-activate support networks. Second, effect sizes vary by age, household composition, and socioeconomic position; the highest vulnerability is observed among one-person households and the youngest and oldest age groups. Third, how loneliness is measured is as consequential as what is being measured: single-item questions, short UCLA versions, and multi-item scales differentially capture gendered patterns of self-report and behavior. Fourth, post-pandemic and crisis contexts have exposed asymmetries in access to support: men's friendship networks tend to contract, while women accumulate care burdens and emotional fatigue.

The practical contribution is a two-tier intervention framework: universal places of participation and social prescribing for all, complemented by gender-responsive interaction designs – task-oriented groups and facilitated exposure to weak ties for men; respite-oriented formats, care-load reduction, and flexible modes of participation for women.

Key words: loneliness, gender, social ties, measurement, public policy, adult population.

УДК 159.9:316.624-053.8-055.1/055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.63>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Малімон В.І.

к.держ.упр., доцент,
докторант кафедри соціальної
психології
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Проблематика самотності дорослих давно вийшла за межі суто психологічного дискурсу. Вона торкається здоров'я, ринку праці, міської життєздатності та якості демократії. У центрі уваги – не кількість контактів як така, а їх «перформативна спроможність»: чи здатні щоденні взаємодії породжувати відчуття належності, впливу на події та взаємної підтримки. Гендерний вимір додає до цієї картини складності. Різні соціальні очікування щодо «допустимих» емоцій і шляхів звернення по допомогу формують відмінні траєкторії входу в спільноти, використання дружніх мереж і утримання стосунків у стресі. Той

самий рівень об'єктивної ізоляції може переживатися по-різному залежно від того, якими є норми прояву вразливості й доступні сценарії взаємодії.

Ще один системний чинник – вимірювання. Показники самотності не є нейтральними: одиничні запитання чутливі до готовності назвати переживання своїм іменем, короткі шкали вловлюють настроєвий профіль, а розширені інструменти краще фіксують поведінкові й когнітивні складники. Без рефлексії над індикаторами порівняння між групами і країнами стають хиткими. Тому в статті запропоновано синтетичну рамку, в якій гендерні відмінності розглядаються через мережеву кон-

фігурацію зв'язків, через норми звернення по підтримку та через «оптику» інструментів, що їх застосовують дослідники.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

В останні роки накопичився невеликий масив наукових публікацій, в яких розкривається тема гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення. Проаналізуємо деякі з них.

У дослідженні М. Дейлі (Daly M.) і Е. Робінсона (Robinson E.) [3] встановлено, що самотність і психологічний дистрес мають хвилеподібну динаміку, з постпандемічними «хвостами» у молодших когорт; гендерні розриви варіюють за віком (у жінок – вищий самозвіт дистресу, в чоловіків – менші мережі підтримки). Сильні сторони: висока внутрішня валідність завдяки довгим рядам і узгодженості індикаторів дистресу/самотності; добрий контроль сезонності та структурних зламів (2008, 2020).

У дослідженні групи науковців на чолі з Дж. Холт-Лунстад (Holt-Lunstad J.) [9] подано метааналіз самотності на основі узагальнення проспективних досліджень (1980–2014), в яких на старті вимірювали самотність (суб'єктивний дефіцит належності), соціальну ізоляцію (об'єктивний дефіцит контактів/мереж) або проживання наодинці, а потім відстежували смертність. Обсяг даних: 70 незалежних проспективних робіт, $n = 3407134$ учасників, середній період спостереження ~7 років. Автори підкреслюють порівнювану силу суб'єктивних і об'єктивних вимірів – «самотність» не слабший предиктор, ніж «ізоляція».

У дослідженні групи науковців на чолі з Р. О'Салліваном (O'Sullivan R.) [14] – скопінг-огляд інтервенцій проти самотності в дорослих. Сильні сторони дослідження: широке картографування підходів (соціальне призначення, групові формати, цифрові платформи); відокремлення механізмів (підтримка/наставництво/активності).

Надзвичайно ґрунтовне дослідження групи науковців на чолі з Д. Суркалімом (Surkalim D.L.) [17], яка здійснила аналіз поширення самотності в 113 країнах/територіях (за номенклатурою ВООЗ) на основі 57 досліджень. Аналіз показників самотності (за одноеlementними питаннями) дав діапазон від 9,2% у Південно-Східній Азії до 14,4% у Східному Середземномор'ї. Було встановлено: проблемні рівні самотності фіксуються в багатьох країнах і вікових групах – це вже не маргінальна, а суспільно значуща проблема. Сильні сторони: дуже широка географія; чутливі аналізи щодо дизайнів вимірювання; стратифікації за віком/статтю.

Разом із тим у багатьох роботах змішуються самотність (суб'єктивне відчуття), соціальна ізоляція (об'єктивний дефіцит контактів) і «усамітнення» як добровільний вибір. Без чіткої таксономії складно порівнювати результати, інтерпретувати гендерні розриви та проектувати інтервенції.

Вимірювальні нюанси: гендерні розриви змінюються залежно від інструмента (single-item vs. багатопунктові шкали), періоду та контексту, що

вимагає обережних інтерпретацій між країнами та в часі. Це особливо видно в порівнянні метааналітики (BMJ) та моніторингових звітів (ONS/JRC).

Відсутність перевіреної «еквівалентності вимірювання» між статтями (measurement invariance) і культурами створює ризик хибних висновків щодо «вищої» самотності жінок або «недоопитування» чоловіків.

Незалежно від вибраних методів більшість наукових джерел фіксує підвищені ризики серед молоді, однаків і людей з нижчими фінансовими ресурсами, а також структурні гендерні відмінності в способах залучення соціальної підтримки (наприклад, чоловіки мають вужчі дружні кола, жінки – вищий емоційний тягар догляду). Це підтверджують як міжнародні опитування (EU-LS, Gallup, ONS) [4; 5; 8; 13], так і аналітичні роботи (Pew, WHO) [15; 20].

Отже, необхідним є порівняльний метаогляд останнього десятиліття (2015–2025), який поєднує мережевий підхід, гендерні норми та особливості вимірювання (single-item vs UCLA), аби ідентифікувати механізми гендерних відмінностей і перетворити їх на конкретні важелі політики [12; 19].

Методи дослідження. Дослідження виконано як порівняльний наративний метаогляд із цілеспрямованим фокусом на трьох аналітичних оптиках: (а) мережевий (структура/якість зв'язків); (б) гендерно-нормативний (стратегії звернення за підтримкою, моделі емоційної виразності); (в) вимірювальний (індикатори, шкали, пороги). Вибрана стратегія дозволяє синтезувати результати різномірних за дизайном джерел (репрезентативні опитування, лонгітуди, огляди, метааналізи) без штучного об'єднання ефект-сайзів у спільну метрику там, де це методично недоцільно.

Опрацьовано англomовні публікації 2015–2025 рр. у провідних журналах і звітах міжнародних організацій.

З огляду на різні інструменти гармонізація здійснювалася всередині кластерів метрик: (а) single-item; (б) UCLA-3; (в) UCLA-20. У порівняльних висновках робився акцент на напрямі й відносній величині розривів, а не на прямому отождоженні «сирих» чисел між інструментами.

Аналітичний підхід.

Наративний синтез із порівняльним зіставленням: а) методик вимірювання (single-item vs UCLA-3/20), б) наборів контролів (вік, доходи, здоров'я), в) потенційних джерел зміщення (соціальна бажаність, режим опитування, селекція вибірки).

Структурування за трьома оптиками. Результати впорядковувалися як: мережеві (розмір/цільність/слабкі зв'язки), гендерно-нормативні (шляхи звернення по підтримку, емоційна виразність, доглядова праця), вимірювальні (типи шкал/порогів, інваріантність).

Перехресна валідація: ключові патерни (напр., «жінки частіше декларують самотність, чоловіки частіше мають дефіцит близьких друзів») перевірялися на кількох незалежних джерелах для зни-

ження ризику артефактів конкретного інструмента або хвилі опитування.

Чутливість і стійкість. Для робіт із наявними підгруповими оцінками аналізувалися модератори (вік, домогосподарство, соціально-економічний статус) і стійкість ефектів після додавання контролів (здоров'я, доходи, освіта).

Оцінювання якості та прозорість. Для оглядових/метааналітичних джерел урахувалися їхні власні протоколи якості (критерії включення, оцінювання публікаційного упередження, чутливості). Для великих моніторингових опитувань фіксувалися розмір вибірки, репрезентативність, ваги, частки пропусків і способи оброблення.

Отже, **метою статті** є здійснити порівняльний метаогляд гендерних відмінностей самотності серед дорослого населення, інтегруючи мережеву, гендерно-нормативну та вимірювальну оптику для виявлення стійких закономірностей, модераторів і практичних наслідків для дизайну інтервенцій.

Виклад основного матеріалу. Перше загальноєвропейське опитування самотності (EU-LS, листопад–грудень 2022) зафіксувало, що 13% дорослих у середньому по ЄС відчували самотність «більшу частину або весь час» протягом останніх чотирьох тижнів, а близько 35–36% – «принаймні інколи» [4]. Географічні відмінності значні: найвищі показники – в Ірландії (понад 20%), далі – Люксембург, Болгарія, Греція; найнижчі – у Нідерландах, Чехії, Хорватії та Австрії (нижче 10%) [4]. Ризик зменшується з підвищенням віку, доходу та освіти; важать і якість стосунків, і частота контактів. Сукупно це означає «накладання» демографічних і мережевих факторів: проживання наодинці, низькі ресурси й «тонкі» мережі підсилюють відчуття відчуження.

За даними «Statistics Explained», у 2022 р. 7,7% осіб 16+ в ЄС декларували, що почуваються «виключеними із суспільства», причому цей показник удвічі вищий серед людей із нижчим рівнем освіти; також нижчі доходи асоційовані з рідшими контактами з друзями (напр., 12,4% найнижчого квінтиля спілкуються з друзями рідше ніж раз на місяць) [7]. Ці метрики не є прямими вимірами самотності, але вони описують середовище ризику: слабка включеність і дефіцит контактів корелюють із підвищеною ймовірністю самотності у вибірках ЄС.

Британські щотижневі моніторинги підтверджують підвищений ризик серед молоді та жінок, але також демонструють роль здоров'я і життєвих обставин у кумуляції ризику [13].

Пілотне глобальне вимірювання Gallup засвідчило, що 23% людей у світі «почувалися самотніми значну частину дня вчора». Гендерні різниці невеликі, зате регіональні – суттєві: рівні самотності варіюють між регіонами, відбиваючи культурні норми, структуру домогосподарств і доступ до соціальної інфраструктури [8]. Це узгоджується з EU-LS: контекст (географія, ресурси, мережі) часто визначає самотність більше, ніж сама стать.

Згідно з репрезентативним опитуванням Pew, приблизно кожен шостий дорослий (16%) у США відчуває самотність або соціальну ізоляцію у повсякденні; частки чоловіків і жінок – близькі [15, р. 5–6; 10]. Водночас гендерні профілі відрізняються за поведінкою мережевої підтримки: жінки частіше, ніж чоловіки впродовж тижня спілкувалися з близькими друзями/родичами (82% проти 73% серед 18–49-річних), частіше «свідомо працюють» над підтримкою тісних зв'язків і частіше звертаються по допомогу до родини/друзів; чоловіки, своєю чергою, рідше активують не сімейні мережі [15, р. 6; 12]. Це пояснює ситуації, коли самозвіт про часту самотність схожий, але операційна доступність підтримки – нижча в чоловіків.

Щоби звести попередній метааналітичний огляд у практичну, «керовану» форму, доцільно перейти від загальних висновків до зіставлення регіонів за однаковими індикаторами. Саме для цього подамо результати у вигляді таблиці 1 «Гендерні патерни самотності за регіонами» – у ній зібрано в одному полі ключові показники з ЄС, Великої Британії, США та глобального зрізу й доповнено їх контекстними поясненнями. Такий формат дозволяє побачити не лише «скільки» (рівні самотності), а й «чому» (структура домогосподарств, мережеві практики, вимірювальні інструменти), а також «де саме» гендерні розбіжності проявляються сильніше – у суб'єктивному переживанні чи в об'єктивному дефіциті зв'язків [4; 7; 8; 13; 15].

Важливе значення для розуміння ситуації має також узагальнення профілів ризику.

Узагальнення профілів ризику

Структура домогосподарства: одинаки та люди, що живуть без партнера, мають стабільно вищі шанси частих відчуттів самотності (EU-LS; ONS) [4; 13].

Вік: у більшості європейських вибірок наймолодші демонструють підвищений ризик; у старших групах ризик теж зростає, але зазвичай пікові значення – серед молоді (EU-LS, ONS) [4; 13].

Доходи/освіта: нижчі доходи та нижча освіта асоційовані з більшою часткою «часто самотніх» або з вищим «соціальним виключенням» (Eurostat; EU-LS) [4; 7].

Гендер: в Європі жінки частіше повідомляють про самотність, але чоловіки частіше мають дефіцит тісних дружніх зв'язків і рідше активують підтримку, що видно з поведінкових індикаторів у США (Pew) [13; 15, р. 6, 12]. Молоді чоловіки мають вищу ймовірність «мережевої порожнечі» й нижчу готовність вербалізувати самотність; молоді жінки частіше повідомляють про емоційну втому і перевантаження комунікацією [3; 15]. У старших вікових категоріях самотність у жінок підсилюється відвідуванням і доглядом працюючих, у чоловіків – звушенням неформальних зв'язків після виходу на пенсію [16; 19].

Пандемія Covid-19 змінила поля взаємодій: чоловіки втратили можливості офлайн-дружби (зміни в роботі/локальності), жінки – зіткнулися

Гендерні патерни самотності за регіонами

Регіон/джерело	Індикатор	Патерн	Примітки
ЄС (JRC, Eurostat) [4; 7]	Single-item «часто самотній»	Жінки $\geq$ чоловіків у низці країн	Вплив доходів/життя наодинці
ВБ (ONS) [13]	Часто/завжди самотній	Жінки частіше репортують	Молодь, одинаки
США (Pew) [15]	Близький друг; підтримка	Чоловіки частіше без близького друга	Стиль допомоги
Світ (Gallup) [8]	Дуже самотній	Розрив невеликий, змінний	Культурна модерація
Японія (Cabinet Office) [10]	Частота самотності	Помірні відмінності	Політики проти ізоляції

з кумулятивним навантаженням догляду і цифровою «втомою підтримки» [3; 6; 12]. Політичні відповіді перейшли до розбудови «місць участі», цифрових містків і зон соціального призначення [2; 12].

Для вимірювання самотності використовують три типи індикаторів: одиничні запитання про частоту/інтенсивність самотності, короткі та повні версії UCLA (3- і 20-пунктові), а також проксі соціальної ізоляції (життя наодинці, дефіцит близьких друзів, рідкісні контакти) [4; 7; 14; 16]. Різні інструменти фіксують різні грані феномену: самотність відображає суб'єктивну невідповідність між бажаними й наявними зв'язками, тоді як ізоляція – об'єктивну бідність мережі [9; 18]. Через це коректніше зіставляти напрям і стабільність гендерних розривів у середині кожного індикатора, а не прямо порівнювати «сирі» рівні між інструментами [4; 7; 12].

У більшості даних спостерігається «перехресна» картина: жінки частіше самозвітують про вищу частоту/інтенсивність самотності, а чоловіки частіше мають мережевий дефіцит (менше близьких друзів, рідше активують підтримку поза родиною) [8; 13; 15]. Ця асиметрія пов'язана з різними «каналами» переживання і комунікації: у жінок ширші «теплі» мережі за умов більшого емоційного та доглядового тягаря, тоді як у чоловіків вузчі довірчі кола та вища стигма звернення за допомогою [12; 14; 16]. Після 2020 року частка «часто самотніх» в Європі зросла, але гендерний розрив варіює між країнами, що вказує на роль контексту й політики [4; 6; 12].

Норми емоційної виразності та стигма впливають на готовність називати самотність своїм ім'ям: чоловіки частіше не афішують суб'єктивні переживання, але демонструють об'єктивний дефіцит довірливих зв'язків; жінки частіше проговорюють емоційний вимір і водночас несуть більший доглядовий тягар [12; 14; 16]. Архітектура мережі має значення: «слабкі зв'язки» (колеги, сусіди, гуртки) – критичний буфер, що часто провисає саме в чоловіків; натомість жінки більше покладаються на «сильні зв'язки», але саме там концентрується емоційна й доглядова праця [12; 18]. Цифрова медіація може як компенсувати дефіцит контактів, так і підсилювати порівняльні ефекти і тривогу видимості, знову ж із відмінностями за віком і статтю [6; 12]. До цього додаються кризові

модератори (епідемії, війна, переміщення), що по-різному зачіпають чоловіків і жінок через розриви мереж і нерівний розподіл доглядових ролей [6; 12].

Міжкрайнові порівняння показують, що соціальна інфраструктура, норми й політика здатні помітно зменшувати розриви та загальний рівень самотності [4; 12]. Практично це означає: поєднувати універсальні рутинні формати участі з гендерно чутливими «налаштуваннями», а науково – гармонізувати індикатори, нарощувати лонгітуди й тестувати соціальні механізми [4; 6; 12; 14; 15].

Нижче подамо практичний набір рішень, спроектований на перетині трьох оптик: мережевої (як розширити та «оживити» слабкі й сильні зв'язки), гендерно-нормативної (як зменшити стигму, доглядове навантаження й бар'єри звернення за підтримкою) та вимірювальної (як коректно відбирати, моніторити й адаптувати інтервенції). Формат орієнтований на університети, роботодавців і громади (місцеві політики).

Універсальна «опорна схема» (для всіх)

1) Швидкий скринінг + маршрутизація.

На вході: single-item «Як часто останні 2 тижні ви почувалися самотніми?».

Для моніторингу: UCLA-3 (квартально), короткий опитник якості зв'язків (3–5 пунктів) і карта мережі (2–3 «іменних генератори»).

Мінімум даних → максимум приватності; обов'язково тестуємо гендерну інваріантність (чи не «косить» інструмент під одну статтю).

2) Принцип 8–12 тижнів.

Більшість групових інтервенцій дають відтворюваний ефект саме в такому «циклі»; плануємо чіткий ритм (1–2 зустрічі/тиждень), ведемо журнал присутності та короткий самозвіт добробуту.

3) Перевага «слабких зв'язків».

Обов'язково вбудовуємо мікроможливості для нових контактів (пари/трійки, ротація місць, обмін «короткими уявленнями»), а не лише інтенсив зі «своїми».

4) Цифрові мости → офлайн.

Чати/розсилки – лише як трамплін до зустрічей (нагадування, безперервність), із правилами доброзичливої модерації та «тихим режимом» у періодах стресу.

5) Мобільність і енергонеалежність.

Вийзні формати, денні «вікна» без світла/інтернету, резервні канали зв'язку (офлайн-дошки оголошень, телефонні «ланцюжки»).

Універсальний рівень – «місця участі» (бібліотеки, клуби, кампуси, робочі спільноти) та соціальне призначення в первинці.

Для зменшення самотності чоловіків (акцент: мережевий дефіцит, стигма звернення) пропонується:

1) Завданнєві клуби («робимо, а не говоримо»).

Майстерні, ремонтні/волонтерські бригади, «спільні проєкти вихідного дня». Ролі прописані (координатор, майстер, новачок). Мета – розширити слабкі зв'язки без тиску «емоційного оголошення».

2) Маршрути-ритуали (ходьба/спорт із модератором).

Фіксований час і лінійка маршрутів 20–30 хв. Кожні 10 хв – зміна співрозмовника. Це знижує соціальну тривожність і дає багато коротких контактів.

3) «Чоловічі майстерні» (аналог Men's Sheds).

Простір з інструментами/матеріалами, де головний «клей» – справа. Додаємо помірну соціальну фасилітацію (правила, безпечні теми, ротація мікрогруп).

4) Менторство «рівний – рівному».

Пара новачок – старший учасник (робота/університет/ветеранський контекст). Це швидко нарощує сильні зв'язки і довіру без формальної психологізації.

5) Повсякденні мікроритуали на роботі.

10-хвилинні «стендапи без звітів», спільні кава-перерви з певною темою, «пари навперемінку» для виконання коротких задач. Ціль – регулярні слабкі зв'язки в робочий час.

Для зменшення самотності жінок (акцент: емоційне виснаження, доглядовий тягар) пропонується:

1) «Перепочинок доглядачки».

Години підміни (волонтер/соцслужба), купони на тимчасовий догляд. Лібералізуємо відчуття «можна піти в клуб/на прогулянку без провини».

2) Клуби інтересів із гнучкою участю.

Дозволені пропуски, опція «півзустрічі», дружній формат «сказала – підхопили». Мета – не показати за нерегулярність, а повернути ритм.

3) Групи взаємодопомоги з м'якою фасилітацією.

Короткі сценарії («я-повідомлення», без токсичного позитиву), чергування ролей: ведуча, хронометристка, хоронителька правил.

4) Мережі коротких підмін («ланцюжки турботи»).

15–30 хв малих послуг (донести, забрати, посидіти з дитиною). Це створює густу сітку слабких зв'язків і зменшує щоденне навантаження.

5) Осередки дому як простори сенсу.

Малі «творчі майстерні» (кулінарія, рукоділля, сад), які регулярно виходять у соціальний обмін (обмін рецептами, міні-ярмарки, клубні дегустації).

Швидкий «дорожній план» на 90 днів (місцева політика)

Тиждень 1–3: оголошення набору, скринінг, навчання фасилітаторів; підготовка безпечних локацій/маршрутів.

Тиждень 4–12: запуск 2 чоловічих і 2 жіночих форматів + 1 універсальний клуб; паралельно – «ланцюжки турботи».

Тиждень 13–15: легкий аналіз (UCLA-3, участь, відкриті відповіді), рішення: що масштабувати/змінити.

Комунікація без стигми: меседжі не про «самотність», а про спільну справу/відпочинок/маршрут.

Висновки. 1) Метааналітичний огляд гендерних відмінностей самотності дорослих засвідчує, що найстійкіші гендерні відмінності проявляються не в чисельності взаємодій, а в здатності зв'язків породжувати довіру та взаємність. Жінки частіше артикулярно позначають самотність, чоловіки частіше демонструють «мережеву порожнечу» із зовні достатньою кількістю контактів.

2) Вибір індикаторів для вимірювання самотності конструє картину нерівностей. Потрібні комбіновані метрики, що зводять до купи емоційні, поведінкові та мережеві компоненти, аби уникнути хибних висновків щодо «переваги» однієї статі за ризиками.

3) Дизайн інтервенцій має бути двоступеневий. Універсальний рівень – «місця участі» (бібліотеки, клуби, кампуси, робочі спільноти) та соціальне призначення в первинці. Гендерно чутливий рівень – завданнєві групи й фасилітована експозиція до «слабких зв'язків» для чоловіків; формати «перепочинку» та розвантаження доглядових обов'язків для жінок.

4) Ефективне зменшення чоловічої та жіночої самотності вимагає поєднання трьох оптик. Мережева оптика підкаже, де саме нарощувати зв'язки; гендерно-нормативна – які бар'єри зняти; вимірювальна – як довести, що зміни реальні та порівнювані. Там, де ці три площини працюють разом, повсякденність перетворюється з фону ризику на інструмент належності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Barreto M., Victor C., Hammond C. et al. Loneliness around the world : Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Nature Human Behaviour*. 2021. № 5. P. 1048–1056. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-00997-7>.
2. Campaign to End Loneliness. The Psychology of Loneliness. London, 2020. URL: <https://www.campaigntoendloneliness.org> (дата звернення: 20.08.2025).
3. Daly M., Robinson E. Psychological distress and loneliness in the UK, 2004–2020. *Psychological Medicine*. 2022. № 52 (14). P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291721001088>.
4. European Commission, Joint Research Centre. Loneliness prevalence in the EU. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2023. URL: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects->

and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en (дата звернення: 20.08.2025).

5. European Parliament. Loneliness – An EU-wide challenge. Brussels : European Parliamentary Research Service, 2021. URL: <https://www.europarl.europa.eu> (дата звернення: 20.08.2025).

6. Eurofound. Living, working and COVID-19. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2021. URL: <https://www.eurofound.europa.eu> (дата звернення: 21.08.2025).

7. Eurostat. People who feel lonely : EU statistics. Luxembourg : Eurostat, 2022. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat> (дата звернення: 21.08.2025).

8. Gallup. Over 1 in 5 People Worldwide Feel Lonely a Lot. Washington : DC, 2024. URL: <https://news.gallup.com/poll/646718/people-worldwide-feel-lonely-lot.aspx> (дата звернення: 22.08.2025).

9. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality : A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. № 10 (2). P. 227–237. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.

10. Japan Cabinet Office. Japan's Efforts to Tackle Loneliness and Isolation / National Survey 2024. Tokyo : Government of Japan, 2025. URL: https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu (дата звернення: 23.08.2025).

11. Lim M. H., Eres R., Peck C. Loneliness and social anxiety across adulthood. *Journal of Affective Disorders*. 2020. № 274. P. 546–556. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>.

12. OECD. Policies for a Lonelier Society? Paris : OECD Publishing, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1787/3f6f0f1b-en>.

13. Office for National Statistics (UK). Public opinions and social trends, Great Britain : 13 December 2023 to 1 January 2024. London : ONS, 2024. URL: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritain/13december2023to1january2024> (дата звернення: 24.08.2025).

14. O'Sullivan R., Clark S., McGrane A. et al. Loneliness interventions among adults : A scoping review. *Health & Social Care in the Community*. 2021. № 29 (6). P. 1948–1964. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.13254>.

15. Pew Research Center. Men, Women and Social Connections. Washington : DC, 2025. URL: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/01/16/men-women-and-social-connections> (дата звернення: 25.08.2025).

16. Santini Z. I., Jose P. E., Cornwell E. Y. et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. № 55. P. 839–852. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01805-8>.

17. Surkalim D. L., Luo M., Eres R. et al. The prevalence of loneliness across 113 countries : Systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2022. № 376. e067068. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>.

18. Victor C. R., Pikhartova J. Lonely Places or Lonely People? *The Gerontologist*. 2020. № 60 (3). P. 369–380. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnz114>.

19. What Works Centre for Wellbeing. Loneliness Evidence Review. London, 2021. URL: <https://whatworkswellbeing.org> (дата звернення: 26.08.2025).

20. World Health Organization. Social isolation and loneliness among older people : An advocacy brief. Geneva : WHO, 2021. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 26.08.2025).

Стаття надійшла в редакцію: 25.08.2025

Стаття прийнята: 08.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

КВАЗИСУБ'ЄКТНІСТЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ВИКЛИКИ

QUASI-SUBJECTIVITY IN DIGITAL SPACE: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND CHALLENGES

У статті висвітлено актуальні проблеми квазисуб'єктності людської взаємодії в цифровому просторі, зокрема в контексті комунікації з цифровими агентами та штучним інтелектом. Досліджено психологічні механізми, які узаasadнюють формування квазисуб'єктної взаємодії, зокрема роль соціальних норм, когнітивного дисонансу, психологічного захисту та адаптивних когнітивних стратегій. Проаналізовано специфіку цих процесів з урахуванням вікових особливостей користувачів, передусім молоді, котра перебуває на етапі формування базових моделей соціальної взаємодії. Обґрунтовано важливість розвитку цифрової компетентності, яка охоплює формування критичного мислення та навичок емоційної регуляції як важливого чинника збереження цілісності суб'єктності в умовах стрімкої технологічної трансформації комунікативних практик. Визначено основні психологічні аспекти квазисуб'єктності, зокрема відтворення соціальних норм у взаємодії з неособистісними агентами, подолання когнітивного дисонансу через ритуалізацію ввічливості, роль психологічного захисту в зменшенні тривожності перед новими технологіями, а також трансформацію когнітивних механізмів суб'єктності, що забезпечує адаптивність психіки в цифровому просторі. Розглянуто як позитивні, так і негативні наслідки квазисуб'єктної взаємодії, зокрема потенційну ерозію емпатії, зниження рівня міжособистісної чутливості та формування поверхневих моделей спілкування, які можуть ускладнювати реальні соціальні контакти. Здійснено аналіз комплексної освітньої моделі, розробленої на засадах освітнологічної теорії А.В. Фурмана, що сприяє гармонізації психофізіологічних ресурсів студентів, розвитку їхньої мотивації та особистісних рис-якостей в умовах сучасних викликів, зокрема воєнної реальності та стрімкого розвитку цифрових технологій. Аргументовано значущу роль модульно-розвивального підручника як квазисуб'єкта вітакультурного діалогування, що підтримує полісмыслову взаємодію здобувачів освіти з навчальним матеріалом та оптимізує процеси їх саморозвитку. Доведено, що квазисуб'єктність у цифровому просторі діє як складний психічний механізм адаптації людини до трансформації комунікативного довкілля, що поєднує збереження традиційних соціальних норм із формуванням нових моделей поведінки. Доведено необхідність подальших досліджень у сфері міждисциплінарного вивчення впливу цифрових технологій на розвиток суб'єктності, а також на психологічну ефективність конструктивної взаємодії особи зі штучним інтелектом як квазисуб'єктом. Розкрито характер процесів квазисуб'єктності, зосереджено увагу на їх психологічній динаміці, функціональних особливостях та впливі на формування особистості у цифрову епоху. Запропоновані теоретичні й практичні підходи слугують підґрунтям для подальшого розроблення ефективних стратегій адаптації, розвитку

цифрової компетентності та збереження глибокої суб'єктності людини в умовах стрімкого техногенного прогресу.

Ключові слова: квазисуб'єктність, квазисуб'єкт, цифровий простір, штучний інтелект, адаптація, комунікація, когнітивність, соціальні норми, психологічний захист, цифрова компетентність, емпатія, міжособистісна взаємодія, модульно-розвивальне навчання, особистісний розвиток.

The article highlights the current problems of quasi-subjectivity of human interaction in the digital space, in particular in the context of communication with digital agents and artificial intelligence. The psychological mechanisms that underlie the formation of quasi-subjective interaction are investigated, in particular the role of social norms, cognitive dissonance, psychological defense and adaptive cognitive strategies. The specifics of these processes are analyzed taking into account the age characteristics of users, primarily young people who are at the stage of forming basic models of social interaction. The importance of developing digital competence, which includes the formation of critical thinking and emotional regulation skills as an important factor in preserving the integrity of subjectivity in the conditions of rapid technological transformation of communicative practices, is substantiated. The main psychological aspects of quasi-subjectivity are identified, in particular, the reproduction of social norms in interaction with impersonal agents, overcoming cognitive dissonance through the ritualization of politeness, the role of psychological protection in reducing anxiety before new technologies, as well as the transformation of cognitive mechanisms of subjectivity, which ensures the adaptability of the psyche in the digital space. Both positive and negative consequences of quasi-subjective interaction are considered, first of all, the potential erosion of empathy, a decrease in the level of interpersonal sensitivity and the formation of superficial communication models that can complicate real social contacts. An analysis of a comprehensive educational model developed on the basis of the educational theory of A.V. Furman, which contributes to the harmonization of psychophysiological resources of students, the development of their motivation and personal traits in the conditions of modern challenges, in particular, military reality and the rapid development of digital technologies, is carried out. The significant role of the modular-developmental textbook as a quasi-subject of vitacultural dialogue is argued, which supports the polysemantic interaction of education seekers with educational material and optimizes the processes of their self-development. It is proved that quasi-subjectivity in the digital space acts as a complex mental mechanism of human adaptation to the transformation of the communicative environment, which combines the preservation of traditional social norms with the formation of new models of behavior. The need for further research in the field of interdisciplinary study of the impact of digital

УДК 159.9.01+955
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.64>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Миколук Ю.М.

здобувач третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський національний
університет

technologies on the development of subjectivity, as well as on the psychological effectiveness of constructive interaction of a person with artificial intelligence as a quasi-subject, is proven. The nature of the processes of quasi-subjectivity is revealed, attention is focused on their psychological dynamics, functional features and impact on the formation of personality in the digital age. The proposed theoretical and practical approaches serve as a basis for

further development of effective adaptation strategies, development of digital competence, and preservation of deep human subjectivity in conditions of rapid technogenic progress.

Key words: quasi-subjectivity, quasi-subject, digital space, artificial intelligence, adaptation, communication, cognitive, social norms, psychological protection, digital competence, empathy, interpersonal interaction, modular and developmental learning, personal development.

Актуальність і проблемне поле дослідження.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій та їх інтенсивним впливом на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на освітній простір і міжособистісну комунікацію. У сучасних умовах інтеграції штучного інтелекту в професійну діяльність та повсякденне спілкування виникає потреба в глибокому осмисленні психологічних механізмів, що забезпечують ефективну взаємодію людини з цифровими агентами. Особливо актуальним є вивчення феномену квазісуб'єктності як спотвореної форми суб'єктності, що формується в процесі взаємодії з чат-ботами та іншими штучними інтелектуальними системами.

Проблемне поле дослідження охоплює низку міждисциплінарних питань, пов'язаних із трансформацією суб'єктності в цифровому просторі, психологічними аспектами адаптації до нових форм комунікації та ризиками ерозії міжособистісних навичок у зв'язку з поширенням квазісуб'єктних моделей взаємодії. Важливими є також проблеми психологічного захисту та подолання тривожності, викликані невизначеністю і втратою контролю під час взаємодії зі штучним інтелектом, а також необхідність розроблення освітніх підходів для формування цифрової компетентності, що охоплює критичне мислення та емоційну регуляцію.

Таким чином, запропоноване дослідження спрямовано на виявлення психологічних закономірностей, що узасаднюють квазісуб'єктність людської взаємодії із цифровими агентами, та розроблення рекомендацій для забезпечення гармонійного розвитку особистості в контексті сучасних технологічних трансформацій соціальної комунікації.

Мета дослідження полягає в комплексному психологічному обґрунтуванні феномену квазісуб'єктності людської взаємодії в цифровому просторі, зокрема в контексті взаємодії зі штучним інтелектом та цифровими агентами, а також у виявленні основних психологічних механізмів, що забезпечують адаптацію особистості до нових форм комунікації, з огляду на як позитивні, так і потенційно ризикові наслідки цього процесу. Важливим аспектом тут є розроблення теоретичних положень і практичних рекомендацій для підтримки суб'єктності людини, збереження глибокої міжособистісної взаємодії та формування цифрової компетентності в сучасних освітніх та соціальних контекстах.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких **завдань дослідження**:

- проаналізувати теоретико-методологічні підходи до поняття суб'єктності та квазісуб'єктності у філософсько-психологічному дискурсі, виявити особливості їх прояву в умовах цифрової взаємодії;
- визначити психологічні аспекти квазісуб'єктності, що виникають у процесі комунікації з цифровими агентами, зокрема з чат-ботами та системами штучного інтелекту;
- розглянути вплив цифрової взаємодії на розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції та міжособистісних компетенцій, особливо в молодих користувачів цифрових технологій;
- дослідити механізми психологічного захисту, зокрема роль ввічливості та ритуалізації комунікації, в подоланні тривожності та когнітивного дисонансу під час взаємодії зі штучним інтелектом;
- оцінити потенційні ризики, пов'язані зі зменшенням глибини суб'єктності в цифровому просторі, й визначити шляхи збереження психоемоційної стабільності та міжособистісної чутливості;
- розробити рекомендації щодо формування цифрової компетентності, яка містить критичне мислення та емоційну регуляцію, для сприяння конструктивній взаємодії з цифровими агентами в освітньому процесі та професійній діяльності.

Виконання цих завдань дозволить систематизувати наявні наукові знання, підвищити розуміння психологічних процесів, що відбуваються в умовах цифрової трансформації соціальної взаємодії, та сприятиме розробленню практичних заходів, які забезпечать гармонійний розвиток особистості в епоху інформаційних технологій.

Об'єктом вивчення є психологічні процеси та механізми, які виникають у взаємодії людини з цифровими агентами, зокрема зі штучним інтелектом і чат-ботами, у контексті сучасного цифрового простору.

Предмет дослідження становлять особливості прояву квазісуб'єктності в людській взаємодії з цифровими агентами, а також психологічні чинники, що впливають на адаптацію особистості до нових форм комунікації, включно з механізмами психологічного захисту, когнітивними стратегіями і розвитком комунікативних навичок в умовах цифрової трансформації соціальної взаємодії.

Методи дослідження базуються на міждисциплінарному підході та охоплюють теоретичні інструменти, що дозволяють комплексно вивчити психологічні аспекти квазісуб'єктності у взаємо-

дії людини з цифровими агентами. Застосований філософсько-психологічний аналіз феномену взаємодії дозволив розкрити дидактичні, телеологічні, психомистецькі та методологічні аспекти освітнього процесу в цифровому просторі. Такий підхід забезпечив всебічне висвітлення проблемного поля дослідження, дозволив виявити як позитивні, так і потенційно ризиковані психологічні наслідки взаємодії людини із цифровими технологіями, а також визначити напрями подальшого розвитку теоретико-прикладних підходів у сфері психології цифрової взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Із позиції сучасності штучний інтелект (далі – ШІ) діє як інтерактивний агент, який формує враження суб'єктивності завдяки здатності до адаптації й відповідей на запити людини. Взаємодія зі ШІ створює ілюзію спілкування як із квазісуб'єктом, хоча насправді система програмного забезпечення є лише набором алгоритмів і модулів, які опрацьовують і генерують відповіді на запити користувача. Важливим аспектом тут є те, що останній сприймає ці відповіді як «рецепцію» інтелекту, хоча насправді ШІ не володіє свідомістю чи самосвідомістю, а лише ефективно моделює комунікацію, базуючись на заздалегідь закладених алгоритмах та даних.

Психологічно таке сприйняття ШІ як квазісуб'єкта можна пояснити через механізм антропоморфізму, за якого людина приписує особисті властивості об'єктам або технологіям, з якими взаємодіє. Це дозволяє користувачеві з легкістю сприймати ШІ як суб'єкта комунікації, навіть якщо він не має реального емоційного досвіду чи інтенцій, характерних для живих істот, і, тим більше, для самої людини.

Отже, система програмного забезпечення є найбільш відповідним терміном для опису ролі ШІ в комунікації з людиною, оскільки цей термін відображає як технічну основу, так і можливість інтерактивної взаємодії, яка створює ілюзію квазісуб'єктної взаємодії з користувачем.

У сучасному науковому дискурсі дедалі частіше порушується питання трансформації суб'єктності в умовах постмодерної культури, цифровізації та розмивання меж між автентичним Я та інтерфейсами соціальних мереж. Традиційні уявлення про суб'єкта як автономного, раціонального агента поступово втрачають пояснювальну силу в ситуаціях, де взаємодія між людьми опосередковується символічними, технічними чи соціально сконструйованими формами. Саме в цьому контексті постає феномен квазісуб'єктності – стану, за якого учасники міжособистісної або міжсуб'єктної взаємодії зберігають зовнішні атрибути суб'єкта, але втрачають його онтологічну повноту.

Проблема квазісуб'єктності набуває особливої актуальності у зв'язку з поширенням взаємодій, де суб'єкт не постає носієм внутрішньої ініціативи, рефлексивності чи відповідальності, а радше функціонує як компонент складної комунікатив-

ної чи соціотехнічної системи. На думку С. Кримського, сучасна культура продукує феномен «розпорошеного суб'єкта», що лише умовно зберігає ознаки індивідуальності, поступаючись системним формам впливу [10]. У психології ж цей процес постає через поняття девальвації самості, втрати суб'єктивної присутності людини у світі або редукції мотиваційних структур, що визначають цілісну поведінку особистості [16].

Феномен квазісуб'єктності є синергійним, людиновимірним. Тому його осмислення можливе лише на перетині філософських концепцій суб'єктності, психологічної теорії особистості та аналізу соціальних механізмів взаємодії. Причому філософсько-психологічне обґрунтування цього явища вимагає відстеження його ґенези, вивчення структурних характеристик і наслідків адекватного для розуміння природи сучасної людської взаємодії.

Поняття суб'єкта у філософії має складну еволюцію: від картезіанської моделі раціонального Я, яке мислить і, отже, існує, до постмодерного бачення суб'єкта як дискурсивної конструкції. У класичній філософії суб'єктність мислилась через автономність, свідомість, здатність до самопричинення. І. Кант, зокрема, ототожнював суб'єкта з моральною особистістю, котра відповідальна за вибір і дію [7]. У XX столітті ці характеристики були переглянуті в контексті екзистенціалізму, феноменології та постструктуралізму.

Філософська критика стабільної суб'єктності особливо яскраво виявляється в працях М. Фуко, який вважав суб'єкта результатом дисциплінарних практик, а не вихідною даністю [17]. Ж. Дерріда, зі свого боку, демонтує поняття суб'єкта як самотождної сутності, підкреслюючи його нестабільність, відкритість і залежність від мовного простору [27]. У межах цієї логіки можливим стає уявлення про носія активності, себто такого, який функціонує в просторі взаємодії, але позбавлений глибинного онтологічного ядра, – психодуховного світу індивідуального Я.

В українському філософському контексті важливим є внесок М.В. Поповича, який наголошував на історичній мінливості форм суб'єктності, пов'язаних зі зміною ціннісних систем і моделей культури. Він підкреслював, що модерна уява про суб'єкта як носія автономії поступово замінюється образом «дистанційованого Я», яке взаємодіє з інституційним довкіллям як умовним партнером [14].

З філософського погляду редукція суб'єктності означає процес, у межах якого людина частково або повністю втрачає здатність діяти самостійно, усвідомлено осмислювати власні дії та приймати незалежні рішення, передаючи ці функції зовнішнім чинникам чи іншим агентам. Це може бути наслідком зовнішнього тиску (технократизації, стандартизації соціального життя) або внутрішнього відчуження, коли людина не ототожнює себе із власними вчинками. Саме в таких контекстах виникає явище квазісуб'єктності – псевдосуб'єктного функціонування, в якому зберігаються лише

функціональні ознаки взаємодії (репліки, дії, відповіді), але відсутні психодуховне наповнення, суб'єктна насиченість переживань. При цьому варто зазначити, що префікс «квазі-» використовується як перша частина складних слів, що за значенням відповідає прикметникам «несправжній» чи «уявний» (наприклад, квазівчений) [3]. У цьому контексті суб'єкт трактується як людина, індивід або соціальна група, що є носієм активної предметно-практичної діяльності та пізнавальної активності [15].

З огляду на вищевказане квазісуб'єктність – це соціально-психологічний стан, в якому суб'єкт задіяний у міжособистісну або соціокультурну взаємодію, проте не виявляє суб'єктних рис-якостей у повному сенсі. Такий суб'єкт «присутній» у комунікації, однак його дія є радше відкликом, ніж ініціативою; відгуком, ніж промовою; відповіддю системи, а не іншому.

У філософії фрагментація цілісної суб'єктності розглядається як результат культурної, соціальної та дискурсивної еволюції, в межах якої суб'єкт дедалі більше стає продуктом зовнішніх структур і смислових полів. Постмодерне мислення, розчиняючи ідею автономного Я, натомість формує уявлення про множинні, тимчасові, інструментальні форми існування суб'єкта, зокрема й у спотвореному вигляді квазісуб'єкта.

Психологічна оптика дає змогу деталізувати цю картину, наголошуючи на внутрішніх процесах, які свідчать про редукцію суб'єктної буттєвості в ситуаціях взаємодії. Йдеться про послаблення емоційного задіяння в повсякденні, згасання ініціативи, приглушення смислотворення, функціоналі-

зацію поведінки. Усе це створює умови для такої комунікації, в якій учасники ніби присутні, але не «взаємодіють» у повному сенсовому обсязі. Вони діють, однак без особистісної інтенції; відповідають, однак не промовляють; функціонують, однак не творять зміст.

Феномен квазісуб'єктності варто осмислювати не як виняток, а як нову норму в низці сучасних соціокультурних контекстів. З одного боку, це явище може розглядатись як адаптивна форма взаємодії в умовах перевантаження інформацією, стресу, професійного вигорання. З іншого – воно несе ризики атрофії особистісної рефлексії, зниження глибини стосунків, знецінення відповідальності та автентичного вибору. Особливої ваги ця проблема набуває в освітньому, організаційному та медійному просторах, де механізми взаємодії часто задаються зовнішніми регламентами.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну верифікацію ознак квазісуб'єктної поведінки, аналіз її впливу на якість комунікації, психологічне благополуччя особистості та динаміку розвитку суб'єктності. Перспективним є також міждисциплінарний підхід, що поєднує психологічні, соціальні, культурні й технологічні аспекти людської різносуб'єктної взаємодії.

Отже, квазісуб'єктність є маркером глибших змін у структурі сучасного досвіду – як філософсько-онтологічного, так і психологічно-поведінкового. Її усвідомлення відкриває шлях до більш точного аналізу як сучасних форм комунікації, так і внутрішніх процесів особистісного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз суб'єктності та квазісуб'єктності у філософському та психологічному контексті

Критерій	Суб'єктність	Квазісуб'єктність
1	2	3
Онтологічний статус	Самодетермінована сутність, автономне Я (І. Кант, Е.Г.А. Гусерль). Суб'єкт є носієм унікального внутрішнього світу та спроможний до самопізнання й морального вибору. Його буття не зводиться до функції чи ролі – він існує як цілісність, що здатна змінювати світ і себе	Ситуативна або функціональна форма, породжена зовнішніми структурами (П.-М. Фуко, Ж. Дерріда). Вона позбавлена онтологічної глибини і постає як інструмент виконання визначених завдань. Така «сутність» формується не зсередини, а через дискурсивні практики, владу та контроль
Рівень внутрішньої активності	Високий: рефлексія, ініціатива, цілеспрямованість. Суб'єкт діє на основі усвідомлених переконань, формує наміри та здатен змінювати стратегії дії. Він критично осмислює власні переживання та відповідально реагує на виклики довкілля	Низький: реактивність, шаблонність, обмежена емоційна присутність. Поведінка часто є автоматизованою, зумовленою зовнішніми подразниками чи алгоритмами. Домінує пасивне пристосування, а не ініціювання змін
Смислотворення	Осмислення дії та її ціннісних підстав (за О.Є. Фурман [24, с. 241]). Суб'єкт надає подіям особистісний сенс, трансформує досвід у внутрішню історію. Сенси постають не як задані, а як конструйовані в процесі взаємодії зі світом	Девальвація смислу, дія без внутрішньої мотивації. Квазісуб'єкт функціонує в межах заданих сценаріїв, не замислюючись про значення своїх вчинків. Його активність орієнтована на результат, а не на зміст

1	2	3
Форма взаємодії	Діалог, суб'єкт-суб'єктна комунікація. У центрі – визнання іншого як рівного партнера, готовність до емпатії та зміни позиції. Така взаємодія ґрунтується на повазі, відкритості та співпереживанні	Формалізована або рольова взаємодія без особистісного задіяння. Комунікація зводиться до виконання функцій або ролей, визначених інструкцією. Втрачається щирість, а контакт перетворюється на обмін сигналами
Механізми регуляції поведінки	Внутрішні (цінності, установки, саморефлексія). Суб'єкт контролює свої дії через усвідомлення власних переконань і моральних орієнтирів. Поведінка є результатом інтеграції досвіду, а не просто реакцією на стимули	Зовнішні (соціальні норми, регламенти, скрипти). Поведінка квазісуб'єкта регулюється наказами, правилами або цифровими алгоритмами. Його дії часто не залежать від особистого оцінення ситуації
Типова сфера вияву	Етична дія, творчість, партнерська взаємодія. Суб'єкт здатен до самопожертви, інновацій і відповідальної участі в соціальних процесах. Його діяльність завжди має екзистенційний вимір	Бюрократизована взаємодія, вигорання, споживчі й цифрові патерни. Квазісуб'єкт функціонує в межах рутинних процесів і алгоритмізованих просторів. Його активність швидко втрачає енергію, породжуючи відчуження
Інтерпретація в психології	Особистість як суб'єкт життєвого шляху (В.О. Татенко, В.А. Роменець, Т.М. Титаренко, О.Є. Фурман). Суб'єктність трактується як здатність до цілепокладання, відповідальності та самотрансценденції. Вона пов'язана з побудовою смислового простору життя	Психологічна відсутність, функціоналізм у поведінці, втрата суб'єктного «ядра» (С.О. Лисіна). Особистість редукується до набору функцій, позбавлених глибокої ідентичності. Виникає ризик емоційної спустошеності та втрати життєвих орієнтирів

У таблиці 1 узагальнено ключові характеристики суб'єктності та квазісуб'єктності, їх змістовні розбіжності у філософському і психологічному вимірах. Порівняння здійснюється за низкою критеріальних ознак, які мають принципове значення для розуміння внутрішньої структури взаємодії особистості в сучасному соціокультурному контексті.

Насамперед звертає на себе увагу онтологічна відмінність між двома формами існування людини у світі. Якщо суб'єктність ґрунтується на автономії, цілісності та здатності до смислотворення (на що особливо наголошується в працях О.Є. Фурман [4, с. 178–179; 24, с. 241]), то квазісуб'єктність постає як фрагментована, зовні детермінована структура, зумовлена впливами соціальних інституцій, дискурсивних практик і стандартів поведінки. Така трансформація підсилюється умовами постіндустріального суспільства, в якому внутрішній голос особистості часто витісняється технізованими або медійно нав'язаними сценаріями.

На психологічному рівні квазісуб'єктність проявляється у зменшенні глибини особистісної участі у взаємодії, втраті автентичної ініціативи та автоматизації поведінки. Це набуває особливої ваги під час аналізу професійної діяльності, освітніх процесів і повсякденного спілкування, де нерідко домінують рольові функції, що не стимулюють справжньої суб'єктної активності. Отже, діалог замінюється обміном соціально прийнятними повідомленнями, а дії особи – виконанням зовнішньо заданих алгоритмів.

Особливу увагу слід звернути на те, що квазісуб'єктність не є синонімом патології або дисфункції. У низці випадків вона виконує адаптивну роль, забезпечуючи мінімально необхідний рівень соціального функціонування за умов інформаційного перевантаження, емоційного виснаження або нормативного тиску. Водночас систематичне домінування квазісуб'єктної взаємодії може знижувати потенціал особистісного розвитку та ускладнювати реалізацію суб'єктного потенціалу Я.

Загалом, табл. 1. виконує подвійну функцію: з одного боку, в ній структуровано поняттєво-категорійний апарат дослідження, з іншого – можна побачити трансформацію суб'єктності як складного і динамічного феномену, що перебуває на перетині філософських та психологічних рефлексій. Цей аналітичний інструмент може бути корисним не лише в теоретичних розвідках, а й у практичному психодіагностичному чи консультативному полі діяльності професійного психолога.

У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій та інтеграції ШІ в повсякденне життя відбувається поступова трансформація форм міжособистісної взаємодії. Особливо це стосується тих випадків, коли суб'єкт спілкування перестає бути виключно людиною, а з'являється новий тип співрозмовника – цифровий агент, чат-бот або інша форма штучного інтелекту. Саме в цій площині актуалізується поняття-уявлення про квазісуб'єктність як про стан, за якого взаємодія носить умовний, фрагментований характер, позбавлений повноцінної суб'єк-

тної рефлексії, але водночас сприймається як соціально значуща.

Одним із цікавих феноменів такого спілкування є практика вживання ввічливих фраз, зокрема подяк, звернень типу «будь ласка» під час взаємодії з чат-ботами. Як свідчать результати опитувань [29], понад 67% користувачів намагаються бути ввічливими у спілкуванні з цифровими агентами, мотивуючи це різними причинами: від елементарної ввічливості до страху потенційних негативних наслідків від «повстання машин» чи навіть об'єктивним бажанням отримати кращу відповідь [31]. Із психологічного погляду ця практика є важливим маркером квазісуб'єктності, що окреслює межі усвідомленого ставлення людини до об'єкта взаємодії.

Психологічно поведінку, пов'язану з формалізованою ввічливістю в комунікації зі штучним інтелектом, слушно розглядати як проєкцію соціальних норм і моделей взаємодії, що були інтерналізовані суб'єктом у процесі соціалізації. Однак, на відміну від живого співрозмовника, ШІ позбавлений емоційної та смислової сфери, не володіє внутрішнім світом, що призводить до фактичної імітації діалогу. Тому в психологічному плані спілкування з ШІ часто не виходить за межі квазісуб'єктної взаємодії, де суб'єктність користувача частково втрачає глибину і рефлексивність, переходячи у сферу ритуалізованих формальностей.

Відзначимо, що існує й практичний аспект подібної поведінки: для багатьох користувачів ввічливість під час роботи з ШІ слугує засобом створення комфортного, прогнозованого довкілля, яке зменшує тривожність і невизначеність. Психологічні теорії стресу та адаптації пояснюють, що формальні соціальні ритуали, навіть якщо вони звернені до неадаптивного агента, здатні знижувати внутрішній дискомфорт, відновлювати відчуття контролю над ситуацією.

Водночас, як зауважують експерти, така «ввічливість» не впливає на продуктивність або якість відповідей ШІ, адже алгоритми працюють без емоційного забарвлення. З позиції психодіагностики це означає, що квазісуб'єктність взаємодії з ШІ не дає реальної зворотної емоційної реакції, що могла би стати джерелом збагачення особистісного досвіду. Цей аспект підкреслює обмеженість цифрової комунікації як суб'єктноорієнтованої взаємодії і свідчить про ризик деградації справжніх соціальних зв'язків за умов надмірного залучення в цифровий простір.

З іншого боку, використання ввічливих форм у спілкуванні з чат-ботами може мати потенціал для розвитку соціальної емпатії і формування позитивних комунікативних навичок, особливо в дітей та підлітків, котрі активно контактують із цифровими медіа. Така практика здатна підтримувати алгоритми імітації поведінки, які в перспективі наблизитимуть машинний інтелект до реалістичної взаємодії, здатної стимулювати більш глибокі психологічні процеси.

Отже, психологічне обґрунтування квазісуб'єктності людської взаємодії в контексті сучасних цифрових технологій розкриває складний комплекс механізмів, де людина водночас виявляє і втрату, і трансформацію суб'єктності. Спілкування з ШІ фіксує своєрідний перехідний стан – від повноцінної суб'єктної взаємодії до автоматизованих форм, що підсилюють ритуалізовані моделі поведінки, але одночасно відкривають нові шляхи адаптації і психологічної безпеки.

У будь-якому разі психологічне дослідження квазісуб'єктності в цьому напрямку вимагає подальшого вивчення, зокрема в площинах особистісної ідентичності, самоусвідомлення, комунікативної компетентності та цифрової культури. Особливу увагу варто звернути на вплив таких процесів на розвиток і підтримку психічного здоров'я в умовах постійної взаємодії з віртуальними агентами, які дедалі ширше входять у соціальне довкілля людини.

З позиції психології феномен ввічливості під час спілкування з ШІ має кілька важливих аспектів. По-перше, ця практика віддзеркалює глибоко вкорінені соціокультурні норми, що регулюють поведінку людини в міжособистісному спілкуванні. Відповідно до теорії соціального навчання Альберта Бандури, людина моделює свою поведінку, наслідуючи зразки, закріплені в суспільстві, й формує відповідні реакції навіть у нових, техногенних контекстах [26]. Ввічливість у розмові з чат-ботом є прикладом такого моделювання, адже підтримує внутрішнє відчуття соціальної гармонії, навіть якщо об'єкт взаємодії не є вповні живою особистістю.

По-друге, психологічна мотивація прояву ввічливості в цьому випадку може бути пояснена феноменом когнітивного дисонансу [28]. Людина прагне узгодити власні дії зі своїми уявленнями про правильну поведінку. Коли вона вступає в діалог із цифровим агентом, який не здатний до справжнього емоційного відгуку, виникає внутрішнє напруження. Використання ввічливих формулювань допомагає знизити це напруження, підтримуючи когнітивну консистентність і задовольняючи соціальні очікування.

З метою поглиблення психологічного змісту досліджуваної проблематики та конкретизації авторських напрацювань у досягненні поставленої мети й розв'язанні основного завдання, доцільно звернутися до понад двадцятирічного досвіду кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ щодо впровадження в освітній процес сучасного університету інноваційної психодідактичної системи модульно-розвивального навчання А.В. Фурмана [20; 21; 22; 25]. Ця система базується на чотирьох взаємопов'язаних компонентах: а) ґрунтовній міждисциплінарній мегатеоретичній основі, центральним елементом якої є теорія інноваційно-психологічного клімату закладу як освітньо-наукової організації (О.Є. Фурман (Гуменюк) [18; 19]); б) багатовимірному методологічному підґрунті, що

реалізує підходи неklasичної та постнеklasичної наукової раціональності в конструюванні дослідницьких об'єктів, а також принципи й нормативи вітакультурного та циклічно-вчинкового підходів; в) авторському комплексу програмово-методичних і навчально-методичних засобів нового покоління (зокрема, граф-схем дисциплін, наукових проєктів навчальних модулів, освітніх сценаріїв, модульно-розвивальних підручників, тезаурусів курсів, програм самореалізації особистості здобувача); г) на проблемно-ситуаційних організаційно-управлінських ритмах освітнього процесу та восьми інваріантних психомистецьких технологіях паритетної (полідіалогічної, мислекомунікаційної, психосоціально рівноправної) освітньої взаємодії викладачів і здобувачів соціономічних спеціальностей.

З огляду на поступальний розвиток кафедри психології та соціальної роботи – від однієї освітньої програми у 2003 році до дев'яти різноспрямованих програм першого, другого та третього рівнів підготовки у 2024 році, а також на підтверджену високу якість професійної компетентності випускників, є підстави стверджувати, що навіть за умов сучасної воєнної реальності професорсько-викладацький колектив цієї кафедри та всього класичного університету міста Тернополя створив високорозвивальний, гуманістично орієнтований, внутрішньо комфортний і водночас персонально вимогливий простір. Такий простір сприяє гармонізації психофізіологічних ресурсів і можливостей, підтримує ситуаційно зумовлені функціональні стани організму, посилює вмотивованість і працездатність на рівні індивідуально-психологічного повсякденного буття та формує особистісні якості кожного здобувача вищої освіти. Цей висновок підтверджує авторська освітня модель професійної підготовки фахівців у закладі вищої освіти (А.В. Фурман і наукова школа), яка вирізняється інноваційністю в низці ключових аспектів організації та реалізації університетської діяльності.

1. Телеологічний та аксіопсихологічний аспекти в їх логіко-змістовій взаємодоповненості та діалектичній єдності передбачають насамперед досягнення гармонійної ціледоцільності вітакультурної організації того сегмента суспільного життя, який зазвичай описується такими поняттями, як «система вищої освіти», «освітній простір», «освітній простір університету», «студентство як форма життя», «зміст і технології професійної освіти», «паритетна освітня взаємодія» тощо. Ключовим при цьому є те, що викладачі та здобувачі освіти, орієнтуючись на спільні раціогуманістичні цінності та узгоджені особистісні прагнення, послідовно утверджуються спочатку як суб'єкти освітньої поведінки (перший курс), згодом як особистості освітньої діяльності (другий курс), далі як індивідуальності освітніх учинків (третій – четвертий курси) й, нарешті, як універсуми фахового самотворення (п'ятий – шостий курси).

2. Дидактичний аспект передбачає інтеграцію традиційних досягнень дидактики як науки й мистецтва організації навчання з інноваційними напрацюваннями сучасної психодидактики. Центральною ланкою останньої, за А.В. Фурманом, є цілісний модульно-розвивальний цикл навчання, що охоплює: а) динаміко-екзистенційну єдність чотирьох періодів (пізнавально-інформаційного, нормативно-регуляційного, ціннісно-рефлексивного, духовно-спонтанного) та відповідних восьми етапів розвивальної взаємодії між учасниками; б) усвідомлену діяльність наставника і кожного здобувача освіти з нормативно визначеним, ситуаційно зумовленим і різноспрямованим психолого-педагогічним змістом цієї полідіалогічної взаємодії; в) актуалізацію матеріалу шести ключових пластів соціокультурного досвіду (наука, культура, фізична активність, розумова діяльність, світогляд, мистецтво) як підґрунтя для проєктування змістового модуля і реалізації конкретних освітніх цілей і завдань; г) модульно-ієрархічну та ситуаційно структуровану побудову розвитково-екзистенційного перебігу освітнього процесу, що передбачає розмежування та узгодження різних видів і типів модулів; д) поєднання зовнішніх процесів актуалізації, які організовує наставник у межах університету через застосування інноваційних психотехнологій, із внутрішніми процесами, що забезпечують самостійний розвиток особистісних здібностей здобувачів вищої освіти.

3. Оргдіяльнісний аспект стосується технологічно впорядкованої, методично забезпеченої та психологічно паритетної освітньої діяльності викладачів і студентів як ключової ланки їх полідіалогічної навчальної взаємодії й комунікації. У таких умовах міжособистісний контакт передбачає передусім рівність психосоціальних цілей і функцій, а також спільність норм і засобів освітньої співпраці. Як результат, підсумковим критерієм є не лише опанування здобувачем знань, норм і відповідних компетентностей, а й створення конкретних результатів освітньої діяльності – зокрема, підготовка й оприлюднення наукових доповідей і тез у збірниках праць молодих учених, розроблення студентських модульно-розвивальних підручників тощо.

4. Психомистецький аспект передбачає практичне втілення психодраматичної концептуальної моделі освітньої співдіяльності та ділового спілкування між викладачем і студентами під час навчальних занять. Ця модель ґрунтується на класичній динаміці розвитку освітньої сцени: «зав'язка – розгортання подій – кульмінація – спад подій – розв'язка» та передбачає катарсичні імпульси, полівалентні спонукання, конструктивні емоційні переживання й інтуїтивні прозріння свідомості. У такому форматі мотивована партнерська взаємодія учасників наближається за своїм характером до мистецької співтворчості.

5. Комплексне навчально-книжкове забезпечення охоплює оптимальний набір засобів для

продуктивної освітньої діяльності з окремої дисципліни (див. вище), у межах якого модульно-розвивальний підручник виконує роль квазісуб'єкта вітакультурного діалогування. Такий підручник забезпечує багатозначну й полісміслову взаємодію кожного майбутнього фахівця з навчальним матеріалом, сприяє розвитку наявних засобів, методів і форм організованої розумової діяльності та, відповідно, оптимізує перебіг посферних процесів його саморозвитку.

6. Методологічний аспект передбачає як запровадження нових принципів, підходів, методів і способів реалізації ефективної освітньої діяльності в закладах вищої освіти, так і засвоєння майбутніми фахівцями більш досконалих форм, моделей, засобів та інструментів власної рефлексивної мислєдіяльності. Це означає, що професіонал-гуманітарій нового покоління здатен у персоніфікованому вимірі власного буття свідомо осмислювати завдання й проблеми професійного повсякдення, знаходити оптимальні способи та засоби їх розв'язання, а також майстерно здійснювати професійну діяльність, володіючи нею в усіх деталях.

Додатково важливим є й аспект психологічного захисту. Як свідчать дані опитувань, частина користувачів демонструє страх перед негативними наслідками взаємодії з ШІ, що виявляється навіть у вигляді гумористичних уявлень про «повстання машин». Такий страх, згодом перше у психологічному сенсі, становить прояв тривожності, пов'язаної з невідомістю і втратою контролю [30]. Ввічливість у комунікації зі штучним інтелектом може слугувати своєрідним ритуалом безпеки, який зменшує відчуття загрози та відновлює суб'єктне відчуття контролю.

Крім того, слушно розглянути феномен квазісуб'єктності як особливого режиму функціонування свідомості в цифровому просторі. З позиції когнітивної психології взаємодія з чат-ботом формується як «імітація» соціального діалогу, яка не вимагає від користувача повноцінної рефлексії власної суб'єктності [9]. Користувач зазнає спрощення внутрішнього процесу суб'єктності, адже відсутність емоційного зворотного зв'язку та контекстної гнучкості в ШІ призводить до статичності й ритуалізації поведінки. У такий спосіб виникає

квазісуб'єктна взаємодія – стан, в якому суб'єктність частково трансформується, перетворюючись на формалізовану дію в межах заданих алгоритмів.

Психологічно ця трансформація має й позитивні, й негативні наслідки. З одного боку, вона дозволяє адаптуватися до цифрової реальності, використовуючи алгоритмічні механізми, що полегшують навігацію у віртуальному просторі, підтримують психологічну стабільність і допомагають уникнути соціальної ізоляції, з іншого – постійне зменшення глибини суб'єктності здатне призводити до ерозії міжособистісних навичок, зниження емпатії і формування поверхневих моделей спілкування, що ускладнює реальні соціальні контакти [13].

У контексті психології розвитку важливим є також розгляд квазісуб'єктності в молодих користувачів цифрових технологій [23]. Для дітей і підлітків, які ще формують базові моделі соціальної взаємодії, повторюване спілкування з ШІ у формі квазісуб'єктних взаємодій може закріпити модель поверхневого комунікативного стилю, де акцент зміщується з глибинної емоційної взаємодії на алгоритмічну формальність. Це вимагає підвищеної уваги з боку освітян та психологів до формування цифрової компетентності, що охоплює розвиток критичного мислення і навичок емоційної регуляції [11].

Таким чином, психологічне обґрунтування квазісуб'єктності людської взаємодії в цифровому просторі зосереджує увагу на складній динаміці між традиційними соціальними нормами, індивідуальними психологічними механізмами та особливостями техногенного простору. З огляду на це подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук балансів між збереженням глибини суб'єктної позиції людини та ефективною адаптацією до нових форм взаємодії [8] (табл. 2).

У табл. 2 систематизовано ключові психологічні аспекти, що визначають специфіку квазісуб'єктності людської взаємодії з цифровими агентами, зокрема чат-ботами та ШІ. Першим важливим компонентом є дотримання соціальних норм, яке виявляється у відтворенні звичних моделей ввічливості та взаємоповаги під час спілкування

Таблиця 2

Ключові психологічні аспекти квазісуб'єктності людської взаємодії із цифровими агентами, згруповано (за [1; 2; 5; 6; 12])

Психологічний аспект	Опис	Пояснення в контексті квазісуб'єктності
Соціальні норми	Відтворення усталених моделей ввічливості та взаємоповаги	Моделювання міжособистісної взаємодії навіть із неособистісними агентами
Когнітивний дисонанс	Психологічне напруження від несумісності дій та уявлень	Ввічливість допомагає знизити дисонанс і підтримати внутрішню гармонію
Психологічний захист	Захисний механізм проти тривожності та невизначеності	Ритуалізація ввічливості знижує страх перед новими технологіями
Когнітивні механізми суб'єктності	Спрощення внутрішніх рефлексій і формалізація комунікації	Квазісуб'єктність як адаптивний стан у цифровому просторі
Вплив на розвиток комунікативних навичок	Можливе формування поверхневих моделей спілкування	Ризик ерозії емпатії та соціальних навичок у молоді

навіть із неживими комунікантами [2]. Цей феномен вказує на прагнення людини до збереження міжособистісних форматів взаємодії, що підтримує психологічний комфорт і стабільність.

Когнітивний дисонанс, що виникає через суперечність між розумінням природи цифрового агента як неособистісного об'єкта і рефlectorною поведінкою ввічливості, слугує каталізатором формування адаптивних механізмів урівноваження психічного стану [1]. Ввічливість у такому разі функціонує як спосіб зменшення внутрішнього напруження та підтримання когнітивної цілісності.

Психологічний захист, що оприявнюється у вигляді ритуалізованої ввічливості, також має значення в умовах технологічної невизначеності, допомагаючи користувачам долати тривогу і страх перед новими формами комунікації [6]. Це дозволяє особі не лише зберегти відчуття контролю, а й підтримувати емоційну рівновагу.

Когнітивні механізми суб'єктності, наведені в табл. 2, вказують на те, що квазісуб'єктність є своєрідною адаптацією психіки, що дозволяє формалізувати і спрощувати внутрішні рефлексії в процесі взаємодії з технологіями [5]. Такий процес забезпечує ефективність комунікації, але водночас може призводити до певного зниження глибинного усвідомлення суб'єктності іншого.

Останній аспект – вплив цифрової взаємодії на розвиток комунікативних навичок, особливо в молоді – підкреслює потенційну небезпеку формування поверхневих моделей спілкування. Це часто стимулює ерозію емпатії та соціальну чутливість, що має важливі наслідки для міжособистісних стосунків у реальному житті [12].

Загалом, наведені психологічні аспекти демонструють багатовимірність явища квазісуб'єктності в контексті цифрової комунікації, висвітлюючи як її адаптивні функції, так і потенційні ризики для суб'єктності людини.

Психологічне обґрунтування квазісуб'єктності людської взаємодії демонструє складний та багатовимірний характер процесів, що відбуваються в цій взаємодії особи з цифровими агентами, зокрема ШІ і чат-ботами. Аналізуючи психологічні механізми, доречно виокремити ключові аспекти, які визначають формування квазісуб'єктності: відтворення соціальних норм у комунікації, когнітивне врівноваження через подолання дисонансу, використання ритуалів ввічливості як психологічного захисту, задіяння адаптивних когнітивних стратегій, що дозволяють людині ефективно функціонувати в нових цифрових контекстах. Водночас цей феномен містить потенційні ризики щодо глибинного усвідомлення суб'єктності іншого, а також формування поверхневих моделей спілкування, які можуть негативно впливати на розвиток емпатії та соціальних навичок (див. [23]). Отже, квазісуб'єктність діє як психологічний механізм адаптації людини до трансформації комунікативного довкілля, що відкриває нові перспективи для досліджень у царині психології

цифрової взаємодії та розвитку особистості в технологічному світі.

Висновки:

1. Завдяки аналізу історико-наукового розвитку концепції суб'єктності в контексті психології та філософії підтверджено, що проблема суб'єктності залишається ключовою в сучасних дослідженнях, оскільки вона є фундаментальною для розуміння внутрішніх механізмів людської свідомості та поведінки. Визначено, що суб'єктність не є статичним утворенням, а динамічним процесом, який перебуває в тісному зв'язку з культурними, соціальними і технологічними трансформаціями. Особливо важливо враховувати, що в цифрову епоху цей феномен набуває нових вимірів, що зумовлено впливом штучного інтелекту та цифрових агентів, які створюють умови для формування квазісуб'єктності.

2. Теоретико-методологічний підхід сутнісного змісту феномену взаємодії дозволив виокремити його багатовимірну природу, що охоплює не лише зовнішні міжособистісні процеси, але й внутрішні психічні механізми. Доведено взаємозв'язок телеологічних, аксіопсихологічних, дидактичних, оргдіяльнісних, психомистецьких, навчально-книжкових та методологічних аспектів, які формують цілісну модель освітньої взаємодії. Примітно, що ця модель є інноваційним підходом у контексті розвитку вищої освіти і має безпосереднє відношення до трансформації суб'єктності в процесі цифрової комунікації.

3. Проведений глибинний розгляд психологічних механізмів формування квазісуб'єктності у взаємодії з цифровими агентами виявив особливості адаптивної трансформації традиційної суб'єктності під впливом алгоритмічних структур. Визначено, що квазісуб'єктність характеризується спрощенням внутрішніх рефлексій, формалізацією комунікативних актів та зниженням емоційного зворотного зв'язку. Це пояснює виникнення певних психологічних ризиків, пов'язаних з ерозією емпатії та розвитком поверхневих моделей взаємодії.

4. Сутнісний аналіз особливостей цифрової взаємодії молодих користувачів виявив, що повторювана квазісуб'єктна взаємодія може впливати на формування комунікативних навичок, сприяючи укріпленню алгоритмічної формальності через зниження глибинної емоційної взаємодії. Це вказує на нагальну потребу в розробленні систем цифрової компетентності, які б містили критичне мислення та емоційну регуляцію, що є важливим фактором запобігання соціальній ізоляції та погіршенню якості міжособистісного спілкування.

5. Методологічний аспект дослідження підкреслив важливість упровадження нових принципів, підходів та технологій в освітній процес для забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців у сфері психології та соціальної роботи. Запропоновано інтеграцію психодидактичних модулів з урахуванням цифрової трансформації освітнього

простору, що сприяє формуванню суб'єктної позиції особистості навіть у контексті квазісуб'єктності цифрової взаємодії. Вказане різноманіття освітніх траєкторій дозволяє підвищити рівень само-рефлексії та професійної компетентності здобувачів вищої освіти.

6. Комплексне дослідження соціальних норм, когнітивних механізмів та психологічного захисту в контексті взаємодії з цифровими агентами підтвердило, що квазісуб'єктність виступає одночасно як механізм адаптації і потенційне джерело ризиків. Установлено, що для збереження глибини суб'єктної позиції людини та ефективної адаптації до нових форм комунікації необхідно подальше дослідження балансу між технологічними можливостями та збереженням психологічних ресурсів особистості. У форматі таких умов відкриваються перспективи розвитку міждисциплінарних досліджень у сфері психології цифрової взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

- Брусник Ю.М., Морозова О.О. Доповнена реальність як інструмент освітнього процесу. *Інформаційні технології в освітньому просторі сучасних українських шкіл* : тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 26 серп. 2020 р.). Тернопіль 2020. С. 107–111.
- Вакуленко Т.О. Використання chatgpt у навчанні англійської мови студентів закладів вищої освіти. *Sciences of Europe*. 2025. С. 56–60.
- Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003. 1440 с.
- Гуменюк (Фурман) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу : монографія. Ялта-Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 340 с.
- Дерев'янка С.П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 1 (81). С. 192–209.
- Дерев'янка С.П., Примак Ю.В., Ющенко І.М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : НаУОА, 2020. № 11. С. 115–119.
- Кант І. Критика практичного розуму / Пер. з нім., прим. та післямова І. Бурковського ; наук. ред. А. Єрмоленко. Київ : Юніверс, 2004. 240 с.
- Кащавцева Кристина. Як правильно спілкуватися зі штучним інтелектом і чи треба його дякувати – відповіді. УНІАН. URL: <https://www.unian.ua/curiosities/kak-pravilno-obshchatsya-s-iskusstvennym-intellektom-i-nado-ego-ego-blagodarit-otvety-13005393.html> (дата звернення: 17.05.2025).
- Ковачов С. Поговори зі мною: діалог зі штучним інтелектом про використання його в навчанні та наукових дослідженнях. 2023. URL: <https://pedagogy.bdui.org.ua/wp-content/uploads/2023/06/6.pdf>
- Кримський С.Б. Запити філософських смислів. Київ : ПАПААН, 2003. 240 с.
- Мар'єнко М.В., Коваленко В.В. Штучний інтелект та відкрита наука в освіті. *Фізико-математична освіта*. 2023. Вип. 1(38). С. 48–53.
- Філософська рефлексія про штучний інтелект та його вплив на розвиток суспільства, людини та освіти / В. Нікітенко та ін. *Humanities studies*. 2024. Вип. 19 (96). С. 67–76.
- Петренко В.О., Фонарьова Т.А., Бушуєв К.М. Сучасні аспекти менеджменту організацій: штучний інтелект у створенні креативної інформації для менеджерів : монографія. Дніпро : ТОВ «ЮК ЮРСЕРВІС», 2020. 68 с.
- Попович М.В. Нарис історії культури України. Київ : АртЕк, 1998. 727 с.
- Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
- Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ : Академвидав, 2013. 252 с.
- Фуко М. Археологія знання / Пер. з фр. В. Шовкун. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2003. 326 с.
- Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу : монографія. Ялта – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 340 с.
- Фурман (Гуменюк) О.Є. Методологія пізнання освітнього вчинку в контексті інноваційно-психологічного клімату. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 47–81.
- Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, заперечення : монографія. Київ : Правда Ярославичів, 1997. 340 с.
- Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект : монографія. Тернопіль : Астон, 2007. 164 с.
- Фурман А.В., Гуменюк (Фурман) О.Є. Модульно-розвивальне навчання: передумови, новації, впровадження. *Освіта і управління*. 1997. Т. 1. № 4. С. 94–122.
- Фурман А.В., Миколук Ю.М. Психологічне розвінчання міфів про всесильність штучного інтелекту. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. (92). С. 11–21.
- Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2015. 467 с.
- Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Сутнісні визначення модульно-розвивальної взаємодії викладача і студентів в освітньому процесі. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 53–81.
- Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. 84(2). 191–215. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Derrida Jacques. Writing and difference. Translation of L'écriture et la difference. The University of Chicago Press, Chicago, USA. 1978. 342 p. URL: https://monoskop.org/images/8/84/Derrida_Jacques_Writing_and_Difference_1978.pdf
- Festinger L. Social comparison theory. Selective Exposure Theory, 1957. 16(401). URL: http://www.bahaistudies.net/asma/selective_exposure-wiki.pdf

29. Hamish Hector. Are you polite to ChatGPT? Here's where you rank among AI chatbot users. TechRadar. URL: <https://www.techradar.com/computing/artificial-intelligence/are-you-polite-to-chatgpt-heres-where-you-rank-among-ai-chatbot-users>

30. Levinson C. A., Rodebaugh T. L., White E. K., Menatti A. R., Weeks J. W., Iacovino J. M., Warren C. S. Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*. 2013. 67. 125–133. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>

31. Ziqi Yin, Hao Wang, Kaito Horio, Daisuke Kawahara, and Satoshi Sekine. 2024. Should We Respect LLMs? A Cross-Lingual Study on the Influence of Prompt Politeness on LLM Performance. In *Proceedings of the Second Workshop on Social Influence in Conversations (SICon 2024)*, p. 9–35, Miami, Florida, USA. Association for Computational Linguistics. URL: <https://doi.org/10.18653/v1/2024.sicon-1.2>

Стаття надійшла у редакцію: 27.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

СЕКЦІЯ 9 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ В ЗМІСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOSOMATIC MEDICINE IN PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню інтеграції психосоматичної медицини в зміст професійної підготовки психологів на засадах біопсихосоціальної парадигми. У роботі здійснено аналітико-синтетичний огляд наукових публікацій 2000–2025 років, чинних освітніх стандартів зі спеціальності «Психологія», міжнародних компетентнісних рамок і типових си́лабусів провідних ЗВО. Методично використано scoping review, порівняльний аналіз та спрямований контент-аналіз із матрицею категорій: психодіагностика психосоматичних розладів, емоційна й стрес-реактивна регуляція, психоедукація, клініко-психологічне формулювання, міжпрофесійна взаємодія, етичні засади. Показано, що прискорена цифровізація і воєнний контекст посилюють алостатичне навантаження, зумовлюючи зростання тривожних, афективних і соматовегетативних проявів та підвищуючи запит на фахівців, здатних до раннього виявлення соматизації та розмежування функціональних скарг від органічної патології. На підставі узагальнення класичних (психоаналітичних, когнітивно-поведінкових) і сучасних нейробіологічних підходів запропоновано компетентнісну рамку для підготовки майбутніх психологів, що охоплює: розуміння механізмів НРА-осі та нейровісцеральної інтеграції; володіння методами оцінювання алекситимії, інтероцептивної чутливості та копінг-патернів; застосування доказових інтервенцій емоційної регуляції та психоедукації; навички маршрутизації клієнтів і командної роботи з лікарями. Сформовано пропозиції щодо модульної структури курсу та критеріїв оцінювання результатів навчання з урахуванням піраміди Міллера і таксономії Блума. Наукова новизна полягає в поєднанні нозографічних зрушень (МКХ-10/МКХ-11, DSM-5) з освітнім дизайном, адаптованим до українських реалій. Практична значущість виявляється в потенціалі зниження навантаження на систему охорони здоров'я, у профілактиці хронізації та підвищенні якості психологічної допомоги. Обмеженнями є термінологічна неоднорідність і варіативність освітніх контекстів; окреслено напрями подальшої апробації запропонованої моделі.

Ключові слова: алостатичне навантаження, емоційна регуляція, етичні засади, клініко-психологічне формулювання, міжпрофесійна взаємодія психолога, професійна підготовка, психодіагностика пси-

хосоматичних розладів, психоедукація, психосоматична медицина, стрес-реактивна регуляція.

The article provides a theoretical rationale for integrating psychosomatic medicine into the professional training of psychologists within the biopsychosocial paradigm. An analytic-synthetic review of publications from 2000–2025, current national standards in Psychology, international competency frameworks, and exemplar syllabi from leading HEIs was conducted. Methodologically, the study employed a scoping review, comparative analysis, and directed content analysis using a category matrix: psychodiagnostics of psychosomatic disorders; regulation of emotional and stress reactivity; psychoeducation; clinical-psychological case formulation; interprofessional collaboration; and ethical principles. The analysis shows that accelerated digitalization and the war context amplify allostatic load, increasing anxiety, affective, and somatovegetative manifestations and the demand for specialists able to detect early somatization and to differentiate functional complaints from organic disease. Building on classical (psychoanalytic, cognitive-behavioural) and contemporary neurobiological accounts, a competence framework is proposed that includes understanding of the HPA axis and neurovisceral integration; assessment of alexithymia, interoceptive sensitivity, and coping patterns; application of evidence-based interventions for emotion regulation and psychoeducation; as well as patient routing and teamwork with medical professionals. Recommendations are offered for a modular course design and assessment criteria aligned with Miller's pyramid and Bloom's taxonomy. The scientific novelty lies in linking nosographic shifts (ICD-10/ICD-11; DSM) with an education design adapted to Ukrainian realities. Practical significance is reflected in the potential to reduce healthcare burden, prevent chronification, and improve the quality of psychological care. Limitations include terminological heterogeneity and variability of educational contexts; directions for further piloting and evaluation of the model are outlined.

Key words: allostatic load, emotional regulation, ethical principles, clinical and psychological formulation, interprofessional interaction of a psychologist, professional training, psychodiagnostics of psychosomatic disorders, psychoeducation, psychosomatic medicine, stress reactivity and regulation.

УДК 159.9:616.89
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.65>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Кучеренко Є.В.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Ольшевська О.Г.

здобувачка першого року навчання
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Сидоренко О.О.

магістерка психології,
асистентка кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Постановка проблеми. Останні десятиліття позначені бурхливою техніко-цифровою еволюцією, що радикально перекроє життєві контек-

сти, прискорює ритм буднів і ускладнює структуру міжособистісної взаємодії. Водночас зростає суспільний пресинг, посилюється когнітивне пере-

вантаження та підвищується проникність кордонів приватності, що створює додаткові ризики для рівноваги особистості. Комбінація сенсорної перенасиченості, постійної цифрової distraкції та інтенсивних процесів соціального порівняння підвищує алостатичне навантаження, виснажуючи системи саморегуляції.

Інституційне та міжособове середовище, яке в ідеалі мало би виконувати функції «утримувального середовища» (holding environment) [15], дедалі частіше постає джерелом фрустрацій, конкуренції та психологічної напруги. Повсякденні контакти (професійні, освітні й сімейні) нерідко стають пусковими механізмами тривалого дистресу. У відповідь афективна регуляція втрачає гнучкість, репертуар копінг-стратегій звужується, а когнітивна оцінка стресорів стає більш катастрофізуючою. Внаслідок цього зростає поширеність тривожних розладів, депресивної симптоматики, синдрому професійного вигорання, а також стійких порушень сну [13]. Саме тому центральна нервова система і пов'язані з нею нейроендокринні контури адаптації не завжди встигають перебудовуватися з темпом, який задає інформаційно-соціальне середовище. Дисрегуляція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (НРА-вісь), дисбаланс симпатого-вагальних впливів та хронічно підвищений рівень кортизолу формують біологічне підґрунтя як психічних, так і психосоматичних маніфестацій. На клінічному рівні це виражається в безсонні, кардіоваскулярних дисфункціях, функціональних гастроінтестинальних розладах, соматизації та підвищеній інтероцептивній тривозі, що підтримує замкнений цикл стресової реактивності [17].

У цих умовах утверджується біопсихосоціальна парадигма в змісті вищої освіти психологів, яка вимагає інтегративного бачення здоров'я: від урахування тілесних параметрів до аналізу емоційних, когнітивних та контекстуально-соціальних чинників. Такий підхід орієнтує медико-психологічну практику не лише на лікування наявних розладів, а й на превенцію через розвиток резильєнтності, тренування навичок емоційної саморегуляції (зокрема, завдяки mindfulness-based інтервенцій, психоедукації, тренінгів стрес-менеджменту), зміцнення соціального капіталу та корекцію дисфункційних копінг-механізмів [7].

На думку Н. Бугайової, психосоматичний напрям має міцну теоретико-емпіричну основу, закладену в працях Ф. Александера, Г. Сельє, В. Райха, Г. Гроддека, Ф. Данбар, М. Дойча, М. Фельденкрайза, Н. МакВільямс та А. Мічерліха [2], які переконливо окреслили зв'язки між афектами, тілесними реакціями та соматичними синдромами. Актуальність цих положень підтверджує сучасна наукова думка, що розвиває ідеї психофізіології стресу, теорії алостатичного навантаження та моделей емоційної дисрегуляції. У вітчизняному науковому полі, як свідчить І. Візнюк, питання складної динаміки психосоматичного дисбалансу

як наслідку порушеної інтеграції психічних і тілесних процесів у просторі життєдіяльності активно досліджують Г. Афузова, О. Грицик, Л. Перетятко, Ю. Кокоріна, В. Прокопов, К. Седих, Т. Ханецька та О. Якимчук [4]. Сукупність цих підходів поглиблює в змісті освіти розуміння єдності в системі «тіло-розум» і підкреслює необхідність мультидисциплінарних втручань, спрямованих на відновлення гомеостазу та підвищення якості життя.

Проблема стрес-індукованих психосоматичних феноменів інтенсивно вивчається вітчизняною та міжнародною науковою спільнотою. Зокрема, В. Шевченко дослідила наслідки тривалого психоемоційного напруження для соматичного благополуччя та імунної реактивності [11]. Вагомий внесок належить А. Степное та М. Ківімакі [16], які окреслюють стрес як провідну детермінанту, що ініціює патогенетичні ланцюги психосоматичної симптоматики через дисрегуляцію НРА-осі [13], автономної нервової системи та запальних каскадів. У фокусі досліджень Л. Царенко – зміни психосоматичного функціонування в умовах війни, де посилюються ризики алостатичного перевантаження та вичерпання копінг-ресурсів [10].

Отже, психосоматика – це міждисциплінарне поле, що досліджує взаємодію психічних процесів та тілесних відповідей у біопсихосоціальному контексті [8, с. 105–123]. Натомість психосоматична медицина – це психіатрично-терапевтична галузь медицини, яка займається лише тими соматичними захворюваннями, які можна трактувати як результат наявних чи попередніх психологічних конфліктів [3, с. 62]. Однак така диференціація не є загальноприйнятною, і ключовий постулат психосоматичного підходу полягає в тому, що негативно забарвлені афективні переживання здатні впливати на соматичну сферу. У режимі тривалого дистресу можуть виникати або посилюватися артеріальна гіпертензія, диспепсичні прояви, зниження імунної оборони, напади головного болю та інші хронічні стани. Водночас зберігається двобічність зв'язків: тілесне захворювання нерідко погіршує настрій, підвищує рівень тривожності, провокує дратівливість чи епізоди депресивної симптоматики через зсуви в когнітивному оцінюванні стресорів та порушення емоційної регуляції.

У сучасній науці психосоматика виходить за межі бінарної опозиції «здоров'я/хвороба», описуючи тілесну інскрипцію психічного життя: від експресії емоцій до неусвідомлюваних динамік. Цю оптику відображають провідні нозологічні системи: у МКХ-10 відповідні стани структуровано в групі соматоформних розладів, що засвідчує їх офіційний статус у клінічній практиці та підкреслює потребу в інтегративній, мультидисциплінарній допомозі.

Мета статті – теоретично обґрунтувати психосоматичну медицину в змісті фахової підготовки психологів на засадах біопсихосоціальної парадигми і підготувати теоретичне підґрунтя для доказово орієнтованих освітніх програм.

Матеріали та методи. Дослідження виконувалося в теоретико-методологічному напрямі з метою теоретично обґрунтувати включення психосоматичної медицини до змісту професійної підготовки психологів у логіці біопсихосоціальної парадигми. Матеріальну базу становили: корпус наукових публікацій за 2000–2025 роки (монографії, систематичні огляди, консенсусні настанови), національні стандарти вищої освіти зі спеціальності «Психологія», міжнародні компетентнісні рамки (EuroPsy, настанови професійних асоціацій), типові та робочі програми навчальних дисциплін провідних університетів України та ЄС, а також авторський набір навчально-методичних матеріалів (силлабуси, кейси, сценарії клініко-психологічних розборів).

Пошук літератури здійснювався в базах PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science та ERIC за заздалегідь визначеними ключовими словами із застосуванням логічних операторів та фільтрів за типом документа і періодом публікації. Критерії включення передбачали рецензовані джерела, релевантність тематиці інтеграції психосоматичних знань у підготовку психологів, наявність описів компетентностей, результатів навчання або освітніх інтервенцій.

Результати дослідження. Воєнний контекст в Україні мультипликує ризики та стресори для дорослого населення через вимушені міграції, тривалі розлуки, адаптацію до умов небезпеки та залучення до оборони. Накопичувальне ало-статичне навантаження веде до тривожної симптоматики, емоційного виснаження та загострення психосоматичної реактивності, а також збільшує частку пацієнтів із психогенними соматичними скаргами, що формують значний клінічний запит і ресурсне навантаження системи охорони здоров'я.

З огляду на це професійна підготовка психологів має включати теоретичні засади психосоматичної медицини: біопсихосоціальну модель, механізми стрес-реактивності (НРА-вісь, автономна дисрегуляція, запальні каскади), феномени соматизації, алекситимії та інтероцептивної чутливості, принципи диференційної діагностики, клініко-психологічне формулювання випадку, психоедукацію і міжпрофесійну взаємодію. Важливими освітніми результатами є вміння розпізнавати ранні психосоматичні маркери (зокрема, кардіоваскулярні й гастроінтестинальні прояви, пов'язані зі стресом), оцінювати ризики вигорання, добирати доказові інтервенції емоційної регуляції та своєчасно скеровувати клієнтів до суміжних фахівців. При цьому історично засвідчений зв'язок «тіло – психіка», який представлений у народних метафорах та сучасних нейровісцеральних моделях, дає наукове підґрунтя для системного включення психосоматичних знань у зміст освітніх програм із психології. Йдеться про психосоматичну медицину загалом, а не психомоторику як окрему навчальну дисципліну, яка базується на ідеї єдності думки

й руху, що є одиничним проявом системи «тіло – психіка».

За оцінками фахівців ВООЗ, істотна частка стаціонарного фонду – до половини місць у лікарнях – припадає на пацієнтів із соматичними станами психогенного походження; водночас орієнтовно 22% відвідувачів із психосоматичними скаргами потребують близько половини клінічного часу медичного персоналу, що підкреслює високу клініко-соціальну вагу проблеми [9, с. 138]. Особливе занепокоєння викликає масштабне поширення стрес-асоційованих нозологій, зокрема кардіоваскулярних, що в багатьох індустриальних країнах набули майже епідемічних параметрів [1].

Ранні психосоматичні прояви часто виконують роль продромів важких захворювань, а їх своєчасне розпізнавання дає змогу здійснити профілактичне втручання. У зрілому віці хронічний дистрес здатний індукувати широкий спектр дисфункцій органів і систем через дисрегуляцію НРА-осі, автономного контуру та запальних каскадів. Сукупність цих фактів обґрунтовує необхідність включення до підготовки психологів доказових підходів психосоматичної медицини: раннього виявлення соматизації, диференційної діагностики, клініко-психологічного формулювання, навичок психоедукації, міжпрофесійної взаємодії та скерування, що підвищує ефективність допомоги і зменшує навантаження на систему охорони здоров'я.

Психоаналітична традиція, започаткована З. Фройдом, надала ключ до розуміння того, як репресовані афекти, які не знаходять соціально прийнятного виходу, можуть інсценуватися тілом у вигляді конверсійних симптомів [3]. Розвиваючи ці погляди, Ф. Александер акцентував на несвідомих конфліктах і запропонував концепт вегетативного неврозу як фізіологічної відповіді на внутрішню напругу: «тіло говорить», коли психіка не спроможна відреагувати відкрито [12]. Паралельно когнітивно-поведінкова школа пояснила психосоматичні прояви через дезадаптивні схеми мислення, а не внутрішній конфлікт: негативні автоматичні думки, катастрофізацію та гіперпильність до загрози, що підтримують хронічну активацію стресової відповіді та нейровегетативну дисрегуляцію. У біопсихосоціальній рамці Дж. Енджела ці підходи інтегруються, розглядаючи симптом як результат взаємодії біологічних механізмів, психологічних процесів і соціального контексту [14].

Нейробіологічна перспектива висвітлює, як робота центральної нервової системи модулює соматичні процеси. Дані нейропсихології та психонейроімуннології показують: дистрес і афективні порушення перебудовують нейромедіаторні контури, змінюють імунореактивність і ендокринну рівновагу, що виводить на рівень тілесних симптомів. Зокрема, пролонгований стрес пригнічує імунний нагляд і сприяє загостренню хронічних нозологій.

Гуманістична традиція (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) ставить у центр особистісне зростання, пошук смислу та самоактуалізацію, трактуючи

соматичні прояви як можливу відповідь на фрустрацію базових екзистенційних потреб, девальвацію життєвих цілей або блокування реалізації потенціалу.

Інтегруючи ці підходи в межах біопсихосоціальної рамки, сучасне тлумачення психосоматичних феноменів вибудовується як мультидисциплінарне поле діагностики, профілактики та терапії. У змісті професійної підготовки психологів це означає опанування основ стрес-нейроендокринології й психонейроімунології, засобів оцінювання екзистенційних запитів, навичок клініко-психологічного формулювання та добору доказових інтервенцій емоційної регуляції та смислотворення.

У своїх оглядових працях Ненсі МакВільямс простежує нозологічну еволюцію психосоматично релевантних станів у системах МКХ та DSM. У МКХ-9 і DSM-II фігурував «істеричний невроз», який поділяли на дисоціативний і конверсійний варіанти. З переходом до МКХ-10 термін «істеричний» вилучено, однак збережено рубрику «дисоціативні (конверсійні) розлади» паралельно з групою «соматоформні розлади». У DSM-III/DSM-IV назву «конверсійна істерія» замінено на «конверсійний розлад» і віднесено до соматоформних порушень. У DSM-5 підкреслено зв'язки конверсійної симптоматики з дисоціативними феноменами (зокрема, деперсоналізацією, дереалізацією, дисоціативною амнезією) за збереження міжрозділових перетинів і коморбідності [5]. У МКХ-11 замість попередньої групи «соматоформні розлади» запропоновано кластер «розлади тілесних відчуттів та переживань», що акцентує патологічні соматичні сенсації та суб'єктивні інтерпретації тіла; окремо збережено «дисоціативний неврологічний симптомний розлад (конверсійний)» [6].

Для змісту професійної підготовки психологів така таксономічна динаміка означає необхідність упевненого володіння критеріями різних класифікацій, диференціації конверсійних і дисоціативних проявів від органічної патології, коректного клініко-психологічного формулювання випадку, а також документування й міжпрофесійної комунікації з урахуванням сучасної нозографії.

Висновки. Узагальнення теоретико-методологічних напрацювань і результатів аналітичного огляду засвідчує, що психосоматична проблематика є невід'ємним компонентом сучасної психічної та соматичної охорони здоров'я і має бути інтегрована в професійну підготовку психологів як базова теоретична компетентність. Прискорена цифровізація, інтенсифікація соціальних взаємодій та високий рівень невизначеності, підсилений воєнним контекстом, формують стійке тло ало-статичного перевантаження. Накопичення стресу проявляється як у розширенні спектра психоемоційних порушень, так і в зростанні частоти стрес-асоційованих соматичних станів. На біологічному рівні це опосередковується дисрегуляцією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, автономного контуру та імунних механізмів; на психологічному –

звуженням копіngu, розладами емоційної регуляції, алекситимією та підвищеною інтероцептивною тривогою; на соціальному – порушенням підтримувальних мереж і зростанням вимог до індивіда. Сукупна дія цих чинників підтверджує валідність біопсихосоціальної парадигми та необхідність мультидисциплінарної взаємодії.

Синтез класичних і сучасних наукових підходів (від психоаналітичних уявлень про конверсію і символічну соматизацію до когнітивно-поведінкових моделей дезадаптивного мислення, а також нейробіологічних і психонейроімунологічних даних) окреслює єдине поле пояснення і втручання. Нозографічні зміни в МКХ та DSM демонструють еволюцію діагностичних рамок і потребують від фахівця впевненого орієнтування в критеріях, коморбідності та диференційній діагностиці між функціональними скаргами й органічною патологією. Для освітнього процесу це означає перехід від фрагментарного викладання окремих тем до наскрізної, компетентісно орієнтованої інтеграції психосоматичного знання в базові курси клінічної, консультативної та медичної психології.

Отримані результати дозволяють конкретизувати цільовий профіль підготовки. По-перше, необхідним стає опанування теоретичних підвалів: механізмів стрес-реактивності, нейровісцеральної інтеграції, принципів соматизації та ролі особистісних чинників ризику (невротизм, «тип D» тощо). По-друге, потрібні практичні навички: клініко-психологічне формулювання випадку з урахуванням біопсихосоціальних детермінант; використання скринінгових інструментів для виявлення ранніх психосоматичних маркерів; планування доказових інтервенцій емоційної регуляції (КПТ-методи, навички усвідомленості, стрес-менеджмент, психоедукація); розмежування показань для скерування до суміжних фахівців. По-третє, слід забезпечити розвиток міжпрофесійних компетентностей: командна взаємодія з лікарями первинної ланки та профільних спеціальностей, етика спільного ведення пацієнта, документування і комунікація в межах сучасної нозографії.

Практичний вимір інтеграції психосоматичної медицини у фахову підготовку психологів має безпосередні соціальні дивіденди. Раннє розпізнавання психосоматичних проявів і корекція дезадаптивних патернів зменшують навантаження на стаціонарну допомогу, знижують ризики хронізації, покращують комплаєнс і якість життя пацієнтів. В умовах воєнної та післявоєнної реальності це також підсилює потенціал системи підтримки резильєнтності громадян, сприяє профілактиці професійного вигорання в помічних професіях і підвищує ефективність психосоціальних інтервенцій на рівні спільнот.

Отже, включення теоретичних аспектів психосоматичної медицини до змісту професійної підготовки майбутніх психологів на всіх освітньо-професійних рівнях є не лише науково обґрунтованим, а й суспільно необхідним кроком. Воно забезпечує

перехід від реактивної моделі допомоги до превентивно-реабілітаційної, підсилює доказовість психологічної практики, розширює інструментарій клінічного мислення та сприяє формуванню професійної ідентичності фахівця, здатного діяти у складних біопсихосоціальних контекстах сучасності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бамбурак Н. Психологічний аналіз проблеми систематики соматичних розладів. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. № 3 (14). С. 18–31.
2. Бугайова Н.М. Психосоматичні і соматопсихічні взаємовпливи в ґенезі захворювань та їх роль у розвитку суїцидальної поведінки. *Психологічна теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології*. 2006. Том 8. Вип. 2. С. 62–73.
3. Основи психодинамічної діагностики і психіатрії / М.І. Винник та ін. Івано-Франківськ : Видавництво Івано-Франківської медичної академії, 2004. 118 с.
4. Візнюк І.М. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск 35. С. 55–66.
5. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR® від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лизак, М. Прокопович, О. Антонішин. Львів : Видавництво «Компанія Манускрипт», 2024. 592 с.
6. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г. МКХ-11. Розділ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку. Статистична класифікація. Київ : Моріон, 2024. 300 с.
7. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
8. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
9. Перетятко Л.Г., Тесленко М.М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 137–147.
10. Царенко Л. Основні принципи надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок психотравматичних ситуацій. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник*. Київ, 2018. Том 2 / за ред. Л. Царенко. С. 5–32.
11. Шевченко В.П. Психологічні аспекти формування мотиваційної готовності майбутніх менеджерів до професійної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 2(68). С. 134–139.
12. Alexander F. Psychosomatic Medicine, its Principles and Applications. New York : Norton, 1950. p. 300.
13. Chrousos G. P. Stress and Disorders of the Stress System. *Nature Reviews Endocrinology*. 2009. № 5(7). P. 374–381.
14. Engel G. L. The Clinical Application of the Biopsychosocial Model. *The American Journal of Psychiatry*. 1980. 137(5), P. 535–544.
15. Havryliuk I. Psychological Space of a Personality: Psychological Factors System of Formation. *Psychological Prospects Journal*. 2018. № 32, P. 60–72.
16. Steptoe A., Kivimäki M. Stress and Cardiovascular Disease. *Nat Rev Cardiol*. 2012 Apr 3;9(6). P. 360–70. doi: 10.1038/nrcardio.2012.45.
17. Tsigos C., Kyrou I., Kassi E., Chrousos G. P. Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology. *Endotext*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995>

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025

Стаття прийнята: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ ЕМПАТІЇ В ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COGNITIVE EMPATHY IN MEN AND WOMEN

У статті досліджено психологічні особливості когнітивної емпатії в чоловіків і жінок, зокрема акцентовано увагу на комплексному впливі біологічних, соціокультурних і нейрофізіологічних чинників, які визначають формування та прояв емпатійних навичок у представників різної статі. Розглянуто когнітивний та афективний компоненти емпатії як ключові складники процесу міжособистісного сприйняття, які забезпечують здатність не лише до розуміння, але й до емоційного відгуку на психічні стани інших осіб. Проведено порівняльний аналіз когнітивної емпатії в чоловіків і жінок, визначено специфічні гендерні відмінності, що проявляються в способах пізнання та емоційного реагування на зовнішні стимули. Відображення цих відмінностей у поведінкових стратегіях соціальної взаємодії проілюстровано через аналіз різних підходів до розв'язання соціальних конфліктів, комунікативних моделей та вираження співпереживання. Особливу увагу в статті приділено ролі гормональних механізмів, зокрема впливу тестостерону та естрогену, а також структурним і функціональним особливостям мозку, які впливають на емоційну чутливість і когнітивне оброблення соціальної інформації. Соціокультурні чинники, включно з гендерними ролями, стереотипами та процесами соціалізації, розглянуто як важливі детермінанти, що модулюють розвиток емпатійних навичок у різних вікових групах і професійних контекстах. Запропоновано практичні рекомендації щодо адаптації педагогічних, психотерапевтичних та управлінських підходів з урахуванням гендерної специфіки емпатійних процесів, що сприяє підвищенню ефективності міжособистісної комунікації, покращенню соціальної взаємодії та збагаченню психологічної підтримки в різних сферах життєдіяльності.

Ключові слова: когнітивна емпатія, гендерні відмінності, біологічні фактори, соціокультурні впливи, нейрофізіологія, міжособистісна взаємодія, емоційна чутливість, соціалізація, гендерні ролі, розвиток емпатії, психологія спілкування.

The article investigates the psychological characteristics of cognitive empathy in men and women, with particular emphasis on the complex influence of biological, sociocultural, and neurophysiological factors that determine the formation and expression of empathic skills in representatives of different genders. The cognitive and affective components of empathy are examined as key elements of the interpersonal perception process, which ensure the ability not only to understand but also to emotionally respond to the mental states of others. A comparative analysis of cognitive empathy in men and women is conducted, identifying specific gender differences manifested in ways of cognition and emotional responses to external stimuli. The reflection of these differences in behavioral strategies of social interaction is illustrated through an analysis of various approaches to resolving social conflicts, communication models, and expressions of compassion. Special attention is given to the role of hormonal mechanisms, particularly the influence of testosterone and estrogen, as well as structural and functional brain features that affect emotional sensitivity and cognitive processing of social information. Sociocultural factors, including gender roles, stereotypes, and socialization processes, are considered important determinants that modulate the development of empathic skills across different age groups and professional contexts. Practical recommendations are proposed for adapting pedagogical, psychotherapeutic, and managerial approaches considering the gender specificity of empathic processes, which contributes to enhancing the effectiveness of interpersonal communication, improving social interaction, and enriching psychological support in various spheres of life.

Key words: cognitive empathy, gender differences, biological factors, sociocultural influences, neurophysiology, interpersonal interaction, emotional sensitivity, socialization, gender roles, empathy development, psychology of communication.

УДК 159.9:316.454.52]:17.026.3:305
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.66>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Левчук М.Ю.

аспірант
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Когнітивна емпатія, яка визначається як інтелектуальна здатність суб'єкта усвідомлювати, інтерпретувати та відтворювати ментальні стани, емоційні переживання та перспективи іншої особистості, є ключовим елементом соціально-психологічного функціонування людини. У сучасній психології вона розглядається як механізм, що забезпечує ефективну міжособистісну комунікацію, соціальну адаптацію та регуляцію поведінкових реакцій у процесі взаємодії. Наукові емпіричні дані свідчать про наявність виражених гендерних відмінностей у рівні прояву когнітивної емпатії: у чоловіків і жінок спостерігаються різні патерни сприйняття та осмислення емоційних станів інших людей.

Метою статті є ґрунтовний аналіз особливостей когнітивної емпатії в чоловіків і жінок, а також визначення психологічних та соціальних наслідків цих відмінностей.

Емпатію традиційно поділяють на два ключові компоненти – афективний та когнітивний. Афективна емпатія трактується як здатність особистості емоційно резонувати з внутрішнім станом іншої людини, співпереживати її почуттям та реагувати адекватними емоціями. Когнітивна емпатія, своєю чергою, передбачає інтелектуальне усвідомлення та аналітичне розуміння внутрішніх станів, мотиваційних структур і перспектив партнера по взаємодії [12, с. 5]. За результатами низки досліджень установ-

лено, що жінки зазвичай демонструють вищі показники афективної емпатії, тоді як чоловіки нерідко характеризуються більш розвиненими когнітивними аспектами емпатійного реагування [12, с. 15].

Актуальність дослідження когнітивної емпатії полягає в тому, що вона є одним із базових механізмів соціальної когніції та відіграє визначальну роль у формуванні ефективних комунікативних стратегій, толерантної поведінки та гармонійних міжособистісних стосунків. У процесі зростання соціальної динаміки та глобалізаційних змін дослідження гендерної специфіки когнітивної емпатії набуває практичної значущості для вдосконалення системи освіти, психотерапії, медіації та соціальної роботи.

Роль емпатії в міжособистісній взаємодії та гендерних відносинах визначається її впливом на здатність будувати довірливі стосунки, ефективно розв'язувати конфлікти, проявляти соціальну підтримку та розуміння. Гендерні аспекти емпатії важливі для розуміння психологічних особливостей комунікативної поведінки чоловіків і жінок, а також для розроблення корекційних програм, спрямованих на розвиток емпатійних навичок у різних соціальних групах.

Короткий огляд досліджень свідчить про те, що у світовій психології існують різні концепції гендерних особливостей емпатії. Зокрема, результати робіт Барон-Коена, Девіса та інших дослідників підтверджують тенденцію до більш високого рівня афективної емпатії в жінок, що пов'язано як з біологічними, так і соціокультурними чинниками. Чоловіки натомість виявляють більш структуровані когнітивні стратегії розуміння емоційних станів, що може бути зумовлено як соціальною роллю, так і особливостями нейропсихологічних процесів [11].

У результаті емпіричних досліджень, проведених Шульте-Рютером та колегами, було встановлено, що жінки демонструють більш виражену схильність до емпатійно орієнтованої поведінки, а також характеризуються вищим рівнем здатності до точного і швидкого розпізнавання емоційних станів інших людей [13, с. 394]. Подібні результати підтверджуються в роботах Рюккерта та Наібара, які наголошують на стабільній перевазі жінок над чоловіками у виконанні завдань, пов'язаних з ідентифікацією емоційних реакцій та проявом афективної емпатії [15].

Разом із тим під час розгляду когнітивного компонента емпатії виявляються протилежні тенденції. Згідно з дослідженнями, чоловіки нерідко демонструють більш високі результати в завданнях, що потребують аналітичного розуміння перспективи або ментального стану іншої особистості, не обов'язково залучаючись до емоційного резонансу з її переживаннями [12], що свідчить про можливу диференціацію механізмів когнітивної та афективної емпатії залежно від гендерної приналежності, що, ймовірно, пов'язано з відмінностями в нейропсихологічній організації та соціальних ролях чоловіків і жінок.

Гендерні відмінності в когнітивному компоненті емпатії можна пояснити комплексною взаємодією біологічних та соціокультурних чинників. З біологічної позиції існують припущення, що гормональні відмінності, зокрема рівень тестостерону та естрогену, мають безпосередній вплив на розвиток і прояв емпатійних здібностей [14]. Зокрема, вважається, що підвищений рівень тестостерону корелює зі зниженим рівнем емпатійних реакцій, тоді як естроген може сприяти підсиленню емоційної чутливості та соціальної орієнтації. Чен та співавтори встановили, що високий рівень тестостерону негативно асоціюється з емпатійною поведінкою, що особливо виражено в чоловіків, які фізіологічно мають вищий показник цього гормону порівняно з жінками [14].

З позиції соціокультурного підходу розвиток емпатії значною мірою зумовлюється традиційними гендерними ролями та суспільними очікуваннями. Дівчат з раннього віку зазвичай виховують як більш турботливих, чутливих та емоційно виразних, що підкріплює і розвиває афективний аспект емпатії [15]. Чоловіки, навпаки, частіше орієнтовані на розвиток раціонального та когнітивного аспектів соціальної взаємодії, що пов'язано з вимогами, які суспільство висуває до маскуліної поведінки.

Нейровізуалізаційні дослідження підтверджують, що структурні та функціональні особливості головного мозку можуть лежати в основі цих відмінностей. У жінок спостерігається більший об'єм передньої поясної кори – ділянки, що безпосередньо пов'язана з емоційним обробленням та регуляцією афективних реакцій. У чоловіків же переважає більший об'єм тім'яної кори, яка відповідає за просторові здібності та когнітивне оброблення інформації [6]. Крім того, функціональна асиметрія півкуль також відіграє ключову роль у формуванні емпатії. Дослідження доводять, що права півкуля головного мозку є більш значущою в процесах емоційного розуміння та співпереживання. У жінок спостерігається більш виражена активація правої півкулі під час виконання завдань, що потребують емпатійного залучення [3], що може пояснювати їх перевагу в завданнях, орієнтованих на емоційне розпізнавання.

Крістов-Мур та співавтори здійснили міждисциплінарний аналіз, залучивши дані з етології, соціальної психології, нейроекономіки та нейронауки, щоб продемонструвати наявність глибинних і системних відмінностей у неусвідомлюваних (імпліцитних) показниках емпатії, які простежуються як на рівні індивідуального розвитку (онтогенезу), так і на рівні еволюційного становлення виду (філогенезу) [18]. Вчені дійшли висновку, що статеві відмінності в емпатійних реакціях не є суто культурно зумовленими чи нав'язаними процесами соціалізації, а мають біологічну основу, сформовану в ході еволюційного розвитку людини.

Дослідження показали, що чоловіки і жінки схильні використовувати різні стратегічні моделі емпатійної взаємодії. Чоловіки зазвичай демон-

струють більш утилітарно орієнтовану поведінку, залучаючи нейронні мережі, пов'язані з когнітивним контролем, аналітичним мисленням та раціональним розв'язанням проблем. Жінки ж, навпаки, характеризуються вищою емоційною чутливістю, активнішою реакцією дзеркальних нейронів та більш вираженим співпереживанням у відповідь на емоційний або фізичний біль іншої особи.

Швенк та співавтори (2014) провели емпіричне дослідження впливу віку, статі та рівня інтелектуального розвитку (IQ) на когнітивну та емоційну емпатію серед дітей і підлітків шкільного віку. Результати аналізу показали, що вік є одним із найвагоміших предикторів розвитку когнітивної емпатії, пояснюючи від 33,5% до 39,1% варіативності результатів. Параметри статі та IQ виявилися менш значущими: стать пояснювала лише від 3% до 5% дисперсії, а IQ – від 8% до 9%. На противагу цьому, ні вік, ні стать, ні рівень інтелектуального розвитку не продемонстрували істотного зв'язку з емоційною емпатією [18]. Дані свідчать про те, що протягом дитинства та юнацького віку відбувається активний розвиток когнітивної емпатії, тоді як емоційна емпатія залишається більш стабільною.

Отже, хоча загалом жінки демонструють вищі показники афективної емпатії, чоловіки нерідко мають перевагу в когнітивному аспекті емпатійних процесів. Такі відмінності зумовлені складною взаємодією біологічних, соціокультурних та нейропсихологічних факторів. Усвідомлення природи цих розбіжностей є критично важливим для створення цілеспрямованих психолого-педагогічних і клінічних програм, спрямованих на розвиток емпатійних навичок у представників обох статей. Майбутні дослідження повинні зосередитися на подальшому аналізі нейропсихологічних і соціальних механізмів, що лежать в основі гендерних відмінностей в емпатії, а також на пошуку методів їх гармонізації в різних освітніх, соціальних та терапевтичних контекстах.

Психологічний вимір емпатії виявляє суттєві гендерні особливості, пов'язані з когнітивними стилями, емоційною регуляцією та особистісними установками. Жінки демонструють більш виражену інтеграцію афективних і когнітивних процесів, що дозволяє їм швидше встановлювати емоційний контакт і співпереживати емоційному стану інших людей. Вони мають тенденцію до вищої емоційної інтуїції та чутливості до невербальних сигналів (інтонації, міміки, мікроекспресій). Така особливість пояснюється не лише соціалізаційними моделями, але й більшою схильністю жінок використовувати емоційно забарвлену інформацію під час прийняття рішень. Чоловіки схильні до аналітичного та систематичного підходу в процесі соціального сприйняття. Вони частіше фокусуються на логічній реконструкції поведінки іншого, намагаються інтерпретувати внутрішні мотиви через когнітивні стратегії, не завжди залучаються до афективного резонансу. Таке «відсторонене» ставлення дозволяє чоловікам ефективніше виконувати завдання, що

вимагають об'єктивного аналізу ситуації, наприклад, під час розв'язання конфліктів або ухвалення рішень, де надмірна емоційна залученість може знижувати раціональність мислення. Медіа, культурні норми та історично закріплені уявлення про «жіночість» і «чоловічість» впливають на формування емоційного інтелекту. Наприклад, у багатьох культурах очікується, що жінка проявлятиме більше емпатійних реакцій (як ознаку соціальної чутливості), тоді як у чоловіків цінується здатність аналізувати ситуацію без емоційної «упередженості». Професійні та освітні сфери також формують когнітивну емпатію по-різному. Жінки частіше працюють у сферах, що вимагають високої соціальної взаємодії (освіта, соціальна робота, охорона здоров'я), що сприяє розвитку навичок розуміння емоційних станів інших. Чоловіки ж нерідко залучені у сфери, де важливішими є аналітичні здібності та стратегічне мислення, що стимулює розвиток когнітивного компонента емпатії без глибокого афективного залучення.

Емпіричні дослідження з гендерних аспектів емпатії демонструють неоднозначні результати, однак спільною тенденцією є розподіл переваг за різними компонентами емпатії. Метааналізи, проведені на основі даних понад 100 вибірок, виявили, що жінки стабільно мають вищі показники емоційної чутливості, тоді як чоловіки нерідко демонструють кращі результати в тестах на розуміння соціальних ситуацій та інтерпретацію психічних станів без емоційного залучення. Наприклад, дослідження із застосуванням тесту «Reading the Mind in the Eyes» (RMET), який оцінює здатність розпізнавати психічні стани за виразом очей, показують, що жінки мають невелику перевагу, однак у завданнях, де потрібно логічно реконструювати мотиви іншої людини або передбачити її поведінку, чоловіки нерідко мають вищі середні показники. Нейропсихологічні дослідження з використанням fMRI показали, що в чоловіків під час виконання когнітивних емпатійних завдань активуються ділянки префронтальної кори, що відповідають за аналітичне оброблення інформації та контроль когнітивних процесів. У жінок же спостерігається посилене взаємодія між лімбічною системою та ділянками мозку, що відповідають за соціальне сприйняття. Дані досліджень у віковому аспекті свідчать, що з віком когнітивна емпатія зростає у представників обох статей, але у чоловіків вона має тенденцію до більш швидкого вдосконалення в підлітковому та молодому дорослому віці, що пов'язано із соціальним навчанням і потребою виконувати ролі, де важливий стратегічний аналіз поведінки інших.

Системний аналіз теоретичних та емпіричних даних дозволяє стверджувати, що когнітивна емпатія є багатовимірним феноменом, який формується під впливом як біологічних (гормональних, нейрофізіологічних), так і соціокультурних факторів. Установлено, що жінки мають схильність до більш високих показників афективної

емпатії, що пов'язано з їх емоційною чутливістю та більш розвиненими механізмами емоційного оброблення інформації. Своєю чергою чоловіки нерідко демонструють вищий рівень когнітивної емпатії, зосереджуючись на логічному аналізі ситуацій, перспективному мисленні та раціональному розумінні психічних станів інших людей. Для психології ці результати мають значне теоретичне та практичне значення, оскільки вони дозволяють: глибше зрозуміти механізми міжособистісної взаємодії в різних соціальних контекстах; розробляти моделі розвитку емоційного інтелекту з урахуванням гендерної специфіки; адаптувати психотерапевтичні підходи та педагогічні стратегії з огляду на переваги і слабкі сторони когнітивної та афективної емпатії в чоловіків і жінок.

Отже, когнітивна емпатія формується під впливом складної взаємодії гормональних механізмів, особливостей мозкової організації, а також соціальних факторів, серед яких ключову роль відіграють гендерні ролі та культурні норми. Вікові та інтелектуальні характеристики також значною мірою впливають на рівень розвитку когнітивної емпатії, особливо в дитячому та підлітковому віці. Розуміння цих особливостей має вагоме значення для розвитку психологічної науки та практики, зокрема для адаптації педагогічних, психотерапевтичних та управлінських стратегій. Гендерно орієнтовані підходи сприяють підвищенню ефективності втручання, спрямованих на формування та вдосконалення емпатійних компетенцій у різних соціальних групах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.
2. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник*. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 31(55). С. 154–161.
3. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 20 с.
4. Мінько Т.В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 2. С. 19–21.

5. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. Київ : Знання, КОО, 2021. 204 с.
6. Mehrabian A., Epstein N. Measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*. 1972. Vol. 40. № 4. P. 525–544.
7. Miller N.E. a. Dollard J. Social learning and imitation. New Haven, Yale Univ. Press, 1941. 341 p.
8. Preston S. D., Waal, F. B. Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral Brain Sciences*, 25, 2002. P. 1–71.
9. Richardson D.R., Hammock G.S., Smoth S. Empathy as a Cognitive Inhibitor of Interpersonal Aggression. *Aggressive Behavior*. 1994. Vol. 20. № 4. P. 275–289.
10. Rogers C. Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 1975. № 5. P. 2–10.
11. Titchener Edward Bradford. A text book of psychology. 1910. P. 474–505. URL: archive.org/stream/atextbookpsycho01titcgoog/page/n16/mode/2up
12. Smith A. Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 2006, 56, 3–21.
13. Schulte-Ru ther M., Markowitsch H. J., Shah N. J., Fink G. R., Piefke, M. Gender differences in brain networks supporting empathy. *NeuroImage*, 2008, 42(1), 393–403.
14. Chen W., Feng H., Lv C., Lu J. Relationships between empathy, gender, and testosterone levels in older adults. *Shanghai Normal University*.
15. Rueckert L., Naybar N. Gender differences in empathy: The role of the right hemisphere. *Neuropsychologia*, 2008, 46(3), 774–783.
16. Clarke M. J., Marks A. D. G., Lykins A. D. Bridging the gap: The effect of gender normativity on differences in empathy and emotional intelligence. *Journal of Gender Studies*, 2015. DOI: 10.1080/09589236.2015.1049246.
17. Schwenck C., Gohle B., Hauf J., Warnke A., Freitag C. M., Schneider, W. Cognitive and emotional empathy in typically developing children: *The influence of age, gender, and intelligence*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2014, 55(1), 1–9.
18. Christov-Moore L., Simpson E. A., Coudé G., Grigaityte K., Iacoboni M., Ferrari P. F. Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2014, 46, 604–627.

Стаття надійшла у редакцію: 27.08.2025

Стаття прийнята: 12.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

НОТАТКИ

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 76

Коректура • Н. Ігнатова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 47,82. Ум. друк. арк. 46,5.
Підписано до друку 24.09.2025. Замов. № 1025/796. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.