

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 79

Том 1



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 11 від 24.11.2025 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**ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ****Грабовець І.В., Черноус Л.С.**ІДЕЇ НАЦІОНАЛЬНОГО ВІДРОДЖЕННЯ У СОЦІОЛОГІЧНІЙ ДУМЦІ
ХІХ СТОЛІТТЯ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....9**СЕКЦІЯ 2****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Мороз Є.О., Панчук А.М.**ОНЛАЙН-ДИСКУРСИ РЕГІОНАЛЬНОЇ ПОЛЯРИЗАЦІЇ В УКРАЇНІ:
ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ТА РЕАКЦІЇ МОЛОДІ.....14**СЕКЦІЯ 3****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Бондар О.М.**СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНВАЙРОНМЕНТАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОЇ ВЕРИФІКАЦІЇ.....19**Колісник Л.О., Комих Н.Г., Букреева Д.С.**ПОТРЕБИ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ДЛЯ СТІЙКОСТІ, ВІДНОВЛЕННЯ
ТА РОЗВИТКУ В МЕЖАХ ВЗАЄМОДІЇ ГРОМАД ТА УНІВЕРСИТЕТІВ
(СПЕЦИФІКА ТРЕТЬОЇ МІСІЇ УНІВЕРСИТЕТУ).....28**Прохватілова О.С.**«ГЛОБАЛЬНЕ СЕЛО 2.0»:
СОЦІАЛЬНА ПАМ'ЯТЬ В ЕПОХУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....32**Радіонова Л.О., Козирєва Н.В.**МІСЬКА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ КОНЦЕПТ
У КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЙ МІСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА.....38**Скокова Л.Г.**

КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЄВА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ В ЧАСИ ВІЙНИ.....44

Хижняк Л.М., Сичова В.В.ПОПУЛІСТИ: ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ В НАЦІОНАЛЬНОМУ
Й ГЛОБАЛЬНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРІ.....52**СЕКЦІЯ 4****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Власюк С.Р.**ПРОЦЕС СЕКСУАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ:
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ З ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИ.....56**Гущенко О.В.**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
З НОРМОТИПОВИМИ ОДНОЛІТКАМИ.....61

Іванова Л.С., Іванов С.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ СИСТЕМ.....66

Назарук Н.В.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....71

Просіна О.В.

ДІАЛОГІЧНЕ Я В ПРОФЕСІЙНІЙ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА:
ВИКЛИКИ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА.....76

Rybinska Yu.A.

WALT DISNEY'S EMOTIONAL STATE AND ITS INFLUENCE
ON THE CREATIVE THINKING OF LEARNERS.....81

Ткаля О.В., Чорна В.О.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ
У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВАХ.....86

Чарієва О.А.

ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ VR
ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ.....91

Шестопалова О.П.

МЕТАКОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕХАНІЗМ
САМОРЕГУЛЬОВАНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....95

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Асєєва Ю.О., Ковальська Н.А., Соколанова О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ.....99

Дрозд О.В., Кушнір Л.І.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ:
ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.....103

Марчак В.І., Марчак О.І.

СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР
НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ БІБЛІОТЕКАРІВ ДО РОЛІ АКАДЕМІЧНОГО ПАРТНЕРА
В ДОСЛІДНИЦЬКОМУ ПРОЦЕСІ.....107

Фень Є.Є., Тормахова А.М.

РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ
КОМАНДНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ114

Ченцова Д.С., Віденєєв І.О.

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ
У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ119

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бондаренко Л.О., Лило В.О.

РЕІНТЕГРАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВЕТЕРАНІВ:
ПРАВОВИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ.....125

Кравців В.В.

РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ СЕРЕД ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	130
---	-----

Купчишина В.Ч., Сердюк Ю.І.

РИТУАЛИ ЯК МЕХАНІЗМ ЗГУРТУВАННЯ СУСПІЛЬСТВА	136
---	-----

Размолодчикова І.В., Кривошеїн В.В., Бойко В.А.

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙНИХ ПЛАТФОРМ НА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	141
--	-----

Сургова С.Ю., Файчук О.Л.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЄКТІВ У ФОРМУВАННІ ЪКОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	147
---	-----

Шмаленко Ю.І.

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МЕДІАТОРА ЯК ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ.....	152
---	-----

Юрченко Р.А.

ТРАВМУВАЛЬНИЙ ДОСВІД У ДІТЕЙ, ПОВ'ЯЗАНИЙ ІЗ СЕКСУАЛЬНИМ НАСИЛЬСТВОМ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	158
---	-----

СЕКЦІЯ 7**ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Гукасян М.М., Гузь Н.В.**

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ.....	163
--	-----

Калмикова Л.О., Кобець І.В.

НОВИЙ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ – SELF-MAPPING PROGRESS METHOD (SMPM).....	169
---	-----

CONTENTS

SECTION 1**THEORY AND HISTORY OF SOCIOLOGY****Hrabovets I.V., Chernous L.S.**

IDEAS OF NATIONAL REVIVAL IN THE SOCIOLOGICAL THOUGHT
OF THE 19TH CENTURY AS THE FOUNDATION
OF MODERN UKRAINIAN IDENTITY..... 9

SECTION 2**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Moroz Ye.O., Panchuk A.M.**

ONLINE DISCOURSES OF REGIONAL POLARIZATION IN UKRAINE:
YOUTH INTERPRETATIONS AND RESPONSES..... 14

SECTION 3**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Bondar O.M.**

STATE AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT
OF ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS IN UKRAINIAN SOCIETY:
RESULTS OF EMPIRICAL VERIFICATION..... 19

Kolisnyk L.O., Komykh N.H., Bukreieva D.S.

THE NEEDS OF LOCAL COMMUNITIES FOR SUSTAINABILITY, RECOVERY,
AND DEVELOPMENT WITHIN THE FRAMEWORK
OF COOPERATION BETWEEN COMMUNITIES AND UNIVERSITIES
(SPECIFICITY OF THE UNIVERSITY'S THIRD MISSION)..... 28

Prokhvatilova O.S.

"GLOBAL VILLAGE 2.0":
SOCIAL MEMORY IN THE AGE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE 32

Radionova L.O., Kozyrieva N.V.

URBAN IDENTITY AS A SOCIAL AND PHILOSOPHICAL CONCEPT
IN THE CONTEXT OF URBAN ENVIRONMENT TRANSFORMATIONS..... 38

Skokova L.H.

CULTURAL AND LEISURE ENGAGEMENT AS A RESOURCE OF RESILIENCE
IN TIMES OF WAR..... 44

Khyzhniak L.M., Sychova V.V.

POPULISTS: SHAPING THE IMAGE IN THE NATIONAL
AND GLOBAL COMMUNICATION SPACE..... 52

SECTION 4**DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Vlasiuk S.R.**

PROCESS OF SEXUAL SELF-IDENTIFICATION OF ADOLESCENT GIRLS:
INTERRELATIONSHIPS WITH PERSONALITY TRAITS 56

Hushchenko O.V.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS
FOR THE HARMONIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONS OF CHILDREN
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS WITH NORMOTYPIC PEERS 61

Ivanova L.S., Ivanov S.A.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT
OF INTELLIGENT LEARNING SYSTEMS 66

Nazaruk N.V.

RESILIENCE AS A FACTOR OF ADOLESCENT PSYCHOSOCIAL WELL-BEING 71

Prosina O.V.

THE DIALOGICAL SELF IN THE PROFESSIONAL IDENTITY OF FUTURE HIGHER
EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES OF THE DIGITAL ERA 76

Rybinska Yu.A.

WALT DISNEY'S EMOTIONAL STATE AND ITS INFLUENCE
ON THE CREATIVE THINKING OF LEARNERS 81

Tkalia O.V., Chorna V.O.

PSYCHOCORRECTION OF VICTIM BEHAVIOR OF MINORS
IN MODERN SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS 86

Charyieva O.A.

ART THERAPY INTERVENTION PROGRAM WITH VR ELEMENTS
FOR IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE
IN OLDER ADULTS 91

Shestopalova O.P.

METACOGNITIVE CONTROL AS AN INTEGRATIVE MECHANISM
OF SELF-REGULATED LEARNING IN DISTANCE EDUCATION 95

SECTION 5**PSYCHOLOGY OF WORK****Asieieva Yu.O., Kovalska N.A., Sokolanova O.M.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTABILITY AMONG
UNEMPLOYED PERSONS 99

Drozd O.V., Kushnir L.I.

PROFESSIONAL BURNOUT OF INCLUSIVE EDUCATION TEACHERS:
PSYCHODIAGNOSTICS AND DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT 103

Marchak V.I., Marchak O.I.

THE IMPOSTOR SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL BARRIER
TO LIBRARIANS' TRANSITION TO THE ROLE OF ACADEMIC PARTNER
IN THE RESEARCH PROCESS 107

Fen Ye.Ye., Tormakhova A.M.

THE ROLE OF ORGANISATIONAL PSYCHOLOGY IN SHAPING
TEAM IDENTITY 114

Chentsova D.S., Videnieiev I.O.

THE USE OF COACHING APPROACHES
IN ENHANCING EMPLOYEES' STRESS RESILIENCE 119

SECTION 6**SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY****Bondarenko L.O., Lylo V.O.**

TEGRATION POTENTIAL OF VETERANS: LEGAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS 125

Kravtsiv V.V.LEVEL OF INTERPERSONAL TRUST AMONG PERSONS
OF DIFFERENT AGE CATEGORY 130**Kupchyshyna V.Ch., Serdiuk Yu.I.**

RITUALS AS A MECHANISM OF COMMUNITY OF SOCIETY 136

Razmolodchykova I.V., Kryvoshein V.V., Boiko V.A.THE IMPACT OF DIGITAL COMMUNICATION PLATFORMS
ON SOCIAL INTERACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF THE UKRAINIAN POPULATION 141**Surhova S.Yu., Faichuk O.L.**USE OF PROJECT METHOD IN FORMING CORPORATE CULTURE
OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS 147**Shmalenko Yu.I.**PERSONAL QUALITIES, COMPETENCIES, AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT
OF THE MEDIATOR AS FACTORS OF MEDIATION PRACTICE EFFECTIVENESS..... 152**Yurchenko R.A.**CHILDHOOD SEXUAL TRAUMATIC EXPERIENCE AS A FACTOR
IN THE DEVELOPMENT OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR 158**SECTION 7****PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY****Hukasian M.M., Huz N.V.**EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF COMBAT STRESS
IN MILITARY SERVICEMEN: ANALYSIS OF MENTAL STATES
AND POST-TRAUMATIC REACTIONS 163**Kalmykova L.O., Kobets I.V.**A NEW CLIENT-CENTERED APPROACH TO VISUALIZATION
AND PROGRESS MONITORING IN PSYCHOTHERAPY AND REHABILITATION –
SELF-MAPPING PROGRESS METHOD (SMPM)..... 169

СЕКЦІЯ 1 ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ

ІДЕЇ НАЦІОНАЛЬНОГО ВІДРОДЖЕННЯ У СОЦІОЛОГІЧНІЙ ДУМЦІ XIX СТОЛІТТЯ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

IDEAS OF NATIONAL REVIVAL IN THE SOCIOLOGICAL THOUGHT OF THE 19TH CENTURY AS THE FOUNDATION OF MODERN UKRAINIAN IDENTITY

Стаття присвячена дослідженню ідей національного відродження XIX століття в українській соціологічній та суспільно-політичній думці й аналізу їхнього впливу на становлення сучасної української ідентичності. У центрі уваги – інтелектуальна спадщина ключових мислителів доби та представників народницько-гуманістичної традиції, які сформували ідейний каркас сучасного націєтворення. Розкривається, як концепти свободи, громадянської участі, культурної самобутності, історичної тяглості та локального самоврядування стали фундаментом уявлення про українську спільноту як про морально цілісне та політично відповідальне суспільство.

Особливу увагу приділено тому, що ідеї національного відродження, сформульовані українськими соціально-політичними діячами XIX століття, не були просто відображенням культурних або політичних процесів епохи. Вони становили фундаментальний процес переосмислення суспільної ідентичності, у межах якого історична пам'ять поєднувалася з новими соціальними й політичними концепціями. Завдяки цьому українська нація переставала трактуватися як суто етнографічна спільність і починала мислитися як активний суб'єкт історії – зі своїм набором цінностей, символів, громадянських практик та прагнень до самовизначення. Саме такий підхід створив інтелектуальне підґрунтя для сучасної національної свідомості.

У статті наголошується на тому, що ідеї національного відродження XIX століття стали тим історичним підґрунтям, на якому поступово формувалася сучасна українська нація, здатна інтегрувати історичну тяглість з демократичними цінностями та викликами сучасності. Така інтелектуальна спадкова лінія продовжує визначати напрямки розвитку українського суспільства, сприяючи зміцненню його громадянської солідарності та політичної суб'єктності.

Ключові слова: національне відродження, національна самоідентичність, історія соціології, історична пам'ять, націєтворення.

The article is devoted to the study of the ideas of national revival of the 19th century in Ukrainian sociological and socio-political thought and the analysis of their influence on the formation of modern Ukrainian identity. The focus is on the intellectual legacy of key thinkers of the era and representatives of the populist-humanist tradition, who formed the ideological framework of modern nation-building. It reveals how the concepts of freedom, civic participation, cultural identity, historical continuity, and local self-government became the foundation of the idea of the Ukrainian community as a morally integral and politically responsible society.

Particular attention is paid to the fact that the ideas of national revival formulated by Ukrainian socio-political figures of the 19th century were not simply a reflection of the cultural or political processes of the era. They constituted a fundamental process of rethinking social identity, within which historical memory was combined with new social and political concepts. Thanks to this, the Ukrainian nation ceased to be treated as a purely ethnographic community and began to be thought of as an active subject of history – with its own set of values, symbols, civic practices, and desire for self-determination. It was this approach that created the intellectual ground for modern national consciousness.

The article emphasizes that the ideas of national revival of the 19th century became the historical foundation on which the modern Ukrainian nation, capable of integrating historical continuity with democratic values and challenges of modernity, was gradually formed. This intellectual lineage continues to determine the direction of development of Ukrainian society, contributing to the strengthening of its civic solidarity and political subjectivity.

Key words: national revival, national self-identity, history of sociology, historical memory, nation-building.

УДК [94(477):316»18»]:316.3(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.1>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Грабовець І.В.

к.соц.н., доцент,
доцент кафедри соціології
та соціальної роботи
Криворізький державний педагогічний
університет
ORCID ID: 0000-0002-0704-4167

Черноус Л.С.

к.соц.н., доцент,
доцент кафедри соціології
та соціальної роботи
Криворізький державний педагогічний
університет
ORCID ID: 0000-0003-0916-7205

Постановка проблеми. Дослідження розвитку української соціологічної думки XIX століття має особливе значення для сучасної України, яка продовжує утверджувати власну ідентичність, цінності та духовну незалежність у складних геополітичних умовах. Саме в добу національного відродження українські мислителі заклали інтелектуальні основи сучасного розуміння суспільства, його структури

та культурних засад. В умовах імперського тиску й заборони українського слова вони формували соціальну філософію, у центрі якої стояла людина як носій національної свідомості, свободи та соціальної відповідальності. Цей інтелектуальний рух став реакцією на потребу у власному культурному голосі та намаганням осмислити суспільство як простір спільних цінностей і солідарності.

У контексті сучасних викликів – війни, глобалізації, інформаційної експансії та кризи ідентичності – осмислення історичних джерел національного самовизначення набуває нової актуальності. Ідеї українських мислителів XIX століття про свободу, гідність, самоврядування та культурну єдність стали фундаментом для формування сучасної української соціальної та політичної ідентичності. Вони створили підґрунтя для розуміння суспільства як моральної спільноти, заснованої на взаємоповазі, освіченості та прагненні до справедливості – цінностей, що сьогодні визначають шлях України до демократичного розвитку та європейської інтеграції.

Звернення до інтелектуальної спадщини таких науковців XIX століття, як Іван Франко, Михайло Драгоманов, Микола Костомаров, Володимир Антонович, має особливу актуальність для сучасної України, яка переживає глибокі соціальні трансформації та боротьбу за утвердження власної ідентичності. Роздуми соціальних філософів XIX століття про зв'язок освіти, свободи й громадянської активності знову звучать напрощуд сучасно. Розгляд їхніх соціологічних ідей дає змогу побачити витоки тих національних наративів, на яких тримається сучасна ідентичність: ролі мови як символічного кордону, культури як простору самовираження та історичної пам'яті як механізму суспільної єдності.

Поглиблене переосмислення минулого, особливо в умовах російсько-української війни, є потужним каталізатором зміцнення національної ідентичності. Українське суспільство чітко відмежувалося від російської імперської традиції, а історичний досвід отримав нові сенси через призму власної боротьби за державність. Минулі досягнення, доповнені драматизмом сучасних подій – від Революції Гідності до героїчного спротиву російській агресії – утворили новий наратив, який слугує стрижнем для формування сучасної української нації. Цей наратив поєднує історичну тяглість, громадянську зрілість і прагнення свободи, що й робить його ключовим чинником консолідації українського суспільства сьогодні.

Отже, **метою** нашого дослідження є виявлення тяглості соціологічних ідей національного відродження XIX століття та їхнього впливу на формування сучасної української ідентичності, громадянської активності й ціннісних засад суспільного розвитку.

Серед праць, які дають систематичний вступ у проблему і одночасно відображають розвиток української соціологічної думки від XIX до XXI століть, варто виокремити сучасні навчальні посібники та антології, які узагальнюють концептуальні підходи та соціологічні наративи просвітницької доби [1; 6; 7; 13; 14]. Такі праці показують, як у відповідь на імперський тиск формувалися уявлення про роль освіти, мови й громади в процесі національного відродження.

Питання становлення національної ідеї у цей період перебуває у фокусі досліджень як істори-

ків, соціальних філософів, культурологів та етнологів, так і політологів та соціологів. Така міждисциплінарність підкреслює багатовимірність цієї проблеми й підтверджує її стратегічну вагу для сучасної України. У працях В. Андрущенка, І. Беха, Л. Губерського, Ю. Зернія, С. Кримського, О. Майборода, Ф. Медведя, М. Михальченка, М. Повича, І. Райківського, С. Римаренка, Ю. Римаренка, М. Розумного, М. Степика, А. Фартушного, Л. Шкляра та інших українських дослідників порушуються питання збереження національної ідентичності та формування цілісної національної ідеї. Вчені підкреслюють, що українська національна ідея охоплює засадничі елементи державності – ідентичність, незалежність, суверенітет і соборність. Вона постає як ключовий духовний ресурс, здатний забезпечити розвиток зрілого громадянського суспільства й зміцнення внутрішньої єдності України на демократичних підвалинах [8, с. 11].

Водночас недостатньо дослідженою, але концептуально важливою частиною проблеми, яка має безпосереднє значення для сьогодення України, є соціологічний аналіз механізмів трансляції ідей національного відродження XIX століття у сучасні форми колективної ідентичності та громадянської солідарності.

Виклад основного матеріалу. Історичні витоки становлення української національної ідентичності сягають глибини століть: від політичної традиції Гетьманщини й формування козацьких інститутів до травматичного досвіду радянського панування та здобуття державної самостійності у фіналі XX століття. Визначальні переломні моменти – козацькі війни, національно-визвольні рухи XIX – початку XX століття, тоталітарні репресії та тривала боротьба за відновлення незалежності – створюють символічний каркас, на якому вибудовується сучасне уявлення українців про самих себе.

Наприкінці XVIII століття українські землі опинилися поділеними між двома великими імперськими утвореннями – Російською та Австро-Угорською монархіями. Політичні порядки цих держав істотно контрастували з традиційними формами самоврядування та суспільними практиками, сформованими на українських теренах. Однак саме в цей історичний період розпочинається епоха національно-культурного піднесення, що стала важливим фундаментом майбутніх визвольних прагнень.

Знаковою подією цього періоду став вихід у 1837 році в Будапешті альманаху «Русалка Дністровая», укладеного Яковом Головацьким та Маркіяном Шашкевичем [12, с. 88]. У його текстах оживали образи козацької доблесті та гетьманської державності, проголошувалися ідеї національного самоусвідомлення, свободи та єднання народу в боротьбі за власні права й гідність. Видання стало не лише культурним маніфестом, але й одним з перших інтелектуальних імпульсів, що сприяли формуванню модерної української ідентичності.

Політична думка України XIX століття формувалася в умовах майже тотального придушення

національного життя, панування самодержавних режимів і збереження кріпосницьких відносин, що безпосередньо визначало зміст наукових пошуків того часу. Саме в такому контексті кристалізуються дві провідні ідейні орієнтації: революційно-демократична, зорієнтована на радикальні перетворення суспільства й визволення народу, та ліберально-демократична, яка відстоювала поступову модернізацію, утвердження прав людини, розвиток освіти і громадянської активності [8, с. 12].

До революційно-демократичного напрямку належали Тарас Шевченко, Іван Франко, Леся Українка та інші мислителі, які пов'язували майбутнє України із соціальним визволенням, антиімперським спротивом та утвердженням рівності. Ліберально-демократичну течію представляли Микола Костомаров, Пантелеймон Куліш, Володимир Антонович, Михайло Драгоманов та значне коло науковців, які наголошували на реформуванні політичних інституцій, утвердженні правової держави, розвитку культури та освіти як умов формування політичної нації [5].

Поняття «національне відродження» було введено в науковий обіг такими істориками, як М. Грушевський, Д. Дорошенко та І. Крип'якевич [9]. Воно позначає процес пробудження національної свідомості, становлення модерної культурної традиції, розвиток української мови, літератури, історичної пам'яті та політичної активності. У цьому контексті І. Лисяк-Рудницький запропонував концептуальне розрізнення між «етнічним народом» – спільнотою, що існує завдяки мові, культурі та звичаям, – і «модерною нацією», що постає як політична спільнота, здатна до самоврядування, формування власних інституцій і вироблення спільних політичних цінностей. Учений виокремив три історичні фази розвитку української нації: княжо-феодалну, козацьку та модерну, кожна з яких відповідала новим формам самоорганізації, політичних практик і культурної символіки [9].

У першій половині XIX століття важливим етапом розвитку суспільно-політичної думки стала діяльність Кирило-Мефодіївського братства та ідеї його представників – М. Гулака, М. Костомарова, В. Білозерського, Т. Шевченка, П. Куліша, О. Марковича, Г. Андрузького, О. Навроцького та інших. Їхнє бачення ґрунтувалося на принципах свободи, рівноправності та солідарності слов'янських народів, з чітким запереченням самодержавства й кріпацтва.

Центральною політичною метою братства було створення федеративної спільноти слов'ян, заснованої на християнських моральних засадах. Автором програмного документа – «Книги буття українського народу» – був Микола Костомаров, якого вважають одним з фундаторів української політичної думки. У своїх працях він наголошував на тому, що союз слов'ян не означає втрату національної ідентичності, адже кожна частина федерації мала зберігати автономію в управлінні, освіті, судочинстві, за спільних законів, єдиної системи мір і монет, свободи торгівлі та ліквідації кріпацтва

[3, с. 35–40]. М. Костомаров, як представник концепції «народного чинника» в політиці, ідеалізував українську демократичну традицію, духовність і братерське співіснування слов'ян. У Західній Україні близьким за переконаннями до кирило-мефодіївців був Володимир Подолинський – захисник природного права галичан на культурну самобутність і права українського народу на національне самовизначення [12, с. 89].

З позицій соціології ідея національного відродження, яку розробляли учасники Кирило-Мефодіївського товариства, віддзеркалювала масштабні зрушення у структурі колективної ідентичності. Її сутність полягала в переході від традиційних, локалізованих форм самоусвідомлення (пов'язаних з релігійною належністю, становою залежністю чи приналежністю до громади) до модерного національного самопізнання, заснованого на спільних культурних смислах, історичній пам'яті та уявленні про народ як джерело політичного суверенітету. У такому ракурсі братство функціонувало як соціальний інститут, що вибудовував нову модель громадянськості, у межах якої нація осмислювалась не як природжена або суто етнічна характеристика, а як результат усвідомленого вибору, взаємної солідарності та активної участі в суспільно-політичному житті.

О. Реєнт, І. Жиленкова у статті «Українське національне відродження в XIX–XX ст.: від територіальної суміжності до соборності в незалежній державі» відзначають, що XIX століття стало епохою глибоких трансформацій в етнополітичній динаміці українських земель. Саме в цей час формується і поступово зміцнюється українська нація як модерна форма існування етнокультурної спільноти. Проте ключовий територіальний чинник був порушений: кордон по Збручу фактично розділив український етнокультурний простір на два політично та адміністративно відмінні сегменти, що неминуче вплинуло на характер націєтворчих процесів [10]. У підросійській Україні модернізаційні зміни, оновлення соціально-економічних практик і поширення національної ідеї просувалися значно повільніше. Імперська політика ускладнювала інституційне оформлення національної свідомості, гальмувала політичну мобілізацію та модернізацію суспільства. У цих умовах українська ідентичність утверджувалася радше через культурні форми – мову, фольклор, літературу, – ніж через політичні механізми.

На західноукраїнських землях, що перебували під владою Австро-Угорщини, ситуація була іншою. Політичні обставини, відносно ліберальніші форми управління та можливість ширшої участі в громадському житті створили соціальні умови для активнішої інтеграції українців у політичний простір Австрійської імперії. Тут швидше зростала національна свідомість, розвивалися інститути, здатні підтримувати процес націєтворення: від просвітницьких товариств до перших політичних об'єднань.

У другій половині XIX століття українська інтелектуальна та соціально-політична думка формувалася завдяки низці харизматичних і впливових постатей, серед яких особливе місце посідав Володимир Антонович. Його постать стала центром тяжіння для руху «хлопоманів» – групи польської молоді, яка свідомо переосмислювала свою культурну ідентичність, переходячи на бік українства. В. Антонович обстоював концепцію народного суверенітету, невід'ємних прав і свобод людини, ідею селянської демократії та принципи федералізму й соборності. У соціологічній перспективі це був проєкт формування модерного громадянства «знизу», де джерелом легітимності виступала не династія і не імперська держава, а сам народ як носій політичної суб'єктності [2].

Ідеї політичної емансипації українців, скасування самодержавної системи й ліквідації кріпацтва активно розвивав також О. Кониський – один з ключових діячів у заснуванні Товариства ім. Тараса Шевченка у Львові. У його інтерпретації національне відродження постає як багатовекторний процес, що поєднує культурну мобілізацію, політичну самоорганізацію та просвітницьку діяльність, спрямовану на розширення громадянських горизонтів населення. Саме через такі канали – друковане слово, видавничі ініціативи, мережі інтелектуальної комунікації – ідеї національного становлення транслювалися у широкі соціальні прошарки [12, с. 90].

Одним з ключових чинників, що постійно живив ідею консолідації українських етнічних земель, були історико-етнографічні дослідження, публіцистика та художня література, а також новітні філософські й соціологічні концепції. Поширення історичних знань сприяло формуванню колективної пам'яті та усвідомленню спільності історичної долі, зміцнювало почуття патріотизму й любові до рідного краю, його героїчного та водночас трагічного минулого. У свідомості народу відроджувалися образи визначних діячів, які стали символами боротьби за свободу та гідність України.

Національне відродження було тісно пов'язане з розвитком літературного процесу, діяльністю освітніх інституцій та культурних осередків. Саме в університетах і гімназіях виникали гуртки викладачів та студентів, які активно досліджували й популяризували українську історію, народну творчість, традиції та мову. Ці інтелектуальні середовища виконували роль соціальних лабораторій, де формувалася нова ідентичність, а національна ідея набувала конкретних форм через дискусії, переклади, видання книжок і створення культурних товариств [6, с. 14].

Із соціологічної перспективи поширення історико-культурних знань і діяльність освітніх гуртків можна розглядати як процес інституціоналізації національної свідомості. Вони виступали механізмами соціалізації, що інтегрували індивідів у ширшу спільноту, формували відчуття належності до нації та закріплювали нові моделі колективної ідентичності.

У другій половині XIX століття ідеї національного відродження в Україні набули особливого звучання завдяки працям Михайла Драгоманова. Він поєднував ліберально-демократичні принципи з концепцією федералізму, вбачаючи у самоврядних громадах основу суспільного устрою. Для нього нація не була лише етнографічною спільнотою, а радше, соціально-політичним утворенням, що формується через свідомий вибір, участь у громадському житті та розвиток культури [4].

М. Драгоманов наголошував на тому, що гарантією прав особистості може бути лише вільна громада, яка самостійно вирішує питання освіти, управління та судочинства. У соціологічному вимірі його концепція відображала перехід від традиційної моделі підданства до модерної моделі громадянства, де індивід стає активним учасником політичного процесу. Він категорично виступав проти будь-якої тиранії – як монархічної, так і революційної, – вважаючи їх несумісними з правами людини та свободою народу.

Іван Франко посідає особливе місце в еволюції української соціально-політичної думки XIX – початку XX століть. Його інтелектуальні погляди визрівали в добу зростання національно-визвольних настроїв і соціальної активності, коли українське суспільство шукало шляхи емансипації та утвердження власної суб'єктності. Франко розглядав народне повстання не лише як політичний акт, але й як спосіб утвердження соціальної рівності та справедливого суспільного ладу. Він вірив у можливість мирної еволюції, але не виключав необхідності застосування сили, якщо історичні обставини того вимагатимуть [11].

У баченні майбутнього в працях І. Франка домінували не стільки політичні змагання, скільки культурно-економічні імпульси. Суспільства, на його думку, поступово рухатимуться до форм співжиття, де взаєморозуміння та спільний інтерес переважатимуть над конфліктами. У цій перспективі І. Франко висував ідею всесвітньої федерації культурних народів – спільноти, де суперечки розв'язувалися б не війнами, а міжнародним виборним арбітражем [12, с. 92].

Загалом ідеї національного відродження XIX століття стали тим історичним підґрунтям, на якому поступово формувалася сучасна українська нація. Мислителі доби – від В. Антоновича до М. Драгоманова та І. Франка – вибудовували інтелектуальні засади політичної та культурної самосвідомості, утверджували бачення народу як суб'єкта суверенітету, а громади – як простору свободи, солідарності та демократичного самоврядування. У їхніх концепціях чітко окреслювався перехід від етнокультурної єдності до політичної нації, яка прагнула самостійності та повноцінної присутності в європейській цивілізаційній спільноті.

Цей інтелектуальний фундамент не розчинився у вирі XX століття, а набував нових змістів у національно-визвольних рухах, культурних ініціативах та політичних стратегіях різних епох. Ідеї сво-

боди, соборності й культурної унікальності живили боротьбу за державність у 1917–1921 роках, визначали світоглядну позицію української інтелігенції міжвоєнного періоду, ставали моральним кодексом дисидентського руху другої половини XX століття. Кожне покоління зверталося до спадку XIX століття як до джерела орієнтирів і внутрішньої опори.

Революція Гідності та війна, що розгорнулася після неї, радикально змінили уявлення про сучасних українських героїв. Постаті, які віддали своє життя за свободу, гідність та майбутнє країни, стали символами незламності, жертвності та національної віри у власні сили. Їхній образ увібрав у себе головний сенс ідей, що зародилися ще у XIX столітті, і продовжує формувати моральний каркас сучасної української ідентичності [15].

Сучасний етап російсько-української війни зробив процес переосмислення історичної пам'яті ще глибшим. Суспільство по-новому оцінило тяглість власної боротьби, усвідомило вагу подій минулого як чинників зміцнення національної стійкості та взаємної довіри. Події, що раніше мали інші інтерпретації, тепер прочитуються крізь призму тривалої боротьби за незалежність і право на власну суб'єктність.

Висновки. Отже, стає зрозумілим, що ідеї національного відродження, які формувалися в працях українських мислителів XIX століття, не просто були відображенням культурного чи політичного руху, а становили фундаментальний процес переосмислення суспільної ідентичності. Вони поєднували історичну пам'ять з новими соціальними та політичними концепціями, створюючи підґрунтя для сучасної української нації, яка вже мислилася не лише як етнографічна спільність, але й як активний суб'єкт історії з власними цінностями, символами та прагненням до самовизначення.

Сьогодні, коли українська соціологія відіграє ключову роль у дослідженні соціальних змін, відновлення та самоорганізації суспільства, звернення до джерел її становлення стає актом інтелектуальної тяглість. Вивчення соціологічної думки доби національного відродження не лише поглиблює розуміння історичного контексту, але й сприяє усвідомленню культурної та соціальної самодостатності українського народу. Це не просто науковий інтерес, а стратегічний крок до зміцнення національної ідентичності, продовження тієї традиції, що поєднує минуле й сучасність у спільному прагненні до свободи та розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антропологічний код української культури і цивілізації: у 2 кн. / О. Рафальський (кер. авт. кол.), Я. Калакура, В. Коцур, М. Юрій (наук. ред.). Київ: ІПІ-ЕНД ім. І. Кураса НАН України, 2020. Кн. 2. 536 с.
2. Гедін М. Погляди В. Б. Антоновича на процеси державотворення України. *Вісник КНЛУ. Серія: Історія, економіка, філософія*. 2022. Вип. 27. С. 21–33. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/5243/%d0%93%d0%b5%d0%b4%d1%96%d0%bd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

3. Грицак Я. Нариси історії України: формування модерної української нації XIX – XX ст.: навчальний посібник. Київ: Генеза, 1996. 360 с. URL: https://uamoderna.com/images/biblioteka/Gritsak_history/rozdil_1.pdf.

4. Журба М. «Несвоєчасні» думки Михайла Драгоманова. *Вісник аграрної історії: науковий журнал*. 2023. № 43/44. С. 7–12. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/5865ddb9-d3df-4fec-ae7a-2efc21057f8c>.

5. Забужко О. Філософія української ідеї та європейський контекст: франківський період. Київ: Факт, 2006. 156 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Zabuzhko/Filosofia_ukrainskoi_idei_ta_ievropeyskyi_kontekst_frankivskyi_period.htm.

6. Історія української соціології. XIX–XXI: навчальний посібник / за ред. В. Степаненка, К. Батаєвої. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. 566 с.

7. Ковальський Г. Традиціоналістський конструкт українського соціуму: монографія. Донецьк – Вінниця: ДонНУ, 2015. 147 с.

8. Ковальчук Н., Овсянкіна Л. Українська національна ідея на вирішальних етапах розвитку українського суспільства. *Освітній дискурс*. 2021. № 32 (4), С. 7–18.

9. Райківський І. Концептуальні засади українського національного відродження XIX століття. *Вісник Прикарпатського університету. Історія*. 2007. Вип. XII–XIII. С. 3–14.

10. Реєнт О., Жиленкова І. Українське національне відродження в XIX–XX ст.: від територіальної суміжності до соборності в незалежній державі. *Краєзнавство*. 2019. № 1. С. 5–21. URL: http://resource.history.org.ua/publ/kraeznavstvo_2019_1_2.

11. Скляр В. Сучасна українська ідентичність в контексті етнологічних поглядів Івана Яковича Франка. *Іван Франко у творенні української національної ідентичності: збірник наукових праць / голов. ред.: О. Рафальський, П. Чернега. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М., 2016. С. 175–185.*

12. Соціологічні та політологічні студії: підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. А. Лобанової. Київ: Каравела, 2018. 520 с.

13. Степико М. Українська ідентичність: феномен і засади формування: монографія. Київ: НІСД, 2011. 336 с.

14. Утвердження української національної та громадянської ідентичності: монографія / К. Журба, І. Бех, С. Бойко, В. Євтушок, С. Гаряча, Л. Канішевська, І. Кучинська, С. Кучинський, О. Лісовець, І. Нестайко, Л. Павлова, В. Рагозіна, О. Рейпольська, Н. Сеньовська, С. Толочко, С. Федоренко, І. Шкільна, В. Ясько; за заг. ред. К. Журба, О. Рейпольська. Київ: Компрінт, 2024. 232 с.

15. Чупрінова Н., Севрук І., Соколовська Ю. Історична пам'ять та національна ідентичність в умовах російсько-української війни (2014–2024 рр.). *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Історичні науки*. 2024. Т. 35 (74). № 3. С. 95–99. URL: https://hist.vernadskyjournals.in.ua/journals/2024/3_2024/17.pdf.

Стаття надійшла у редакцію: 28.10.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 2

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ОНЛАЙН-ДИСКУРСИ РЕГІОНАЛЬНОЇ ПОЛЯРИЗАЦІЇ В УКРАЇНІ: ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ТА РЕАКЦІЇ МОЛОДІ

ONLINE DISCOURSES OF REGIONAL POLARIZATION IN UKRAINE: YOUTH INTERPRETATIONS AND RESPONSES

У статті проаналізовано особливості сприйняття українською молоддю інтернет-дискурсів, що репрезентують регіональну роз'єднаність України та використовуються як інструмент інформаційної війни за умов повномасштабного вторгнення росії. На основі глибоких інтерв'ю досліджено, як молоді люди інтерпретують повідомлення із соціальних мереж, що містять мову ворожнечі, регіональні стереотипи та конфліктогенні наративи про умовні «дві України». Показано, що цифрове середовище формує підґрунтя для поширення поляризованої комунікації, в якій агресивні висловлювання, obscenа лексика та маніпулятивні меседжі посилюють відчуження між регіональними спільнотами.

За результатами дослідження встановлено, що молодь часто стикається з такими дискурсами у власних інформаційних потоках, але здебільшого дистанціюється від них, демонструючи критичність і орієнтацію на загальнонаціональну єдність. Виокремлено ключові емоційні реакції респондентів: гумористичну нейтралізацію, гнів та обурення, смуток і розчарування, а також емоційну «звичку», що знижує чутливість до мови ворожнечі. Зафіксовано, що для молоді найменш прийнятними є аргументи, які містять образи, узагальнені негативні ярлики та приниження внеску регіонів у спільний опір.

Зроблено висновок, що уявлення молоді про «роз'єднану Україну» формуються у взаємодії між власним досвідом, суспільними очікуваннями та онлайн-практиками спілкування. Отримані результати демонструють, що молодь не лише фіксує наявність агресивних дискурсів, але й виробляє стратегії їх інтерпретації та подолання, поєднуючи раціональні та емоційні механізми реагування. Дослідження підкреслює важливість подальшого аналізу цифрових форм комунікації, адже вони впливають на процеси конструювання соціальної ідентичності та можуть як підсилювати, так і нівелювати регіональні поділи в умовах війни.

Ключові слова: інтернет-дискурс, регіональна роз'єднаність, мова ворожнечі,

молодь, поляризація, інформаційна війна, онлайн-комунікація.

The article examines how Ukrainian youth perceive online discourses that construct regional disunity and function as tools of information warfare. Based on in-depth interviews, the study analyzes how young people interpret social media content containing hate speech, regional stereotypes, and conflict-driven narratives about the notion of “two Ukraines”. The findings show that the digital environment facilitates the spread of polarized communication, where aggressive statements, obscene language, and manipulative messages reinforce social distance between regional communities.

The research demonstrates that although young people frequently encounter such discourses in their information feeds, they generally distance themselves from them, expressing critical attitudes and support for national unity. Several recurring emotional responses were identified: humorous reframing as a defensive strategy, anger and indignation, feelings of sadness and disappointment, as well as emotional desensitization caused by routine exposure to hostile communication. Respondents also clearly rejected arguments involving insults, stigmatizing labels, and narratives that diminish the contribution of particular regions to the collective resistance.

The study concludes that the youth's understanding of “a divided Ukraine” emerges at the intersection of personal experience, societal expectations, and online communication practices. The findings reveal that young people not only encounter hostile narratives but also develop their own interpretive strategies that combine emotional regulation with critical assessment of online content. These results highlight the need for further interdisciplinary research into digital modes of interaction, as they significantly shape identity formation processes and can either intensify or mitigate regional divides during wartime.

Key words: internet discourse, regional disunity, hate speech, youth, polarization, information warfare, online communication.

УДК 316.774:316.347-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мороз Є.О.

к.с.-г.н., доцент,
доцент кафедри теорії
та історії соціології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-2618-3541

Панчук А.М.

здобувач вищої освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0009-0004-9041-2128

Постановка проблеми. У лютому 2022 року російсько-українська війна ввійшла в нову фазу й нові простори: разом із повномасштабним наступом посилився і так званий «інформаційний фронт боротьби», значно загостривши й без того віками ззовні сконструйований регіональний конфлікт між українцями. Інтернет-простір, зокрема

соціальні мережі, набуває нового статусу – платформи інформаційної війни, підґрунтям якої виступають упередження та стереотипи щодо різних соціальних груп у конфліктних наративах протиставлення «свій» – «ворожий». «Збвоя» ж інформаційної війни постає як у класичних, так і в інноваційних формах застосування мови

ворожнечі, обценної лексики, тролінгу та інших маніпулятивних технологій.

Бажання ворога попри все заволодіти українськими територіями спирається на ним же створений століття тому ідеологічний міф про «дві України», що ґрунтується на протиставленні «Заходу» та «Сходу», україномовної й російськомовної спільнот, проєвропейської та пострадянської орієнтацій. Згадаймо промовисту для попередньої епохи віху біографії Ольги Хоружинської, дружини Івана Франка, яку галицьке українство так і не прийняло як «свою» до кінця її життя. Регіональна стигма інакшості в цьому випадку фактично зруйнувала жінці долю. На жаль, і сьогодні ці протиставлення не лише зберігаються, а й набувають нового звучання та нових змістових відтінків. Варто ще раз підкреслити, що в основі такого протиставлення – ніщо інше, як продукт соціальних технологій, ідеологічний міф, адже численні соціологічні дослідження ціннісних орієнтацій українців доводять відсутність якісних світоглядних та ментальних відмінностей між представниками різних регіонів [5; 7].

Питання внутрішнього розколу, втілене в дискурсі «двох України», посилює соціальне напруження та відчуження під час воєнного стану. Інформаційна війна має потужний вплив на формування суспільної свідомості, особливо серед молоді як найбільш активної групи користувачів цифрового простору, яка, відповідно, найбільше піддається інформаційним атакам. Інтернет як неконтрольоване й здебільшого анонімне середовище сприяє поширенню конфліктних висловлювань із використанням мови ворожнечі. Тож вивчення цього питання є ключовим не лише для глибшого розуміння поляризаційних явищ і формування соціальної ідентичності, а й для оцінювання здатності української молоді критично сприймати повідомлення з інтернету, розрізняти правдиву інформацію від маніпулятивних прийомів і реагувати на агресивні наративи, що поширюються онлайн.

Увагу до соціологічного аналізу дискурсів регіональної роз'єднаності України як інструментів інформаційної війни проти українства приділяли українські соціологи Н. Костенко, В. Кулик, О. Міхеєва, Л. Мисів, С. Телешун, В. Хорошко, Ю. Хохлачова, а також дослідницькі колективи КМІС і Центру Разумкова; серед закордонних дослідників до цієї проблематики зверталися Ф. Вебстер, А. Вілсон, М. Галеотті, Г. Гейл, О. Онух, П. Померанцев та ін. У межах цього дослідження акцент зроблено на здатності молоді критично оцінювати повідомлення з інтернету, розрізняти правдиву інформацію від маніпулятивних прийомів і реагувати на агресивні наративи, які поширюються онлайн, що дає змогу не лише зафіксувати поточний стан, а й глибше усвідомити механізми, котрі потребують критичного перегляду в контексті інформаційної політики та освітніх стратегій. Отже, метою статті є з'ясування того, як українська молодь

інтерпретує та переживає дискурси «роз'єднаної України» в інтернеті, зокрема в умовах поширення мови ворожнечі.

Виклад основного матеріалу. Століття тому відомий історик і соціолог В. Липинський, аналізуючи причини поразки української державності, окреслив, на його погляд, ключовий чинник – внутрішню поляризацію українського суспільства, розділення зсередини на «своїх» та «ворожих» залежно від найрізноманітніших критеріїв ідентифікації [1]. За роки незалежності В. Липинського часто цитують журналісти, підкреслюючи парадокс тривалості цієї проблеми щонайменше впродовж століття. Час минає, суспільство трансформується, проте сталою характеристикою українського соціуму залишається схильність покладати відповідальність на «інакшого» українця. Соціологиня М. Стародубська такий атаквальний і знецінювальний стиль публічної комунікації українців (феномен так званого «bickering») пояснює, спираючись на результати кроскультурних досліджень, які демонструють тотальну недовіру до формальних інституцій і значну різницю в рівні довіри між інгруповими та аутгруповими спільнотами [5, с. 249–251]. Це створює плідний ґрунт для діяльності армії російських ботів, яким інколи навіть не потрібно докладати значних зусиль, аби розпалювати розбрат між українцями, зокрема в конфліктогенному регіональному контексті.

Звернімося до актуальних соціологічних даних. Як зазначалося вище, жодне з міжнародних порівняльних досліджень цінностей не виявило якісних світоглядних відмінностей між спільнотами різних регіонів [5; 7]. Що ж до суб'єктивної оцінки українцями тенденцій внутрішнього єднання чи розколу, ситуація постає досить оптимістичною. Так, за актуальними даними КМІС, навесні 2025 року 61 % українців погодилися з твердженням, що «українці потроху долають внутрішні суперечності й ідуть шляхом до згуртованої політичної нації», тоді як у 2020 році лише 35 % респондентів висловили згоду з таким формулюванням [4]. Основними причинами поляризації, за даними групи «Рейтинг», є політичні конфлікти, взаємні звинувачення та економічна криза – і в 2023-му, і в 2025-му роках саме ці три фактори очолюють відповідний антирейтинг [3; 8].

З огляду на означене видається особливо актуальним з'ясувати, як соціальна група молоді, яка демонструє найбільшу чутливість до трансформацій інформаційного поля та є схильною до впливу агресивної комунікації, здатна сприймати та оцінювати маніпулятивні та штучно сконструйовані конфлікти протиставлення українців за регіональними характеристиками [2]. Далі подано результати проведення структурованих глибинних

інтерв'ю, де респондентам¹ було запропоновано виразити думку щодо комунікативних дискурсів в Україні під час війни, зокрема патернів травматизованого мовлення в онлайн-дискусіях². Коротко продемонструємо узагальнений аналіз відповідей учасників / учасниць щодо окреслених дослідницьких питань.

Передусім варто зазначити, що всі респонденти однакостайно підтвердили: вони регулярно натрапляють у власних інформаційних стрічках на матеріали, які репрезентують війну в Україні як джерело внутрішніх суспільних розмежувань. Така однакостайність відповідей свідчить про високу насиченість медіасередовища дискурсами, що формують уявлення про війну не лише як зовнішню боротьбу, а й як внутрішній індикатор поділу на «своїх» і «чужих». Це, з великою ймовірністю, сприяє нормалізації наративів, які розколюють суспільство.

Серед тем, які, на думку молоді, провокують непорозуміння або конфлікти між людьми з різних регіонів, виокремлюється кілька тенденцій, що формують чітке уявлення про проблемні зони міжрегіональної комунікації. Передусім це **мовна розбіжність**, зокрема протиставлення «українськомовних» та «російськомовних» українців, яке значною мірою посилюється з початком повномасштабної війни. За словами респондентів, мовний маркер часто сприймається як ознака регіональної приналежності, підсилюючи стереотипні уявлення. «*Бачу в соціальних мережах, як там люди пишуть про війну, що причина початку війни в мові, що на сході розмовляли російською, тому туди прийшла росія [...]. Найбільше я зустрічала мовні питання*» (ж., 21).

Іншою виразною тенденцією стало стабільне відтворення респондентами **географічного поділу України** за умовною лінією «схід – захід». «*Ти маєш на увазі там, де а-ля западенці і східняки як сваряться?*» (ж., 20). Ще одним джерелом напруги є обговорення, пов'язані з **воєнними діями**, що нерідко трансформуються у своєрідні «змагання» щодо того, хто більше постраждав, а також у взаємні регіональні звинувачення у спричиненні або сприянні вторгненню. У таких дискусіях, на думку опитаних, замість солідарності нерідко проявляється «ієрархізація» страждань, що посилює міжрегіональну неприязнь та зміцнює

переконання в нерівномірності розподілу тягара війни. «*Я дуже багато спостерігала, де люди з різних міст сваряться між собою, хто більше постраждав від війни і так далі*» (ж., 19). Наступним блоком конфліктогенних тем респонденти називали суперечності на **релігійному, культурному та політичному ґрунті**, які, на їхню думку, також посилюють і відтворюють соціальну дистанцію між регіонами.

Для отримання відповіді на дослідницьке питання «Які домінуючі емоції виникають у молоді, коли ті стикаються з агресивними / травматизованими коментарями, що підсилюють регіональні поділи?» респондентам було представлено онлайн-дискусії, що містили чіткі регіональні акценти, обценну лексику, образливі висловлювання, травматичне мовлення³. Вдалось визначити низку повторювань у відповідях, які стали основою для розуміння виявлених трендів. Першою виокремленою емоційною реакцією виявилась **гумористична** як своєрідний захисний механізм від агресивного мовлення. Респонденти вдавались до переосмислення прочитаного в гумористичній перспективі, щоб зменшити персональну заангажованість у конфлікті. «*Мене розсмішило, тому що мене це бісить, просто в мене вже викликає це сміх та й все*» (ж., 20). Ще однією ключовою емоційною лінією стала негативна афективна, коли респонденти демонстрували свій **гнів, обурення, роздратування, неприйняття прочитаного та відчуття несправедливості**. «*З'являвся гнів [...], взагалі як таке може писати людина, що хоче, щоб Україна була цілісна [...], але по суті вона своїм коментарем роз'єднує всіх і ранило людей, які кров'ю захищають нас*» (ж., 18).

Реакцією респондентів на продемонстровані дискусії, яку вдалося також виокремити, була сукупність різних **негативних афективних станів (дисморфії)**: молодь характеризувала свої емоції як сум, почуття прикраси, болю та розчарування у здатності людей підтримувати одне одного в такий складний для країни час. «*Мені дуже боляче таке читати, насправді. Це звучить дуже образливо*» (ч., 19). «*Сумно від того, що люди не обізнані й навіть не хочуть дізнатися більше інформації*» (ж., 19).

Останньою зафіксованою реакцією виявилась **емоційна нейтралізація**: частина респондентів відзначила цілковиту або майже цілковиту **відсутність явних емоцій** у відповіді на прочитане. Така ситуація пояснювалася звиканням до агресивних висловлювань та постійним контактом з аналогічними коментарями, що, відповідно, знижувало емоційну чутливість та переводило у стан «лояльності». «*Ну, емоції – ніякі*» (ч., 22). «*Я*

¹ Головним критерієм відбору була приналежність до вікової групи молоді, тож було прийнято рішення встановити вікові межі 18–24 роки. Нижня межа визначена повноліттям, що дозволяє безперешкодно опитувати респондентів, не витрачаючи додаткових ресурсів на отримання згоди батьків чи опікунів, оскільки інструментарій містив приклади висловлювань з образами та ненормативною лексикою. Верхня межа обґрунтована визначенням молоді, запропонованим ООН [6, с. 7]. Відбір учасників дослідження здійснювався методом «снігової кулі». Окрім віку, було враховано й регіональне представництво (17 респондентів представляли 12 різних областей України).

² У період з 18 березня по 2 квітня 2025 року було проведено 17 глибинних інтерв'ю тривалістю від 20 до 50 хвилин. Формат інтерв'ю – онлайн, із використанням інструментів платформи Zoom, що було зумовлено безпековою ситуацією, а також потребою забезпечити комфорт і гнучкість для респондентів. Одержані результати не мають репрезентативного характеру, оскільки дослідження проводилося як якісне розвідувальне.

³ Під час інтерв'ю респондентам демонстрували скріншоти дискусій із Threads про умовний «поділ» України. Ці фрагменти містили приклади загостреної онлайн-взаємодії, схожої радше на сварку, ніж на обмін аргументами. Подібні матеріали можна частково розглядати як проєктивний інструмент: їхня неоднозначність спонукає учасників висловлювати власні емоції, досвід і внутрішні установки.

лояльно до цього ставлюся [...]. На жаль, грубо, але об'єктивно. Частинка є правди» (ж., 23). «Ну, на жаль, я з тих людей, які такі приклади зустрічають дуже часто. Мені цікаво дуже часто перечитувати коментарі під різними мережами. Тому не можу сказати, що мене якось це аж дуже зачепило» (ж., 23).

Іншим дослідницьким питанням була фіксація точок зору, що знайшли відгук у молоді. Для визначення позицій респондентам було запропоновано два справжні поляризовані обговорення з «регіональним розривом». Після ознайомлення молодь надавала коментарі щодо того, які позиції вона підтримує та які аргументи здавалися їй найбільш переконливими, пояснюючи свої міркування на основі критеріїв правдивості, логічної узгодженості та етичної сприйнятливості представлених коментарів. Так, найбільшу підтримку серед молоді знаходять погляди, що відстоюють **єдність України та заперечують регіональні розколи**. Такий вибір свідчить про те, що молодь, попри напружене соціальне тло, асоціює себе з більшою громадянською спільнотою. Це можна трактувати як усвідомлене віддзеркалення громадянської приналежності, яке не заперечує регіональних особливостей, проте й не дозволяє їм перетворитись на розділення за принципом «свій / чужий». *«Людина каже, що не треба ділити людей. [...] Прекрасний коментар. Батьківщина одна, Україна єдина, схід, захід, північ, не важливо»* (ч., 19). *«Оце виокремлення ніби...дві Кореї. Але ж в нас не так, держава одна. Тому, як на мене, це недоречно, оце відокремлення, Західна Україна, Східна Україна. Ми всі одна країна»* (ж., 19).

Водночас деякі респонденти визначають історичні та ментальні відмінності, проте, варто зазначити, у цьому контексті це сприймається як даність, а не як привід для роз'єднання. Також виокремлюється тенденція усвідомлення абсурдності самих конфліктів, що вказує на їхній руйнівний характер та відсутність конструктивного складника в цих дискусіях. *«Якщо дивитися на історію, то це наче взагалі інша країна, інший світ і це ніяк не було пов'язано, наприклад, з цією ж центральною Україною. Навіть зараз пройшло дуже багато років і ми бачимо, що це два різні світи абсолютно. Начебто Західна Україна – це той самий якийсь підліток, який хоче показати, який він класний, крутий. В моєму баченні це ось так»* (ж., 19). *«Цей коментар мені не подобається, але він також по факту, тому що коли я була переселенцем, я прожила в західній частині, і там однозначно інший менталітет. [...] На жаль, ми в гіршу сторону різні. [...] Не подобається цей коментар, але так, думаю, що ментально дві є (України)»* (ж., 23).

У рамках того самого емпіричного протоколу було сформульовано, зокрема, й таке дослідницьке питання: «Які аргументи, представлені в міжрегіональних дискусіях, молодь вважає неприпустимими?» Вдалося виокремити кілька

чітких трендів, що позначають неприйнятні аргументи для молоді в міжрегіональних дискусіях. Узагальнюючи, можна сказати, що молоді українці непохитно засуджують образи та лайку у відповідях до співрозмовників, стереотипізацію регіонів та аргументи, що применшують значення внеску в загальний опір ворогу. Такі висловлювання розглядаються як руйнівні, неефективні та такі, що поглиблюють внутрішній поділ у країні. Відторгнення молоддю агресивних ярликів та дискримінаційних формулювань свідчить про функціонування певного рівня рефлексії щодо мови ворожнечі. При цьому варто додати, що респонденти не покладаються на усвідомлене знання термінів медіаграмотності чи критичного аналізу комунікацій. Це, швидше, можна визначити як інтуїтивне саморегулювання, ніж формалізовані знання.

Підсумовуючи, зазначимо, що проблема конструювання відчуження в українському суспільстві – це багатовимірний соціальний феномен, що має коріння в історичних, політичних та культурних процесах. Дискурс про «дві України», який базується на таких бінарних протиставленнях, як «Захід – Схід», був помітним та зрозумілим способом опису внутрішніх суперечностей ідентичності протягом багатьох років. Однак в умовах повномасштабної війни, яка, здавалося б, мала б повноцінно об'єднати націю, ця риторика не просто не зникає, а й активно проявляється в цифровому світі, передусім через поширення мови ворожнечі.

Аналіз емпіричних даних, зібраних у процесі глибинних інтерв'ю з молоддю, продемонстрував, що поняття «роз'єднаної України» постає як комплексний конструкт, що може містити в собі як критичне переосмислення стереотипів та водночас віру в перспективу спільного єднання. Попри те, що в соціальних мережах часто трапляються регіональні кліше, переважна більшість опитаних не вважають себе частиною конфлікту між умовними «двома Українами». Натомість вони намагаються відсторонитися від поляризованих наративів, виявляючи рефлексивний підхід.

Дослідження виявило, що мова ворожнечі в онлайн-спілкуванні виступає емоційним спусковим механізмом. Вона здатна не тільки підживлювати ворожі настрої, але й викликати спротив цим дискурсам серед молоді. Поляризація в онлайн-просторі проявляється не тільки в агресивній лексиці чи образливих виразах, але й у її впливі на уявлення молоді про суспільну єдність, прийнятність конкретних способів висловлювання думки тощо. Уявлення української молоді про «роз'єднаність» не є простою відповіддю на поширені наративи, а є шляхом простого маневрування між особистим досвідом, суспільними сподіваннями та онлайн-практиками спілкування. Ці висновки наголошують на необхідності розширення міждисциплінарних розвідок, щоб брати до уваги не тільки текстове наповнення дискусій, а й емоційний компонент,

способи комунікації та процеси формування ідентичності в умовах сьогодення – цифровій реальності та в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Липинський В. Хам і Яфет з приводу десятих роковин 16/29 квітня 1918 р. Львів : Накладом «Поступу», 1928. 30, [2] с.
2. Панчук А. Уявлення української молоді щодо дискурсів «роз'єднаної України» в Інтернеті, представлених в форматі травматизованого мовлення. *Шевченківська весна – 2025: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих науковців з міжнародною участю (Київ, 3–4 квітня 2025 року)*. Київ : Наукова столиця, 2025. С. 49–53.
3. Рейтинг. Соціологічне дослідження до Дня незалежності: уявлення про патріотизм та майбутнє України (16–20 серпня 2023 р.). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezchno_uayavlennya_pro_patr_otizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html
4. Роз'єднані: поляризація в українському суспільстві. Дослідження USAID, Опори та KSE. 2024.

URL: <https://www.oporaua.org/viyna/roz-yednani-polyarizaciya-v-ukrayinskomu-suspilstvi-25505>

5. Стародубська М. Як зрозуміти українців: кроскультурний погляд. Харків : Біват, 2024. 400 с.

6. Організація Об'єднаних Націй в Україні (ООН в Україні). The State of Youth in Ukraine report : звіт. Київ : ООН, 2020. URL: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-06/THE%20STATE%20OF%20YOUTH%20IN%20UKRAINE%20report.pdf>

7. Український центр економічних і політичних досліджень ім. Олександра Разумкова. World Values Survey 2020 in Ukraine: дослідження. Київ : Центр Разумкова, 2020. URL: <https://ucep.org.ua/doslidzhennya/world-values-survey-2020-in-ukraine.html>

8. Rating Group. Національне дослідження до Дня Незалежності 2025. Як бачать єдність і Незалежність українці вдома та в Європі? 2025. URL: https://cdn.prod.website-files.com/685c279caf66f4023ad2cab4/68a70c9abd903b67030833f8_RG_Independence%20Day_082025_press.pdf

Стаття надійшла у редакцію: 01.11.2025

Стаття прийнята: 18.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

СТАН І ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНВАЙРОНМЕНТАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОЇ ВЕРИФІКАЦІЇ

STATE AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS IN UKRAINIAN SOCIETY: RESULTS OF EMPIRICAL VERIFICATION

Стаття присвячена емпіричній верифікації особливостей і стану інвайронментальної свідомості українського суспільства в умовах соціально-екологічних трансформацій та глобальних екологічних ризиків. Метою дослідження є обґрунтування рівня розвитку інвайронментальної свідомості громадян, а також індикативна верифікація основних маркерів її компонентів в умовах російсько-української війни. У роботі визначено зміст структурних компонентів інвайронментальної свідомості, а саме екологічної свідомості, екологічної етики, екологічної культури, екологічної відповідальності, інвайронментальної чутливості, інвайронментальної компетентності та інвайронментальної ідентичності, а також їхніх маркерів: когнітивного, аксіологічного, культурологічного, конативного, афективного, компетентнісного та ідентифікаційного. На основі результатів соціологічного опитування населення (анонімне онлайн-інтерв'ю, проведене автором на платформі Microsoft Forms; вибірка 560 респондентів) та інтерв'ю 15 експертів-фахівців у сфері екології оцінено рівень розвитку маркерів інвайронментальної свідомості та визначено ключові тенденції, що впливають на формування проекологічної поведінки громадян. У роботі обґрунтовано, що інвайронментальна свідомість громадян України, як вищий рівень екологічної свідомості, перебуває на етапі становлення та характеризується значною внутрішньою неоднорідністю, оскільки простежується суперечність між високим рівнем її емоційно-ціннісних та ідентифікаційних компонентів та низьким рівнем практичної екологічної поведінки, що є ключовим бар'єром на шляху до формування сталих проекологічних практик.

Ключові слова: інвайронментальна свідомість, маркери: когнітивний, аксіологічний, культурологічний, конативний, афективний, компетентнісний, ідентифікаційний, глобальний ризик, проекологічна поведінка, опитування, експертне інтерв'ю.

The article is devoted to the empirical verification of the characteristics and current state of the environmental consciousness of Ukrainian society under conditions of socio-ecological transformations and global environmental risks. The aim of the study is to substantiate the level of development of citizens' environmental consciousness, as well as to provide an indicative verification of the key markers of its components in the context of the Russian-Ukrainian war. The paper defines the content of the structural components of environmental consciousness – namely, environmental awareness, environmental ethics, environmental culture, environmental responsibility, environmental sensitivity, environmental competence, and environmental identity – along with their cognitive, axiological, cultural, conative, affective, competence-based, and identification markers. Drawing on the results of a sociological survey of the population (an anonymous online questionnaire administered by the author via Microsoft Forms with a sample of 560 respondents) and interviews with 15 experts in the field of ecology, the study assesses the level of development of the markers of environmental consciousness and identifies key trends influencing the formation of citizens' pro-environmental behaviour. The paper substantiates that the environmental consciousness of Ukrainian citizens, as a higher level of ecological awareness, is in a stage of formation and is characterised by considerable internal heterogeneity. This is evidenced by a pronounced discrepancy between the high level of emotional value and identification components and the low level of practical environmental behaviour, which constitutes a major barrier to the development of sustainable pro-environmental practices.

Key words: environmental consciousness, markers: cognitive, axiological, cultural, conative, affective, competence-based, identification, global risk, pro-environmental behavior, survey, expert interview.

УДК [316.64:502.11]:316.3(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.3>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бондар О.М.

аспірант кафедри соціології
та соціальної роботи
Криворізький державний педагогічний
університет
ORCID ID: 0009-0002-6903-0622

Постановка проблеми. В умовах загострення глобальних екологічних загроз та стрімкого зростання екзистенційних ризиків у сучасному суспільстві формується нагальна потреба у переході до нового рівня екологічної свідомості – інвайронментальної. Такий тип свідомості передбачає не лише екологічно виважену поведінку індивіда, але й усвідомлення особистої відповідальності за збере-

ження природного середовища та забезпечення ста-
лого майбутнього планети для прийдешніх поколінь.
Сьогодні для українського суспільства, яке пережи-
ває масштабні соціальні та екологічні зміни в умовах
російсько-української війни, питання формування та
діагностики інвайронментальної свідомості набуває
особливої актуальності. Важливим є не лише дослі-
дження рівня розвитку інвайронментальної свідомо-

сті, але й виокремлення та обґрунтування її маркерів, що відображають особливості ціннісних орієнтацій, поведінкових установок і готовності громадян до екологічно відповідальних дій. Отже, **метою наукової статті** є емпірична верифікація маркерів інвайронментальної свідомості українського суспільства на основі результатів соціологічного дослідження, а також визначення основних тенденцій її формування в умовах російсько-української війни.

Дослідження маркерів та структурних компонентів інвайронментальної свідомості в сучасних соціальних реаліях належать як українським, так і зарубіжним вченим. Так, серед науковців, які активно займаються вивченням цієї проблематики, слід назвати таких, як М. Ордіквін [11] (пропонує сучасний аксіологічний підхід до трактування екологічної етики, поєднуючи теоретичні підходи з практичними кейсами щодо кліматичної справедливості, міжпоколінної відповідальності, мультивидової етики та прав природи, розглядає етичні цінності і їхній вплив на екологічну політику та суспільні інституції). С. Клейтон [10] (автор поняття «інвайронментальна ідентичність») Г. Араухо-Вісуете [8] (розробив комплексну модель інвайронментальної компетентності), А. Кузіор [12] (розглядає інвайронментальні аспекти сталого споживання), І. Вахоцька [5] (досліджує формування екологічної свідомості молоді), А. Лобанова [3; 4; 12] (досліджує особливості інвайронментальної свідомості), В. Каритка [6] (акцентував увагу на вивченні екологічної відповідальності молоді). Авторські теоретичні та методологічні підходи до концептуалізації інвайронментальної свідомості та її метаструктури презентовано у авторських наукових статтях [1; 2]. Між тим теоретичні положення потребують емпіричної верифікації, що визначило актуальність наукової роботи.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни проведення повноцінного, репрезентативного та географічно розгалуженого соціологічного дослідження залишається вкрай складним через обмеження доступу до респондентів, безпекові ризики та високий рівень мобільності населення. У межах соціологічного дослідження було реалізовано два етапи збору емпіричних даних. Першим етапом було соціологічне опитування, проведене у період із 17 травня по 25 липня 2025 року, спрямоване на виявлення рівня інвайронментальної свідомості в контексті досліджуваної проблематики. Загалом було опитано 560 респондентів¹.

¹ Метод опитування: анонімне онлайн-інтерв'ю, проведене автором на платформі Microsoft Forms. Вибірка комбінована. Перший щабель – стихійний метод визначення одиниць спостереження з числа інтернет-користувачів, для яких запрошення до участі в анкетуванні поширювалося через соціальні мережі й месенджери. Другий – квотний метод з урахуванням відсоткового співвідношення представництва статево-вікових груп. Можливі похибки онлайн-опитування мінімізовані шляхом постратифікаційного дозважування за довосною структурою (за винятком тимчасово окупованих територій), що дало змогу компенсувати зміни складу загального населення України. Статево-вікова структура визначалася даними Державної статистичної служби України станом на 1 січня 2021 року. Похибки самодобору усунені за рахунок застосування механізму контрольованого доступу через обмеження можливості багаторазового проходження опитування однією особою на базі онлайн-панелі Microsoft Forms. Вибірка репрезентує доросле населення України – інтернет-користувачів віком від 15 років. Статистична похибка з імовірністю 0,95 не перевищує 4,2%.

Другим етапом стали експертні інтерв'ю, які проводилися з 26 липня по 1 вересня 2025 року задля отримання поглиблених оцінок і якісних інтерпретацій кількісних результатів. Така послідовність етапів дала змогу поєднати кількісний і якісний підходи, забезпечивши комплексність та підвищену аналітичну надійність соціологічного дослідження. Загалом до проведення експертних інтерв'ю було залучено 15 учасників, які представляють п'ять ключових професійних сфер: екологи-науковці; керівники відділів охорони навколишнього природного середовища великих промислових підприємств; екологічні активісти та юристи; представники засобів масової інформації та освітньої сфери; державні службовці.

Опитування респондентів та експертне інтерв'ю ґрунтуються на семи ключових маркерах, які змістовно відображають стан розвитку компонентів інвайронментальної свідомості, а саме: когнітивному, аксіологічному, культурологічному, конативному, афективному, компетентнісному та ідентифікаційному, які обґрунтовано у статті «Інвайронментальна свідомість: метаструктура та її характеристика» [2].

Кожен з наведених маркерів, у свою чергу, визначає конкретні соціальні показники, що дає змогу не лише виявити загальний рівень інвайронментальної свідомості, але й простежити її прояв у різних сферах життєдіяльності українського суспільства. Когнітивний маркер, який стосується екологічної обізнаності та переконань, закладає основу для розуміння проблеми, тоді як аксіологічний – розкриває моральну та етичну складові частини інвайронментальної поведінки. Культурологічний маркер дає змогу оцінити, наскільки екологічні норми та практики інтегровані в повсякденне життя та культурне середовище, а конативний визначає готовність до активних дій, що є особливо актуальним в умовах ліквідації наслідків російської агресії. Емоційно-чуттєвий показник відображається в афективному маркері, який вивчає внутрішній зв'язок людини з природою, а компетентнісний оцінює наявність практичних навичок. Зрештою, ідентифікаційний маркер служить для виявлення глибинного отождолення особистості з природним середовищем, що свідчить про найвищий рівень сформованості її інвайронментальної свідомості.

Задля забезпечення можливості кількісного узагальнення результатів опитування респондентів та експертних оцінок, їх подальшого порівняльного аналізу кожному структурному компоненту інвайронментальної свідомості було присвоєно ваговий коефіцієнт². У дослідженні для експертних

² Для респондентів високий рівень інвайронментальної свідомості визначався у межах 5 балів, середній рівень відповідав показникам від 3 до 4 балів, а низький – від 1 до 2 балів. Водночас для групи експертів здійснено розрахунок середнього коефіцієнта між усіма наданими оцінками судженнями. На цій основі низький рівень було інтерпретовано як 1–1,5 бала, середній рівень – як 3,5 бала, а високий рівень – як 5 балів відповідно. Високому рівню відповідала оцінка 5 балів, середньому – 3,5 бала, а низькому – 1,5 бала. Присвоєння таких значень здійснено за аналогією з принципами шкалювання, використаними під час соціологічного опитування респондентів, де високий рівень оцінювався у діапазоні 5 балів, середній – 3–4 бали, низький – 1–2 бали.

оцінок було обчислено середні арифметичні значення цих інтервалів, що забезпечило уніфікацію підходу та дало змогу здійснити подальшу статистичну обробку даних і розрахунок середніх показників для кожного з маркерів інвайронментальної свідомості (табл. 1).

Для більш глибокого розуміння рівня сформованості інвайронментальної свідомості населення України було здійснено аналіз результатів опитування за її ключовими маркерами (таблиця 1).

Такий підхід дав змогу визначити стан та рівень розвитку кожного з них, а також виявити внутрішні суперечності між екологічними знаннями, ціннісними орієнтаціями та реальною поведінкою громадян (рис. 1).

Аналіз розподілу рівнів сформованості компонентів інвайронментальної свідомості засвідчує домінування середнього рівня, що вказує на загальну тенденцію часткової усвідомленості екологічних питань у респондентів, але недостатню

Таблиця 1

Маркери та рівні розвитку інвайронментальної свідомості особистості (авторська версія)

№	Маркер інвайронментальної свідомості	Рівні		
		низький	середній	високий
1.	Когнітивний	Знання фрагментарні, поверхові	Є базові знання, але без системного розуміння	Системне розуміння глобальних і локальних проблем
2.	Аксіологічний	Декларативне ставлення без глибокої особистої цінності	Усвідомлення важливості екологічної поведінки	Екологічні цінності інтегровані в систему особистісних переконань
3.	Культуро-логічний	Відсутність або поодинокі прояви екологічної культури, відсутність участі у культурних чи громадських ініціативах	Є окремі прояви екологічної культури (участь у clean-up акціях, поодинокі екофестивали), але вони локальні й нерегулярні	Активна участь у поширенні екологічної культури (організація екофестивалів, мистецькі проекти, освітні програми)
4.	Конативний	Відсутність або мінімум екологічних дій у повсякденності	Виконання окремих практик (сортування, відмова від пакетів), але не масово і не системно	Стійкі та регулярні екологічні практики (регулярне сортування, участь у clean-up акціях)
5.	Афективний	Емоційний зв'язок наявний, але не впливає на поведінку	Емоційний зв'язок виражений (любов до природи), але не завжди регулює поведінку	Глибоке емоційне переживання проблем довкілля, що впливає на дії
6.	Компетентнісний	Відсутність практичних навичок (не знають, куди здати батарейки)	Часткові навички (знають про пункти збору відходів, але не застосовують)	Розвинені навички (вміння компостувати, усвідомлений вибір товарів)
7.	Ідентифікаційний	Людина не отожднює себе з природою	Усвідомлення себе частиною природи, але без активної дії	Відчуття себе частиною природи з відповідальністю за наслідки дій

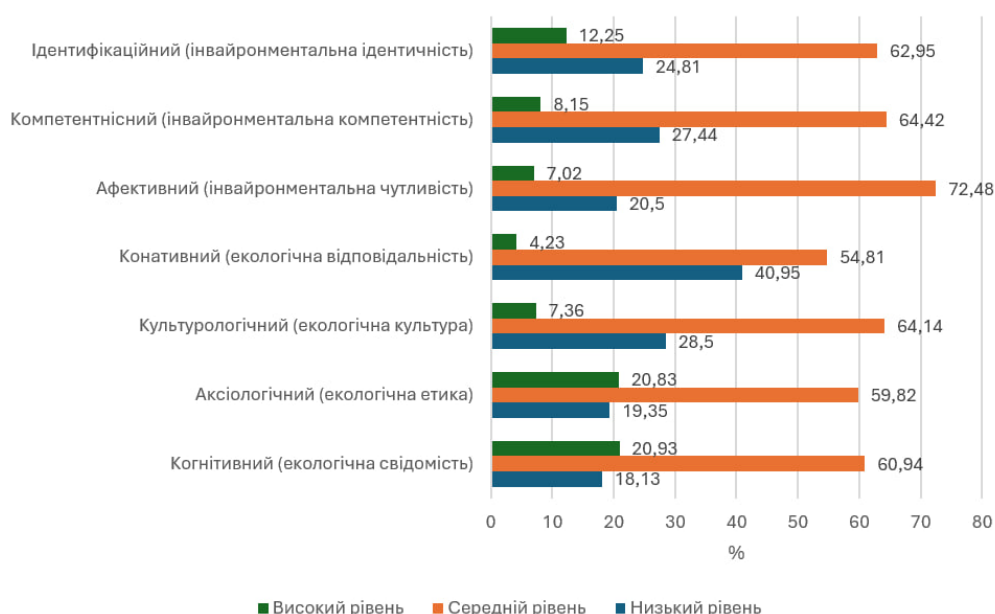


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання анкети за маркерами структурних компонентів та рівнями їх формування (% від загальної кількості опитаних N = 560)

глибину їх опанування та інтеграції у повсякденні практики. Середні значення оцінок за всіма маркерами перебували у діапазоні від 2,64 (конативний маркер) до 3,48 (аксіологічний маркер), що свідчить про загалом середній рівень усвідомлення та ставлення до екологічних питань серед учасників.

Найвищі значення середнього рівня фіксуються за компонентами інвайронментальної чутливості (72,48%), інвайронментальної компетентності (64,42%) та екологічної культури (64,14%), що свідчить про наявність базових екологічних уявлень і певної готовності до екологічно орієнтованої поведінки.

Водночас частка респондентів з високим рівнем розвитку компонентів залишається низькою, особливо в таких сферах, як екологічна культура (7,36%) та інвайронментальна компетентність (8,15%). Це демонструє недостатність практичних навичок, глибоких знань і сталих моделей поведінки, необхідних для переходу від декларативних установок до екологічно відповідальних дій.

Значні показники низького рівня (від 18% до 41%, залежно від компонента) вказують на нерівномірну сформованість інвайронментальних орієнтацій серед населення та наявність виражених суперечностей між цінностями, знаннями та реальними практиками. Особливо високий відсоток низького рівня спостерігається за компонентом екологічної відповідальності (40,95%), що підкреслює проблеми з практичним втіленням екологічних норм і правил.

Отже, отримані дані свідчать про фрагментарність та неповноту розвитку інвайронментальної свідомості українського населення: попри задекларовану підтримку екологічних цінностей, рівень компетентності та реальної поведінкової готовності залишається недостатнім. Це підкреслює необхідність системних освітніх, інформаційних та інституційних заходів, спрямованих на зміцнення екологічної культури та формування послідовних екологічно відповідальних практик.

Задля всебічної оцінки особливостей формування та прояву інвайронментальної свідомості в різних соціально-демографічних групах у межах дослідження було проаналізовано не лише інтегративний рівень її розвитку серед громадян, але й специфіку структурних компонентів цього явища. Аналітичний розгляд охоплював диференціацію маркерів інвайронментальної свідомості за статтю респондентів (рис. 2), їхньою регіональною приналежністю та віковою стратифікацією.

Аналіз гендерної специфіки інвайронментальної свідомості засвідчує суттєві відмінності як у загальних рівнях її сформованості, так і у структурних компонентах. Жінки характеризуються більш стабільним розподілом показників: переважання середнього рівня (67,1%) у поєднанні з майже рівними частками низького та високого рівнів свідчить про відносно гармонійну екологічну орієнтованість. У чоловіків натомість виявлено домінування середнього рівня (58,44%) за значного зростання частки низьких значень (36,21%) і мінімального представлення респондентів з високим рівнем (5,34%), що вказує на більш фрагментований характер їхньої інвайронментальної свідомості. Поглиблений аналіз структурних маркерів підтверджує перевагу жінок за всіма параметрами, особливо за когнітивним та аксіологічним маркерами, де спостерігаються найбільші розриви ($M = 3,83$ проти $2,90$ та $3,82$ проти $3,08$ відповідно). Жінки також демонструють вищий рівень екологічної культури (культурологічний маркер), значно сильніше емоційне залучення (афективний маркер), а також вищу компетентність і виразнішу ідентифікацію з екологічними цінностями.

Водночас низькі значення за конативним маркером у обох групах вказують на відчутну прогалину між знаннями та практичною екологічною поведінкою. Сукупність отриманих даних дає підстави стверджувати, що інвайронментальна свідомість жінок має більш комплексний, інтегрований характер, тоді як у чоловіків вона формується

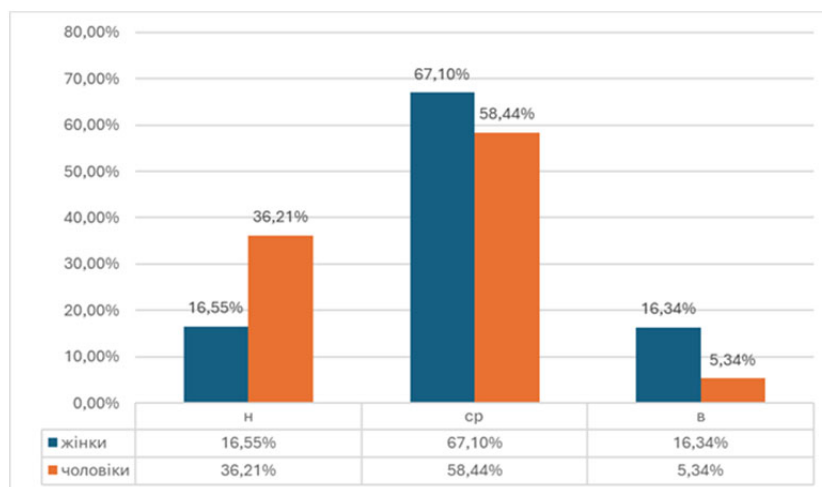


Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів на запитання анкети за статтю (% від загальної кількості опитаних $N = 560$)

менш рівномірно, що актуалізує потребу у розробленні гендерно чутливих підходів до екологічної освіти та комунікаційних стратегій у сучасному українському суспільстві.

Аналіз вікових відмінностей у структурі інвайронментальної свідомості засвідчує чітко виражену тенденцію домінування когнітивного та аксіологічного вимірів над поведінковим компонентом у всіх вікових групах. Молодші респонденти (15–19 років) демонструють високі показники обізнаності й ціннісної орієнтації, проте їхня поведінкова активність залишається найнижчою, що свідчить про розрив між знаннями та особистою екологічною практикою. У групі 20–29 років простежується часткове зниження когнітивних та аксіологічних показників, а також незначне підвищення конативного маркера, що може бути пов'язано зі зміною життєвих пріоритетів у період входження в дорослість. Респонденти середнього віку (30–49 років) характеризуються стабільністю ціннісних орієнтацій та екологічної поінформованості, однак їхня поведінкова відповідальність залишається помірною, що свідчить про певну інертність у реалізації екологічних переконань. Найвищі когнітивні й аксіологічні показники зафіксовано у віковій групі 50–59 років, що вказує на сформований та зрілий профіль інвайронментальної свідомості; водночас поведінковий компонент зберігає лише середні значення. У групі 60+ років зберігається високий рівень екологічної обізнаності та ціннісної ідентифікації, проте реалізація поведінкових намірів обмежена,

ймовірно, фізичними або соціальними чинниками. Сукупність результатів демонструє, що у всіх вікових категоріях домінує ціннісно-когнітивний аспект інвайронментальної свідомості, тоді як конативний маркер послідовно залишається найнижчим, відображаючи системну проблему недостатнього переходу від екологічних переконань до конкретних практик.

Аналіз вікових та професійних відмінностей у розвитку інвайронментальної свідомості засвідчив домінування середнього рівня її сформованості (рівень 3) у більшості респондентів, що становить від 40% до 55% відповідей залежно від групи. Водночас виявлено суттєві міжгрупові варіації. Найвищі показники зафіксовано серед представників медицини, освіти й науки, де частка високих оцінок (4–5) перевищує 55%, що свідчить про найбільш інтегрований та сформований профіль інвайронментальної свідомості. Подібний, хоча менш виражений, збалансований розподіл спостерігається серед учнів і студентів, у яких середні та високі оцінки представлені майже рівною мірою. Респонденти державного сектору демонструють переважання середніх значень за близько третини високих показників, що вказує на загальну орієнтацію на екологічні цінності, але з обмеженим практичним упровадженням. Водночас у представників агропромислового комплексу та військовослужбовців домінування середнього рівня (60–70%) у поєднанні з низькою часткою високих оцінок (15–20%) свідчить про меншу залученість еколо-

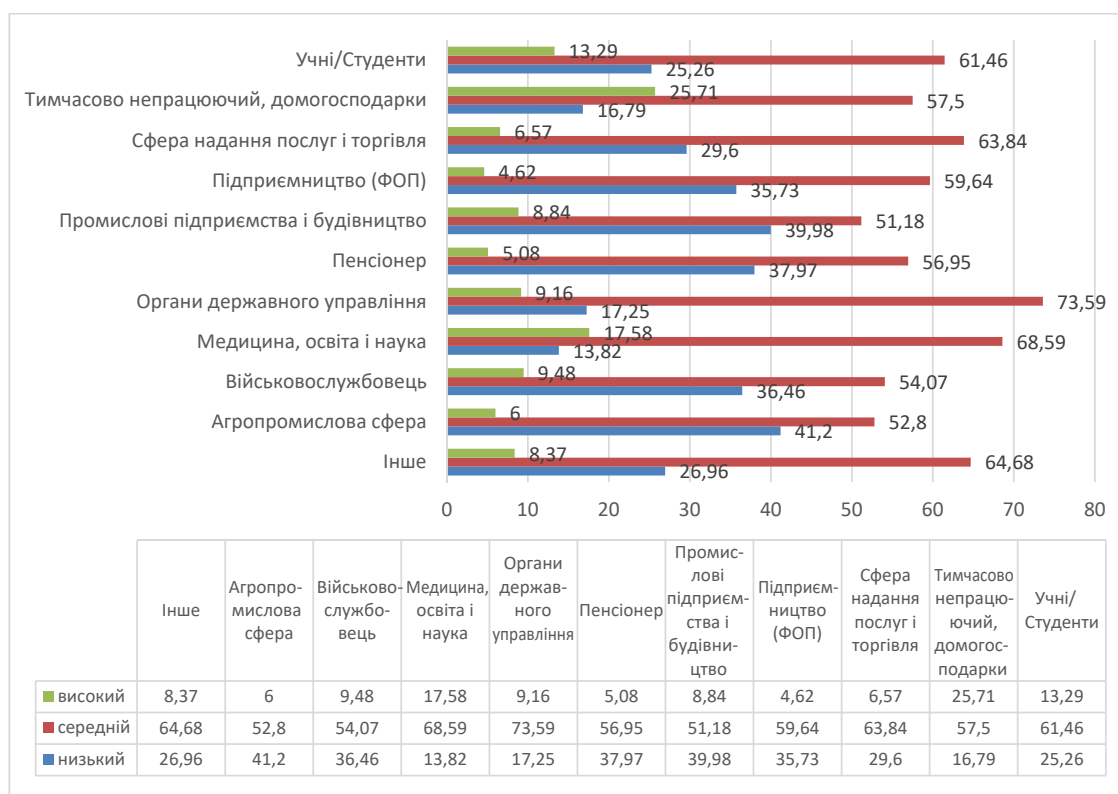


Рис. 3. Розподіл відповідей респондентів на запитання анкети за професійною приналежністю (% від загальної кількості опитаних N = 560)

гічних знань і практик у професійну діяльність. Інші професійні групи – пенсіонери, працівники сфери послуг, підприємці-ФОП – демонструють змішаний профіль, причому у ФОП частка респондентів із високим рівнем інвайронментальної свідомості досягає 35%. Загалом дослідження підтвердило наявність значних професійних диференціацій: найвищі рівні екологічної обізнаності, етики та ідентичності спостерігаються у представників освітньо-наукової та медичної сфер, тоді як підприємці, аграрії, промисловці та військовослужбовці характеризуються найнижчими середніми оцінками, особливо за конативним маркером.

Для верифікації та порівняння результатів масового опитування, спрямованого на визначення рівня розвитку інвайронментальної свідомості українців, було проведено додаткове експертне опитування із застосуванням методики напівструктурованого інтерв'ю³.

Такий підхід дав змогу поглибити інтерпретацію отриманих кількісних даних, уточнити змістовні аспекти виявлених тенденцій та забезпечити багатовимірний аналіз структурних компонентів (маркерів) інвайронментальної свідомості, що представлено в табл. 2.

³ Для проведення експертного інтерв'ю у рамках дослідження було залучено представників різних професійних сфер, а саме: представників бізнесу і великих промислових підприємств – експерти № 1, № 2, № 3; науковців та екологів у сфері охорони довкілля – експерти № 4, № 5, № 6, № 7; державних службовців – експерти № 8, № 9, № 10; представників освітньої сфери та засобів масової інформації – експерти № 11, № 12; екоактивістів та юристів у галузі екологічного права – експерти № 13, № 14, № 15. Джерело: розроблено за даними [7; 9].

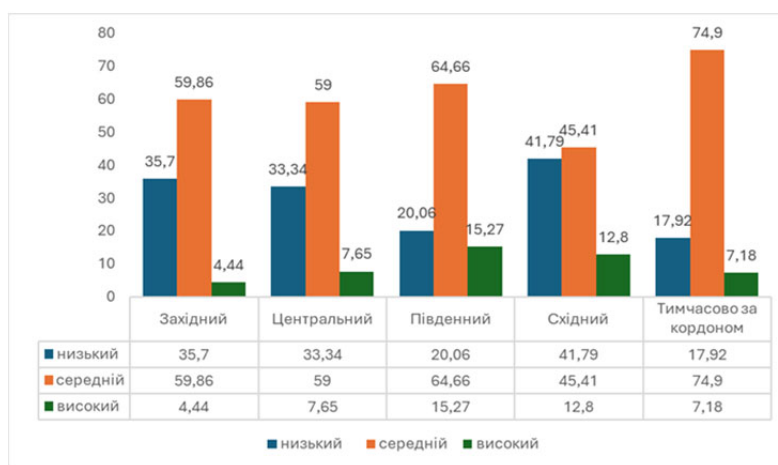


Рис. 4. Рівень розвитку інвайронментальної свідомості респондентів в макрорегіонах України та серед тих, хто тимчасово перебуває за кордоном (у % до загальної кількості опитаних N = 560)

Таблиця 2

Оцінка експертами рівня розвитку інвайронментальної свідомості українців в умовах війни

Експерт №	Маркери інвайронментальної свідомості та оцінка рівня їх розвитку експертами в балах (1,5–5)							Середній бал
	когнітивний	аксіологічний	культурологічний	конативний	афективний	компетентнісний	ідентифікаційний	
1	1,5	1,5	3,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,79
2	3,5	3,5	3,5	3,5	5	3,5	5	3,9
3	3,5	5	3,5	3,5	5	3,5	3,5	3,9
4	1,5	1,5	1,5	1,5	3,5	1,5	3,5	2,07
5	1,5	3,5	3,5	1,5	3,5	3,5	3,5	2,93
6	1,5	3,5	3,5	1,5	3,5	3,5	3,5	2,93
7	3,5	3,5	1,5	1,5	5	3,5	5	3,36
8	1,5	3,5	3,5	5	3,5	1,5	3,5	3,14
9	3,5	1,5	3,5	1,5	5	1,5	3,5	2,86
10	1,5	1,5	3,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,79
11	3,5	3,5	3,5	3,5	5	3,5	5	3,9
12	3,5	3,5	3,5	1,5	3,5	3,5	3,5	3,21
13	1,5	1,5	1,5	1,5	5	1,5	3,5	2,29
14	3,5	1,5	3,5	1,5	3,5	3,5	3,5	2,93
15	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	1,5	3,5	3,43
Середній рівень	2,7	2,8	3,1	2,4	3,83	2,57	3,43	2,98

Згідно з результатами, представленими у табл. 2, аналіз та узагальнення результатів інтерв'ю 15 експертів дають підстави стверджувати, що рівень розвитку інвайронментальної свідомості українців загалом перебуває на рівні нижче середнього (середній бал – 2,98). Внутрішня структура інвайронментальної свідомості є нерівномірною та містить деякі суперечності. Найвищі значення зафіксовано для афективного (3,83) та ідентифікаційного маркерів (3,43), що свідчить про глибоку емоційну залученість та сформоване відчуття єдності з природою. Наприклад, деякі експерти підкреслювали, що «природа виконує функцію психологічної терапії», а українці традиційно «сприймають землю як частину власної ідентичності». Це підтверджує високий рівень розвитку емоційно-ціннісної складової інвайронментального мислення.

Показники культурологічного (3,10) та аксіологічного маркерів (2,80) засвідчують поступове закріплення екологічних цінностей і культурних практик, хоча вони все ще характеризуються фрагментарністю. За оцінками експертів, екологічна культура в Україні «не є масовою», однак активно проявляється у локальних ініціативах, громадських акціях та молодіжних практиках. Найнижчі оцінки отримали конативний (2,40), когнітивний (2,70) та компетентнісний (2,57) маркери, що вказує на поверховість екологічних знань, недостатність практичних дій і обмеженість навичок. Як зазначили експерти, «між «хвилюватися» і «діяти» залишається велика прірва», а також «багато хто знає, що сортувати сміття треба, але не всі розуміють, куди воно потім іде».

Порівняння експертних оцінок представників різних професійних груп засвідчує їхню неоднорідність. Найбільш критично ситуацію оцінюють державні службовці, наголошуючи на несистемності екологічної політики та розриві між задекларованими намірами і реальною практикою. Науковці та екоактивісти також підкреслюють недостатність екологічної освіти та низьку активність громадян у сфері сталих практик. Водночас представники освіти та медіасфери виявляють поміркований оптимізм, акцентуючи увагу на потенціалі просвітницької діяльності та можливості формування екологічних цінностей через комунікацію. Бізнес-експерти натомість демонструють середній рівень

оцінок, частіше пов'язуючи екологічну відповідальність із зовнішніми регуляторними вимогами та іміжевими міркуваннями.

Аналіз отриманих результатів демонструє різновекторність оцінок рівня інвайронментальної свідомості за окремими її маркерами. Найвищі середні значення серед експертних оцінок зафіксовано для афективного (3,83) та ідентифікаційного (3,43) компонентів, що вказує на виражену емоційну включеність та сформоване відчуття приналежності до природного середовища. Натомість найнижчі показники характерні для конативного (2,4) та компетентнісного (2,57) маркерів, що свідчить про недостатній рівень практичної екологічної активності та обмеженість прикладних знань і навичок у цій сфері.

Порівняльний аналіз також засвідчує, що самооцінки респондентів є дещо вищими за експертні висновки, що може свідчити про тенденцію до завищення власного рівня інвайронментальної свідомості. Експерти ж найбільш критично оцінюють саме конативний компонент (готовність до екологічно орієнтованих дій) та компетентнісний компонент (обізнаність і практичні навички), що вказує на суттєвий розрив між декларативним прийняттям екологічних цінностей та їх практичною реалізацією у повсякденній поведінці.

Отримані результати (табл. 3) дали змогу підтвердити основну гіпотезу нашого дослідження: у структурі інвайронментальної свідомості більшої частини респондентів існує суттєве протиріччя між декларативним рівнем підтримки екологічних цінностей та конативним або реальними практичними діями. Розрив між високим рівнем емоційно-ціннісної та ідентифікаційної залученості та низьким рівнем поведінкової реалізації є системною характеристикою сучасного стану інвайронментального мислення українського суспільства.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що інвайронментальна свідомість українського суспільства перебуває на етапі становлення та характеризується значною внутрішньою неоднорідністю. Аналіз результатів соціологічного опитування населення України стосовно виявлення рівня сформованості інвайронментальної свідомості та її структурних компонентів і відповідних змістовних маркерів,

Таблиця 3

Рівень розвитку інвайронментальної свідомості громадян України: оцінка респондентів та експертів (в балах від 1 до 5)

	Маркери інвайронментальної свідомості та оцінка їхнього рівня експертами в балах (1,5–5)							Середній бал
	когнітивний	аксіологічний	культурологічний	конативний	афективний	компетентнісний	ідентифікаційний	
Респонденти	3,4	3,48	2,97	2,64	3,11	3,11	3,1	3,12
Експерти	2,7	2,8	3,1	2,4	3,83	2,57	3,43	2,98
Середній рівень інвайронментальної свідомості разом	3,05	3,05	3,04	2,52	3,47	2,84	3,27	3,03

доповнений експертною оцінкою 15 фахівців-професіоналів у галузі екології, засвідчив наявність як позитивних тенденцій, так і суттєвих проблем, що гальмують формування проекологічно відповідальної поведінки громадян. По-перше, дані свідчать про порівняно високий рівень емоційно-ціннісного та ідентифікаційного маркерів. Афективний маркер (3,83 за експертними оцінками) та ідентифікаційний маркер (3,43) демонструють наявність глибоко вкоріненого емоційного зв'язку українців з природним середовищем та традиційного уявлення про природу як складову частину національної ідентичності. Це підтверджують експертні твердження про терапевтичне значення природи та сприйняття землі як елементу культурної самості.

Таким чином, у суспільстві зберігається значний потенціал інвайронментально орієнтованих цінностей, що можуть слугувати підґрунтям для подальших трансформацій екологічної свідомості у інвайронментальну, як її вищий рівень. По-друге, культурологічний (3,1) та аксіологічний (2,8) маркери також характеризуються відносною стабільністю, проте їхня сформованість має фрагментарний характер. Попри наявність локальних ініціатив, громадських екологічних акцій та зростання молодіжних практик, екологічна культура ще не набула масового характеру у структурі суспільної свідомості, а ціннісні орієнтації мають тенденцію до декларативності. Це свідчить про потребу систематичного підсилення культурно-інформаційних каналів та розвитку освітніх стратегій, спрямованих на популяризацію екологічних норм і практик у повсякденному житті. По-третє, найбільша проблема виявлена у сфері практичної реалізації екологічної поведінки. Конативний (2,4), когнітивний (2,7) та компетентнісний (2,57) маркери інвайронментальної свідомості отримали найнижчі оцінки, що засвідчує суттєвий розрив між знаннями, емоційною залученістю та реальними діями. Хоча більшість респондентів задекларувала підтримку екологічних цінностей, рівень конкретних практик (сортування відходів, енергоощадність, раціональне споживання, усвідомлене природокористування) залишається недостатнім. Експерти наголошують на тому, що між «усвідомленням проблеми» та «готовністю діяти» зберігається значна дистанція, зумовлена як браком знань, так і дефіцитом інституційної підтримки. По-четверте, порівняння оцінок респондентів і експертів демонструє певну тенденцію до завищення респондентами самооцінки рівня розвитку своєї інвайронментальної свідомості. Це свідчить про наявність ефекту соціальної бажаності, коли громадяни декларують більш високий рівень екологічної відповідальності, ніж реалізують на практиці. Найбільш критично ситуацію оцінюють державні службовці, які наголошують на несистемності екологічної політики, фрагментарності заходів і значному розриві між нормативними документами та реальною практикою їх упровадження. Науковці та екоактивісти також підкреслюють низький рівень екологічної

освіти та брак структурованих програм, спрямованих на підвищення компетентнісних і поведінкових аспектів свідомості. По-п'яте, результати аналізу за соціально-демографічними змінними засвідчують наявність вікових, регіональних і професійних відмінностей у рівнях сформованості інвайронментальної свідомості. Найбільш високий рівень структурної узгодженості її структурних компонентів характерний для представників освітньої та наукової сфер, тоді як у групах з нижчими показниками домінують декларативні форми екологічного мислення, не підкріплені практичними навичками.

Узагальнюючи отримані результати, можемо стверджувати, що основна гіпотеза нашого дослідження підтвердилася: в українському суспільстві простежується суперечність між високим рівнем емоційно-ціннісних та ідентифікаційних компонентів інвайронментальної свідомості та низьким рівнем практичної екологічної поведінки.

Це протиріччя є ключовим бар'єром на шляху до формування сталих проекологічних практик, що, у свою чергу, виступають найбільш характерним поведінковим проявом сформованого інвайронментального мислення. Отже, перспективним напрямом подальших наукових досліджень є пошук ефективних механізмів цілеспрямованого впливу на різні соціально-професійні групи – як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях. Йдеться, зокрема, про розроблення результативних ofert і комунікаційних підходів, спрямованих на зменшення впливу глобальних ризиків на формування інвайронментальної свідомості українців.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бондар О. Інвайронментальна свідомість: осмислення витоків, змісту, вимірів та типів. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2024. Т. 27, № 1. С. 151–157. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/2014>.
- Бондар О. Інвайронментальна свідомість: метаструктура та її характеристика. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 47–53. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/74-2025/9.pdf>.
- Бондар О., Лобанова А. Інвайронментальна і (або) екологічна свідомість: демаркація концептів. Постановка проблеми. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2023. Т. 43, № 2. С. 155–163. Видавничий дім «Гельветика». URL: http://apfs.nuova.od.ua/archive/43_2023/26.pdf.
- Бондар О., Лобанова А. Опитування «Інвайронментальне мислення українського суспільства» (33 питання). Кафедра соціології та масових комунікацій, Криворізький державний педагогічний університет, 2025. URL: <https://forms.cloud.microsoft/Pages/DesignPageV2.aspx?prevorigin=Marketing&origin=NeoPortalPage&subpage=design&id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAAAAAABnHKOBU0QxVIBFSVNGT0pGMjRZM1RWS0tRTjlaUi4u>.
- Вахоцька І. Формування екологічної свідомості молоді. *Тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові*

технології для розвитку особистості: еко-тренінг» (25–26 квітня 2023 року). С. 18.

6. Каритка В. Екологічна відповідальність молоді як детермінанта сталого розвитку промислових регіонів: соціологічний вимір (на прикладі Дніпропетровської області): дис. ... докт. Філософії; Криворізький державний педагогічний університет. 2022. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11532/1>.

7. Akanle O., Adejare G.S., Ogundairo J.A. Theoretical and methodological perspectives in sociological research. *Research Methods in Social & Management Sciences*. 2017. P. 81–108.

8. Araujo-Vizuet G., Robalino-López A., Murillo-Ojeda R. Evaluation of environmental competencies in Higher Education Institutions (HEI). Case study: Escuela Politécnica Nacional, Ecuador. *Dyna*. 2022. Vol. 89, No. 224. P. 132–139.

9. Babbie E. *The Practice of Social Research*. Boston: Cengage Learning, 2021. 576 p.

10. Clayton S. Environmental identity: A conceptual and an operational definition. *Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature*. 2003. P. 45–65.

11. Hourdequin M. *Environmental Ethics: From Theory to Practice*. 2nd ed. Bloomsbury, 2024. 320 p.

12. Kuzior A., Lobanova A., Bondar O. Sustainable consumption and production systems during wartime: needs, challenges, and adaptation strategies. *Production Engineering Archives*. 2025. Vol. 31. P. 212–221. URL: <https://sciendo.com/journal/PEA>.

Стаття надійшла у редакцію: 18.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПОТРЕБИ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ДЛЯ СТІЙКОСТІ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ В МЕЖАХ ВЗАЄМОДІЇ ГРОМАД ТА УНІВЕРСИТЕТІВ (СПЕЦИФІКА ТРЕТЬОЇ МІСІЇ УНІВЕРСИТЕТУ)

THE NEEDS OF LOCAL COMMUNITIES FOR SUSTAINABILITY, RECOVERY, AND DEVELOPMENT WITHIN THE FRAMEWORK OF COOPERATION BETWEEN COMMUNITIES AND UNIVERSITIES (SPECIFICITY OF THE UNIVERSITY'S THIRD MISSION)

У статті досліджується третя місія університету як комплексний феномен, що охоплює соціальні, економічні та культурні виміри розвитку територіальних громад. Підкреслено, що в умовах повномасштабної війни та в період післявоєнного відновлення роль університетів істотно посилюється, адже вони здатні виконувати функції не лише освітніх і наукових центрів, а й ключових агентів суспільних трансформацій. Акцентовано на важливості соціологічних методів, зокрема фокус-групових інтерв'ю, які дозволяють виявити потреби громад, визначити пріоритети та сформувати рішення, адаптовані до локального контексту. На основі міжнародного проекту ServU-ERASMUS-EDU-2023 представлено результати емпіричного дослідження трьох громад Дніпропетровської області. Проаналізовано головні виклики, характерні для прифронтових територій: руйнування інфраструктури, нестача доступного житла для внутрішньо переміщених осіб, обмежені можливості працевлаштування, потреба в програмах перекваліфікації, цифровій освіті та розвитку компетентностей для місцевого ринку праці. Окрема увага приділяється громадянській активності, потенціалу молоді та залученню вразливих груп населення до відновлювальних процесів. У статті наголошено, що університети можуть виступати стратегічними партнерами громад, сприяючи розробленню локальних стратегій розвитку, реалізації інноваційних проєктів та поширенню сервісного навчання як механізму зміцнення соціальної стійкості. Окреслено перспективи співпраці, що включають розроблення освітніх програм відповідно до потреб регіональної економіки, розширення дослідницьких практик, формування молодіжного лідерства, інтеграцію ВПО та активізацію участі населення в процесах відбудови. Така взаємодія створює інституційне підґрунтя для сталого соціального та економічного розвитку громад.

Ключові слова: третя місія університету, територіальні громади, післявоєнне відновлення, соціологічне дослідження, фокус-

група, громадянська активність, сервісне навчання.

The article examines the third mission of the university as a multidimensional concept that integrates social, economic, and cultural dimensions of territorial community development. It emphasizes that during the full-scale war and throughout Ukraine's post-war recovery, universities expand their traditional functions, acting not only as centers of education and research but also as active agents of social change capable of mobilizing knowledge and resources for strengthening local resilience. The importance of sociological methods, particularly focus group interviews, is highlighted for identifying community needs and developing solutions adapted to regional contexts. Drawing on the international project ServU-ERASMUS-EDU-2023, the article presents empirical findings from three communities in the Dnipropetrovsk region, where key challenges include damaged infrastructure, shortages of housing for internally displaced persons, limited employment opportunities, and the demand for retraining, digital education, and competence development aligned with the regional labor market. Special attention is devoted to civic engagement, youth involvement, and the inclusion of vulnerable groups in recovery processes. The study demonstrates that universities can act as strategic partners for communities by contributing to local development strategies, supporting innovative initiatives, and promoting service learning as a tool for enhancing social resilience. The article outlines further opportunities for collaboration, including modernization of educational programs, expansion of joint research, strengthening youth leadership, integration of displaced persons, and broader public participation in reconstruction, which together form a foundation for sustainable social and economic development.

Key words: third mission of universities, local communities, post-war recovery, sociological research, focus groups, civic engagement, service-learning.

УДК 378.4:316.334.56

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.4>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Колісник Л.О.

к.соц.н., доцент,
завідувач відділу аспірантури
і докторантури
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-0933-933X

Комих Н.Г.

к.соц.н., доцент,
завідувач кафедри психології, соціології
та педагогіки
Дніпровський державний університет
внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-8585-320X

Букреева Д.С.

к.екон.н., доцент,
проректор з науково-педагогічної,
навчально-виховної роботи
та перспективного розвитку
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-3175-5193

Постановка проблеми. Осмислення потреб територіальних громад у контексті їх стійкості, відновлення та розвитку є стратегічним завданням наукової спільноти в контексті сучасних соціальних процесів в українському суспільстві. Поглиблення кризових явищ – воєнних, соціальних, економічних та екологічних – створює необхідність формування нових аналітичних підходів до розуміння життєздатності локальних спільнот. Водночас університети дедалі активніше трансформуються від

традиційних освітньо-дослідницьких інституцій до структур, що формують інтелектуальні, інноваційні та соціальні ресурси розвитку громад. Саме тому аналіз специфіки третьої місії університетів набуває особливого значення.

Науково-практична актуальність теми посилюється тим, що сучасні процеси відновлення територій потребують міждисциплінарної інтеграції – поєднання соціологічного, управлінського, урбаністичного, економічного, екологічного та

освітнього знання. Такий підхід дозволяє виявити, яким чином університети можуть виступати каталізаторами локальної інноваційної екосистеми, сприяти формуванню компетентнісного потенціалу громад та забезпечувати інституційну підтримку їхньої стійкості.

Аналіз основних досліджень і публікацій.

Проблематика взаємодії територіальних громад та університетів у контексті стійкості й відновлення розглядається в межах міждисциплінарних студій, що поєднують соціологію, урбаністику, публічне управління та освітні дослідження. Ідея третьої місії університетів розпочиналась з концепції підприємницького університету Г. Іцковіц, Б. Кларк. Надалі погляди наукової спільноти еволюціонували до аналізу та запровадження моделей університетсько-громадських партнерств і сервіс-навчання залежно від суспільного контексту. В українському науковому дискурсі питання взаємодії університетів і громад порушують О. Тарасенко, В. Бакіров, М. Нестерова, С. Марова, Н. Васиньова, які звертають увагу на потенціал вищої освіти в зміцненні локальної стійкості громад та ролі університетів у досягненні цілей сталого розвитку. На рівні емпіричних досліджень питання стійкості територіальних громад аналізують А. Костенок, Н. Світайло, М. Назаров [3], однозначно стверджуючи про важливість усвідомлення громадою й університетами набуття сталості практик третьої місії університетів. Попри наявні напрацювання, недостатньо дослідженими залишаються механізми оцінювання потреб громад та індикатори впливу університетсько-громадської взаємодії, що визначає потребу подальших наукових розвідок.

Метою статті є аналіз сутності, можливостей та значимості третьої місії університету для ефективного розвитку життєстійкості територіальних громад у воєнний та повоєнний час.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Нині заклади вищої освіти мають виконувати три ключові місії: навчання, дослідження та співпраця із суспільством. Основною місією університету є освітня – активізація майбутнього створення людського капіталу шляхом безпосереднього надання студентам освітніх послуг, формування професійних та «м'яких» навичок. Своєю чергою знання формуються завдяки науковим дослідженням, які є методологічно релевантним з погляду змісту та об'єктів дослідження. Співпраця із суспільством для університетів є викликом сьогодення, який потребує інституалізації та набуття сталих практик запровадження. У цьому і полягає ключове завдання третьої місії університетів.

Ця місія університету особливо актуалізувалась під час воєнної агресії росії проти України, зокрема під час здійснення спроб планування післявоєнного відновлення громад. Водночас реалізація третьої місії університету повинна спиратися на розумінні локального контексту та історичного значення закладу вищої освіти в регіональному просторі з урахуванням потреб спільноти, викликів

та можливостей. Глибинне розуміння означених аспектів полягає в тому, щоб університети більше взаємодіяли із суспільством, невід'ємною частиною якого вони є. Особливості третьої місії університету полягають у такому:

Орієнтація на реальні потреби громади. Університети мають реагувати на актуальні запити громад, надаючи конкретні рішення. Ключова особливість третьої місії полягає в тому, що університет перестає бути замкненою академічною інституцією й активно виходить за межі аудиторій. Це означає, що дослідження, освітні програми та практичні ініціативи мають будуватися на основі актуальних запитів місцевих громад. Університети здатні ідентифікувати ці потреби за допомогою соціологічних досліджень, консультацій та партнерства з органами місцевого самоврядування. Для післявоєнного відновлення орієнтація на потреби громади означає швидке реагування на виклики – від розроблення моделей психологічної підтримки та програм соціальної інтеграції до рішень у сфері екологічного відновлення чи відбудови інфраструктури. Такий підхід формує довіру громад до університету як до інституції, що пропонує не абстрактні знання, а конкретні інструменти змін.

2. Створення майданчиків для співпраці. Важливе залучення університетів до місцевих ініціатив, наприклад, через освітні програми, спільні проекти. Третя місія університету реалізується через розвиток середовищ, де представники науки, бізнесу, влади та громади можуть співпрацювати над спільними завданнями. Це можуть бути центри громадських ініціатив, інноваційні лабораторії, освітні хаби, де обговорюються проблеми й відбувається пошук рішення, що мають практичну цінність для місцевого середовища. Важливо, що університети виступають не лише організаторами, а й рівноправними учасниками такої взаємодії, надаючи експертні знання, дослідницький потенціал і кадрові ресурси. У післявоєнному контексті подібні майданчики стають платформами для об'єднання зусиль у питаннях відбудови інфраструктури, розвитку волонтерських рухів, реалізації молодіжних і креативних проектів, що стимулюють соціально-економічне відновлення громад.

3. Інтеграція теорії і практики. Університети повинні реалізовувати свої дослідження та знання на практиці, забезпечуючи їх доступність для громади. Особливістю третьої місії є прагнення університетів зруйнувати бар'єр між академічними знаннями та реальними викликами суспільства. Це означає, що теоретичні дослідження повинні знаходити своє практичне втілення у вигляді проектів, стартапів, освітніх програм або консалтингових послуг для громад. Така інтеграція дозволяє громаді отримати доступ до сучасних наукових розробок, а студентам і науковцям – бачити конкретний результат своєї діяльності. Для післявоєнної України інтеграція теорії та практики може означати, наприклад, використання результатів досліджень у сфері соціальної адаптації ветера-

нів, впровадження енергоефективних технологій у відбудові житла чи створення освітніх програм з розвитку підприємництва у громадах. Це робить знання не лише академічно значущими, а й соціально корисними.

Тобто третя місія університету є багатовимірним феноменом, який інтегрує соціальні, економічні та культурні аспекти розвитку громад. На відміну від традиційних освітніх і наукових функцій, вона орієнтує університети на пряму взаємодію з локальними спільнотами, забезпечуючи практичне застосування знань і створюючи механізми колективного розв'язання проблем.

Університети, реалізуючи свою третю місію, повинні виходити з реальних потреб громад, особливо в контексті війни та післявоєнного відновлення. У випадку аналізу потреб і проблем громад у період війни та післявоєнного відновлення найбільш ефективним, на наш погляд, є метод фокус-групи (фокусованого інтерв'ю). Такий метод дозволяє виявити не лише раціонально сформульовані потреби, а й приховані мотиви, емоції, переживання учасників. Це особливо важливо у воєнний час, коли проблеми громад мають не лише економічний, а й психологічний та соціокультурний виміри. Саме такий метод було застосовано нами в дослідженні, яке було проведено з вересня по грудень 2024 року. Дослідницька група складалась із науковців Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», Українського Католицького Університету та Сумського державного університету, а також з KU Leuven (Бельгія), Università LUMSA (Італія), Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt (Німеччина взяла участь у реалізації міжнародного проєкту ServU-ERASMUS-EDU-2023 за співфінансування Європейського Союзу [2]. Автори статті розробили загальну методологію для дослідження в громадах трьох областей (Дніпропетровської, Львівської та Сумської) та безпосередньо брали участь в організації, проведенні та аналізі результатів дослідження в трьох громадах Дніпропетровської області.

Розглянемо основні результати. Проблемна ситуація дослідження визначалась тим, що громади в Україні стикаються з різними викликами, серед яких відновлення інфраструктури після війни, покращення соціально-економічної ситуації, залучення молоді, зокрема студентів, до розвитку місцевих ініціатив. Однак без системного підходу до вивчення ситуації для взаємодії з представниками громад університетам важко точно визначити, в якому саме напрямку рухатись у розробленні курсів та навчальних програм суспільно орієнтованого навчання. У цьому дослідженні концептуальною рамкою стали поняття: «стійкість», «відновлення» та «розвиток» [1], а отже, і змістове ядро дослідження розкривалося через їх вимірювання.

Результати дослідження виявили значну різницю у специфічних потребах громад залежно від їх розташування. Основними потребами є поси-

лення комунікації між владою, бізнесом і мешканцями, створення робочих місць, модернізація інфраструктури, забезпечення житлом ВПО та освітні ініціативи. Пріоритетною стратегією для більшості громад є збереження стійкості, що вимагає оперативних рішень у сфері безпеки, економіки та соціальної підтримки. Спільним для трьох цільових аудиторій – місцевих мешканців, бізнесу та органи місцевого самоврядування (ОМС) – є інтерес у розвитку громади, підвищенні якості життя та створенні стійкого середовища для економічного та соціального зростання.

Громади висловлюють значний інтерес до співпраці з університетами у створенні практичних навчальних курсів, організації стажувань і спільних проєктів. Основні очікування включають адаптацію освітніх програм до потреб ринку праці, розвиток навичок у сфері ІТ, підприємництва та екології. Спільна діяльність з університетами сприятиме відновленню громад й інтеграції вразливих груп. Основні специфічні потреби громади загалом стосувались: посилення комунікації між владою, бізнесом та місцевими мешканцями; створення нових робочих місць; підтримки малого та середнього бізнесу; будівництва / модернізації шкіл, дитсадків, громадських просторів з урахуванням безпечового складника; забезпечення житлом внутрішньо переміщених осіб та тих, що втратили домівки через обстріли; запровадження курсів перекваліфікації, освітніх ініціатив для дітей і дорослих.

Для реалізації третьої місії університету важливо, щоб громада була активною в умовах кризи. Це значимий фактор як для українського суспільства, так і його подальшого повоєнного відновлення. Результати дослідження показали таку активність. Мешканці організовують волонтерські ініціативи, допомагають ЗСУ, підтримують переселенців та беруть участь у гуманітарних проєктах. Уразливі категорії населення (жінки, молодь, люди похилого віку, внутрішньо переміщені особи) беруть участь у процесах відновлення, однак їхній потенціал реалізується неповною мірою через недостатню розвиненість інституційних механізмів, програм підтримки та можливостей для системного залучення. Саме від університетів більшість інформантів очікують створення практичних курсів, спрямованих на розвиток навичок, які можуть бути застосовані в конкретних умовах. Найбільш популярні тематики включають: підприємництво, ІТ-технології, проєктний менеджмент, енергозбереження та екологічну безпеку. Зокрема, молодь виявила значний інтерес до таких галузей, як ІТ, екологія, відновлювальні джерела енергії, а також до цифрових професій, як-от програмування, маркетинг та графічний дизайн. Університети можуть сприяти розбудові місцевих сервісів, організовуючи практики та стажування студентів у громадах. Це дозволить громадам отримувати експертну підтримку, а здобувачам освіти – реальний досвід роботи в соціально орієнтованих проєктах. Громади дійсно розглядають університети

як партнерів у відновленні та розвитку. Перспективними для співпраці є спільне розроблення та впровадження інноваційних проєктів, як-от цифровізація послуг, створення громадських просторів, модернізація інфраструктури тощо. Освітні заклади мають сприяти професійному зростанню мешканців через адаптовані освітні програми, що інтегрує університет у життя громад. Особливо така підтримка є цінною для вразливих груп населення, адже відкриває додаткові можливості для якісної соціальної реінтеграції та розв'язання соціальних проблем громади.

Дослідження зафіксувало низку проблем для розвитку громадської активності в напрямку взаємодії з університетами. Ключовими з них є: недостатній рівень обізнаності населення про можливості участі в проєктах, брак ресурсів (фінансових, матеріальних, освітніх) та психологічна втома населення через тривалу війну та кризу. Під час повномасштабного вторгнення громадянська активність стала критично важливим елементом виживання та адаптації громад. Люди об'єднувалися навколо спільних цілей, як-от організація безпеки, психологічна допомога, підтримка військових. Університети не залишились осторонь цих процесів. Відбулась реальна взаємодія на мікрорівні, яка і потребує інституалізації, набуття сталості.

Висновки. Результати фокус-групового обговорення засвідчили, що стійкість громади в умовах війни потребує комплексних стратегій, орієнтованих на безпеку, економічну стабільність і соціальну згуртованість. Ключовими викликами залишаються збереження працездатності населення, забезпечення житлом ВПО, підтримка малого й середнього бізнесу та подолання дефіциту комунікації між владою, бізнесом і громадянами. Громади потребують активізації локального діалогу, спільного планування та розширення участі мешканців у прийнятті рішень.

Особливого значення набувають програми перекваліфікації для дорослих, освітня підтримка

дітей та молоді, а також створення тимчасових робочих місць для гарантування базового доходу. Водночас забезпечення доступного житла та соціальних послуг для внутрішньо переміщених осіб визначено пріоритетом, що безпосередньо впливає на соціальну стабільність.

У цьому контексті третя місія університетів проявляється як важливий ресурс розвитку громад. Її реалізація здатна посилити соціальний капітал, сприяти налагодженню довіри та формуванню партнерств між громадою, владою, бізнесом і громадським сектором. Університети виступають агентами змін, що можуть забезпечити науково обґрунтовані рішення, інновації та підтримку стратегічного планування, тим самим роблячи вагомий внесок у післявоєнне відновлення та довгострокову стійкість громад.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Методологія досліджень з визначення потреб територіальних громад для стійкості, відновлення та розвитку / О. Дейнека та ін. 2024. 76 с. URL: https://auu.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/metodologiya-doslidzhen_web.pdf (дата звернення: 27.08.2025).
2. Розвиток громад і відновлення України – УКУ очолить проєкт із суспільно орієнтованого навчання Erasmus+. URL: <https://ucu.edu.ua/news/rozvytok-gromad-i-vidnovlennya-ukrayiny-uku-ocholyt-proyekt-iz-suspilno-oriyentovanogo-navchannya-erasmus/> (дата завантаження: 27.08.2025).
3. Соціальна стійкість територіальних громад в умовах воєнного часу (IV «хвиля» дослідження). Аналітичний звіт / А. Костенко та ін. Суми, 2023. 73 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/92562/1/Kostenko.pdf?fbclid=IwAR0H8a84-wva7RdgO9MmLdrGASjgAil_chnvXei7VF4LXtA8wCHdsrSjwMk (дата вивантаження: 27.08.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

«ГЛОБАЛЬНЕ СЕЛО 2.0»: СОЦІАЛЬНА ПАМ'ЯТЬ В ЕПОХУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

“GLOBAL VILLAGE 2.0”: SOCIAL MEMORY IN THE AGE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE

У статті проаналізовано трансформації соціальної пам'яті в умовах стрімкого розвитку технологій соціальних мереж і штучного інтелекту. Досліджується, як алгоритмічні системи змінюють процеси пам'ятання та забування, формуючи нову соціотехнічну реальність, в якій людська ідентичність і соціальна пам'ять дедалі більше залежать від технологій. У статті переосмислюється концепція «глобального села» Маршалла Маклюєна про вплив медіа на структуру суспільства. Розповсюдження штучного інтелекту призводить до появи не лише гібридного простору взаємодії людей і технологій, де пам'ять набуває нових форм існування, а й спільної когнітивної екосистеми, в якій алгоритми впливають на свідомість людини, у тому числі, визначаючи зміст і контекст соціальної пам'яті. У першій частині статті простежено, як еволюціонувало розуміння пам'яті, цілей її збереження та способів передачі, від усних культур до масмедіа ХХ століття. Другу частину присвячено коннективному повороту (connective turn) і становленню у 2010-х роках студії цифрової пам'яті. Цей етап характеризується розмиванням меж між приватним і публічним, виробниками й споживачами, унаслідок чого пам'ять концептуалізується як процес безперервної взаємодії в мережних середовищах. Третя частина аналізує агентний поворот (agentic turn), пов'язаний з поширенням генеративного штучного інтелекту нового покоління (у 2022–2023 роках), який не лише зберігає інформацію, а й самостійно інтерпретує, відтворює та конструює версії минулого. Найсучасніші моделі штучного інтелекту постають не просто як медіа чи інструменти, а як нові агенти соціальної пам'яті. Стаття підкреслює потребу міждисциплінарного підходу до вивчення впливу штучного інтелекту на соціальну пам'ять і пропонує розглядати його як ключовий чинник сучасного технологічного повороту, що формує глобальні тенденції колективного пам'ятання й визначає нові сценарії розвитку суспільства.

Ключові слова: соціальна пам'ять, штучний інтелект, GPT, медіа, соціальні мережі, студії пам'яті.

The article analyses the transformations of social memory in the context of the rapid development of social media and artificial intelligence. It examines how algorithmic systems alter processes of remembering and forgetting, shaping a new socio-technical reality in which human identity and social memory increasingly depend on media and technologies. The article reinterprets Marshall McLuhan's concept of the “global village”, in which media function not merely as communication channels but as environments that structure society. With the proliferation of AI, not only is a hybrid space of interaction between humans and technologies formed – where memory takes on new forms of existence – but also a shared cognitive ecosystem emerges, in which algorithms can influence human consciousness, including the content and context of social memory. The first part of the article traces the evolution of the understanding of memory, its preservation, and modes of transmission from oral cultures to the mass media of the 20th century. The second part addresses the connective turn and the emergence of digital memory studies in the 2010s. This stage is characterized by the blurring of boundaries between private and public spheres, and between producers and consumers; memory becomes a process of continuous interaction within networked environments. The third part examines the agentic turn, associated with the rise of next-generation generative AI (2022–2023), which not only stores information but independently interprets, reproduces, and constructs versions of the past. The most advanced AI models appear not merely as media or tools but as new agents of social memory. The article emphasizes the need for an interdisciplinary approach to studying AI's impact on social memory and proposes considering artificial intelligence as a key factor in the contemporary technological turn, shaping global trends in collective remembrance and defining new scenarios for societal development.

Key words: social memory, artificial intelligence, GPT, media, social networks, memory studios.

УДК 316.77:004.8

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.5>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Прохватілова О.С.

аспірантка кафедри прикладної
соціології та соціальних комунікацій
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна
ORCID ID: 0009-0005-3059-8546

Вступ. Стрімкий розвиток і масове розповсюдження соціальних мереж та технологій штучного інтелекту (далі – ШІ), включаючи найновіші покоління генеративного ШІ, спровокували серед науковців зростання інтересу, пов'язаного з вивченням впливу цих технологій на суспільство. Одним із ключових напрямів є дослідження взаємодії між ШІ та соціальною пам'яттю, адже всі сучасні процеси, пов'язані із запам'ятовуванням та забуванням, відбуваються на тлі зазначеного технологічного повороту. Україна в цьому сенсі є унікальним простором, де глобальні тренди розвиваються

паралельно із суспільним запитом на збереження національної пам'яті, актуалізованим тривалою екзистенційною війною.

Хоча українські дослідники пам'яті поки що приділяють недостатньо уваги проблематиці ШІ, останніми роками з'явилась низка праць, що закладають підвалини для студій цифрової пам'яті в Україні. Такі розвідки здебільшого зосереджують увагу на збереженні цифрової спадщини та формуванні національної ідентичності [6; 7], аналізі цифрових архівів і музеїв, нових можливостях, що відкривають цифрові медіа для комеморації

[8; 14]. Водночас у фокусі українських науковців часто опиняються прикладні аспекти використання ШІ у сферах освіти, управління, творчості, військової справи, соціальної роботи, публічного управління, міжнародних відносин і навіть нумізматики. Окрему групу становлять дослідження інженерного та технологічного спрямування, присвячені взаємодії людини й роботів [9; 10], а також праці у сфері права, де обговорюється питання суб'єктності ШІ та відповідальності [13]. Аналогічне питання розглядається й у філософському вимірі: чи здатен ШІ відтворювати людську свідомість і, відповідно, бути творчим суб'єктом? [2, с. 274]. Заслужують на увагу дослідження впливу ШІ на емоційний інтелект [4] та роботи, що аналізують його входження в повсякденне життя [11], у тому числі через призму глобальної нерівності [1]. ШІ активно осмислюється в контексті глобалізації та автоматизації процесів [12], як інновація, що кидає виклик традиційним уявленням про релігію, культуру, знання, істину й ідентичність [5].

У зарубіжному науковому середовищі студії цифрової пам'яті (*digital memory studies*) як окремий напрям дослідження виокремилися у 2010-х роках. Сьогодні в межах цього поля активно дискутується необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення ШІ на перетині історії, соціології, культурології, права, студій медіа та комунікацій, взаємодії людини й комп'ютера (*HCI*) та інших дисциплін [19; 22; 23]. При цьому помітно різняться погляди тих, хто аналізував ШІ до появи останніх генеративних моделей [20; 21], і тих, хто досліджує реальність після 2022–2023 років [15; 18; 19; 22; 23; 26]. Якщо перші (принаймні в контексті пам'яті) розглядали його як інструмент, який відкриває нові можливості, то останні говорять про ШІ з позиції того, наскільки радикально він змінює світ.

Метою статті є залучення українських дослідників до осмислення викликів та можливостей, пов'язаних зі здатністю генеративного ШІ впливати на збереження та передачу соціальної пам'яті. Це дозволить включити вітчизняні студії пам'яті в глобальний контекст, адже новітні технології, про які йтиметься в цій розвідці, – більше, ніж медіа: вони формують нову соціотехнічну реальність. Перефразовуючи ідеї Маршала Маклюена, викладені у главі *The Media is the Message* [25], повідомленням, що його передає ШІ, і є сам штучний інтелект.

Медіа і соціальна пам'ять до XXI століття. Розвиток технологій від початку історії людства супроводжувався еволюцією уявлень про пам'ять та її роль у суспільстві. Так, Б. Міштал виділяє як ключові для соціальної пам'яті такі періоди: 1) пам'ять як збереження необхідної для виживання інформації в стародавніх усних культурах; 2) пам'ять як *ars memoria* (мистецтво пам'ятати) в період античності; 3) пам'ять у контексті розвитку традиційних релігій домодерної Європи; 4) пам'ять на тлі розвитку національних ідей та технологічного прогресу в модерних суспільствах

[24, р. 27–49]. І хоча дослідниця не пов'язує розвиток пам'яті з медіанапрямом, вона зазначає, що важливі технологічні зміни – винайдення письма чи книгодрукування – значно впливали на соціальну пам'ять, і цей вплив у певному сенсі досяг кульмінації у XIX–XX століттях: «Поширення нових технологій, як-от фотографія, радіо та кінозйомка, революціонізувало способи збереження й відтворення пам'яті» [24, р. 42]. Технології дозволили інституціоналізувати пам'ять та спадщину: попит на знання про минуле та інтерес до національної історії задовольняли новостворені музеї, архіви, які ставали все більш доступними для широкого загалу. Водночас модерн призвів до певної кризи пам'яті, про яку почали говорити в контексті занепаду традиційної сільської культури, розвитку масмедіа, поширення обов'язкової освіти. Усе змінилось у XX столітті, насиченому глобальними подіями: світові війни та революції актуалізували потребу комеморації як героїчних, так і трагічних епізодів; тоталітарні режими та їх занепад призвели до осмислення ролі пам'яті в політичних процесах, як у контексті впливу на суспільство, так і в контексті комеморації репресій; розпад імперій та зміни кордонів призвели до переосмислення минулого як у колишніх колоніях, так і в метрополіях. Зазначені процеси, масштабні самі собою, збіглися у часі зі стрімким розвитком масмедіа та поширенням цифрових технологій: бродкастингу, фотографії і, зрештою, інтернету. Як наслідок, XX століття в Європі часто визначають як «століття пам'яті» або «століття буму пам'яті».

Іронічно, що саме технологічні та масмедійні розробки кінця XX століття викликали інтерес до нових, «штучних» способів створення та підтримки колективної пам'яті – поза межами живого, поза співприсутності натовпу, поза межами одного покоління [20]. Це зумовила, зокрема, поява супутникового телебачення, яке створювало відчуття спільного перегляду світом, єдиного часу та глобального досвіду, посиленого відчуттям присутності інших. Такі медіатизовані переживання надали помилкової ваги ідеї колективної пам'яті [19, с. 2], яка в реальності була міфом, адже масмедіа не відображали колективних уявлень.

Маршалл Маклюен ще у 1964 році, в книзі *Understanding Media: The Extensions of Man*, писав про «технологічну симуляцію свідомості», коли процес людського пізнання колективно розширюється через технічні засоби. У середині XX століття штучний інтелект перебував на стадії зародження – існували прості логічні програми, а сама ідея «мислячої машини» залишалася радше філософським експериментом. Проте Маклюен уже передбачував появу технологій, здатних імітувати структуру мислення, а не лише передавати інформацію. У цьому сенсі його ідеї можна розглядати як передбачення сучасного ШІ – етапу, коли технології починають моделювати свідомість і роблять творчість колективним процесом у масштабах усього людства [25]. Як і в решті «розширень»

(*extensions*), які він згадує, розширення свідомості також має психічні та соціальні наслідки, одним з яких можна вважати вплив генеративного ШІ на когнітивні процеси та, зокрема, соціальну пам'ять. Ідея «глобального села», яку Маклюєн сформулював раніше, у *The Gutenberg Galaxy* (1962), означає світ, в якому електронні медіа створюють єдиний комунікаційний простір, а інформація поширюватиметься миттєво, стираючи межі між культурами та континентами. Сьогодні це «глобальне село» досягає найповнішого втілення завдяки ШІ: технології не лише з'єднують людей, а й інтегрують їхні способи мислення в спільну когнітивну мережу.

Тож, підсумовуючи, зауважимо, що розвиток технологій ще до початку XXI століття заклав передумови для прогресуючої залежності людини від медійних репрезентацій минулого [24, р. 48] – це саме та точка, щодо якої більшість дослідників дійшли згоди.

Коннективний поворот і соціальна пам'ять.

У XXI столітті, на противагу попередньому, дослідники зазначають послідовні тренди «денаціоналізації», «фрагментації», «демократизації», «політизації» та одночасної «сакралізації» пам'яті [24, р. 47]. Постмодерн змінює ставлення до минулого, перетворюючи його на простір ентертейнменту та законсервованої ностальгії, про що свідчить, наприклад, поява численних тематичних парків, що пропонують відвідувачам досвід тілесного занурення в історичні події. Ці тренди важливі для розуміння впливу ШІ на соціальну пам'ять, оскільки саме вони формують масиви даних, на яких навчаються популярні мовні моделі (LLM).

Однак перед тим, як перейти до дослідження пам'яті в контексті штучного інтелекту, варто зупинитись на періоді, який йому передував і триває досі, – стрімкого розповсюдження доступу до соціальних мереж. Так, Е. Госкінс у 2011 році, продовжуючи ідеї Генрі Редігера, що моделі людської пам'яті завжди наслідують технологічні метафори (воскова табличка, телефонна комутаційна дошка, комп'ютер), дійшов висновку, що пам'ять у XXI столітті «розмита», «відв'язана від місця» [16], що свідчить про те, що класичні концепції колективної пам'яті – наприклад, ідеї Моріса Гальббакса чи П'єра Нора, більше не актуальні для сучасності. Цей феномен він окреслив як конективний поворот (*connective turn*), перехід від «культури дефіциту» (*scarcity culture*) до «постдефіцитної культури», де інформація і пам'ять надлишкові, тотальні та миттєво доступні: людина більше не мусить запам'ятовувати інформацію, це стає прерогативою соціальних медіа.

Масове використання соціальних мереж у різних сферах соціального життя стало першим кроком до формування нової екології пам'яті, де людське і технічне об'єднані в єдиній інформаційній системі. Госкінс зазначив, що пам'ять більше не обмежена мозком чи індивідом – вона працює у зворотному зв'язку між людиною і медіатехнологіями, створюючи «петлі пам'яті» (*memory loops*)

[16], де цифрові архіви і пристрої стають частиною когнітивного процесу. Власне архів у цифрову добу також змінює функції, перетворюючись з інструменту зберігання на потік даних, «архів у реальному часі». Це відриває пам'ять не лише від простору (як це зазначено вище), а й від часу, оскільки межа між минулим та теперішнім стає умовною. Власне, це ознаменувало нову епоху в розвитку соціальної пам'яті і стало аргументом для виділення студій цифрової пам'яті (*digital memory studies*) у нове дослідницьке поле [17]. Розвиток описаних ідей призвів до занепокоєння серед частини суспільствознавців, скептично налаштованих щодо можливості існування колективних форм пам'ятання в цифрову епоху.

Однак не всі розділили цей скепсис. Так, Сільвана Мандолессі у статті *The Digital Turn in Memory Studies* доводить, що цифрові технології не знищують, а трансформують колективну пам'ять, роблячи її більш динамічною, мережевою та розподіленою між людьми й технічними об'єктами. На її переконання, соціальні мережі не розривають соціальну тканину пам'яті, а створюють нові простори спільного переживання минулого, навіть якщо вони діють за іншими принципами: через алгоритми, бази даних і взаємодію користувачів. Дослідниця виокремлює чотири ключові трансформації, які частково переопреділяються із трендами, описаними Е. Госкінсом: 1) нова онтологія цифрового архіву, який стає процесуальним і динамічним, а не статичним сховищем; 2) зміна культурної форми від наративу до бази даних, що дозволяє множинне, динамічне упорядкування спогадів; 3) переформатування агентності, у межах якої пам'ять втілюється не лише людьми, а й технічними об'єктами, алгоритмами та мережами; 4) перехід до динамічних спільнот пам'яті, які об'єднують людей, артефакти, простори та практики. Таким чином, Мандолессі пропонує бачення цифрової пам'яті як еволюційного продовження колективної пам'яті, що не втрачає свого соціального характеру, а лише розширює його в мережевому та алгоритмічному середовищі [21].

У будь-якому разі саме конективний (за Госкінсом), або цифровий (за Мандолессі) поворот 2010-х років – цифрова «участь» мільярдів людей, які створюють, розкривають і діляться даними та інформацією про своє приватне й публічне «я» та власний досвід, – сформував нову парадигму соціальної пам'яті. Багато сучасних досліджень пов'язують її з поступовою втратою людського контролю над пам'яттю. Комунікаційні та мережеві технології XXI століття були створені так, щоб винагороджувати «дофамінові сплески», монетизувати залучення людини в нові інфраструктури уваги та посилювати цифрову залежність [22, р. 175], і саме ці тенденції заклали основу для популяризації ШІ та нового технологічного повороту.

Агентнісний поворот: нова форма і контекст соціальної пам'яті. Штучний інтелект привертав увагу дослідників пам'яті ще до того, як гене-

ративні моделі (*genAI*) стали доступними широкій аудиторії [20; 21]. Так, Сільвана Мандолессі у дослідженні 2021 року підходить до ШІ як посередника між індивідуальним та колективним, який організовує пам'ять відповідно до власної логіки, на відміну від попередніх технологій, що лише зберігали її. Вона зазначає, що алгоритми ШІ стають таким чином «вартовими пам'яті» (*gatekeepers of memory*), формуючи колективне уявлення про минуле та визначаючи, які образи та наративи набувають видимості [21].

Поява нових поколінь генеративного ШІ у 2022–2023 роках актуалізувала питання агентності, порушене з розповсюдженням соціальних мереж. ШІ став розглядатись як новий тип мнемонічного актора, який діє спільно з людьми. ChatGPT у цьому сенсі постає як мнемотехніка штучного інтелекту (*AI mnemotechnic*), що формує колективну пам'ять не через істину, а через імовірність і задоволення користувача [27].

Здатність моделей генеративного ШІ самостійно приймати рішення та створювати контекст стала причиною виділення нового технологічного повороту, який Е. Госкінс визначив як агентний (*agentic turn*) [18; 19]. Запропонувавши концепцію «третього шляху пам'яті», він пов'язав її зі зростанням кількості ШІ-агентів, які «мають дедалі більшу автономію та практично безмежний потенціал створювати, відтворювати й переосмислювати індивідуальне й спільне минуле – поза межами людської згоди чи контролю» [18; р. 1]. Дослідник окреслює два ключові напрями розвитку сервісів, заснованих на генеративному ШІ: по-перше, вони розривають зв'язок між минулим і теперішнім, створюючи «синтетичну пам'ять» – минуле, яке ніколи не було пережите чи запам'ятоване; по-друге, запроваджують нову форму «розмовного минулого», де пам'ять вибудовується в діалозі між людиною та машиною в теперішньому моменті [19, р. 1].

Наприклад, ШІ-компаньйони є частиною індустрії послуг, де активно застосовуються такі нові форми пам'яті. Це емоційно підтримувальні та емпатійні агенти або персонажі, з якими можна ділитися думками, проблемами, навіть сексуальними фантазіями (див., наприклад, *Replika*, *Kindroid*, *Muah.AI*). Ці компаньйони формують пам'ять про користувача на основі інформації, якою він добровільно ділиться, але водночас співтворюють нову пам'ять через щоденні взаємодії з ним. Такі нові форми відносин між людиною та алгоритмами актуалізують вразливості, пов'язані з приватністю, правом власності та контролем над даними, залежністю від технологій, а також ставлять під загрозу людську здатність забувати. Індивіди розщеплюються на потенційно безмежну кількість носіїв пам'яті, замінюючи колективну пам'ять як «пам'ятання разом» на хаос із елементами індивідуальних пам'ятей [18; 19]. Чим людянішою здається взаємодія, тим більше довіри користувач надає системі. Водночас обмін, доступність і вико-

ристання дедалі більш особистих даних формують нову форму «цифрового переслідування», що виходить далеко за межі колишніх часових рамок пам'яті покоління і може продовжуватись навіть після фізичної смерті користувача.

Суголосними з ідеями Госкінса є викладені Самуелом Меррілом думки щодо того, як ШІ-алгоритми перетворюють пам'ять із людського досвіду на машинний гібрид, в якому обчислення стає формою пригадування, а взаємодія людини й машини – спільним актом пам'ятання [22, р. 173]. За таких умов формування соціальної пам'яті пов'язане зі стохастичним, тобто ймовірнісним запам'ятовуванням (*stochastic remembering*). Поняття використовують Р. Сміт, Т. Смітс та С. Мерілл, досліджуючи, як моделі ШІ формують імовірнісні версії минулого, відображаючи панівні культурні та ідеологічні наративи, закладені в їхні тренувальні набори. Автори застосовують дві техніки проєктування запитів (*prompt engineering*): покрокове мислення (*step-by-step prompting*) та «ланцюг міркувань» (*chain of thought reasoning*). Використовуючи експеримент із запитом до ChatGPT про найвідоміших і найменш відомих активістів XX століття, вони демонструють, що відповіді моделі мають стохастичний характер, тобто залежать не від «розуміння» минулого, а від статистичних закономірностей у даних, тобто є варіативними, пов'язаними із ймовірнісною логікою. Це створює передумови для відтворення таких форм пам'яті, де найвідоміші активісти (наприклад, Мартін Лютер Кінг) згадуються стабільно, а менш відомі – з'являються лише в крайніх випадках [27]. Крім того, на думку Вульфа Канштайнера, великі мовні моделі відтворюють риторику історичного письма, але позбавлені «вертикальної пам'яті» – здатності відслідковувати джерельне походження фактів. Така «горизонтальна» пам'ять створює ризик появи правдоподібних, але фіктивних оповідей, які можуть руйнівним чином впливати на колективне уявлення про минуле [20].

Роздуми про агентність ШІ можуть бути розширені ще далі. Так, Дж. Шух розглядає пам'ять, що формується у взаємодії людини та найновіших моделей штучного інтелекту, як «штучну» (*artificial memory*) [26], а С. Ґенсбургер та Ф. Клавер визначають її як «комп'ютеризовану пам'ять», що перетворює культурні наративи про минуле на «масиви даних», виступаючи як результат роботи алгоритмів [15, р. 196–197].

Усе вищезазначене засвідчує, що дослідження соціальної пам'яті в контексті розвитку ШІ потребують не лише системної теоретичної концептуалізації, а й оновленої методології, здатної охопити різні аспекти цього феномену. У цьому сенсі особливо цінними є зауваги провідних дослідників у галузі студій цифрової пам'яті (див. публікацію *Handling the Hype: Demystifying Artificial Intelligence for Memory Studies* [23]). Автори відзначають, що «хайп» – надмірний ажіотаж та інформаційний шум – навколо ШІ-технологій ускладнює їх аналі-

тичне опрацювання. Вони виділяють п'ять критичних вимірів, включення яких до аналізу сприятиме глибшому розумінню феномену:

1) історичний вимір – історизація генеративного ШІ дозволить урахувати його передумови й соціальні контексти, уникаючи враження «раптового прориву»;

2) технічний вимір – дослідження механізмів ШІ, його реальних можливостей та обмежень, відмінностей конкретних моделей тощо дозволить уникнути технологічного детермінізму, тобто переконання, що ШІ просто «змінює все», без урахування конкретних умов;

3) праксеологічний вимір – вивчення реальної практики використання ШІ-сервісів людьми дозволить вийти за теоретичні рамки та будувати гіпотези щодо впливу таких практик на соціальну пам'ять та архівування;

4) геополітичний вимір – урахування нерівномірного розподілу ресурсів ШІ, якості та умов його застосування в різних суспільствах допоможе глибше досліджувати динаміку соціальної пам'яті, враховуючи як вплив «згори», так і «знизу»;

5) екологічний вимір – аналіз екологічного сліду технологій ШІ дозволяє оцінити, як обмеження ресурсів (енергії, технологій, економіки) формують специфічні способи збереження або втрати інформації, створюючи нові форми «пам'яті» та «забування» [23].

Ця багатовимірна перспектива засвідчує необхідність і продуктивність міждисциплінарного підходу, який поєднує технічне розуміння із соціокультурним і політичним баченням. Така інтеграція дозволяє комплексно осмислювати нові виклики та формувати адекватні стратегії їх дослідження.

Висновки. Штучний інтелект дедалі виразніше постає як автономний агент, що модифікує різні сфери функціонування соціальної пам'яті. У політичному вимірі це проявляється через нерівномірний доступ до ресурсів ШІ, потенціал до маніпуляцій через конструювання стереотипів і просування певних наративів про минуле; у культурологічному – через ускладнення розрізнення автентичного й згенерованого культурного продукту; соціальна сфера зазнає трансформацій через зміну характеру міжособистісних зв'язків, зниження рівня довіри; у когнітивній психології постає новий вимір проблеми хибних спогадів, який доповнює список когнітивних викривлень пам'яті технологічними чинниками.

Аналіз розвитку сучасних мовних моделей показує, що український академічний дискурс досі не приділяє достатньої уваги принциповій різниці між попередніми поколіннями ШІ та його останніми агентними версіями. Якщо ранні моделі були реактивними та виконували лише чітко сформульовані запити, моделі 2022–2023 років демонструють проактивність, здатні створювати контекст, формувати припущення і впливати на хід комунікації навіть без прямої вказівки користувача. Саме цей перехід від пасивного до активного режиму вза-

ємодії радикально змінює роль ШІ у формуванні соціальної пам'яті та уявлень про минуле.

Утім, найбільш суттєву загрозу становить не сама технологія, а її стрімка популяризація, яка інтегрує ШІ в повсякденність. Із поширенням емоційних та терапевтичних практик взаємодії моделі накопичують і обробляють дедалі чутливіші індивідуальні дані: емоції, інтонації, вразливості та особисті переживання. Це, з одного боку, наближує алгоритмічні системи ще на крок до розуміння механізмів людської свідомості, а з другого – сприяє зміцненню залежності суспільства від технологій та медіа. За таких обставин зміст, який генерує ШІ, є менш важливим, ніж сам факт формування нової екосистеми.

Хоча у вітчизняних дослідженнях домінує увага до збереження цифрової спадщини, національної пам'яті та потенціалу цифрових архівів, західна традиція наголошує на критичних аспектах: руйнуванні сталих ідентичностей і поширенні ситуативних зв'язків, етичних наслідках неможливості забути, розмиванні авторства, зниженні довіри до власних і чужих спогадів, емоціоналізації наративів про минуле.

Розвиток ШІ вимагає зваженого, критичного міждисциплінарного підходу. Сьогодні особливо нагальною є потреба в систематичних дослідженнях із залученням представників різних галузей: від психології, соціології та медіазнавства до етики, інформатики, історії та правових студій. Це дасть змогу адекватно оцінювати масштаби змін, уникати детермінізму та виробляти ефективні стратегії відповідального використання штучного інтелекту, у тому числі в контексті соціальної пам'яті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арсеєнко А.Г. Штучний інтелект у сучасних умовах цифрової трансформації глобального суспільства. *Вісник Книжкової палати*. 2024. № 8 (337). С. 18–23. [https://doi.org/10.36273/2076-9555.2024.8\(337\).18-23](https://doi.org/10.36273/2076-9555.2024.8(337).18-23).
2. Будз Г. Штучний інтелект та властивості свідомості. *Collection of Scientific Papers «ЛОГОС»*. 14 лютого 2025. Boston, USA. С. 272–274. <https://doi.org/10.36074/logos-14.02.2025.057>.
3. Варипаєв О.М. Філософія науки та штучний інтелект: деконструкція суб'єкта і нова онтологія пізнання. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. № 7. С. 1–21.
4. Галушко О.І., Задорнова В.В., Пилипенко К.В. Вплив штучного інтелекту на емоційний інтелект людини. *XVI International scientific and practical conference "New ways of improving outdated methods and technologies" (17–20 грудня 2024 р., Копенгаген, Данія)*. Copenhagen : International Science Group, 2024.
5. Добродум О.В., Мартинюк Е.І., Никитченко О.Е. Релігія, культура та штучний інтелект: постмодерністський контекст сучасності. *Українське релігієзнавство*. 2024. № 96. С. 75–83. <https://doi.org/10.32420/2306-3548/2024.96.10>.
6. Єщенко Є.В., Радогуз С.А. Цифрова культурна спадщина: політика пам'яті через інтерактивність.

Автоматизація, електроніка, інформаційно-вимірвальні технології: освіта, наука, практика: матеріали 5-ї Міжнар. наук.-техн. конф. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 226–227.

7. Ломачинська І.М. Бібліотеки та архіви в цифрову епоху: соціальні мережі як інструмент збереження національної пам'яті. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. Вип. 47. С. 178–185. <https://doi.org/10.32782/apfs.v047.2024.29>.

8. Міхно О.П. Медіавізуалізація історичної пам'яті у форматі Shorts і Reels: кейс Педагогічного музею України. *Історія та філософія освіти в незалежній Україні: освітні й освітньо-філософські аспекти формування історичної пам'яті: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 20 червня 2025 р.)* Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2025. С. 58–61.

9. Мормуль М., Щитов Д., Щитов О., Романчук Л. Artificial Intelligence and Humanity: Relationships, Problems, Future. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2024. № 1(32–01). С. 96–109. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2024-32-00-040>.

10. Нівня Г.О. Штучний інтелект як виклик для суспільства. *Перспективи: соціально-політичний журнал*. 2024. № 3. С. 115–124.

11. Петінова О.Б., Ягольницька А.В. Штучний інтелект у соціокультурній сфері українського суспільства: оптика повсякденного життя. *Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти: матеріали VI Всеукр. міжгалузевої наук.-практ. онлайн-конф. (Київ, 26–31 березня 2025 р.)* Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2025. С. 1079–1085.

12. Петасюк О. Штучний інтелект: контекст та осмислення. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 26–32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-9>.

13. Стрельцов Є.Л. Штучний інтелект з позицій феномена «кажана»: гуманітарне есе. *Юридичний вісник України*. 2025. № 2 (16–31 січня). С. 22–25; № 3 (1–15 лютого). С. 18–21; № 4 (16–28 лютого). С. 19–21.

14. Яненко Я. Комеморативні практики в дискурсі журналістознавства. *Образ*. 2025. Вип. 2 (48). С. 21–29. [https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.2\(48\)-21-29](https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.2(48)-21-29).

15. Gensburger S., Clavert F. Is Artificial Intelligence the Future of Collective Memory? *Memory Studies*

Review. 2024. Vol. 1. P. 195–208. <https://doi.org/10.1163/29498902-202400019>.

16. Hoskins A. Media, Memory, Metaphor: Remembering and the Connective Turn. *Parallax*. 2011. Vol. 17(4). P. 19–31. <https://doi.org/10.1080/13534645.2011.605573>.

17. Hoskins A. Digital Memory Studies: Media Pasts in Transition. *New York: Routledge*, 2018.

18. Hoskins A. AI and Memory. *Memory, Mind & Media*. 2024. Vol. 3. P. 1–21. <https://doi.org/10.1017/mem.2024.16>.

19. Hoskins A. AI & Collective Memory. *Current Opinion in Psychology*. 2026. Vol. 67. P. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.102156>.

20. Kansteiner W. Digital Doping for Historians: Can History, Memory, and Historical Theory Be Rendered Artificially Intelligent? *History and Theory*. 2022. Vol. 61. P. 119–133. <https://doi.org/10.1111/hith.12282>.

21. Mandolessi S. The Digital Turn in Memory Studies. *Memory Studies*. 2021. Vol. 14, No. 2. P. 232–247.

22. Merrill S. Artificial Intelligence and Social Memory: Towards the Cyborgian Remembrance of an Advancing Mnemo-technic. In: *Handbook of Critical Studies of Artificial Intelligence*. Ed. by S. Lindgren. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2023. P. 173–186.

23. Merrill S., Makhortykh M., Mandolessi S., Richardson-Walden V. G., Smit R., Wang Q. Handling the hype: Demystifying artificial intelligence for memory studies. *Memory, Mind & Media*. 2025. Vol. 4. e18. <https://doi.org/10.1017/mem.2025.10018>.

24. Misztal B. Theories of Social Remembering. *Buckingham: Open University Press*, 2003. 224 p.

25. McLuhan M. Understanding media: The extensions of man. *London and New York: Routledge*, 1964. 383 p.

26. Schuh J. AI as Artificial Memory: A Global Reconfiguration of Our Collective Memory Practices? *Memory Studies Review*. 2024. Vol. 1. P. 231–255.

27. Smit R., Smits T., Merrill S. Stochastic Remembering and Distributed Mnemonic Agency: Recalling Twentieth Century Activists with ChatGPT. *Memory Studies Review*. 2024. Vol. 1, № 2. P. 209–230.

Стаття надійшла у редакцію: 21.10.2025

Стаття прийнята: 12.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

МІСЬКА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ КОНЦЕПТ У КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЙ МІСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

URBAN IDENTITY AS A SOCIAL AND PHILOSOPHICAL CONCEPT IN THE CONTEXT OF URBAN ENVIRONMENT TRANSFORMATIONS

У статті представлено соціально-філософський аналіз феномену міської ідентичності як складного процесу індивідуального самовизначення в структурі міського простору. Показано, що в умовах глобалізації та цифрової трансформації місто стає не тільки середовищем проживання, а й символічною системою, в якій конструюються значення, цінності та форми соціальної приналежності. Досліджується еволюція поняття «ідентичності» – від класичних уявлень про ідентичність до постструктуралістських інтерпретацій, що наголошують на дискурсивній формації суб'єкта. Міська ідентичність визначається як багатовимірне явище, що інтегрує індивідуальний і колективний рівні самосвідомості та поєднує історичний досвід, культурну пам'ять і просторову символіку міста. Показано, що міська ідентичність має дуалістичний характер: з одного боку, вона є суб'єктивною (ідентичність мешканців, які відчують приналежність до міста), а з іншого – предикативною (символічний образ міста, представлений у дискурсах влади, культури та брендингу). Теоретичні положення статті ілюструються соціологічним дослідженням «Харків – точка тяжіння», проведеним бюро «Соціологіст» у 2024 році. Особлива увага приділяється аналізу міської ідентичності мешканців Харкова, яка проявляється через місцеві практики, культурні коди та соціальні взаємодії, поєднуючи ретроспективний (заснований на історичній пам'яті) та проспективний (орієнтований на майбутнє) виміри. У дослідженні розглядається роль стабільних, змінних і символічних факторів у формуванні міської ідентичності, виділяючи емоційну прив'язаність до місця, культурні атрибути та громадянську активність як вирішальні чинники. Зроблено висновок, що міську ідентичність слід розуміти не лише як культурний або комунікативний конструкт, а й як чинник соціальної згуртованості, сталою розвитку та філософську основу для розуміння міста як суб'єкта сучасної цивілізації.

Ключові слова: міська ідентичність, соціальна філософія, простір міста, самоідентифікація, урбаністична культура,

символічний простір, Харків, соціальна згуртованість.

The article presents a socio-philosophical analysis of the phenomenon of urban identity as a complex process of individual self-determination within the structure of urban space. It shows that in the context of globalisation and digital transformation, the city becomes not only a living environment, but also a symbolic system in which meanings, values and forms of social belonging are constructed. The evolution of the concept of "identity" is explored – from classical notions of identity to poststructuralist interpretations that emphasise the discursive formation of the subject. Urban identity is defined as a multidimensional phenomenon that integrates individual and collective levels of self-awareness and combines historical experience, cultural memory and spatial symbolism of the city. It is shown that urban identity has a dualistic character: on the one hand, it is subjective (the identity of residents who experience belonging to the city), and on the other, it is predicative (the symbolic image of the city represented in the discourses of power, culture, and branding). The theoretical provisions of the article are illustrated by the sociological study "Kharkiv – a point of gravity", conducted by the Sociologist bureau in 2024. Particular attention is paid to the analysis of the urban identity of Kharkiv residents, which manifests itself through local practices, cultural codes and social interactions, combining retrospective (based on historical memory) and prospective (future-oriented) dimensions. The study examines the role of stable, variable and symbolic factors in the formation of urban identity, highlighting emotional attachment to place, cultural attributes and civic engagement as decisive factors. It concludes that urban identity should be understood not only as a cultural or communicative construct, but also as a factor of social cohesion, sustainable development and a philosophical basis for understanding the city as a subject of modern civilisation.

Key words: urban identity, social philosophy, urban space, self-identification, urban culture, symbolic space, Kharkiv, social cohesion.

УДК 316.334.56
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.6>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Радіонова Л.О.

к.філ.н., доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук
Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова
ORCID ID: 0000-0001-9691-1199

Козирева Н.В.

к.філ.н., доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук
Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова
ORCID ID: 0000-0002-1643-1871

Актуальність дослідження. Сучасні городяни не становлять цілісної спільноти, що актуалізує проблему їхньої ідентичності, як особистісної, так і колективної, та питання самої сутності міста як простору життя і соціокультурного суб'єкта. Трансформації економічної й соціальної сфер змінюють звичні форми комунікації та фрейми, у межах яких людина усвідомлює себе і власний життєвий простір. Місто, змінивши своє смислове та функціональне значення, потребує нового способу осмислення, адже його мешканці формують множинні типи спільнот, в яких поєднуються просто-

рові, часові, історичні, культурні та події виміри. Саме ці нові форми повсякденності стають маркерами оновлених ідентичностей, що актуалізує тему дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика ідентичності загалом і міської ідентичності зокрема набула значної уваги в українських соціогуманітарних дослідженнях останніх десятиліть. Її актуальність зумовлена пошуком нових форм самоідентифікації в умовах глобалізації, урбанізації та децентралізації, що істотно змінюють соціокультурний ландшафт україн-

ських міст. У вітчизняній філософській і соціологічній традиції поняття ідентичності досліджують Н. Беляєва та К. Журба, Г. Місієздов, Н. Сосніна, О. Шевченко, Гриценко та Н. Костенко. Сучасні українські дослідники трактують міську ідентичність як багатовимірний соціально-філософський феномен, що поєднує індивідуальне й колективне, просторове й символічне, минуле й майбутнє. Проте в центрі уваги дослідників найчастіше залишаються етнічні, гендерні, професійні чи регіональні ідентичності, тоді як міська ідентичність часто опиняється поза фокусом. Усе це створює необхідність ведення дискурсу про ідентичність та ідентифікацію в методологічному полі сучасної філософії міста, що є **метою статті**.

Виклад основ матеріалу. Поняття «ідентичність» у соціально-філософському дискурсі позначає відчуття самототожності та належності до ширшої спільноти. Ерік Еріксон, який зробив цей термін загальнозживаним у середині XX століття, розумів ідентичність як процес організації життєвого досвіду в цілісне індивідуальне «Я» [1]. Етимологічно воно походить від лат. *identicus* («тотожний») і *identificare* («ототожнювати»), що вже містять у собі значення співвідношення та єдності [2].

Філософська традиція трактувала ідентичність у зв'язку з поняттям тотожності. Від Арістотеля до мислителів Нового часу в опозиції «тотожність – відмінність» перевага надавалася першому: буття розумілося як стає й незмінне. У Декарта, у трансценденталізмі та філософії тотожності Ф. Шеллінга ідентичність виступала основою гносеології – пізнання можливе завдяки тому, що суб'єкт пізнання є самототожним і звільненим від емпіричної суб'єктивності. Г. Гегель розвинув цю ідею, трактуючи тотожність як саморозгортання Абсолютної ідеї, що, попри рух і розвиток, зберігає внутрішню єдність [3]. М. Гайдеггер осмислює ідентичність як універсальну властивість буття, кожне суще тотожне собі й водночас пов'язане з усім іншим сущим. Водночас він проблематизує ідентичність, розрізняючи «особисту самість», занурену в турботу, та безлику «самість» (*Das Man*) [4]. Е. Гусерль, своєю чергою, підкреслює розрив між реальністю та потоком свідомості, вбачаючи в ідентифікації процес конструювання реальності через смислові акти. А. Шюц соціологізує феноменологічний підхід, вводячи поняття «життєвого світу» і «природної установки» [5].

Постструктуралісти Ж. Дерріда, Ж. Делез, Ф. Гваттарі, М. Фуко, Ж. Бодріяр, а також герменевти П. Рікер і Г. Гадамер розглядають ідентичність як дискурсивну конструкцію. Вона постає не як дана сутність, а як результат інтерпретації, залежний від мови, контексту та влади дискурсів, що визначають межу між «словами» і «речами». Ідентифікація й самоідентифікація постають як практики означення, іменування й самопрезентації – способи заяви про власне існування та права, тобто як «політики ідентичності» [3]. У соціаль-

но-філософських концепціях Дж. Міда, Е. Гофмана, Ю. Габермаса й Е. Гідденса ідентичність осмислюється як соціальний процес, тісно пов'язаний з історичністю та комунікацією. Е. Гідденс визначав «загальну ідентичність» як неусвідомлене відчуття належності до певної спільноти – колективну впевненість, що проявляється і в практичній, і в дискурсивній свідомості [6].

В українській соціально-філософській традиції питання ідентичності активізувалося на межі XX–XXI століть у зв'язку з потребою самовизначення в множинному світі. Натепер ідентифікаційні орієнтири задаються не тільки етнічною або релігійною приналежністю, але і прийняттям особистістю свого образу, а також стабільним уявленням про себе, незважаючи на мінливі обставини.

Ідентичність сучасної людини формується через символічні засоби самовираження, за допомогою яких суб'єкт визначає власне ставлення до соціальних категорій і цінностей. Водночас індивід дедалі рідше повністю належить до якоїсь єдиної соціокультурної групи, натомість конструює себе з фрагментів різних групових уподобань («стать», «національність», «вік», «клас», «рівень освіти» тощо). Ця мозаїчність особливо помітна у віртуальному просторі, де ідентичність артикулюється через участь у численних онлайн-спільнотах, заснованих на спільних інтересах чи цінностях. Проте «ідентичність» у сучасному вжитку набуває також предикативного виміру, коли її приписують не живим суб'єктам, а об'єктам і системам: «ідентичність бренду», «ідентичність міста», «ідентичність парадигми». У цьому випадку суб'єктність є радше символічною, симулятивною, де маркерами ідентичності стають візуальні коди: логотипи, шрифти, графічні образи, міфи чи слогани, що конструюють цілісний, хоч і штучний образ.

В останнє десятиліття сформувалося коло проблем філософської спрямованості, яке міцно пов'язує роль ідентитарних процесів (пов'язаних із формуванням та розвитком ідентичності) з утворенням просторово-територіальних «полів» у міському середовищі. Феноменологічний та герменевтичний аспекти ідентичності городянина пов'язані з проблемою меж людського «я», з межами міста, лініями розмежування всередині самого міста. Стосовно міста слово «ідентичність» стає концептом, оскільки втрачає строгість поняття, його використання змінюється залежно від мовної ситуації і багато в чому визначається не тим, хто говорить (хто ідентифікує), а тим, до кого звернена сформульована і сформована ідентичність. Концепт міської ідентичності є рухомим, діалогічним, залежить від того, кому призначений. Міська ідентичність може бути ідентичністю міської спільноти (суб'єктна ідентичність) або ідентичністю бренду (предикативна ідентичність, місто як об'єкт інвестиційних інтересів). Але в будь-якому випадку міська ідентичність виростає з місця. При цьому простір міста починає сприйматися людиною, яка взаємодіє з ним як своєрідний і неповторний культурний концепт [7, с. 90–91].

Міська ідентичність визначається екологічною підсистемою міста, вихідними географічними та ландшафтними умовами, які трансформуються у специфічний культурний міський ландшафт [8, с. 32]. Наприклад, Харків займає специфічне місце на карті України. Невипадково міські доміанти на центральній площі – це Держпром і університет, це створює йому особливий статус і особливу ідентичність, що проявляється в специфічному вигляді міста і в характері його громадян. Харків – це одночасно провінція на тлі столиці, й столиця – на тлі всієї східної частини країни. Міська ідентичність – соціокультурний конструкт, який є результатом соціалізації та адаптації індивіда в конкретному міському просторі, засвоєння та відтворення культурних символів, прийнятих норм, традицій, стилю життя мешканців міста. Містянин, сприймаючи культурний контекст, наповнює його сенсами і тим самим конструює власну ідентичність. Тому, наприклад, для М. Кастельса ідентичність – це «процес конструювання сенсу на основі культурного атрибуту або пов'язаного з ним набору культурних атрибутів, яким надається пріоритет над іншими джерелами сенсу» [9]. Тому правомірним є включення в понятійне поле міської ідентичності знань городянами культурних атрибутів свого міста за діяльнісного ставлення до них. А можливість реалізації соціальних практик городян формує їх емоційну прив'язаність до міста.

Визначальну роль у формуванні та функціонуванні міської ідентичності індивіда та ідентичності міста відіграє процес взаємодії культурних кодів, міських патернів, міжособистісних і міжгрупових зв'язків та відносин, ресурсів. Міська ідентичність займає значне місце в ціннісній картині світу харків'ян, передусім тому, що сучасна цивілізація – переважно міська, а отже, місто насичене значущими смислами індивідуального та універсального характеру.

Ідентичність, яку переживає індивід, може не збігатися з ідентичністю, яка приписується ззовні, і за таких різноспрямованих векторів прояв ідентичності може бути знижений. Навпаки, якщо ідентичність особистості збігається із соціальною, вона виявляє ознаки посилення. Я-концепція, що зумовлюється у своїх характеристиках знанням особистості про власну приналежність до групи та інтерналізацією групових цінностей, включає як невід'ємний компонент і соціальну ідентичність. Тому, наприклад, актуалізована міська ідентичність харків'янина як індивіда в контексті територіальної групи посилюється в аспекті самоідентифікації окремого мешканця міста Харкова, формуючи середовище з метою посилення ідентичності інших членів групи, які також відчувають себе як харків'яни. У цьому контексті дуже цікаві соціологічні дослідження 2024 року, проведені в Харкові дослідницьким бюро «Соціологіст»: «важливим для багатьох харків'ян є відчуття приналежності до свого району міста: Салтівка, Олексіївка, Павлове Поле, Нові Доми, ХТЗ, Рогань тощо 68 %. Також

помітна роль ідентичності себе із жителями Сходу України, Слобожанщини, своєї національності або етнічної групи – 62 %» [10, с. 23].

Розбіжність ідентичностей індивіда може бути зумовлена розривом між «фактичною соціальною ідентичністю» (тим, ким людина повинна бути) і «реальною соціальною ідентичністю» (тим, що вона собою являє). «Треба зауважити, що факт перебування в Харкові під час війни або повернення до міста після нетривалої евакуації не є вирішальним для ідентифікації харків'янина. Хоча думка про те, що справжні харків'яни були зі своїм містом у найжахливіші дні війни, знаходить певну підтримку серед опитаних харків'ян – 49 %» [10, с. 23].

Соціальне благополуччя індивіда в плані узгодження очікувань щодо нього і його власного розуміння займаної соціальної позиції багато в чому зумовлюється збігом ідентичності переживаної і приписуваної. Дисонанс між ними, усвідомлений або неусвідомлений, може спричинити соціальну дезорієнтацію, під якою розуміють неясність критеріїв для прийняття рішень про вчинення соціальної дії.

Соціально-філософській аналіз ідентичності також полягає у вивченні взаємозв'язків індивіда і соціальної структури, самої міри «вбудованості» людини в соціально конструйовані категорії» [3]. Також у полі уваги перебуває і процес самоідентифікації в сукупності факторів, що її зумовлюють, і фіксування будь-якої форми ідентичності. Суспільно-політичні та економічні умови розвитку сучасного світу диктують звернення не до сформованих ідентичностей, а до самого процесу їх становлення, тому ми використовуємо термін «концепт».

Одним із визначальних серед механізмів самоідентифікації є диференціація оточення відповідно до опозиції свій – чужий, яка, до того ж зміцнює групову солідарність. Територіальна ідентичність може зумовлюватися, крім усього іншого, і адміністративними або близькими до них кордонами, так само як і взаємодія з жителями інших територій дозволяє проводити таке розмежування в зарахуванні індивідом самого себе до конкретної групи. При цьому одне з найважливіших місць у здійсненні цього механізму займає наявність чітко сформованих очікувань, якими характеризуються різні стереотипи, сформований типаж резидентів або образ самого міста тощо. Зовнішній образ мешканців тієї чи іншої місцевості, а також наявні стереотипи щодо них самих або тих, хто належить до чужого простору, сприяють усвідомленню меж власної спільноти та рефлексії з приводу належності до тієї чи іншої територіальної групи.

Особливий інтерес до проблематики міської ідентичності в парадигмі соціальної філософії зумовлюється специфікою самого міського середовища, способу життя городян. Важливе значення в цьому зв'язку набуває і тенденція до збільшення мобільності населення з одночасним

зниженням ролі фізичного простору в житті сучасної людини. Сьогодні це вимушене переселення харків'ян. З майже півтора мільйонного міста на початку війни в березні 2022-го залишалося лише 300–400 тисяч людей. протягом 2022 та 2023 років ситуація змінювалась, люди повертались, потім їхали та ще повертались, місто поступово знову наповнювалось життям і вже з початку 2024 року і дотепер кількість населення оцінювалась близько 1,3 мільйона осіб (Скільки людей зараз живе в Харкові: дані мера) [10, с. 4]. У різних месенджерах ми бачимо, що ці фактори не тільки не перешкоджають формуванню чітко усвідомлюваної територіальної ідентичності, але й актуалізують її.

Однак цілком очевидно, що сама наявність фіксованої міської ідентичності в представників міської спільноти необхідна для соціального самовизначення конкретного індивіда. Соціально-економічна та політична активність городян безпосередньо впливає на саму дієздатність міської спільноти, яка була б готова до формулювання і відстоювання власних інтересів, що своєю чергою сприяло б гармонізації міського середовища і розвитку міста в найрізноманітніших сферах його життєдіяльності.

Формування міської ідентичності багато в чому визначається особливостями міської культури. Мережа різних організацій, що репрезентують види діяльності людей, професійних спільнот і соціальних груп (музеї, літературні об'єднання, освітні установи, місцеві ЗМІ тощо), сприяє конструюванню локального тексту й успішної його трансляції в культурному просторі. Безумовно, діяльність таких організацій сприяє і вихованню міського патріотизму, що дозволяє розвивати індустрію локальної ідентичності, маніфестованої у випуску сувенірної та поліграфічної продукції з місцевою символікою, у виявленні та «канонізації» знаменитих земляків, у створенні художніх текстів про місто, у проведенні екскурсій, в ініціативній діяльності з прибирання та благоустрою міських територій, у створенні краєзнавчих та художньо-літературних сайтів тощо. Інформаційна складова частина міського середовища своїм характером визначає можливості внутрішньоміської комунікації. Таким чином, міська ідентичність – це сукупність унікальних фізичних (архітектура, ландшафт) та соціальних (культура, цінності, історія) рис міста, що формує в його мешканців смислові значення та почуття приналежності до цього місця. Ці унікальні відмінності від інших міст створюють спільне усвідомлення, що визначає сприйняття міста як особливої спільноти та місця проживання.

Міська ідентичність – це результат співвіднесення індивідом самого себе з міською спільнотою як великою соціальною групою, яка відрізняється від інших спільнот, що виділяються за ознакою міської приналежності [10, с. 23–24]. Міське населення є досить різноманітним відповідно до різних критеріїв (від матеріального становища і рівня

освіти до суспільного і фінансового статусу та культурних уподобань), що зумовлює і диференціацію городян на групи, з якими індивід готовий ідентифікувати себе, і групи, від яких він дистанціюється.

Міський простір різноманітний у своїх характеристиках – економічних, політичних, культурних, екологічних тощо. Тут містяни не тільки постійно облаштовують своє життя, а й накопичують досвід, повсякденний і духовний, набувають почуття ідентичності, соціалізуються. При цьому саме місто позбавляється можливості сприйняття в його цілісності, проте фізичний міський простір може сприяти самовизначенню в ньому. Якщо міський простір сприймається як можливість реалізації соціальних практик його мешканців, це формує і емоційну прихильність до міста. Так, на питання «Що створює особливу атмосферу Харкова?» відповіді розподілилися таким чином: парки, сади, сквери – 82 %; харків'яни, жителі міста – 72 %; освітні заклади, університети / багато студентської молоді – 65 %; харківський «діалект», жаргон, «харківська мова» – 64 % [10, с. 49].

Таким чином, формування міської ідентичності зумовлюється факторами трьох видів – стабільними, мінливими, символічними: до стабільних факторів відносять місце розташування міста, клімат, історію міста; змінні фактори включають розмір і населення міста, зовнішній вигляд міста, добробут жителів, культурні традиції місцевої громади; до символічних факторів належать міська символіка, політичний клімат, культурні коди поведінки жителів, знакові події, знакові особистості, мода на окремі товари та послуги, характер комунікацій всередині громади тощо.

Також необхідно звернути увагу на параметри, які дозволяють визначити силу міської ідентичності: унікальність міста, яка проявляється в здатності городян до бачення і розвитку унікальних рис міського культурного простору, в наявності унікальних культурних моделей поведінки в міській спільноті; тотожність сприйняття міста, що проявляється в розумінні членами міської спільноти приналежності їхнього міста до зовнішніх контекстів країни, регіону, ряду міст одного типу (найбільші, великі, середні, малі тощо); позитивність сприйняття міста, що полягає в прихильності містян до свого міста, в інтересі містян до історії та культурного життя міста, в рівні міського патріотизму; згуртованість міської спільноти, що полягає в спільності інтересів городян, у ступені усвідомлення спільних проблем розвитку міста, у готовності до реалізації спільних ініціатив, у рівні симпатії до земляків); практичний потенціал ідентичності, тобто в здатності міської спільноти до самоорганізації, в достатньому рівні соціальної активності, в дієвому прагненні спільноти до посилення міської ідентичності, в підтримуваній міською спільнотою суті, ідеї, стратегії розвитку міста.

Розрізняють ретроспективну та проспективну міську ідентичність: ретроспективна міська ідентичність характеризується такою оцінкою історич-

ного минулого міста, яка відзначає приналежність до міської спільноти, що виділяється не тільки за територіальною приналежністю місця проживання, але й за пов'язаною з цим місцем унікальною роллю в історичних подіях держави, країни, наприклад, Харків – це Перша столиця України (1918–1934). Інтерес до історичної пам'яті й пояснення з її допомогою сучасних механізмів ідентифікації існує і в дослідному плані, і в громадському просторі. Включаючи історичну пам'ять до офіційного дискурсу, міська спільнота формує актуальну політику пам'яті. Культурні ресурси минулого, поміщені в координати сучасної міської культури, розкриваються також у міській архітектурі, в історичному минулому міста, будівлі О.М. Бекетова. Минуле міста фіксується і в традиціях та звичаях міського життя, і в поведінкових моделях городян.

Перспективна міська ідентичність – це формування почуття приналежності до міста, що включає погляд на майбутнє, в якому людина бачить себе і своє місто як єдине ціле, усвідомлення майбутнього, засноване на цінностях, нормах і стилі життя, а також емоційний зв'язок з містом і його перспективами розвитку. Це не просто відчуття зв'язку з містом у сьогоденні, а активне формування образу майбутнього, в якому людина бачить своє місце і роль у місті. Вона формується в процесі взаємодії з містом, а не є вродженою якістю. Міська ідентичність будується на основі засвоєння і відтворення символічного капіталу, соціальних норм і стилю життя, характерних для даного міста, тому це – сильна емоційна прив'язаність до місця, що включає не тільки будинок і район, а й міські території загалом. Для всіх харків'ян Харків вирізняється з-поміж інших міст динамічністю, молодіжністю, гарною інфраструктурою, благоустроєм (зокрема тим, що «у місті багато парків, лавочок та смітників»), комфортом, затишком, чистотою, поєднанням культурно-освітньої та індустріальної складової частини [10, с. 52]. Тому перспективна ідентичність спонукає мешканців до участі в житті міста та його розвитку, почуття спільності та причетності з іншими мешканцями, що виражається у спільній діяльності (партисипації).

У межах перспективної міської ідентичності виділяється негативна ідентичність, яка пов'язана «з негативною оцінкою індивідуом свого майбутнього, пов'язаного з депресивним майбутнім міста, що обмежує індивіду спектр можливих соціальних виборів. Пошук кращої долі в містах із великими можливостями для самореалізації призводить до посилення інтенсивності міграційних процесів» і позитивної ідентичності – «мається на увазі позитивна оцінка як майбутнього самого міста, так і пов'язаного з ним майбутнього індивіда, залученого у творчі інноваційні процеси змін міського простору».

Висновки. У сучасних соціогуманітарних дослідженнях ідентичність постає не як усталена характеристика суб'єкта, а як процес конструювання сенсу, в якому поєднуються індивідуальні, колек-

тивні та просторово-культурні чинники. Міська ідентичність є соціально-філософським концептом, що поєднує символічний, соціокультурний і просторовий виміри буття міста та його мешканців. Вона формується на перетині індивідуальної самоідентифікації та колективної належності до спільного міського простору. Простір міста виконує функцію медіатора між особистісним і соціальним, стаючи середовищем, де відбувається інтеграція особистості в спільноту через систему культурних кодів, цінностей, міфів і практик повсякденності.

Міська ідентичність має дуалістичний характер: з одного боку, вона є суб'єктною (ідентичність мешканців, що переживають належність до міста), з іншого – предикативною (символічний образ міста, репрезентований у дискурсах влади, культури, брендингу).

Соціальні дослідження, проведені в Харкові, демонструють, що міська ідентичність зміцнюється не лише через історичну пам'ять, а й через емоційну прив'язаність, партисипативні практики, спільну діяльність і відчуття унікальності міського простору. Ретроспективна ідентичність відтворює історичну пам'ять і традиції міста, тоді як перспективна орієнтує на майбутнє, створюючи основу для соціальної активності, солідарності й розвитку міської спільноти.

Таким чином, формування міської ідентичності є не лише культурним чи символічним процесом, а і чинником соціальної стабільності, комунікативної згуртованості та сталого розвитку міського середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. URL: <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihososialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/>
2. Словник іншомовних слів. URL: <https://www.jnsn.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Article=8080&action=show>
3. Історія філософії. Енциклопедія. URL: <https://studfile.net/preview/16529269/>
4. Heidegger M. Identität und Differenzierung. URL: <https://archive.org/details/identitatunddiff0000unse>
5. Husserl Edmund. Cartesian Meditations: Introduction to Phenomenology. Translated by Dorion Kearns. URL: https://cful.letras.ulisboa.pt/hphil/wp-content/uploads/sites/2/2021/02/Edmund-Husserl-Dorion-Cairns-Cartesian-Meditations_-An-Introduction-to-Phenomenology.pdf
6. Giddens E. Modernity and self-identity. URL: <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/8871/07/L-G-0003887107-0002286451.pdf>
7. Радіонова Л.О., Лелюк Д.А. Концепт «місто»: методологічний аспект. *Місто. Культура. Цивілізація: міжнародні студії* : матеріали міжнар. наук.-теорет. інтернет-конф., Харків, квітень 2020 р.; редкол. : М.К. Сухонос (відпов. ред.) та ін. ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2020. 279 с. С. 90–93. URL: https://science.kname.edu.ua/images/dok/konferentsii/2020konf/23_.PDF
8. Радіонова Л.О. Місто як соціальна система: курс лекцій. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва

ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2025. 65 с.

9. Castells Manuel. The Power of Identity. Second edition. URL: [https://cdn.oujdaibrary.com/books/1001/1001-the-power-of-identity-the-information-age-economy-society-and-culture-volume-ii-second-edition-information-age-series-\(www.tawcer.com\).pdf](https://cdn.oujdaibrary.com/books/1001/1001-the-power-of-identity-the-information-age-economy-society-and-culture-volume-ii-second-edition-information-age-series-(www.tawcer.com).pdf)

10. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Харків – точка тяжіння». URL: <https://sociologist.com.ua/analitichniy-zvit-kharkiv>

Стаття надійшла у редакцію: 03.11.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ В ЧАСИ ВІЙНИ

CULTURAL AND LEISURE ENGAGEMENT AS A RESOURCE OF RESILIENCE IN TIMES OF WAR¹

Статтю присвячено ролі дозвіллевої, культурної залученості як ресурсу стійкості під час повномасштабної агресії РФ проти України. Показано, що залученість у культурно-дозвіллі, комунікативні практики під час війни дає змогу відтворювати звичну рутину повсякденного життя, відволікатися від стресових ситуацій і пом'якшувати накопичений стрес, орієнтуватися в подіях війни, які щоденно несуть загрозу безпеці цивільному населенню (повітряні тривоги, обстріли, бомбардування). За даними репрезентативних опитувань підтверджено, що спілкування, відпочинок, звертання до творів культури і мистецтва, духовні, релігійні практики сприяють відновленню психічних та фізичних сил, емоційного балансу громадян під час війни, а отже й підтриманню витривалості, стійкості індивідів і спільнот в українському суспільстві. Водночас дані соціологічних опитувань показують, що сприйняття участі в культурі як заняття невідповідного воєнному часу характерніші для груп людей, які мешкають на прифронтових територіях, переживають обстріли, мають рідних у війську, полоні тощо. Загалом, 38 % опитуваних у 2024 році називають основною перешкодою активнішому залученню до культурних занять воєнний стан в Україні (комендантські години, повітряні тривоги, обстріли); серед жителів східних і південних областей ця частка вища. Значна частина громадян присвячує свій вільний час волонтерській, благодійній діяльності, допомагаючи армії, вимушеним переселенцям, тим, хто цього потребує. Для частини населення ширше використання української мови, відмова від російськомовної культурної продукції, зацікавленість історією, мистецтвом своєї країни стали способами зміцнення української громадянської ідентичності, почуття належності до країни, що бореться за незалежність. В умовах воєнної агресії та дезінформаційних операцій ці зміни можна розглядати як соціокультурні механізми підтримання колективної стійкості.

Ключові слова: війна РФ проти України, культурно-дозвіллі заняття як відтворення повсякдення, дозвілля як протидія стресу війни, залученість до української культури, дозвілля як допомога, стійкість громадян України.

This article examines the role of leisure and cultural engagement as a resource for resilience during the full-scale military aggression launched by the Russian Federation against Ukraine. It demonstrates that involvement in cultural, recreational, and communicative practices during wartime enables individuals to reproduce familiar routines of everyday life, divert attention from stressful situations, and mitigate accumulated psychological strain. Such engagement also facilitates orientation within the context of war-related events that pose daily threats to civilian safety (e.g., air raid alerts, shelling, bombardments). Representative surveys confirm that social interaction, rest, engagement with cultural and artistic works, as well as spiritual and religious practices contribute to the restoration of psychological and physical strength and emotional balance among citizens during wartime. These factors, in turn, support the endurance and resilience of individuals and communities within Ukrainian society. At the same time, sociological data indicate that perceptions of cultural participation as inappropriate during wartime are more prevalent among groups residing in frontline areas, those experiencing shelling, or those with relatives in the military or captivity. In 2024, 38 % of respondents identified martial law in Ukraine (curfews, air raid alerts, shelling) as the primary obstacle to more active cultural engagement; this proportion is higher among residents of eastern and southern regions. A significant portion of citizens dedicate their free time to volunteer and charitable activities, assisting the military, internally displaced persons, and others in need. For part of the population, increased use of the Ukrainian language, rejection of Russian-language cultural products, and heightened interest in national history and art have become means of strengthening Ukrainian civic identity and a sense of belonging to a country fighting for independence. Under conditions of military aggression and disinformation campaigns, these transformations may be interpreted as sociocultural mechanisms for sustaining collective resilience.

Key words: Russia's war against Ukraine, cultural and leisure practices as everyday continuity, leisure as a coping strategy during wartime stress, engagement with Ukrainian culture, leisure as civic contribution, resilience of Ukrainian citizens.

УДК 316.334.2:316.6:316.75(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.7>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Скокова Л.Г.

д.соц.н., провідний науковий співробітник
Інститут соціології Національної академії наук України
ORCID ID: 0000-0002-8152-7087

Вступ. Тема стійкості (resilience) українського суспільства під час повномасштабної війни РФ проти України є однією з провідних у політичному, медійному, громадському дискурсі, а також у соціальних дисциплінах. Стійкість, витривалість, від-

порність руйнуванню соціальних відносин та інститутів можна трактувати як протилежні поняття до надлому, розпорошенню, корозії соціального життя. Одним із проявів такого розпаду є злам рутин повсякденного життя, прояви чого можна спостерігати в містах і селищах, які перебувають під осадою чи розташовані на лінії бойових зіткнень. Упродовж років війни знищення життєвого середовища – разом з убивствами мирного населення, замінуванням територій, екологічними

¹ Матеріал підготовлено завдяки фінансуванню за напрямом використання бюджетних коштів «Підтримка пріоритетних для держави наукових досліджень і науково-технічних (експериментальних) розробок» бюджетної програми КПКВК 6541230. Наукова робота «Національна стійкість України під час російсько-української війни: суспільні конфігурації».

катастрофами, руйнуванням систем електро-, тепло- та водопостачання – стало повсякденною реальністю для мешканців багатьох міст і сіл. Мільйони людей, які вимушено покидають свої домівки, часто не мають куди повертатися, тому що їхні помешкання зруйновані, а території окуповані. Переїзд і проживання на території України, де не йдуть активні бойові дії, не гарантує безпеки внаслідок постійних обстрілів і руйнувань цивільної інфраструктури.

Метою статті є внесок у розуміння того, як залученість до культури і дозвілля допомагає людям в умовах війни протидіяти загрозам, які несуть воєнні дії: зберігати самовладання, працювати, турбуватися про дітей і літніх людей, допомагати тим, хто цього потребує, тобто адаптуватися до стану війни та підтримувати ритми й повсякденні практики соціального життя. Для опису обсягу і змістів культурно-дозвіллевих орієнтацій та практик використано дані репрезентативних соціологічних опитувань Інституту соціології НАН України, а також опубліковані дані інших провідних соціологічних агенцій країни.

Огляд стану досліджень

Феномен стійкості українського суспільства в умовах війни актуалізує його наукове осмислення в межах галузевих і міждисциплінарних дослідницьких підходів, а також у площині нормативно-правових, політичних та громадських ініціатив. Поняття «стійкість» почали використовувати в соціальній екології, соціальній психології (хоч і з різних позицій) з 1980-х років. Сучасні підходи до концептуалізації поняття «стійкість» (резильєнтність) у міждисциплінарному контексті можна знайти на сторінках журналу *Resilience: International Policies, Practices and Discourses*, сім томів якого вийшли з 2013 до 2019 року. Журнал перетворився на одну з ключових платформ для обговорення процесів, просторів, політик, практик і суб'єктностей, крізь призму яких осмислюється феномен стійкості. Ці дискусії в межах соціальних, екологічних, природничих дисциплін, а також на міжнародних майданчиках таких організацій, як ПРООН, Світовий банк та інші, ідуть уже декілька десятиліть, зокрема, у межах теорій сталого розвитку [1]. Так, можна вирізнити такі основні джерела активізації досліджень із задіянням концепту стійкості: у межах соціальної / безпекової державної політики на рівні національних держав та міжнародних організацій – як механізм протидії вразливостям, які виникають унаслідок бідності, стихійних лих, тероризму, війни тощо; у межах академічних дисциплін, у яких явний інтегративний намір, пошуки узгодження конструктів із різних галузей і сфер, що на сьогодні утворює широку міждисциплінарну перспективу досліджень стійкості в теоретичному і практичному вимірах [2].

В Україні у 2021 році Указом Президента України затверджено Концепцію національної системи стійкості України [3]. Узагальнення теоретичних і практичних підходів до осмислення процесів роз-

будови системи забезпечення національної стійкості представлено, зокрема, у монографії О. Резнікової «Національна стійкість в умовах мінливого безпекового середовища» (2022) [4]. З метою сприяння реалізації Концепції національної системи стійкості України діє Національна платформа стійкості та згуртованості як альянс представників громадянського суспільства та експертної спільноти. Одним із пріоритетів її діяльності заявлено просування наративу «українська формула стійкості». Ця формула передбачає такі виміри: самоорганізація (горизонтальні та низові ініціативи); самооборона (участь громадян в опорі агресії та безпеці громад); захист європейських цінностей – свобода, людська гідність та опір будь-яким проявам авторитаризму; згуртованість та національна єдність, які базуються на українській політичній ідентичності, практиках інклюзивності й залученості; реформи та суспільні трансформації на базі соціальних й управлінських інновацій [5]. Український незалежний центр політичних досліджень на основі моніторингових матеріалів видає бюлетені щодо стійкості й згуртованості українського суспільства під час війни [6].

Серед академічних соціологічних досліджень, які дають уявлення про стратегії і ресурси національної витривалості українських громадян, можна назвати, зокрема, колективні монографії Інституту соціології НАН України 2022, 2023, 2024 років [7–9]. Спеціальний випуск журналу *Innovation: The European Journal of Social Science Research* був присвячений стійкості, спротиву та відповідальності в українському суспільстві до й після початку повномасштабної агресії РФ проти України [10]. Водночас питання культурно-дозвіллевої залученості під час війни як ресурс стійкості соціальних груп зостаються недостатньо висвітленими.

Особливості культурно-дозвіллевих практик в Україні під час війни. У часи війни залучення до культурно-дозвіллевих практик повертає рутину повсякденного життя, дає змогу відтворити звичні часові ритми, знайомі маршрути, усталені тілесні, когнітивні, емоційні звички. Дані репрезентативного опитування дорослого населення (18–69 років), проведеного у 2023 році фірмою «Рейтинг» на замовлення Інституту соціології НАН України, дають змогу відстежувати затребувані заняття (за відповідями на питання: «Нижче наведено перелік занять людей у вільний від основної та домашньої роботи час. Відмітьте всі ті з них, якими Ви займалися хоча б одного разу упродовж останніх 10 днів (разом із вихідними)» (табл. 1).

Догляд за зовнішністю, підтримку тілесного чи естетичного тону назвав кожен четвертий з опитуваних (32 % – серед жінок, 20 % – серед чоловіків). Така ж частка респондентів задіяна у фізичну активність: спортивні вправи, біг, прогулянки містом, гімнастика, танці, відвідування спортивного залу тощо (28 % – серед чоловіків, 22 % – серед жінок). Для 43 % бажаним є відпочинок, намагання поспати вдень, побути в спокої,

Вікові диференціації занять у вільний час, 2023, %

Заняття у вільний час	N = 2767	18–35 років	36–50 років	51–69 років
Догляд за здоров'ям або зовнішністю: планові обстеження в лікаря, масаж, spa-процедури, відвідування перукарні, студії краси тощо	26,3	27,9	25,4	25,8
Культурне дозвілля: екскурсійні подорожі, відвідування театрів, музеїв, художніх виставок тощо	8,8	10,6	8,5	7,4
Зустріч зі знайомими: відвідування гостей, прийом гостей у себе вдома, зустріч в іншому місці тощо	42,7	54,7	42,8	30,2
Відвідування спортивних видовищ або їх перегляд по телебаченню / онлайн	8,0	11,1	6,7	6,4
Фізична активність: спортивні вправи, біг, прогулянки містом, гімнастика, танці, відвідування спортивного залу тощо	24,8	35,3	24,5	14,2
Відвідування торгових центрів, бутиків, ресторанів або кафе	22,0	31,8	20,4	14,0
Просто відпочинок: сон удень, прослуховування заспокійливої музики, перебування в спокої тощо	43,2	51,1	42,4	35,9
Перегляд художніх фільмів або читання художньої літератури	51,0	53,3	54,1	44,8
Споживання інформації (зокрема, онлайн): читання газет і журналів, перегляд відеороликів або телепередач, прослуховування радіопередач, перегляд соціальних мереж тощо	52,7	52,9	51,5	54,0
Гра в комп'ютерні ігри (зокрема, на смартфоні) або в настільні ігри	21,9	32,3	19,1	14,6
Відпочинок за містом: відпочинок у приватному замиському будинку, життя в наметах, полювання, риболовля тощо	12,2	12,8	11,4	12,7
Заняття з дітьми (уроки, ігри, прогулянки)	32,5	35,4	41,5	17,6
Відвідування церкви, костюлу, синагоги, мечеті, молитовного дому тощо	12,3	8,7	13,0	15,3
Нічого з переліченого	3,8	3,6	3,9	4,0
Інше	3,7	2,3	3,0	6,2

слухати заспокійливу музику; частіше про це згадують молодші люди (51 %).

Кожен другий з респондентів назвав читання художньої літератури чи перегляд художніх фільмів. Музика, фільми, література, окрім задоволення естетичних, мистецьких смаків, можуть слугувати своєрідним «заспокійливим» – даючи змогу зануритися в сюжет твору чи передивитися повторно передачі, серіали зі знайомими акторами й передбачуваним розвитком подій. Для 30 % чоловіків і 15 % жінок звичною практикою у вільний час є гра в комп'ютерні ігри (або інші ігри), які теж створюють можливості відволікання від негативних емоцій.

Непередбачуваність розвитку пов'язаних із війною подій – щоденна загроза життю, обстріли, бойові зіткнення, окупація територій, а також політичний супровід цих подій (експертні коментарі в медіа чи тригери постійних дезінформаційних «вкидів») робить залучення до новин та іншої медіаінформації постійною активністю для 53 % респондентів. Серед людей з вищою освітою таких 62 %. Саме інформація про події війни є найбільш затребуваною: 81 % респондентів у 2024 році відповіли, що їх цікавить інформація «про війну з Росією» в мережі інтернет, тоді як інші альтер-

нативи обрала менша кількість опитуваних: «про історичні події» – 64 %, «про культуру, фільми, серіали, музику» – 62 %, «про економіку» – 58 %, «про спорт і здоров'я» (51 %) тощо [11].

Соціальну активність – зустрічі зі знайомими, гостювання чи приймання гостей – практикують 43 % опитуваних. Активнішими є молоді люди – 55 % указують на спілкування зі знайомими і друзями, серед людей середнього віку таких 43 %, старшого віку – 30 %. Кожен третій з опитуваних займається у вільний час із дітьми (уроки, ігри, прогулянки тощо) – насамперед люди середнього віку (42 %), молодь (35 %); жінки – 42 %, чоловіки – 24 %. Різновидом соціальної активності, перебуванням у публічному просторі можна вважати відвідування торговельних центрів, магазинів одягу, ресторанів, кафе. Ці заняття назвали 22 % опитуваних, серед молодих людей – 32 %, людей середнього віку – 20 %, старшого віку – 14 %. Відвідування церкви чи молитовного дому інших конфесій є характерним для 12 % опитуваних (15 % – серед жінок, 9 % – серед чоловіків). Серед людей старшого віку таких 15 %, середнього віку – 13 %, молоді – 9 %, серед тих, хто має вищу освіту – 14 % респондентів. Про відвідування театрів, музеїв, художніх виставок згадали лише 9 % опитуваних.

Для багатьох членів територіальних громад відвідування осередків культури стає неможливим. Варварські бомбардування, обстріли, бойові дії спричиняють руйнації закладів культури. За даними Міністерства культури, станом на 25 вересня 2025 року через російську агресію в Україні зруйновано та пошкоджено 1 599 пам'яток культурної спадщини, а також 2 415 об'єктів культурної інфраструктури (491 – повністю знищено). Загалом постраждали: клубні заклади – 1 175; бібліотеки – 848; заклади мистецької освіти – 184; музеї та галереї – 133; театри, кінотеатри та філармонії – 50; заповідники – 9; парки, зоопарки – 11; цирки – 4; кіностудія в м. Києві (без урахування руйнувань на тимчасово окупованих територіях за відсутності точних даних) [12].

Спілкування та дозвілля як способи протидії стресу. Дозвілліве заняття є одним зі способів протидіяти стресу в часи війни. В опитуванні 2023 року, проведеного фірмою «Рейтинг» на замовлення Інституту соціології НАН України, респондентам запропонували перелік занять / діяльностей, які сприяють пом'якшенню стресових станів. Саме взаємодію з людьми, спілкування обрали більшість опитуваних (66 %), а також дозвілліве заняття, відпочинок (61 %) (табл. 2).

Для кожного другого з опитуваних занурення в робочий процес є водночас і відволіканням від стресу. Споживання їжі та смаколиків назвали 41 %, споживання алкоголю, тютюну, енергетиків – 11 %, до лікарських речовин звертаються 22 % респондентів. Серед жінок кожна третя вказує на звернення до релігійних, духовних практик, серед чоловіків таких менше – 21 %. Користуються професійною психологічною допомогою лише 11 %.

Орієнтації на участь у культурних заходах: рутинна, благо чи недоцільність? Одним зі способів виявити особливості залученості громадян до простору культури є оцінка ними перешкод, які заважають брати активнішу участь у культурі. Порівняно з періодом до повномасштабного вторгнення (моніторинг Інституту соціології 2020 року) рейтинг соціокультурних причин, що заважають активніше долучатися до культурних подій чи захо-

дів під час війни, залишається подібним (табл. 3). Це нестача вільного часу (36 %), невелика кількість культурних заходів за місцем проживання (22 %), висока ціна на квитки (18 %), зручність спостерігати за культурними заходами через телевізор (12 %) або інтернет (14 %). Основною ж перешкодою для 38 % опитуваних є воєнний стан в Україні (обстріли, повітряні тривоги тощо). Зросла кількість тих, хто відмітив як важливу причину втомленість, погане самопочуття: з 9 % у 2020 році до 15 % опитуваних [9, с. 447].

Відкриті відповіді на запитання щодо перешкод активнішої участі в культурі під час повномасштабної війни показують, що для частини опитуваних участь у культурі є ознакою мирного часу, тому війна як причина неучасті є очевидною: «у моєму місті не проводяться (культурні заходи), бо бомблять», «війна», «війна, головне для мене дітей підняти», «військова служба», «воєнний стан, ми перебуваємо в прифронтовій зоні», «зараз не до культурних заходів», «кількість обстрілів у Харкові», «люди гинуть, які можуть бути культурні заходи? Просто жаж!», «мобілізація», «морально не можу дозволити собі відпочинок за гроші, я доначу на ЗСУ», «не до звеселяючих заходів, коли люди гинуть», «не на часі!!!», «немає настрою, постійно тривога, ракети та дрони», «гибнуть наші захисники, брат воює, бомби летять, какое весельє», «чоловік після поранення», «я військовий», «я на війні», «я живу в Донецькій області, тут немає культурних заходів», «щосекунди можуть убити! Про які культурні заходи мова? Я не розумію».

Наближеність до прифронтових районів, потерпання від обстрілів підвищує значущість воєнних дій в оцінці неможливості своєї участі в культурі. Так, жителі східних і південних областей частіше вказують на війну як головну перешкоду (45 % і 49 % відповідно), тоді як жителі центральних і західних областей рідше обирають цей варіант (41 % і 32 %). У західних і центральних областях респонденти частіше вказують на нестачу вільного часу (42 % і 38 % відповідно), в південних і східних областях ця частка становить 31 %, що опосередковано вка-

Таблиця 2

«Що вам особисто допомагає чи навпаки шкодить при виникненні психологічних негараздів (стресу, негативних емоцій, страхів тощо)?», 2023, %

Здебільшого допомагає мені...	За вибіркою	Чоловіки	Жінки
Спілкування та взаємодія з людьми у справах поза основною роботою	65,8	64,5	66,9
Дозвілля та відпочинок	61,4	64	59
Робота	52	50,4	53,4
Їжа та смаколики	41,1	40,6	41,6
Релігійні або духовні практики	27,7	21,2	33,3
Лікарські речовини (наприклад, заспокійливі, снодійні, стимулятори)	22,4	15	28,6
Інші речовини (наприклад, алкоголь, тютюн, енергетичні напої)	11,4	15,2	8,1
Професійна психологічна допомога	11,2	8,6	13,5

Динаміка відповідей на запитання: «Що вам здебільшого заважає активніше брати участь у культурному житті?», 2020, 2024, %

Причини	2020*	2024**
Воєнний стан в Україні (комендантські години, повітряні тривоги, обстріли та ін.).	-	38,3
Не вистачає часу, незручний час (години, дні) культурних заходів поза домом (театр, кіно, виставки, фестивалі)	26,5	36,0
Незручно добиратися до місць проведення культурних заходів (далеко, дорогі квитки на транспорт)	10,1	11
Мало культурних заходів у вашому населеному пункті	19,4	22,4
Висока ціна квитків на культурні заходи	20,4	17,7
Погане самопочуття, втомленість	8,7	14,9
Мало інформації, реклами культурних заходів	5,7	8,9
Обмежений репертуар і тематика культурних заходів	4,9	5,7
Невисока якість культурних заходів	6,8	9,2
Політичні акценти змісту культурних заходів	3,9	6,6
Культурні заходи не приносять мені задоволення	-	4,3
Мені зручніше дивитися культурні програми по телебаченню	16,7	12,1
Полюбляю спостерігати за культурними заходами через інтернет	8,7	14,1
Маю проблеми з доступом до інтернет	-	1,1
Мені це не цікаво	18,6	5,7
Важко відповісти	11,8	4,8
Пандемія коронавірусу	19,3	-
Інше (напишіть)	0,4	2,6

* Можна було обрати будь-яку кількість відповідей.

** Можна було обрати 3–4 варіанти відповідей.

зує на загальне руйнування рутин повсякденного життя, невинності в ньому часу дозволля, частішу необхідність перебувати вдома чи в сховищі.

Читацькі практики в структурі дозвілля часу війни. Загальнонаціональні опитування дорослого населення (16+), присвячені особливостям читацьких практик [13], дають змогу, зокрема, детальніше розглянути ці активності та їх роль у підтримці стійкості в часи війни. У 2023–2024 роках не рідше, ніж щотижня, читали друковані книжки 21–22 % опитуваних, електронні книжки – 8–12 %, слухали аудіокнижки – 7–10 % респондентів. Загалом майже не читають книжок (не читають або читають кілька разів на рік або рідше) 48–51 % опитуваних. Як уже згадувалося вище, основним інформаційним фокусом для населення стали новини: щодня читають новини в месенджерах 60–65 %, переглядають стрічки соціальних мереж 57–59 % респондентів. Також месенджери використовують для щоденного спілкування з друзями, родичами, знайомими (56–57 %). Читають щось цікаве в інтернеті щоденно 41 % опитуваних, дивляться фільми, серіали, відео на YouTube чи інших платформах – 42–44 %, дивляться телепередачі 34–41 % респондентів у 2023–2024 роках. Практика читання книжок в умовах домінування мережево-цифрової інфраструктури доступу до інформації має багато практик-конкурентів. Утім, як показують дані цього опитування, хоча б час від часу читає літературу кожен другий.

Серед причин читання книжок найбільш популярними стали такі варіанти: для самовдосконалення, саморозвитку (41–43 %), любов для читання (38–42 %), для відпочинку, щоб відволіктися (28–31 %), подобається дізнаватися нове (22–23 %), подобається «атмосфера читання» (13–15 %), рекомендації людей, яким є довіра (13 %), звичний спосіб дозвілля (11–12 %), доступний вид дозвілля (11–13 %). Отже, саморозвиток і психологічне самозаспокоєння / релакс можна вважати двома основними причинами звернення до читання книжок у повсякденному житті під час війни. Те, що бажання дізнаватися нове, вдосконалювати свої знання за допомогою читання не згасає, є показником збереження оптимізму й налаштованості на кращі часи.

Змістові та мовні особливості культурних активностей. Які саме книжки обирають для читання? За відповідями на питання «Яку літературу ви читаете / слухаете?», читачі найчастіше обирали варіанти «українську класику» (40 %), «сучасних українських авторів» (34 %), зарубіжну класику (34 %), «сучасних іноземних авторів» (32 %) [13, с. 22]. Щодо мови читання, то більшість (53 %) відповідають, що їм зручніше читати українською. Частка тих, хто воліє читати російською, дещо зменшилася: з 12 % у 2023 до 8 % у 2024-му, тоді як варіант «все одно, якою мовою» обирали 35 % і 39 % відповідно.

За даними опитування молоді 2024 року [14, с. 22], можна бачити, що в оцінюваннях змін важливості різних аспектів життя за останні два роки, респонденти вказують на такі практики: «споживання українського контенту, наприклад купівля книжок, перегляд фільмів» (52 %), спілкування державною мовою (47 %), знання і шанування історії України (47 %), купівля товарів і послуг українського виробництва (45 %), волонтерська діяльність (44 %).

Інші соціологічні опитування останніх років також підтверджують підвищення інтересу громадян до української культури, літератури, мистецтва, збільшення ролі української мови в спілкуванні й споживанні інформації. Так, за даними опитування 2024 року [15], більшість респондентів (ті, хто залучені до відповідної активності) відповіли, що часто споживають українськомовні культурні продукти, а також спілкуються українською (рис. 1).

Отримані відповіді репрезентують мовні орієнтації, характерні для конкретного історичного моменту та соціального простору життя в умовах війни. Вони засвідчують зростання значущості українськомовних культурних продуктів, підвищення інтересу до історії, літератури та музики України, а також актуалізацію української мови як засобу підтримання соціокультурної норми й маркера громадянської ідентичності. В умовах повномасштабної агресії РФ і дезінформаційних кампаній щодо «відсутності» чи «вторинності» української мови й культури, використання української мови в комунікації та споживанні культурних й інформаційних продуктів функціонує як спосіб підтримання та зміцнення громадянської ідентичності.

Дозвілля як допомога: волонтерська активність у часи війни. Залученість до культури доброчинства, допомога армії, пораненим, постраждалим родинам, що вимушені виїжджати із зони бойових дій, стали поширеним явищем в українському суспільстві. За даними онлайн-опитування громадян України на підконтрольній Уряду території, а також тих, хто перебуває за кордоном у вересні 2024 року, 62 % респондентів відповіли, що ведуть волонтерську діяльність (рис. 2). Тих, хто часто волонтерять, біля 9 %, серед молоді 18–29 років таких 11 % [16, с. 22].

В опитуванні 2024 року фірми Info Sapience, підготовленому для Національної платформи стійкості та згуртованості, на питання «Як часто ви берете участь в суспільному житті (у вільний від роботи час)?» 15 % опитуваних відповіли, що роблять це постійно, 52 % – за потреби, коли вважають, що така участь потрібна, 29 % – коли хто-небудь попросить про підтримку [17, с. 14]. Щодо форм участі в суспільному житті в позаробочий час, то респонденти найчастіше обирали варіант «підтримую фінансово тих, кого вважаю за потрібне» – 43 %. Серед інших варіантів були такі: допомога в церковній громаді (15 %), особиста участь в організації різних заходів (8 %), збирання коштів від інших на підтримку тих, кого вважаю за потрібне (8 %), участь у громадській організації, мережі, руху – 6 %. Відповіли, що не беруть участь у суспільному житті 27 % респондентів.

У відповідях на запитання «Назвіть три пріоритети, до вирішення яких ви особисто готові докладатися у вільний від роботи час, ділитися своїми знаннями, персонально брати участь у суспільно значущих справах» кожен другий з опитуваних відповів «допомога армії» (51 %).

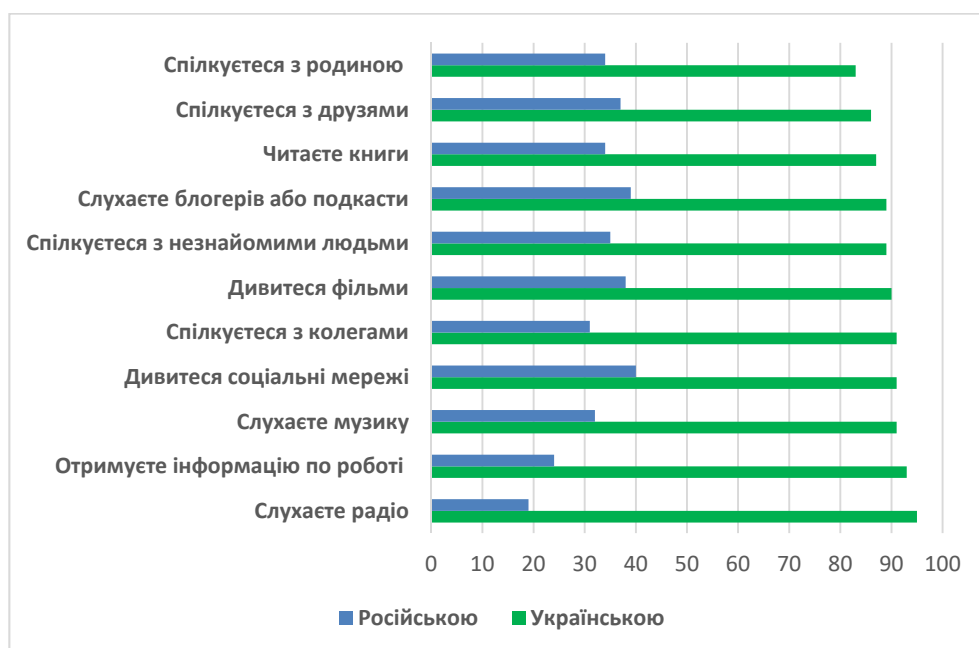


Рис. 1. Мова спілкування, споживання культурних продуктів, 2024, %

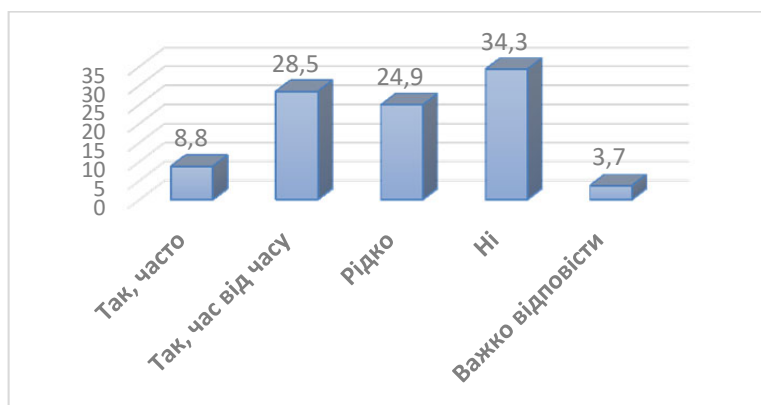


Рис. 2. Чи ведете волонтерську діяльність, пов'язану з війною?, 2024, %

Іншими значущими варіантами стали допомога біженцям, ВПО (23 %), боротьба з корупцією (15 %), покращення умов для дошкільної та середньої освіти (12 %), відбудова пошкодженої інфраструктури (9 %), облаштування бомбосховищ й укриттів (9 %), екологія (9 %), енергозбереження (9 %), розвиток місцевої молоді (8 %), соціальний захист населення (7 %), вирішення господарських, комунальних проблем (6 %), прозорість роботи влади (6 %), сприяння малому й середньому бізнесу (6 %), культура та дозвілля мешканців (5 %), навчання та підготовка громадян до цивільної оборони (4 %), забезпечення правопорядку (4 %), залучення бізнесу до вирішення проблем громади (3 %). Звісно, в умовах воєнного стану більшість запропонованих варіантів відходять на другий план, тоді як допомогу армії та переселенцям сприймають як нагальні завдання для більшості респондентів [17, с. 4].

Також респондентам запропоновано позначити, що саме допомагає їм зберігати стійкість під час війни з РФ. Серед запропонованих варіантів більшість обрали «віру в Збройні сили України» (63 %), а також обирали відповіді «віра в державу» (12 %), «віра в суспільство» (8 %). На другому місці був варіант «сім'я, родичі, близькі» (49 %), на третьому – «щоденна праця» (27 %). Для частини опитуваних допоміжними є релігія, віра в Бога (21 %), участь у волонтерстві (18 %), міжнародна допомога (10 %). Культуру (музика, література) назвали 7 % опитуваних. Варіант усунення від новин та іншої негативної інформації обрали 9 % респондентів [17, с. 9]. Ці відповіді демонструють, що ціннісно-сміслові орієнтири (до)віри – армії, суспільству, державі, а також опори на кола рідних, близьких друзів, колег є важливими факторами підтримки стійкості українських громадян.

Висновки. У статті увагу спрямовано на особливості залученості громадян до культурної, дозвілєвої активності та внесок цієї активності в соціальну адаптивність і психологічну витривалість у часи війни, а також зміцнення громадської ідентичності, соціальних контактів, підтримання оптимістичних настанов та реальних практик допомоги тим, хто

цього потребує, громадянської залученості. У такому разі залучення до культурно-дозвілєвих, волонтерських занять трактуємо як ресурс соціальної стійкості – адаптованості до загроз, що несе війна.

За даними моніторингу «Українське суспільство» Інституту соціології НАН України у 2024 році, основною перешкодою, яка заважає активніше брати участь у культурному житті, для 38 % опитуваних є воєнний стан в Україні (обстріли, повітряні тривоги тощо). Зросла кількість тих, хто відмітив як перешкоду втомленість, погане самопочуття: з 9 % у 2020 році до 15 % опитуваних.

Наближеність до прифронтових районів, потерпання від обстрілів підвищує значущість воєнних дій в оцінці перешкод неучасті в культурі. Центральною дозвілєвою активністю мешканців України під час війни є пошук актуальної інформації в медіа, соціальних мережах, у спілкуванні з рідними і знайомими – про події в країні, перебіг воєнних дій. Важливим є і намагання відпочити, побути в спокої. Читання книжок, перегляд фільмів, відеороликів в інтернеті, комп'ютерні ігри, прослуховування заспокійливої музики – це ті дозвілєві заняття, які створюють своєрідну «захисну оболонку» від жаху війни, допомагають відволікатися хоча б на деякий час, підвищують витривалість у протистоянні руйнуванню життєвого середовища в країні. Спілкування з людьми, дозвілля та відпочинок належать до основних занять, що сприяють подоланню стресу в умовах війни (61–66 % опитаних). Натомість лише 11 % респондентів зверталися по професійну психологічну допомогу, що свідчить про недостатню доступність відповідних послуг і актуалізує потребу в розбудові мережі психологічної підтримки та ширшому залученні населення до її використання.

Проявами соціальної стійкості є практики волонтерства, допомоги армії, переселенцям із прифронтових й окупованих територій, а також зростання підтримки розвитку українськомовного культурного простору, розуміння важливості ролі вітчизняної літератури, мистецтва, музики для збереження державності та громадянської ідентичності українців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. WRI; UNDP; UNEP; World Bank. *World Resources 2008: Roots of resilience – Growing the wealth of the poor*. Washington, DC : WRI, 2008. 254 с.
2. Edwards M.G. Mapping Resilience Theory: A Metatheoretical Exploration. *Strategies, Dispositions and Resources of Social Resilience* / eds. M. Endress, L. Clemens, B. Rampp. Wiesbaden: Springer VS, 2020. P. 29–52. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-29059-7_2.
3. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 20 серпня 2021 року «Про запровадження національної системи стійкості» : Указ Президента України від 27.09.2021 № 479/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4792021-40181> (дата звернення: 03.11.2025).
4. Резнікова О.О. *Національна стійкість в умовах мінливого безпекового середовища : монографія*. Київ : НІСД, 2022. 532 с.
5. Національна платформа стійкості та згуртованості. Напрямки діяльності. URL: <https://national-platform.org/branches/> (дата звернення: 06.11.2025).
6. Стійкість і згуртованість українського суспільства під час війни. *Періодичний звіт на основі моніторингових матеріалів з обраних регіонів України*. Вип. 14. Січень – березень 2025 року / Український незалежний центр політичних досліджень. Київ, 2025. 35 с.
7. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2022 : колективна монографія / за ред. Є. Головахи, О. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
8. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. чл.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. 343 с.
9. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. чл.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, чл.-кор. НАН України, д. соц. н. С. Дембіцького. Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. 450 с.
10. Kutsenko O. Resilience under fire: navigating societal challenges, agency, and innovation in times of war. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38, № 1. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2465177>.
11. Фонд «Демократичні ініціативи». Повоєнне відновлення України та медіаспоживання. Результати опитування. 2024. URL: [7478855096604abbf313d81.93208451.pdf](https://www.fondy.org.ua/13d81.93208451.pdf) (дата звернення: 21.10.2025).
12. Міністерство культури. 1599 пам'яток культурної спадщини та 2415 об'єктів культурної інфраструктури постраждали в Україні через російську агресію. 01.10.2025. URL: <https://mcsc.gov.ua/news/1599-pamyatok-kulturnoyi-spadshhyny-ta-2415-obyektiv-kulturnoyi-infrastruktury-postrazhdaly-v-ukrayini-cherez-rosijsku-agresiyu/> (дата звернення: 05.11.2025).
13. Шуренкова А., Прочуханова О. Аналітичний звіт за результатами всеукраїнського соціологічного дослідження рівня читання дітей та дорослих у 2024 році. Київ : Info Sapiens, 2024. 45 с.
14. Костюченко Т., Волосевич І. Вплив війни на молодь в Україні: дослідження Info Sapiens. Київ : Info Sapiens, 2024. 83 с. URL: https://undp.org/sites/default/files/2024-05/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf (дата звернення: 06.11.2025).
15. Презентація звіту за результатами всеукраїнського моніторингу громадської думки з метою ідентифікації мовних, етнічних, релігійних ідентичностей громадян України, потреб у змінах державної політики та результатів її реалізації / ТОВ «Інфо Сап'єнс» ; на замовлення Державної служби України з етнополітики та свободи совісті (ДЕСС). Київ, 2024. 52 с. URL: https://dess.gov.ua/wp-content/uploads/2025/02/IS_presentation.pdf (дата звернення: 06.11.2025).
16. (Ро)з'єднані: поляризація в українському суспільстві. Результати дослідження / Громадянська мережа ОПОРА ; Київська школа економіки ; Київський міжнародний інститут соціології. Київ, 2024. 54 с. URL: <https://www.oporaua.org/viyna/roz-yednani-polyarizaciya-v-ukrayinskomu-suspilstvi-25505> (дата звернення: 05.11.2025).
17. Info Sapiens. Основні складові стійкості українського суспільства під час тривалої війни. Київ : Info Sapiens, 2024. 14 с. URL: <https://www.sapiens.com.ua/publications/> (дата звернення: 06.11.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 07.11.2025

Стаття прийнята: 21.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПОПУЛІСТИ: ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ В НАЦІОНАЛЬНОМУ Й ГЛОБАЛЬНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ

POPULISTS: SHAPING THE IMAGE IN THE NATIONAL AND GLOBAL COMMUNICATION SPACE

Недостатня проблематизованість сучасного популізму в глобальному й національному вимірах та наявні інтерпретації популізму все ще не дають відповідь на те, як ідентифікувати це явище, враховуючи його загрозовість, складність і багатоаспектність. У статті розкривається комунікативний підхід до інтерпретації популізму, який розглядається як комунікативна технологія. Узагальнено образ популіста на основі сучасних міждисциплінарних підходів до цього феномену. У медійному просторі він представлений різними акторами: 1) самими популістами через їхню самопрезентацію, тобто тими, хто використовує популістські ідеї для досягнення своїх цілей (для цього використовується певна специфічна популістська риторика); 2) журналістами, які транслюють через засоби масової інформації інформаційний контент, репрезентують, моделюють і навіть конструюють уявлення про ідеї, зокрема популістські; 3) науковцями; 4) практиками.

Запропоновано при формуванні та ідентифікації образу популіста використовувати бінарні опозиції, між якими коливається в суспільній свідомості образ популіста: інноватор – консерватор; чесна людина – брехун; рятівник – руйнівник; герой, борець з несправедливістю – демагог; знавець суспільної проблеми – маг; лідер – аутсайдер. Підкреслюється загроза використання популістами чорної риторики. Серед шляхів мінімізації впливу популізму значущими й такими, що свідчать про їх ефективність, у сучасному цифровому суспільстві стають такі: просвіта (надає уявлення про гостроту проблеми популізму й використовувати популістські техніки прощеного рішення складної соціальної проблеми й маніпуляцій); критичне мислення (сприяє роботі власні обґрунтовані висновки, адекватно інтерпретувати заяви, повідомлення, зокрема популістського змісту), фактчекінг (дає змогу перевіряти достовірність популістських ідей, пропозицій, використовуваних риторичних засобів впливу на аудиторію), медіаграмотність (уміння критично сприймати інформацію популістського характеру і в разі інтерпретації будь-яких повідомлень у комунікативному просторі відрізнити реальність від симуляції і популістського впливу).

Ключові слова: популізм як соціальна комунікація, популіст у національній і глобальній комунікації, інформаційний популізм, цифровий

вий популізм, популістська риторика, медійний комунікативний простір.

The insufficient problematisation of contemporary populism in global and national dimensions and existing interpretations of populism still do not provide an answer to how to identify this phenomenon, given its threatening nature, complexity and multifacetedness. The article reveals a communicative approach to interpreting populism, which is considered as a communicative technology. The image of a populist is generalised based on contemporary interdisciplinary approaches to this phenomenon. In the media space, it is represented by various actors: 1) the populists themselves through their self-presentation, i.e. those who use populist ideas to achieve their goals (using specific populist rhetoric for this purpose); 2) journalists who broadcast information content through the mass media, represent, model and even construct ideas, including populist ones; 3) scientists; 4) practitioners.

It is proposed that when forming and identifying the image of a populist, binary oppositions should be used, between which the image of a populist fluctuates in the public consciousness: innovator – conservative; honest person – liar; saviour – destroyer; hero, fighter against injustice – demagogue; expert on social problems – magician; leader – outsider.

The threat of populists using black rhetoric is emphasised. Among the ways to minimise the impact of populism that are significant and proven to be effective in today's digital society are the following: education (provides an understanding of the severity of the problem of populism and the techniques used by populists to offer simple solutions to complex social problems and manipulation); critical thinking (helps to make one's own informed conclusions and adequately interpret statements and messages, including those of a populist nature); fact-checking (allows one to verify the accuracy of populist ideas, proposals, and rhetorical means used to influence the audience); media literacy (the ability to critically perceive populist information and, when interpreting any messages in the communicative space, to distinguish reality from simulation and populist influence).

Key words: populism as social communication, populists in national and global communication, information populism, digital populism, populist rhetoric; media communication space.

УДК 316

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.8>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хижняк Л.М.

д.соц.н., професор кафедри прикладної соціології та соціальних комунікацій, професор кафедри міжнародних комунікацій

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ORCID ID: 0000-0003-4966-3203

Сичова В.В.

доктор наук з державного управління, професор кафедри «Каразінська школа соціальної роботи»

Навчально-наукового інституту

соціології та медіакомунікацій

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ORCID ID: 0000-0001-5001-8389

Постановка проблеми. У сучасному світі актуалізується тема визначення вимог до медійного висвітлення реалізації Цілей сталого розвитку – програми ООН на глобальному й національному рівнях. Сталий міжнародний і національний розвиток зачіпає потреби, інтереси, права людини. Популістичні маніпуляції із цих питань становлять загрозу життєдіяльності особистості й сталості розвитку людства. Образ популіста потребує уточ-

нення в умовах розширення комунікацій у реальному, віртуальному, змішаному комунікативному просторі.

Комунікативний підхід до вивчення популізму визначають такі моменти.

По-перше, затребуваність вирішення проблем міграції, бідності, нових соціальних нерівностей, тобто швидких і простих змін, що беруть до уваги популісти і застосовують «...кидання виклику вста-

новленому політичному порядку та вираження прагнення до змін» [23]

По-друге, «популізм не є ідеологією, але є характеристикою політичного мовлення, способом політичного вираження, який застосовують політики різних, навіть протилежних поглядів, прибічники різних ідеологічних систем» [6, с. 11–12]. Поняття «популізм» широко вживане як в академічній спільноті, так і в медіа. За версією Кембриджського словника «популізм» названо словом року 2017 й описано як «політичні ідеї та діяльність, спрямовані на отримання підтримки звичайних людей шляхом надання їм того, чого вони хочуть» [19].

По-третє, популізм пройшов еволюцію, змінювалися його форми, концептуальні виміри й комунікативний супровід. Наразі нова ситуація потребує вивчення.

Мета статті – розкрити комунікативний підхід до інтерпретації популізму як комунікативної технології та узагальнити образ популіста на основі сучасних підходів до цього феномену.

Виклад основного матеріалу. Ян-Вернер Мюллер у книзі «Що таке популізм» зазначив два моменти, важливі для розкриття теми цієї статті: 1) претензія популістів на монополію щодо знання проблем, ототожнення популіста себе з народом, інтереси якого начебто лише він здатен виражати, представляти й захищати; 2) прагнення до безпосередніх контактів з народом, оминаючи засоби масової інформації та інституції (державні й протодержавні) [22]. Так, популіст віддає перевагу самопрезентації, намагається тримати під власним контролем свої комунікації і формування свого образу завдяки новітнім інформаційно-комунікативним технологіям в інтернет-просторі.

Водночас дослідження популізму передбачає виокремлення низки акторів, які дотичні до тематики популізму в комунікативному публічному просторі і які своїми соціальними комунікаціями формують образ популіста.

По-перше, це особи, які застосовують популізм для реалізації мети (власної чи структури, яку вони представляють). Це популісти, які переважно віддають перевагу самопрезентації і проголошенню популістських ідей, пропозицій.

По-друге, професійні журналісти, які транслюють через медіа інформаційний контент щодо суспільно значущих подій, надають їх опис, репрезентують, моделюють і навіть конструюють уявлення про події та ідеї, зокрема популістські.

По-третє, науковці, які виступають як дослідники, експерти, консультанти, пропагандисти з актуальних проблем суспільного розвитку.

По-четверте, практики як представники різних сфер суспільства (політики, економіки, культури), які залучені в медійні комунікації.

Стан практик популізму в сучасному світі так окреслили К. Захаренко і Є. Міненко: «... Багато країн одночасно зіткнулися зі зростанням популізму. Синхронність цих процесів указує на наяв-

ність глибоких системних проблем, спільних для багатьох держав, як-от економічна нерівність, глобалізація, міграційні кризи та зниження довіри до традиційних політичних інститутів. Соціальні мережі та сучасні медіа сприяли швидкому поширенню популістських ідей, надаючи лідерам можливість безпосередньо взаємодіяти з електоратом та мобілізувати підтримку» [14, с. 20]. Це твердження вимагає розгляду популізму як на глобальному, так і на національному рівнях та його представлення в медійних комунікаціях. Небезпечним розглядається входження популістів до політичних й управлінських еліт, здатних узяти під свій контроль сферу медіа. Медіа справедливо розглядають як «потужний засіб впливу, що дає змогу тим, хто при владі, контролювати й інтерпретувати події згідно з власними потребами. Інакше кажучи, медіа сприяють їхній роботі» [1, с. 37].

Потенційні загрози популізму є не тільки з боку позитивного образу популіста, а також із його намірів, утілених у комунікативну силу, що потребує заходам протидії, профілактики з боку медійних структур (табл. 1).

Так званий новий популізм став наслідком використання популістами риторики в умовах інтернет-комунікацій з аудиторією. Поширення набуває цифровий популізм, щодо якого науковці дають такі характеристики: існує на основі інформаційних технологій; дає змогу популістам безпосередньо взаємодіяти з громадськістю; може обходити традиційні медіа та створювати «ехокамери», які посилюють поляризацію суспільства; підриває авторитет знань й експертності; ставить під сумнів можливість проведення чесних виборів; загрожує демократичним інститутам [7; 8].

Вирок популізму від практиків виніс С. Фурса (інвестиційний банкір): «Популізм – просте рішення для складної проблеми, яке не працює. Популізм – це завжди просто. Популісти беруть чутливу й важливу тему, а згодом – знаходять популярне рішення» [21].

Узагальнення образу популіста в дослідженнях науковців дає змогу визначити такі ознаки, важливі в процесі його вивчення: статус і якість популіста (професійні, особистісні); популіст у різних типах суспільств, часі й просторі; сприйняття популістів різними соціальними групами; вплив популістів на суспільні настрої, громадську думку й соціальну поведінку; контент популістських промов (виступів); використовувані риторичні прийоми; канали суспільної комунікації, які використовують популісти.

А. Гужва на основі врахування особливостей знакової комунікації популіст-політика виділила три «ідеальні» типи популістів: «порожній знак, що орієнтований на сьогодення та представляє популістів без ідеології; знак, що орієнтований на минуле та представляє популістську національну ідеологію; знак, що орієнтований на майбутнє та представляє реформаторів, носіїв нових соціальних цінностей» [10, с. 129–130].

Потенційні загрози популізму: сутність та заходи протидії з боку медіа *

Проблематизованість популізму	Короткий опис	Заходи протидії загрозам з боку медіа
фокусування на короткострокових цілях та обіцянках	ризик необґрунтованого витрачання ресурсів та утворення залежності від зовнішніх джерел	інформування про реальний стан суспільства його сфер, їх динаміку, позитивні зрушення й перспективи
виклик демократичним процесам	послаблення принципів демократії та правової держави	застосування медіаосвіти для поширення принципів демократії
підміна реальності популістськими конструктами	формування альтернативних версій реальності, формуючи альтернативні версії реальності без зв'язку з емпіричною дійсністю	популяризація успішних практик реалізації персональних ініціатив у розвитку та допомозі вирішити суспільні проблеми
заперечення стратегічного підходу до розвитку	заміна довгострокового планування та реального розвитку	висвітлення науково обґрунтованих прогнозів, експертних оцінок
апеляція до віри в необґрунтовані пропозиції й рішення	ризик втрати уявлення про реальність, гостроту проблем, що виникли й потребують вирішення	розкриття можливостей критичного мислення й принципів відкритості та прозорості проти сліпої віри й безпідставних надій

*Складено авторками на основі джерел [2–4; 8; 9; 11–13; 18; 20].

Популісти активно застосовують у комунікаціях бінарність, протиставляючи опозиції «друг – ворог», «свій – чужий», «еліти – народ» та ін. Пропонуємо при формуванні та ідентифікації образу популіста теж використати бінарні опозиції, у межах яких і коливається комунікатор-популіст: інноватор – консерватор; чесна людина – брехун; рятівник – руйнівник; герой, борець з несправедливістю – демагог; знавець соціальної проблеми і шляхів її вирішення – маг, що зачаровує своїми повідомленнями; лідер, що прагне до влади – аутсайдер, орієнтований на суспільну реінтеграцію.

Наразі науковцями визначено особливості популістської риторики, способи маніпуляції за допомогою мовних засобів, а саме: пропонування простих рішень складних проблем без пояснення їх сутності, гостроти, наслідків; апелювання не стільки до аргументної риторики, скільки до емоцій людей; пропозиції радикальних змін без пояснення механізмів їх реалізації; використання патріотичної риторики й формування власного її тлумачення як єдино правильного; апелювання до соціальної справедливості й необхідності її досягнення пропонуваннями способами; швидке реагування на суспільні настрої та формування останніх у руслі мети популістів; пропонування привабливих ідей у відповідях на питання, що зачіпають життєві інтереси людей [14, с. 21; 15, с. 95–96; 16].

Доречним в ідентифікації популіста є визначення поля використання ним інструментів і технологій чорної риторички. В арсеналі популіста як чорного риторика, як правило, наявні фейки. Поширеними є такі типи фейків: «...навмисно створені фейки; жарти, сприйняті як правда; масштабні містифікації; навмисно одностороннє висвітлення подій; історії, у яких «правда» є суперечливою

(наприклад, терорист для одних є борцем за свободу для інших)» [5, с. 19–20].

Висновки. На тлі зростання популістських рухів і впливу популістських партій на рішення національних проблем та міжнародного розвитку й допомоги образ популіста продовжує бути предметом міждисциплінарних наукових досліджень, об'єктом надання спічрайтерських послуг як інтелектуального продукту, просувається в публічному комунікативному просторі в межах глобального й національного піару.

Трендом сьогодення є перехід від популізму структурованого суспільства і його соціальних систем, які обслуговували усталені масмедійні комунікації, до популізму цифрового суспільства. Посередництво медіа для популіста навіть за умов медіатизації політики вже не таке значуще. Інтернет-комунікації, соціальні платформи дають змогу безпосередньо через блогосферу, відеоконференції проводити публічні виступи й контактувати акторам з аудиторією, формувати в населення альтернативні підходи до розвитку і змін, що сприяє досягненню мети популіста та навіть може не відповідати реальності.

Так, розглянута концепція формування й ідентифікації образу популіста поглиблює наукове розуміння висвітлення популізму в комунікативному просторі, що надає теоретичну основу для розробки ефективних освітніх і медійних технологій, спрямованих на формування ставлення до популізму як багатоаспектного феномену, здатного впливати на суспільну свідомість і соціальну поведінку індивідів, груп і спільнот різного рівня. Подальшими перспективними напрямками досліджень стає вивчення трансформації популізму під впливом демократичних перетворень і цифровіза-

ції міжнародних комунікації в умовах необхідності досягнення сталого розвитку людства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Л.В., Демчик О.І., Кречетова В.А. Роль засобів масової інформації у формуванні світоглядних цінностей громадян України. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 36–40. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
2. Була С., Шурко О. Вплив популізму на електоральні процеси в європейському вимірі. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2025. Вип. 58. С. 251–260. <https://doi.org/10.30970/PPS.2025.58.31>
3. Бурдюг М.М. Популізм як виклик демократичним процесам у Європейському Союзі. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2023. Вип. 1(57). С. 49–55. [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2023.1\(57\).280788](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2023.1(57).280788)
4. Burova O., Hlomoza D. A study of trust and satisfaction with local authorities in Ukraine. The impact of populism. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*. 2024. № 2. Р. 101–110. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.02.101>
5. Войтович Н.О., Імбіровська-Сиваківська Л.А. Медіаграмотність: технології і практичне застосування / За заг. ред. В. Ф. Іванова. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2024. 57 с.
6. Вонсович С.Г., Кулик В.О. Дефініювання поняття популізму в контексті західної політичної науки. *Науковий журнал «Політикус»*. 2025. Вип. 2. С. 9–14. <https://doi.org/10.24195/2414-9616.2025-2.1>
7. Гаращук Д. Цифровий популізм: спрощення повідомлень та маніпуляція реальністю в контексті «Платонівської печери». *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2024. Вип. 54. С. 183–189. <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.21>
8. Гаращук Д., Сергєєв В. Безпекові виклики популізму в цифрову епоху: від політичної гіперреальності до несвідомого політичного споживачтва. *Society and Security*. 2025. № 1(7). С. 17–25. [https://doi.org/10.26642/sas-2025-1\(7\)-17-25](https://doi.org/10.26642/sas-2025-1(7)-17-25)
9. Горобець І., Мартинов А. Європейський скептицизм і популізм за умов трансформації процесу європейської інтеграції. *Консенсус*. 2023. № 2. С. 157–171. <https://doi.org/10.31110/consensus/2023-02/157-171>
10. Гужва А. Політичний популізм і популярна культура. *Філософська думка*. 2021. № 3. С. 125–137. <https://doi.org/10.15407/fd2021.03.125>
11. Дроздова Т. Популізм і демократія. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*. 2019. Vol. 5. No 7. Р. 301–309. <https://doi.org/10.22178/pos.48-5>
12. Заславська О.О., Посвістак О.А., Налімова В.В. Новий популізм як технологія політичного маркетингу політичних партій. *Актуальні проблеми політики*. 2022. Вип. 69. С. 65–73. <https://doi.org/10.32837/app.v0i69.1304>
13. Заславська О.О., Посвістак О.А., Налімова В.В. Вплив діяльності популістських політичних партій на демократію в XX–XXI ст. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2022. Вип. 1(53). С. 65–72. [https://doi.org/10.20535/2308-5053.2022.1\(53\).261113](https://doi.org/10.20535/2308-5053.2022.1(53).261113)
14. Захаренко К., Міненко Є. Сучасні медіа як платформа для популізму: комунікаційні та політичні аспекти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 22 : Політичні науки та методики викладання соціально-політичних дисциплін : збірник наукових праць / Відп. ред. О. В. Бабкіна. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 36. С. 18–27. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47331>
15. Козаченко Н., Брюховецький М. Інформаційний популізм як виклик відкритого суспільства. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2025. Вип. 58. С. 94–103. <https://doi.org/10.30970/PPS.2025.58.11>
16. Мужеляк Ю. В. Мовні засоби політичної маніпуляції: термінологічний аспект. *Науковий журнал «Політикус»*. 2025. Вип. 2. С. 15–20. <https://doi.org/10.24195/2414-9616.2025-2.2>
17. Пашина Н., Іванець Т. Особливості правого популізму в країнах Західної Європи та Японії: порівняльний аналіз. *Věda a perspektivy*. 2023. No 8(27). Р. 368–370. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-8\(27\)-368-379](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-8(27)-368-379)
18. Політика: що таке популізм і чи загрожує він демократії. 2023. URL: <https://uk.vijesti.me/BBC/686084/політика%2C-що-таке-популізм-і-чи-є-він-загрозою-демократії> (дата звернення: 20.10.2025).
19. «Популізм» названо словом року 2017 за версією видавництва Кембриджського університету. URL: <https://www.cam.ac.uk/news/populism-revealed-as-2017-word-of-the-year-by-cambridge-university-press> (дата звернення: 20.10.2025).
20. Проценко В. Антологія популізму: дійсна причина народної любові та ефективна зброя проти українських популістів. URL: <https://voxukraine.org/longreads/populism/index.html> (дата звернення: 20.10.2025)
21. Фурса С. Популізм – просте рішення для складної проблеми, яке не працює. 2023. URL: https://bastion.tv/populizm-proste-rishennya-dlya-skladnoyi-problemi-yake-ne-pracyuye_n54013 (дата звернення: 20.10.2025)
22. Jan-Werner Müller. What is Populism? Penguin UK, 2017. 160 p.
23. Laura Hood. What is populism? 2025. URL: <https://theconversation.com/what-is-populism-249369> (дата звернення: 20.10.2025)

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 4
ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯПРОЦЕС СЕКСУАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ:
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ З ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИPROCESS OF SEXUAL SELF-IDENTIFICATION OF ADOLESCENT GIRLS:
INTERRELATIONSHIPS WITH PERSONALITY TRAITS

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язків особистісних рис з компонентами самоідентифікації у дівчат старшого підліткового віку. Актуальність дослідження зумовлена тим, що процес сексуальної самоідентифікації є багаторівневим, тривалим та складним, а також пов'язаний з особистісними рисами. Дівчата в підлітковому періоді стикаються з труднощами, які пов'язані з гормональними змінами організму, першими романтичними стосунками, дослідженням власних вподобань та цінностей, а також з коливаннями самооцінки, підвищеною емоційною чутливістю та пошуком себе в соціумі, що робить процес самоідентифікації доволі вразливим та неоднозначним.

Проведений кореляційний аналіз виявив, що процес сексуальної самоідентифікації є складним, багатогранним феноменом, який спирається на комплекс взаємопов'язаних особистісних рис, які ми об'єднали в три групи ресурсів: когнітивний, емоційний та вольовий. Когнітивні ресурси – інтелект, та практичність мислення, які сприяють ясності розуміння власної сексуальності, зменшують рівень плутанини та підтримують здатність до критичного мислення і вміння інтегрувати різні аспекти своєї сексуальності в цілісну ідентичність. Емоційні ресурси – емоційна стійкість, чутливість до власних переживань, низька тривожність, які сприяють формуванню зрілої та стабільної ідентичності. Вольові ресурси – самоконтроль і сміливість, які допомагають відкрито виражати свої почуття, регулювати свою поведінку і відіграють ключову роль у переході від невизначеності до інтегрованої ідентичності. Взаємодія цих компонентів є важливою, адже це забезпечує потужний внутрішній ресурс для успішного проходження процесу самоідентифікації. Натомість такі риси, як тривожність, напруженість, мрійливість та схильність до приховування справжніх емоцій, перешкоджають сексуальному самопізнанню та підтримують стан невизначеності.

Ключові слова: сексуальна самоідентифікація, сексуальна ідентичність, підлітки, самопізнання, риси особистості.

The article is devoted to the study of the relationships of personality traits with the components of self-identification in girls of older adolescence. The relevance of the study is due to the fact that the process of sexual self-identification is multi-level, long and complex, and is also associated with personality traits. Girls in adolescence face difficulties associated with hormonal changes, first romantic relationships, research of their own preferences and values, face fluctuations in self-esteem, increased sensitivity and searching for themselves in society, which makes the process of self-identification quite vulnerable and ambiguous.

A correlation analysis was conducted to show that the process of sexual self-identification is a complex, multifaceted phenomenon that relies on a complex of interconnected personality traits, which we have combined into three groups of resources: cognitive, emotional, and volitional. Cognitive resources - intelligence, and practicality, which contribute to a clear understanding of one's own sexuality, reduce the level of confusion and support the ability to think critically and change, integrate various aspects of one's sexuality into one's cellular identity. Emotional resources – emotional stability, sensitivity to one's own experiences, low anxiety, which contribute to the formation of a mature and stable identity. Volitional resources – self-control, smiling, which help to openly express one's feelings, regulate one's behavior, and create a key role in the transition from uncertainty to an integrated identity. The interaction of these components is important, as it provides a powerful internal resource for successfully completing the process of self-identification. Instead, traits such as anxiety, tension, dreaminess, and romanticism toward the perception of true emotions hinder sexual self-discovery and maintain a state of uncertainty.

Key words: sexual self-identification, sexual identity, adolescents, self-knowledge, personality traits.

УДК [159.92]

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.9>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Власюк С.Р.

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-1377-8634

Вступ. Підлітковий вік є одним з найкритичніших етапів психосоціального розвитку. Саме в цьому віці активно відбувається розвиток автономності, самоусвідомлення та прийняття власної сексуальності. Для дівчат-підлітків цей процес є особливо значущим, адже він поєднується з гормональними змінами, впливом однолітків, формуванням уявлень про жіночність, близькість та свою сексуальну роль. Сучасні дослідження

підкреслюють, що процес сексуальної самоідентифікації, який веде до становлення сексуальної ідентичності, є складним та багаторівневим. Значний внесок у розуміння закономірностей розвитку сексуальної ідентичності зробили В. Касс, Дж. Марсія, які розглядали її як динамічний процес, що проходить етапи дослідження та прийняття себе. Також варто відзначити науковців Р. Ворнінгтона, М. Аллеманта, М. Аллена, Е. Волтера, чий

роботи підкреслюють важливу роль особистісних рис у становленні сексуальності, зокрема таких характеристик, як соціальна сміливість, чутливість до оцінки з боку інших, емоційна стабільність та самоконтроль. На нашу думку, проблема взаємозв'язку особистісних рис та сексуальної самоідентифікації є надзвичайно актуальною, адже саме вони виступають важливими чинниками здатності підлітка до самопізнання, рефлексії, усвідомлення сексуальних потреб, прийняття власного тіла, а також побудови романтичних стосунків та сексуальності загалом.

Метою статті є емпіричне дослідження та опис характеру взаємозв'язків між особистісними рисами та компонентами сексуальної самоідентифікації дівчат-підлітків.

Методи. Використано такі теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури; систематизація теоретичних моделей сексуальної ідентичності.

Застосовано такі емпіричні методи: методика MoSIEC (Measure of Sexual Identity Exploration and Commitment) Р. Ворнінгтона для оцінки компонентів сексуальної самоідентифікації (прихильність, дослідження, невизначеність, синтез); багатофакторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма для підлітків) для діагностики особистісних рис.

Використано такі методи статистичної обробки: описова статистика; кореляційний аналіз Спірмена. Обробка даних здійснювалась у програмі SPSS.

Виклад основного матеріалу. Ідентичність включає узгоджене відчуття цінностей, переконань та ролей, враховуючи стать, національну приналежність, соціальний клас, духовність та сексуальність, але не обмежуючись ними. На думку Е. Еріксона, головним завданням підліткового віку є формування ідентичності. Цей період характеризується тим, що підлітки активно шукають відповіді на питання «Хто я?», досліджуючи свою зовнішність, вподобання, професійні та освітні орієнтири. Дослідник називав цей період психологічним мораторієм, коли вони схильні експериментувати з різними варіантами. Якщо цей період проходить успішно, то він веде до цілісного відчуття себе, якщо ж навпаки – до ізоляції чи розмитості ідентичності [3].

Натомість процес сексуальної самоідентифікації – це активний шлях дослідження та приналежності. Дослідження розуміється як процес активного вивчення альтернатив, випробування різних ролей, переконань. Це необхідний процес самопізнання та переоцінки цінностей. Приналежність розглядається як ступінь прийняття, демонстрації впевненості у зробленому виборі та готовності його дотримуватися й інтегрувати у власне життя. Саме ці два компоненти важливі для формування цілісної ідентичності. Таку думку окреслив Дж. Марсія у своїх дослідженнях ідентичності підлітків. Спираючись на ці два компоненти, дослідник визначив чотири рівні ідентичності. Перший – дифузія

ідентичності (низьке дослідження та низька приналежність), другий – викуп ідентичності (низьке дослідження та висока приналежність), третій – мораторій (високе дослідження та низька приналежність) і останній – досягнення ідентичності (високе дослідження та висока приналежність) [4].

У контексті аналізу сучасних підходів до вивчення сексуальної ідентичності хочемо виділити роботи Р. Ворнінгтона та його колег. Дослідники запропонували розглядати розвиток сексуальної ідентичності як глобальну психологічну конструкцію, процес формування якої є спільним для всіх людей незалежно від їхньої орієнтації. Модель включає такі чотири компоненти: прихильність до власної сексуальної ідентичності, дослідження, невизначеність ідентичності сексуальної орієнтації та ситнез/інтеграція ідентичності. На основі цієї теоретичної моделі дослідники розробили методику MoSIEC (Measure of Sexual Identity Exploration and Commitment), яка оцінює рівень дослідження та прихильності в процесі становлення сексуальної ідентичності [5]. Саме вона стала основним інструментом емпіричної частини нашого дослідження.

Вартує уваги робота М. Аллеманду, який представив 23-річне дослідження, яке показало, що розвиток самоконтролю в підлітковому віці має довготривалі наслідки для особистісного та соціального функціонування в дорослому житті. Дослідження підтверджує, що динаміка розвитку самоконтролю в підлітків забезпечує вищу задоволеність життям у майбутньому. Таким чином, здатність до саморегуляції в підлітковому віці є доволі важливою [1]. Говорячи про риси особистості та її зв'язок із сексуальністю, варто згадати дослідження М. Аллен та Е. Волтер, які довели, що люди з вищим рівнем невротизму частіше почуваються незадоволеними, характеризуються вищою емоційною чутливістю, самокритичністю та тривожністю. Як наслідок, спостерігається ускладнене формування впевненості у власній зовнішності, тілі та сексуальності [2].

Для виявлення взаємозв'язків між особистісними рисами та компонентами сексуальної самоідентифікації дівчат-підлітків було проведено емпіричне дослідження. Для реалізації мети нашого дослідження було використано авторську анкету для збору демографічної інформації, методику «Міра дослідження сексуальної ідентичності та прихильності (MoSIEC)» авторами якої є Р. Наварро, Г. Савой, Р. Ворнінгтон, та 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла (форма для підлітків). Оскільки на момент проведення емпіричного дослідження методика MoSIEC не була адаптована для української вибірки, нами було здійснено її переклад українською мовою з дотриманням процедури прямого та зворотного перекладу. Методика MoSIEC продемонструвала високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,895$). Також було проведено конфігматорний факторний аналіз, який підтвердив збереження чотирьохфактор-

ної структури методики. Отримані психометричні характеристики дозволяють використання цієї методики для дослідження сексуальної самоідентифікації у вибірці українських дівчат-підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів фахової передвищої та вищої освіти. Участь була добровільною та анонімною. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 26. Для аналізу кореляційних зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Критичний рівень статистичної значущості визначено на рівні $p < 0,01$. В дослідженні взяли участь 143 дівчини-підлітки віком від 16 до 19 років, середнє значення – 18 років. Переважання 19-річних респонденток відображає період старшого підліткового віку, коли процеси сексуальної самоідентифікації набувають особливої актуальності. Щодо романтичних та/або сексуальних уподобань 88% респонденток зазначили, що відчувають потяг до протилежної статі, 5,6% – до своєї статі, 5% – до представників обох статей. Таких розподіл узгоджується з даними міжнародних досліджень про поширеність різних форм сексуальної орієнтації у підлітковому віці.

Аналіз кореляційних зв'язків виявив, що прихильність до сексуальної ідентичності статистично пов'язана з особистісними факторами. Зокрема, з інтелектом (фактор B, $r = 0,263$, $p < 0,01$), емоційною стійкістю (фактор C, $r = 0,232$, $p < 0,01$), сміливістю (фактор H, $r = 0,235$, $p < 0,01$), нормативністю (фактор G, $r = 0,234$, $p < 0,01$), чутливістю (фактор I, $r = 0,221$, $p < 0,01$) та самоконтролем (фактор Q3, $r = 0,274$, $p < 0,01$). Ці результати показують, що дівчата з вищим рівнем інтелектуального розвитку демонструють більшу стабільність та впевненість у своїй сексуальній ідентичності. Це можна пов'язати з тим, що когнітивна зрілість дає змогу краще розуміти та аналізувати власні почуття, за потреби критично оцінювати соціальні впливи та приймати усвідомлені рішення щодо власної ідентичності, що сприяє формуванню стійкої прихильності до певної сексуальної ідентичності. Виявлено, що дівчата-підлітки, які виділяються більшим рівнем емоційної стабільності, відчувають більше впевненості у власній сексуальній ідентичності. Такі дівчата менше схильні до коливань у самовизначенні під впливом оточення, ситуативних чинників, або настрою. Цей зв'язок демонструє, що емоційна стійкість створює внутрішню опору для того, аби зберігати цілісність уявлень про себе навіть під час стресових ситуацій чи соціальних впливів. Чутливі особистості краще усвідомлюють власні емоційні реакції, тонко диференціюють почуття, що дає їм змогу точніше розпізнавати характер своїх романтичних та сексуальних переживань. Їхня здатність до рефлексії сприяє формуванню глибокого, а не поверхневого розуміння власної ідентичності. Показово, що соціально сміливі дівчата-підлітки, які легко вступають в контакт, не бояться самопрезентації, демонструють більшу прихильність до своєї сексуальної ідентичності. Респондентки

з високим рівнем самоконтролю здатні послідовно вибудовувати власне життя відповідно до внутрішніх переконань. Вони не піддаються імпульсивним рішенням, ретельно аналізують власні відчуття перед формуванням висновків про себе.

Варто відзначити негативні кореляційні зв'язки прихильності з такими факторами, як мрійливість (фактор M, $r = -0,269$, $p < 0,01$), прямолінійність (фактор N, $r = -0,253$, $p < 0,01$) та тривожність (фактор O, $r = 0,233$, $p < 0,01$). Ці зв'язки вказують на те, що впевнені, відкриті та практично орієнтовані дівчата демонструють більшу визначеність у власній сексуальній ідентичності. Натомість мрійливі підлітки, які схильні до фантазування та «літання в хмарах», можуть плутати уявні сценарії з реальними почуттями, тобто те, що вони уявляють собі як бажане, може не співпадати з тим, що вони насправді відчувають. Фокус на фантазіях замість реального досвіду може сприяти відтермінуванню формування стабільної прихильності до ідентичності, оскільки рішення приймаються на основі ідеалізованих образів, а не конкретного досвіду та реальних відчуттів. Показово, що тривожність негативно пов'язана з прихильністю до ідентичності. Таким чином, респондентки з низькою тривожністю можуть спокійно приймати себе такими, якими вони є, без сумнівів та звинувачень. Тривожність може суттєво погіршувати природний процес самопізнання, а думки про власну сексуальність – викликати занепокоєння, що погіршить прийняття рішення щодо власної ідентичності. Таким чином, психологічна зрілість, що включає практичність мислення, автентичність у стосунках із собою та емоційну впевненість, створює сприятливі умови для формування стабільної прихильності до сексуальної ідентичності. Навпаки, психологічна вразливість перешкоджає самовизначенню, залишаючи підлітка у стані невизначеності та коливань.

Шкала дослідження сексуальної ідентичності – активний процес вивчення та осмислення різних аспектів власної сексуальності – позитивно корелює з віком ($r = 0,285$, $p < 0,01$), сміливістю (фактор H, $r = 0,246$, $p < 0,01$) та чутливістю (фактор I, $r = 0,241$, $p < 0,01$). Ці зв'язки вказують на те, що старші, соціально активні та емоційно чутливі дівчата демонструють високу активність у дослідженні власної сексуальної ідентичності. Зв'язок з віком респонденток є важливим результатом, що підтверджує природну динаміку формування сексуальної ідентичності. Старші підлітки значно активніше досліджують власну сексуальність з кількох причин. Зокрема, з віком зростає психологічна готовність до самоаналізу, більшість респонденток перебуває на етапі активного самовизначення, коли питання «Хто я?» та «Що я відчуваю?» стають важливими. Також з віком з'являється більше можливостей для реального романтичного та/або сексуального досвіду. Варто зазначити, що під час психосексуального розвитку підлітки схильні до різних сексуальних експериментів, які дають змогу

отримати різний досвід, що сприяє дослідженню власної сексуальної ідентичності. Важливою особливістю також є зниження батьківського контролю, в результаті чого підлітки отримують більше автономії у виборі джерел інформації, форм самовираження тощо. Студентська спільнота, в якій перебувають респондентки, також сприяє більш прийнятній атмосфері для обговорення питань сексуальності з однолітками, що стимулює самопізнання. Таким чином, вік виступає важливою частиною процесу дослідження власної ідентичності, адже відкриває підліткам нові можливості для вивчення та самопізнання.

Шкала невизначеності щодо сексуальної ідентифікації сексуальної орієнтації, яка окреслює ступінь плутанини та сумнівів щодо сексуальних вподобань, виявила позитивні кореляційні зв'язки з дипломатичністю (фактор N, $r = 0,240$, $p < 0,01$), тривожністю (фактор O, $r = 0,240$, $p < 0,01$) та напруженістю (фактор Q4, $r = 0,218$, $p < 0,01$). Ці зв'язки вказують на те, що дівчата-підлітки, які переживають внутрішню дисгармонію, а у міжособистісному спілкуванні демонструють більшу обережність, значно частіше можуть стикатися з проблемою самовизначення своєї сексуальної орієнтації. Таким чином, більш обережні, дипломатичні респондентки, які звикли обирати в житті більш «безпечні», «правильні» слова чи поведінку в суспільстві, приховувати незручні думки, можуть переносити це в картину свого внутрішнього світу, зокрема сексуальності. Важливими результатами дослідження є те, що тривожність перетворює природний процес самопізнання на джерело хвилювання та стресу. Здатність до самоаналізу ускладнюється, і їм важко розібратися у власних почуттях, адже кожна спроба може викликати тривогу та хвилювання. Тривожні підлітки схильні до сумнівів щодо своїх відчуттів та переживань. Така невизначеність не дозволяє дати собі усвідомити почуття та довести свою думку до кінця. Внутрішня напруга також підсилює невизначеність, адже не знаючи, хто ти, важко почуватися спокійно. Це ставить під сумнів можливість будувати романтичне майбутнє через дискомфорт від нез'ясованості. Таким чином, чим довше підліток перебуває у невизначеності, тим більше наростає напруга від нерозв'язаного внутрішнього питання. Ці три чинники не є ізольованими, а формують один взаємопов'язаний конструкт особистісної вразливості, який підтримує невизначеність. Кожен з них підсилює інші і показує, що невизначеність – це набагато глибший конструкт, який пов'язаний не лише з думками чи знаннями, а з емоційно-особистісним станом, де внутрішня напруга, тривожність та надмірне бажання приховати справжні почуття створюють непридатну основу для сексуального самовизначення. Натомість шкала невизначеності демонструє зворотні кореляційні зв'язки з емоційною стійкістю (фактор C, $r = -0,317$, $p < 0,01$), самоконтролем (фактор Q3, $r = -0,308$, $p < 0,01$), адекватністю самооцінки (фактор MD, $r = -0,226$, $p < 0,01$)

та емоційною чутливістю (фактор I, $r = -0,259$, $p < 0,01$). Ми визначили чинники, які можуть підсилювати невизначеність, тоді як зворотні зв'язки, навпаки, показують, що є ресурсами, які дають змогу подолати плутанину і досягнути ясності та зрозумілості щодо власної сексуальної орієнтації. Виявлено, що емоційна стійкість є важливою умовою для успішної самоідентифікації. Такі підлітки здатні спокійно аналізувати власні почуття. Емоційна рівновага сприяє використанню своїх думок, емоцій, почуттів не як загрози, а як джерела інформації про себе. Самоідентифікація – це тривалий процес, і вміння витримати невизначеність, сильні переживання та не впасти у відчай є важливою особливістю, адже стабільність, внутрішній спокій можуть дати час та простір для гармонійного процесу самопізнання. Ці зв'язки показують, що робота з емоційною сферою є важливим завданням щодо супроводу підлітків з питань сексуальної самоідентифікації. Перш ніж працювати з інформацією, необхідно сприяти емоційній стійкості, адже вона невід'ємно пов'язана з успішним процесом сексуального самовизначення дівчат-підлітків. Подолання невизначеності також сприяє самоконтролю, що підкреслює важливість вольової саморегуляції в процесі самоідентифікації. Результати доводять, що дисципліновані респондентки більш стійкі до імпульсивних суджень та зовнішніх впливів. Вони можуть витримати період невизначеності не поспішаючи з висновками, більше часу приділяти аналізу власних почуттів та реакцій, що робить їх більш захищеними від плутанини ідентичності. В свою чергу, емоційна чутливість також є важливою особливістю. Так, більш емпатійні, емоційно компетентні дівчата краще розуміють власні почуття, що сприяє кращому інтерпретуванню власних романтичних та/або сексуальних переживань, що буде сприяти самопізнанню. Натомість емоційно нечутливі респондентки можуть мати проблеми з розпізнаванням сигналів власних бажань або ж плутати їх, що буде підсилювати невизначеність. Виявлено, що реалістична самооцінка сприяє зниженню невизначеності щодо орієнтації, адже вміння чесно оцінити себе дає можливість краще усвідомити свої почуття без ідеалізації чи спотворення, не будувати нереалістичних очікувань щодо себе і не відкидати власні почуття як помилкові, а давати собі право їх мати. Низька самооцінка, навпаки, підсилює недовіру та розгубленість щодо внутрішнього досвіду та не створює безпечний простір для автентичності.

Отже, дівчата-підлітки, які характеризуються такими особистісними якостями, як адекватна самооцінка, самоконтроль, емоційна чутливість та стійкість, можуть справлятися з невизначеністю сексуальної орієнтації більш благополучно. Таким чином, емоційно-вольові чинники пов'язані зі зниженням плутанини, а риси особистісної вразливості, такі як тривожність, дипломатичність та напруженість, сприяють більш тривалому і травматичному процесу сексуальної самоідентифікації.

Синтез сексуальної ідентичності відображає здатність інтегрувати різні аспекти сексуальності у цілісне уявлення про себе. Це не просто знання «Хто я?», пошук себе чи відсутність плутанини, а складна та важлива робота щодо створення внутрішньої узгодженості. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки з інтелектом (фактор В, $r = 0,302$, $p < 0,01$), чутливістю (фактор І, $r = 0,238$, $p < 0,01$), сміливістю (фактор Н, $r = 0,301$, $p < 0,01$) та віком респонденток ($r = 0,264$, $p < 0,01$). Інтелектуально розвинені дівчата можуть критично переосмислювати суспільні стереотипи щодо сексуальності та знаходити власні шляхи для самовизначення, керуючись власним досвідом, вподобаннями та почуттями, що підсилює можливості для конструктивного та успішного створення узгодженої системи уявлень про власну сексуальність. Важливо, що сміливість теж підсилює синтез сексуальної ідентичності. Саме вміння не розділяти «Справжнє Я» та «Соціальне Я» й відкрито жити і проявляти власну сексуальність, без страху презентувати себе світу сприяє більш реалістичній інтеграції сексуальної ідентичності. Адже такі дівчата можуть не лише думати узгоджено про свою сексуальність, але й жити узгоджено та проявляти її в реальних діях та стосунках. Зв'язки з емоційною чутливістю також показують, що емпатія до себе створює доброзичливе і незасуджуюче ставлення до вподобань та почуттів. Ця характеристика є важливою для узгодженості сексуальної ідентичності, адже неможливо інтегрувати те, чого ти соромишся, не приймаєш, відкидаєш чи засуджуєш у собі. Важливим є взаємозв'язок зі зростанням віку респонденток, що підтверджує природну вікову динаміку. Старші підлітки мають більше життєвого досвіду та пройшли значну частину шляху самовизначення. Отже, синтез – це остання стадія процесу самоідентифікації, і вона потребує більшого досвіду, знань та зрілості.

Важливими є зворотні кореляційні зв'язки з мрійливістю (фактор М, $r = -0,207$, $p < 0,01$), тривожністю (фактор О, $r = -0,232$, $p < 0,01$) та дипломатичністю (фактор N, $r = -0,253$, $p < 0,01$). Таким чином, надмірне бажання контролювати власну самопрезентацію, бути стриманою та старатися справляти враження в суспільстві, яке не узгоджується з внутрішніми відчуттями, може стати одним з бар'єрів для досягнення синтезу ідентичності. Висока тривожність, своєю чергою, не дає повною мірою спокійно приймати власний досвід. Впевнені дівчата не бояться внутрішньої складності, а можуть її прийняти та визнати. Саме те відчуття, коли не треба нічого відкидати, очікувати загрози чи приховувати, дає внутрішню впевненість для інтеграції. Мрійливість також обернено пов'язана із синтезом. Так, більш мрійливі дівчата-підлітки можуть стикатися з проблемою ідеалізації ідентичності, коли уявний образ не відповідає реальному досвіду. Практичні респондентки, навпаки,

можуть приймати свою недосконалість та забезпечити цим реалістичність інтеграції.

Висновки. У статті було теоретично проаналізовано сучасні підходи до вивчення сексуальної самоідентифікації. Розглянуто роботи, що демонструють вплив особистісних характеристик на формування сексуальної ідентичності. Проведене емпіричне дослідження виявило розгалужену систему позитивних кореляційних взаємозв'язків між показниками сексуальної самоідентифікації дівчат-підлітків та особистісними рисами, зокрема з емоційною стійкістю, сміливістю, самоконтролем, інтелектом, чутливістю. Негативні кореляційні зв'язки було виявлено з такими особистісними характеристиками, як мрійливість, тривожність, дипломатичність, самоконтроль та самооцінка.

Важливо, що виявлені кореляційні зв'язки концентруються навколо трьох ключових сфер особистісного функціонування. Ці три сфери невідривно пов'язані одна з одною, адже лише гармонійна взаємодія когнітивних, емоційних та вольових характеристик створює потужну систему ресурсів, які необхідні підліткам для успішного перебігу процесу самоідентифікації. Зокрема, когнітивна сфера забезпечує здатність до аналітичного осмислення власного досвіду та критичного мислення (інтелект, практичність мислення), емоційна сфера допомагає створити безпечну психологічну атмосферу для дослідження сексуальної ідентичності без руйнівного страху (самоконтроль, емоційна стійкість, чутливість, низький рівень тривожності), а вольова сфера дає змогу перетворити власні усвідомлення на впевнені й чіткі дії, аби сформувати безпечну та стійку сексуальну ідентичність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Allemand M., Job V., Mroczek D. K. Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 117, no. 3. P. 621–634. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspp0000229>.
2. Allen M.S., Walter E.E. Linking big five personality traits to sexuality and sexual health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144, no. 10. P. 1081–1110. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000157>.
3. Erikson E.H. The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 1956. Vol. 4, no. 1. P. 56–121.
4. Marcia J.E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*. 1966. Vol. 3, no. 5. P. 551–558. DOI: <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>.
5. Worthington R.L. et al. Development, reliability, and validity of the measure of sexual identity exploration and commitment (MOSIEC). *Developmental psychology*. 2008. Vol. 44, no. 1. P. 22–33.

Стаття надійшла у редакцію: 28.10.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ З НОРМОТИПОВИМИ ОДНОЛІТКАМИ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE HARMONIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS WITH NORMOTYPIC PEERS

Стаття присвячена комплексному аналізу міжособистісних взаємин у контексті інклюзивної освіти і визначенню психолого-педагогічних умов їхньої гармонізації між дітьми з особливими освітніми потребами та їхніми нормотиповими однолітками. Розглянуто теоретичні підходи до розуміння міжособистісних стосунків; підкреслено провідну роль емпатії, емоційної чутливості і соціальної прийнятності у формуванні конструктивної взаємодії в інклюзивних класах. Здійснено характеристику функцій міжособистісних взаємин (комунікативної, регулятивної і розвивальної) та окреслено їхнє значення для становлення позитивної «Я-концепції», соціальної компетентності й психологічного комфорту дітей з ООП. Проаналізовано процес соціалізації дітей з ООП у шкільному середовищі і визначено чинники, що сприяють чи ускладнюють їхнє включення в групу однолітків. Висвітлено умови успішної соціальної інтеграції, зокрема розвиток комунікативних умінь, формування реалістичної самооцінки, забезпечення емоційної підтримки і включення дітей з ООП у спільну діяльність. Окремо наголошено на ролі педагогічної команди (учитель, асистент, психолог) у створенні безпечного, гуманістичного й толерантного освітнього простору. Емпіричну частину статті становлять результати опитування педагогів щодо застосування інтерактивних методів навчання для розвитку конструктивних міжособистісних стосунків у інклюзивному класі. Проаналізовано найуживаніші інтерактивні прийоми та їхній вплив на розвиток довіри, емпатії, партнерства й зниження ізоляції дітей з ООП. Виявлено основні труднощі педагогів; окреслено напрями підвищення ефективності інтерактивних методів, зокрема командну підтримку і додаткове професійне навчання. Обґрунтовано систему психолого-педагогічних умов гармонізації взаємин дітей з ООП і їхніх нормотипових однокласників.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами, інклюзивна освіта, міжособистісні взаємини, соціалізація, соціальна комунікація.

The article is devoted to a comprehensive analysis of interpersonal relationships in the context of inclusive education and the determination of psychological and pedagogical conditions for their harmonization between children with special educational needs and their normotypical peers. Theoretical approaches to understanding interpersonal relationships are considered; the leading role of empathy, emotional sensitivity and social acceptability in the formation of constructive interaction in inclusive classes is emphasized. The functions of interpersonal relationships (communicative, regulatory and developmental) were characterized and their significance for the formation of a positive «self-concept», social competence and psychological comfort of children with OOP was outlined. The process of socialization of children with OOP in the school environment was analyzed and the factors contributing to or complicating their inclusion in the peer group were determined. The conditions of successful social integration are highlighted, in particular the development of communicative skills, the formation of realistic self-esteem, the provision of emotional support and the inclusion of children with SEN in joint activities. The role of the teaching team (teacher, assistant, psychologist) in creating a safe, humanistic and tolerant educational space is separately emphasized. The empirical part of the article consists of the results of a survey of teachers on the application of interactive teaching methods for the development of constructive interpersonal relations in an inclusive classroom. The most used interactive techniques and their impact on the development of trust, empathy, partnership and reduction of isolation of children with PLO are analyzed. The main difficulties of teachers are identified; directions for increasing the effectiveness of interactive methods, in particular team support and additional professional training, are outlined. The system of psychological and pedagogical conditions for harmonizing the relations of children with OOP and normotypical classmates is substantiated.

Key words: children with special educational needs, inclusive education, interpersonal relationships, socialization, social communication.

УДК 376.1

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.10>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гуценко О.В.

аспірант

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0004-0809-6753

Вступ. Проблема міжособистісних взаємин дітей з особливими освітніми потребами (ООП) з нормотиповими однолітками набуває особливої значущості в умовах розвитку інклюзивної освіти в Україні. Сучасна школа має не лише забезпечити рівний доступ до знань, але й створити соціально-психологічно комфортне середовище, у якому кожна дитина відчуває прийняття, повагу й підтримку. Водночас саме якість міжособистісних стосунків у класі часто визначає успішність навчаль-

ної і соціальної інтеграції дітей з ООП. Нерідко діти з особливими потребами стикаються з нерозумінням, упередженням чи навіть ізоляцією з боку однолітків, що негативно впливає на їхню самооцінку, емоційний стан і мотивацію до навчання. З іншого боку, нормотипові учні потребують формування соціальної чутливості, емпатії і толерантності до відмінностей інших. Саме тому вивчення механізмів становлення позитивних взаємин у змішаних колективах має велике практичне значення

для підвищення ефективності інклюзивного навчання. Актуальність теми також зумовлена необхідністю обґрунтування психолого-педагогічних умов і методів, що сприяють гармонізації взаємин у класному колективі.

Проблема міжособистісних взаємин у контексті інклюзивної освіти є одним з основних напрямів сучасної психології розвитку і педагогіки. О. Байрамова, С. Єрмакова, С. Доскач розглядають психологічні аспекти емпатії під час спілкування й побудови міжособистісних взаємин. Т. Кесьян, Л. Руденко, Л. Терещенко розкривають характеристики впливу людей одне на одного у міжособистісних взаєминах та особливості психологічної діагностики взаємодії суб'єктів освітнього простору. Питання організації інклюзивного навчання, підходи до інтеграції дітей з ООП, особливості розвитку комунікативних умінь та інші психолого-педагогічні аспекти взаємодії дітей з ООП з нормотиповими однокласниками вивчають сучасні вітчизняні науковці, серед яких – Т. Абрамович, В. Вінс, І. Дмитрієва, І. Дорожко, О. Круглик, О. Малихіна, Н. Наumenко, Л. Прядко, Т. Сак, В. Скриннік, Т. Соловійова, Т. Тат'янчикова, Л. Туріщева, О. Федоренко.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й емпірично підтвердити психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних взаємин дітей з ООП та їхніх нормотипових однолітків в інклюзивному середовищі, зокрема, через застосування інтерактивних методів навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розгляд питань міжособистісних взаємин дає можливість визначити умови, що забезпечують гармонійне співіснування та успішну соціалізацію всіх учасників освітнього процесу. Інклюзивне шкільне середовище, на думку Н. Наumenко і В. Скриннік, виступає важливим чинником розвитку взаємоповаги, ефективної комунікації і взаєморозуміння між дітьми з ООП і їхніми однолітками [6, с. 320]. Поняття «міжособистісні взаємини» у психологічній науці трактується як система стійких зв'язків і взаємних установок між людьми, що виникають у процесі спільної діяльності і спілкування [8; 10]. О. Байрамова, С. Доскач і Є. Єрмакова підкреслюють, що психологія міжособистісних відносин дає змогу глибше усвідомити закономірності і динаміку людської взаємодії. Центральним елементом цих процесів вони визначають емпатію, адже саме здатність розуміти, відчувати й приймати емоційні стани іншої людини виступає значимою передумовою формування гармонійних і конструктивних взаємин у шкільному просторі [4]. В інклюзивному середовищі ці взаємини набувають особливої ваги, оскільки визначають рівень психологічного комфорту дітей з ООП і якість їхнього соціального включення. Так, О. Круглик характеризує міжособистісні стосунки як цілісну систему «установок, орієнтацій, стереотипів і очікувань членів групи відносно один одного, на основі спільної діяльності та спільних цінностей, на яких спирається спіл-

кування людей і через яке вони сприймають одне одного» [5, с. 40]. За визначенням Л. Руденко, міжособистісні стосунки ґрунтуються, виникають і складаються на основі певних відчуттів, що народжуються у людей стосовно одне одного. Емоційна основа міжособистісних стосунків включає афекти, емоції та відчуття [7].

Міжособистісні взаємини виконують низку важливих функцій, а саме: комунікативну (забезпечують обмін інформацією та емоціями), регулятивну (впливають на поведінку особистості) і розвивальну (сприяють формуванню самосвідомості, самооцінки, ціннісних орієнтацій) [3; 8; 10]. У межах інклюзивного навчання міжособистісні взаємини визначають рівень психологічного комфорту дітей з ООП, формують мотивацію до навчання, впливають на самоприйняття і становлення позитивної «Я-концепції». Гармонійні взаємини з однокласниками стають базою для розвитку соціальної компетентності й подолання внутрішніх бар'єрів, пов'язаних з відчуттям «інакшості» [3; 7; 10].

Соціалізація дітей з ООП є складним, багаторівневим процесом інтеграції особистості у соціальне середовище. Я. Чигріна та О. Слободенюк зауважують, що для успішної інтеграції дітей з ООП у шкільне середовище необхідно забезпечити такі умови, які підтримують їхній позитивний емоційний стан, сприяють встановленню дружніх контактів з однолітками і формують мотивацію до спілкування. Серед основних завдань – розвиток соціально-комунікативних умінь, подолання труднощів у взаємодії, формування реалістичної самооцінки та вміння усвідомлено аналізувати власні дії і поведінку [11, с. 151]. Т. Абрамович виокремлює такі напрями процесу соціалізації особистості дитини: «розвиток інтелектуальної сфери; розвиток мовленнєвої, емоційної сфер; допомога в подоланні соціально-педагогічних труднощів, вікових криз тощо; створення позитивної Я-концепції, зорієнтованої на сильні сторони дитини; формування та закріплення позитивних моральних основ особистості дитини; адаптація в колективі однолітків, залучення дитини до колективу; залучення учня з ООП до соціально значущої діяльності школи, волонтерства» [1, с. 66]. На думку вітчизняних дослідників (В. Вінс, Т. Кесьян, Л. Руденко, Л. Терещенко та ін.), ефективна соціалізація дитини з ООП можлива лише за умови включення її у спільну діяльність з нормотиповими однолітками, де відбуваються навчання соціальних ролей, формування емоційного досвіду і розвиток навичок комунікації. Основними труднощами соціалізації є обмеженість соціального досвіду, недостатній розвиток комунікативних умінь, підвищена тривожність, страх відторгнення і низький рівень самоприйняття. Ці чинники можуть спричиняти ізоляцію дитини або конфлікти у взаєминах з однокласниками. У процесі розвитку комунікативних навичок, як зазначають І. Тат'янчикова і Т. Соловійова, важливо враховувати індивідуальні можливості дітей з ООП. Насамперед слід зосере-

дитися на формуванні в них умінь орієнтуватися в соціальних взаєминах і долучатися до них, усвідомлювати власну соціальну роль і дотримуватися її у спілкуванні з іншими [9]. Водночас успішна соціалізація дітей з ООП значною мірою залежить від педагогічної підтримки, створення безпечного середовища, побудови толерантних стосунків у колективі і формування культури взаємоповаги серед усіх учасників освітнього процесу. Інклюзивне навчання, орієнтоване на співпрацю, допомогу і прийняття, стає не лише засобом адаптації дитини з особливими потребами, але й ресурсом розвитку морально-етичної культури всього шкільного колективу [2; 7; 10].

Інклюзивне середовище створює умови для щоденної природної взаємодії дітей з ООП і нормотипових учнів, що впливає на якість міжособистісних зв'язків. У такому середовищі формуються нові типи взаємодії, засновані на принципах толерантності, прийняття, підтримки і співпраці. Особливістю соціальної взаємодії в інклюзивному класі, як зазначає В. Вінс, є неоднорідність його складу, що вимагає від педагогів цілеспрямованого формування у дітей навичок спілкування, розуміння відмінностей і поваги до них. Для дітей з ООП це середовище стає можливістю навчитися соціальних ролей, отримати позитивний досвід включення у групу, розвинути комунікативні та емоційні навички. Для нормотипових учнів це простір виховання гуманності, співчуття, емпатії і соціальної відповідальності [2]. Взаємодія між дітьми в інклюзивному класі часто визначається рівнем підтримки, яку вони отримують від дорослих – учителів, асистентів, шкільних психологів. Саме педагог виступає модератором соціального простору, створюючи умови для гармонізації взаємин, безпечного спілкування, спільної діяльності і взаємного прийняття.

Гармонізація взаємин у шкільному колективі, де навчаються діти з ООП, передбачає створення системи сприятливих умов для розвитку прийняття, підтримки, співпереживання та партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Такі умови мають забезпечуватися на рівні освітнього середовища, педагогічних підходів, психологічного супроводу і соціальної взаємодії. Однією з головних умов успішної інклюзії є розвиток у дітей ціннісного ставлення до різноманітності людського досвіду. Дослідники (І. Дорожко, О. Малихіна, Л. Туріщева та ін.) вважають, що толерантність та емпатія є базовими соціально-емоційними якостями, які сприяють налагодженню дружніх і підтримувальних стосунків між дітьми з різними можливостями. Формування толерантності в інклюзивному колективі передбачає:

- систематичну психолого-педагогічну про-світу учнів про різноманітність людських можливо-стей і потреб;
- використання інтерактивних форм роботи (дискусії, рольові ігри, мозкові штурми), що розви-вають розуміння позиції іншого;

– емоційно-безпечну атмосферу, у якій кожна дитина має право на помилку, висловлення думки, визнання власної унікальності [3].

Розвиток емпатії сприяє формуванню внутріш-ньої готовності приймати іншого не через обов'язок, а через емоційне співпереживання. Емпатія є пси-хологічним підґрунтям для підтримки дітей з ООП у складних ситуаціях, подолання бар'єрів спілку-вання, зниження ризику соціальної ізоляції. На нашу думку, ефективним шляхом формування позитив-ного ставлення до різноманітності є моделювання позитивних прикладів взаємодії, відзначення успіхів кожної дитини, створення умов для спільної творчої діяльності. Учителю виступає моральним і поведін-ковим взірцем, через якого учні засвоюють норми прийняття й доброзичливості.

Успішна соціалізація дітей з ООП у класі знач-ною мірою залежить від командної взаємодії педа-гогів і психологів. Учителю організовує міжособи-стісне спілкування в класі, створює атмосферу довіри й рівності, реалізує індивідуальний підхід, застосовує інклюзивні методики і регулює соці-альні ролі учнів. Асистент учителя підтримує дітей з ООП у навчальному процесі, сприяє їхньому включенню в спільну діяльність і виконує медіа-тивну функцію. Шкільний психолог здійснює психо-діагностику й консультування, проводить тренінги соціальних навичок, координує роботу з класом і формує інклюзивну культуру, засновану на повазі і підтримці.

Важливу роль у формуванні взаєморозуміння, емпатії та довіри між дітьми з ООП та їхніми нор-мотиповими однокласниками відіграють інте-рактивні методи навчання, оскільки вони забез-печують активну й безпечну взаємодію. У межах дослідження нами було вивчено думки педаго-гів (учителі, асистенти вчителів, психологи) про застосування інтерактивних методів навчання в контексті міжособистісних взаємин дітей з ООП з нормотиповими однокласниками. В опитуванні взяли участь 45 педагогічних працівників з досві-дом роботи в інклюзивних класах не менше року. Метою опитування було з'ясування досвіду, підхо-дів і труднощів педагогів у застосуванні інтера-ктивних методів навчання для розвитку конст-руктивних міжособистісних взаємин між дітьми з ООП та їхніми нормотиповими однокласниками.

Відповіді на відкриті запитання анкети (*Які інтерактивні методи Ви найчастіше використо-вуєте? Як інтерактивні методи, на Ваш погляд, впливають на взаємодію між дітьми з ООП і нормотиповими однокласниками? З якими трудно-щами Ви стикаєтеся під час інтерактивних занять? Яка підтримка потрібна для ефективного застосування інтерактивних методів? Які форми інтерактивної роботи найбільше сприя-ють розвитку емпатії і довіри?*) нами згруповані відповідно до змісту і подаються в узагальненому вигляді. Так, респонденти визнали, що серед інтерактивних методів найчастіше застосовують роботу в малих групах (35%), що, на наш погляд,

свідчить про її ефективність у створенні комфортних умов для взаємодії і поступового залучення дітей з ООП у спільну діяльність. Рольові ігри (25%) і метод «Коло» (20%) також широко використовують, оскільки вони сприяють розвитку комунікації, емоційного інтелекту та вміння висловлювати власну думку. Проектна діяльність (20%) є менш поширеною через складність організації, однак педагоги визнають її потенціал у підвищенні згуртованості класу.

Щодо впливу інтерактивних методів на взаємодію в інклюзивному просторі, то більшість педагогів наголошує на формуванні довіри (30%) і розвитку емпатії (28%). Це свідчить, на нашу думку, про те, що інтерактивні підходи розглядаються як ефективний інструмент соціалізації. Дещо менша частка педагогів звертає увагу на зниження ізоляції дітей з ООП (22%) і посилення рівноправності у взаємодії (20%), що демонструє багатовимірний позитивний ефект таких методів.

Водночас інтерактивні заняття супроводжуються низкою труднощів. Найпоширенішою є проблема різного темпу роботи дітей (32%), що ускладнює групову діяльність. Значною перешкодою є уникання взаємодії деякими дітьми з ООП (28%), що потребує додаткового індивідуального супроводу. Питання дисципліни під час активних форм роботи (25%) залишається актуальним. Найменшу, але все ж таки значущу складність становить брак адаптованих матеріалів (15%).

Для більш ефективного застосування інтерактивних методів педагоги найбільше потребують чітких методичних рекомендацій (30%) і підтримки асистента вчителя (27%), що підкреслює необхідність командної взаємодії. Додаткове навчання з інклюзії (25%) також залишається запитом багатьох педагогів. Технічні ресурси (18%) розглядаються як бажаний, але не першочерговий компонент.

Аналіз ефективних форм інтерактивної роботи показує, що, на думку педагогів, найбільше сприяють розвитку емпатії і довіри рольові ігри (33%), які дають змогу дітям переймати інші соціальні ролі і «проживати» різні ситуації. Спільні творчі проекти (27%) і кола взаємопідтримки (23%) також суттєво сприяють формуванню емпатії, довіри й згуртованості. Кооперативні ігри (17%) застосовуються рідше, що може бути пов'язано з їхньою більшою організаційною складністю.

Таким чином, наведені результати дають змогу простежити основні тенденції щодо використання інтерактивних методів навчання в інклюзивних класах та їхнього впливу на міжособистісні взаємини дітей з ООП і нормотипових учнів. Педагоги відзначають їхню значущість для розвитку довіри, емпатії і рівноправності, водночас підкреслюючи потребу в додатковій підтримці, адаптованих матеріалах і методичному забезпеченні для підвищення ефективності їхнього застосування. Крім того, варто зазначити, що командна співпраця

Таблиця 1

Психолого-педагогічні умови гармонізації взаємин дітей з ООП та їхніх нормотипових однокласників

№	Умови	Зміст умови	Основні психолого-педагогічні дії	Очікуваний результат
1.	Формування толерантності, емпатії і позитивного ставлення до різноманітності.	Виховання поваги до індивідуальних відмінностей, розвиток здатності співпереживати, приймати іншого.	– Проведення занять з розвитку емоційного інтелекту; – використання рольових ігор, дискусій, проектів на тему різноманітності; – створення позитивних прикладів взаємодії.	Діти виявляють емпатію, приймають однолітків з ООП, зменшується рівень упередженості та ізоляції.
2.	Роль учителя, асистента, шкільного психолога в розвитку позитивної взаємодії.	Командна робота педагогів і психологів для створення підтримувального середовища.	– Учитель моделює приклади толерантної поведінки; – асистент підтримує комунікацію між дітьми; – психолог проводить тренінги, консультації, медіації.	Підвищується рівень соціальної згуртованості, знижується тривожність у дітей з ООП, покращується клімат у класі.
3.	Використання інтерактивних методів і тренінгових форм роботи для згуртування класу.	Створення спільного позитивного досвіду взаємодії, розвиток комунікативних умінь.	– Проведення тренінгів командної взаємодії для старшокласників; – організація спільних творчих проектів; – застосування кооперативного навчання, методу «рівний – рівному».	Формується навичка співпраці, взаємопідтримки, довіри; клас стає єдиною соціальною групою.
4.	Практики соціально-психологічної підтримки і командної співпраці в інклюзивному середовищі.	Забезпечення системної підтримки всіх учасників інклюзивного процесу.	– Психологічний супровід дітей і педагогів; – психоедукація батьків; – супервізія персоналу; – командні зустрічі, кейс-менеджмент.	Зміцнюється партнерство «школа – родина – фахівці», зростає ефективність адаптації дітей з ООП, гармонізуються взаємини в колективі.

вчителя, асистента і психолога дає змогу забезпечувати цілісність впливів на розвиток дітей, гармонізувати взаємини у класі, сприяти формуванню позитивного соціально-психологічного клімату.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави обґрунтувати систему психолого-педагогічних умов, необхідних для гармонізації взаємин дітей з ООП та їхніх нормотипових однокласників (табл. 1).

Отже, гармонізація взаємин дітей з ООП та їхніх нормотипових однокласників потребує цілісного психолого-педагогічного підходу, який поєднує розвиток емпатії, толерантності і соціальної компетентності учнів із системною підтримкою з боку педагогів і психологів. Застосування інтерактивних методів, тренінгових форм роботи і командної співпраці створює сприятливий клімат у класі, сприяє прийняттю різноманітності й запобігає ізоляції дітей з ООП. Ефективність цього процесу забезпечується партнерством між школою, родинами й фахівцями, що дає змогу формувати інклюзивне середовище, у якому кожна дитина відчуває себе цінною частиною колективу.

Висновки з проведеного дослідження. Міжособистісні взаємини в інклюзивному класі є одним з основних факторів соціалізації дітей з ООП і значною мірою залежать від умов, створених педагогами і психологами. Інтерактивні методи навчання суттєво сприяють розвитку довіри, емпатії, партнерства й зниженню рівня ізоляції дітей з особливими освітніми потребами. Опитування педагогів підтвердило необхідність чітких методичних рекомендацій, командної взаємодії і системної підтримки для підвищення ефективності інтерактивних форм роботи. На основі теоретичних та емпіричних даних обґрунтовано систему психолого-педагогічних умов, що забезпечують гармонізацію взаємин у змішаних учнівських колективах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамович Т. Труднощі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 2. С. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-2-9>.
2. Вінс В., Кисіль Т., Гущенко О. Особливості дослідження рольової поведінки у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. № 116 (4). С. 129–143. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v116i4.201>.

3. Дорошко І., Малихіна О., Туріщева Л. Розвиток комунікативних умінь дітей з ООП в умовах інклюзивного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 134–138. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.26>.

4. Єрмакова С., Байрамова О., Доскач С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2024. № 1 (35). С. 511–521. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-511-521](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-511-521).

5. Круглик О. Особливості розвитку міжособистісних стосунків учнів з порушенням слуху 5–7 класів. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2024. Вип. 47. С. 39–45. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series19.2024.47.05>.

6. Науменко Н., Скриннік В. Формування культури спілкування у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивного навчання. *Природничі науки та освіта: сучасний стан і перспективи розвитку: матеріали IV Міжнарод. наук.-практич. конф. (7–8 листопада 2024 р.)*. Харків, 2024. С. 319–321.

7. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2015. Вип. 1. С. 2–12. URL: <https://sci.ljubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/1428>.

8. Організація інклюзивного навчання в умовах кризових викликів: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 106 с.

9. Татьянчикова І., Соловійова Т. Забезпечення соціалізації учнів з особливими потребами на стадії адаптації в спеціальному закладі освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 63 (2). Т. 2. С. 63–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.2.12>.

10. Терещенко Л., Кесьян Т. Психологічна діагностика взаємодії суб'єктів освітнього простору: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2023. 63 с.

11. Чигріна Я., Слободенюк О. Психолого-педагогічні аспекти взаємодії дітей з інтелектуальними порушеннями в освітньому середовищі. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. С. 151–154. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-1-23>.

Стаття надійшла у редакцію: 01.11.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ СИСТЕМ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF INTELLIGENT LEARNING SYSTEMS

У статті досліджено психологічні засади розробки інтелектуальних освітніх систем (ІОС) та ШІ-асистентів, які стрімко еволюціонують у сучасному освітньому просторі. Робота ґрунтується на таких класичних педагогічних концепціях: «зони найближчого розвитку» (ЗНР) Л. Виготського та «когнітивних ристувань» (scaffolding) Дж. Брунера. Ці теорії визначають необхідність тимчасової, адаптивної підтримки, спрямованої на формування автономних та метакогнітивних компетенцій.

Метою статті є оцінка відповідності функціональності низки сучасних інтелектуальних освітніх сервісів (Cognitive Tutor, AutoTutor, Squirrel AI Learning, Khan Academy, Duolingo тощо) ключовим принципам ЗНР та «риштувань», а також визначення потенціалу для їхньої подальшої інтеграції.

Проведений аналіз показав, що хоча більшість ІОС не були безпосередньо створені у межах теорії Брунера, вони поступово впроваджують її ключові елементи: персоналізовану підтримку, динамічну діагностику знань, гнучке планування навчальних траєкторій та критично важливий процес поступового зменшення обсягу допомоги (fading), що стимулює автономію. Окремо висвітлено значення емоційно-мотиваційної підтримки як елемента, що частково відтворює функцію реального наставника.

Запропоновано концептуальну архітектуру повноцінного AI-асистента нового покоління. Вона включає сім ключових модулів: безперервну діагностику знань, адаптивне планування, контекстне наставництво, мотиваційну підтримку, поступову відмову, довготривалу пам'ять освітніх взаємодій та аналіз невербального зворотного зв'язку (комп'ютерний зір).

Зроблено висновок про необхідність і перспективність гармонійної інтеграції фундаментальної педагогічної теорії та інженерних рішень у розробці ІОС. Така синергія дасть змогу сформувати інтелектуальне освітнє середовище, яке забезпечуватиме не лише ефективне засвоєння знань, але й розвиток критичного мислення, автономності та внутрішньої мотивації учня.

Ключові слова: когнітивні ристування, зона найближчого розвитку, інтелектуальні освітні системи, AI-асистенти, метаког-

нітивні компетенції, персоналізоване навчання, адаптивне навчання.

The article investigates the psychological foundations for developing Intelligent Tutoring Systems (ITS) and AI assistants, which are rapidly evolving in the modern educational space. The work is based on classical pedagogical concepts: L. Vygotsky's "Zone of Proximal Development" (ZPD) and J. Bruner's "Cognitive Scaffolding". These theories define the necessity of providing temporary, adaptive support aimed at cultivating autonomous and metacognitive competencies.

The goal of the article is to assess the functional compliance of a number of contemporary intelligent educational services (Cognitive Tutor, AutoTutor, Squirrel AI Learning, Khan Academy, Duolingo, etc.) with the key principles of ZPD and "Scaffolding", and to determine the potential for their further integration.

The analysis conducted showed that although most ITS were not directly created within the framework of Bruner's theory, they are gradually incorporating its key elements: personalized support, dynamic knowledge diagnostics, flexible planning of learning trajectories, and the critically important process of gradual reduction of assistance (fading), which stimulates autonomy. The significance of emotional and motivational support is highlighted separately as an element that partially replicates the function of a real human mentor.

A conceptual architecture for a full-fledged, new-generation AI assistant is proposed. It includes seven key modules: continuous knowledge diagnostics; adaptive planning; contextual mentorship; motivational support; gradual fading (withdrawal of assistance); long-term memory of educational interactions; analysis of non-verbal feedback (computer vision).

A conclusion is drawn regarding the necessity and prospects of the harmonious integration of fundamental pedagogical theory and engineering solutions in ITS development. Such synergy will allow for the formation of an intelligent educational environment that ensures not only effective knowledge acquisition but also the development of the student's critical thinking, autonomy, and intrinsic motivation.

Key words: scaffolding, zone of proximal development, intelligent educational systems, AI assistants, metacognitive competencies, personalized learning, adaptive learning.

УДК 37.091.3:004.738.5]:159.953
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.11>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Іванова Л.С.

к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-9286-0264

Іванов С.А.

к.техн.н., доцент кафедри інформаційних технологій в освіті
Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ORCID ID: 0009-0007-6170-2937

Постановка проблеми. Освітні технології швидко еволюціонують завдяки інтеграції штучного інтелекту (ШІ). Інтелектуальні освітні системи та ШІ-асистенти стають не просто інструментами, а «когнітивними тренажерами», що впливають на структуру мислення учнів. Згідно з концепцією зони найближчого розвитку (ЗНР), навчальна діяльність ефективна лише тоді, коли учень отримує підтримку, що відповідає його поточним мож-

ливостям, але стимулює розвиток [8; 9]. Концепція «когнітивних ристувань» (scaffolding) Дж. Брунера забезпечує тимчасову, адаптивну допомогу, спрямовану на формування автономних та критичних компетентностей [5].

Сучасний розвиток інтелектуальних освітніх систем відбувається на тлі інтеграції генеративних моделей, мультимодальних середовищ та адаптивних алгоритмів. Якщо класичні концепції

Л. Виготського та Дж. Брунера окреслили психологічні принципи ефективного навчання, то новітні дослідження у сфері Intelligent Tutoring Systems (ITS) підтверджують їхню актуальність. Зокрема, на 21-й Міжнародній конференції з інтелектуальних систем навчання (ITS 2025) (Intelligent Tutoring Systems, Springer LNCS), основну увагу було приділено проблемам інтеграції ШІ-асистентів у реальний освітній процес [6].

Метою статті є оцінка сучасних інтелектуальних освітніх сервісів у контексті психологічних концепцій «зони найближчого розвитку» й «когнітивних риштувань» (scaffolding) та визначення їхнього потенціалу для персоналізованого навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження

Психологічні основи концепту когнітивних риштувань. Одним з наріжних каменів сучасної педагогічної психології є концепція «зони найближчого розвитку» (ЗНР) [8; 9]. Ця концепція визначає різницю між рівнем фактичного розвитку дитини – що вона може зробити самостійно – і рівнем потенційного розвитку, досягнутого за підтримки більш досвідченого партнера. Ця ідея підкреслює важливість соціальної взаємодії та тимчасової допомоги в навчанні.

На основі теорії «зони найближчого розвитку» Дж. Брунер сформулював концепцію «когнітивних риштувань» (scaffolding), зміст якої полягає у тимчасовій, адаптивній підтримці, що надається студентові для подолання труднощів, розташованих у його безпосередній сфері розвитку [4]. Подібно до будівельних риштувань, які забезпечують надійну підтримку для зведення будівлі, когнітивне риштування служить когнітивною підтримкою, яка поступово видаляється в міру набуття необхідних компетенцій.

До ключових характеристик “scaffolding” належать такі:

- фокус – підтримка надається у відповідь на специфічні потреби учня, зосереджуючись на подоланні труднощів;
- адаптивність – рівень і форма допомоги змінюються відповідно до поточних можливостей і прогресу студента;
- динамічність – підтримка не є постійною; зі збільшенням компетентності вона поступово зменшується (процес згасання), стимулюючи автономію;
- тимчасова підтримка – допомога надається тільки тоді, коли це необхідно;
- незалежність є кінцевою метою – досягнення повної автономії в отриманні нових знань.

Таким чином, когнітивні риштування – це не просто допомога, а допомога, спрямована на поступову відмову від сторонньої підтримки. Такий підхід стимулює не лише отримання нових знань, але й формування метакогнітивних компетенцій, які дають змогу учням відображати свою траєкторію навчального процесу [2].

Психологічні механізми та ефекти «когнітивних риштувань». Розглянемо мотивацію та емо-

ційну підтримку. Одним з ключових механізмів, за допомогою якого когнітивне риштування впливає на учня, є підвищення мотивації та створення емоційно безпечного середовища. Тимчасова допомога зменшує тривогу, страх помилок і невдач, які часто заважають ефективному навчанню. Чітка і своєчасна допомога зміцнює впевненість студента в собі, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Важливим аспектом є психологічне моделювання взаємодії пари «учень – наставник» як системи з позитивним зворотним зв'язком [2]. Це означає, що проміжні успіхи учнів безпосередньо стимулюють і прискорюють отримання кінцевого результату.

Цей процес можна описати таким чином.

1. Початок циклу: наставник надає підтримку, надаючи «когнітивні риштування».
2. Дія: учень, спираючись на цю допомогу, успішно справляється із завданням.
3. Зворотний зв'язок: успіх підвищує компетентність і впевненість учня.
4. Підсилення: підвищені навички та впевненість дають змогу перейти до більш складних завдань з меншою сторонньою допомогою.
5. Новий цикл: поступове видалення «лісів» стимулює самозабезпечення, що ще більше прискорює розвиток і зміцнює компетентність.

Таким чином, застосування педагогічної технології «когнітивних риштувань» не тільки допомагає вирішити актуальні проблеми, але й закладає міцний фундамент для більш швидкого і самостійного навчання. Такий підхід допомагає суб'єкту пізнання розробити власні стратегії навчання та зміцнює впевненість у його інтелектуальних можливостях.

Формування метакогнітивних компетентностей. Одним із стратегічних ефектів використання технології риштування є розвиток метакогнітивних компетенцій студента – здатності розуміти, контролювати та цілеспрямовано регулювати власний процес навчання [1]. У процесі когнітивної підтримки (риштування) наставник не тільки передає знання, але й демонструє, як їх організувати, застосувати та оцінити. Учень поступово засвоює ці прийоми, що формує звичку відображати їхню освітню траєкторію і самостійно вибирати оптимальні шляхи вирішення проблем.

Розвиток метакогнітивних компетенцій у межах «когнітивних риштувань» можна описати як таку послідовність:

- спільне планування – наставник і учень визначають мету, засоби й порядок виконання завдання;
- спостереження і корекція – учень, виконуючи завдання з підтримкою, вчиться помічати помилки і вносити поліпшення;
- самоконтроль – зі зменшенням обсягу допомоги учень все більше контролює власний робочий процес;
- оцінка та рефлексія – учень розуміє свій досвід, аналізує ефективність обраних стратегій і будує плани на майбутнє.

Таким чином, «когнітивні риштування» – це не тільки засіб передачі знань, але й тренер для відображення власного мислення, створення основи для свідомого вибору особистісної освітньої траєкторії.

Розвиток епістемологічних компетентностей. Епістемологічні компетенції – це сукупність знань, навичок і установок, які дають змогу суб'єкту пізнання зрозуміти природу знання, як воно отримується, перевіряється і застосовується [2]. Вони включають здатність критично оцінювати джерела інформації, конструювати аргументи, формулювати та перевіряти гіпотези, а також вибирати адекватні стратегії навчання.

Використання технології «когнітивних риштувань» створює оптимальні умови для розвитку цих компетенцій. Взаємодія з наставником в контексті тимчасової підтримки дає змогу учневі не тільки засвоювати фактичний матеріал, але й активно брати участь у процесі побудови знань. Наставник тут виконує роль «помічника вчителя», тому попросить студентів поставити питання, які уточнюють і розширюють контекст теми, що вивчається, виявляють зв'язки між новими і вже набутими знаннями, оцінюють достовірність інформації, інформований вибір методів дослідження і рішень.

Важливим елементом є поступова передача відповідальності за ці процеси учневі. За ступенем видалення «когнітивних риштувань» він починає самостійно застосовувати епістемологічні підходи, що формує готовність до навчання впродовж життя (lifelong learning).

Таким чином, «когнітивне риштування» в навчальному процесі не тільки полегшує засвоєння складного матеріалу, але й сприяє розвитку особистості як самостійного і критично мислячого суб'єкта, здатного до продуктивної взаємодії з динамічно мінливим світом.

ШІ-асистенти штучного інтелекту та інтелектуальні освітні сервіси. Зараз робляться спроби створити сервіси штучного інтелекту, які є функціонально близькими до реалізації концеп-

ції «когнітивних риштувань», хоча вони не завжди розроблялися безпосередньо на основі цієї теорії [4; 6; 7]. Багато з них можна віднести до класу інтелектуальних систем навчання (ITS – Intelligent Tutoring Systems) – цифрових репетиторів, які адаптують навчальний процес до індивідуальних особливостей студента та моделюють підтримку наставника.

Наведені приклади охоплюють як повноцінні ITS, так і більш широкі освітні платформи з окремими елементами ITS – адаптивністю, фокусом та персоналізованою підтримкою (табл. 1).

Представлені приклади показують, що сучасні спроби створити ШІ-асистенти все більше впроваджують архітектуру, близьку до інтелектуальних систем навчання (ITS). Навіть ті сервіси, які спочатку не були розроблені як повноцінні ITS, поступово інтегрують свої ключові принципи: адаптивна підтримка, динамічна оцінка знань і персоналізована підтримка. Таким чином, вони наближаються до практичної реалізації концепції «когнітивних лісів», де тимчасова допоміжна структура допомагає студентам рухатися до автономії.

Низка експериментальних досліджень підтверджують, що застосування TS може дати результати, порівнянні з традиційним педагогічним супроводом в дусі «когнітивного риштування», а іноді навіть перевершують за певними параметрами, наприклад у галузі емоційної підтримки [4]. Однак систематична концептуалізація цих результатів у контексті класичних теорій Л. Виготського та Дж. Брунера все ж таки відбувається епізодично, що відкриває перспективу для більш цілеспрямованого синтезу педагогічної теорії та інженерної практики (табл. 2).

Таблиця укладена на основі узагальненого аналізу доступних публікацій, технічних описів і експертних відгуків, проведеного автором із застосуванням генеративної мовної моделі ChatGPT (OpenAI, 2025). Джерело: OpenAI. (2025). ChatGPT (Aug 15 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com>.

Таблиця 1

Приклади інтелектуальних прикладних систем

Сервіс	Опис	Тип системи
Cognitive Tutor [7]	Система викладання математики з детальною моделлю знань, безперервним моніторингом прогресу та автоматичним налаштуванням завдань на рівень учня.	ITS
AutoTutor [4]	Діалогова система, яка навчає через імітацію спілкування з наставником; використовується у фізиці, математиці, письмі та інших предметах.	ITS
Squirrel AI Learning [14]	Китайська адаптивна система з детальною діагностикою знань, прогнозуванням прогалин та індивідуальними траєкторіями навчання.	ITS
Project LISTEN [12]	Навчає читати вголос з автоматичним зворотним зв'язком щодо вимови, інтонації та розуміння тексту.	ITS
Khan Academy [11]	Освітня платформа з AI-наставником, що допомагає в розробленні різних предметів і дає адаптивні поради.	ITS elements
Google Classroom [9]	Організовує процес навчання, підтримує комунікацію між викладачем та учнями, має AI-функції, які допомагають у підготовці матеріалів.	ITS elements
Duolingo [10]	Сервіс навчання іноземної мови з адаптивною складністю завдань, миттєвим зворотним зв'язком та елементами гейміфікації.	ITS elements

Таблиця 2

Впровадження ключових модулів “scaffolding” у сучасних ITS

Ключовий модуль “scaffolding”	Зв'язок з педагогічною теорією	Поточна реалізація в ШІ-сервісах	Дефіцити/перспективи
Модуль діагностики знань	Зона найближчого розвитку	Є у вигляді тестових блоків та завдань (Cognitive Tutor, Squirrel AI)	Необхідна глибша діагностика прихованих прогалин
Адаптивне планування	Індивідуальна траєкторія підтримки	Реалізується у Squirrel AI, частково Duolingo	Потребує інтеграції з довготривалими навчальними цілями
Контекстний наставник	Обидві концепції: підтримка в моменті	Частково реалізовано у Khanmigo, AutoTutor	Потрібні мультимодальність і адаптація до когнітивного стилю
Мотиваційна підтримка	Брунер: формування внутрішньої мотивації	Duolingo (рейміфікація), Squirrel AI	Поглиблення персональних стратегій мотивації
Поступова відмова	Виготський: перехід від підтримки до автономії	Рідко реалізовано явно	Необхідні алгоритми «зняття риштувань»
Довготривала пам'ять	Обидві концепції: накопичення досвіду	Частково у Google Classroom (збереження матеріалів)	Потрібна AI-пам'ять індивідуальної історії навчання
Аналіз невербального зворотного зв'язку	Брунер: педагог як «чутливий посередник»	Наразі майже відсутній	Інтеграція комп'ютерного зору та біометричних даних

Саме на цьому методологічному перетині – між теорією і практикою – постає питання, наскільки глибоко сучасні розробки ґрунтуються на фундаментальних педагогічних концепціях або йдуть своїм «інженерним» шляхом.

Перспективні напрями розвитку ШІ-асистентів у контексті концепції «когнітивних риштувань». Щоб реалізувати «когнітивне риштування» як цілісну архітектуру підтримки навчання, ШІ-асистенту необхідно інтегрувати кілька ключових блоків:

- модуль діагностики знань – безперервна оцінка поточного рівня та виявлення прогалин, у тому числі прихованих;

- адаптивне планування шляху навчання – формування динамічного маршруту з урахуванням зони найближчого розвитку учня;

- контекстний наставник – генерування пояснень, підказок і прикладів, адаптованих до стилю сприйняття учня;

- модуль мотиваційної підтримки – керування емоційним фоном, гейміфікація, формування внутрішньої мотивації;

- поступова відмова – контрольоване зменшення обсягу допомоги для переходу до самостійної дії;

- довготривала пам'ять навчальних взаємодій – зберігання і використання історії предметів, що дає змогу повернутися до знань пізніше і запобігти їх швидкому забуванню;

- модуль аналізу невербального зворотного зв'язку – використання комп'ютерного зору та розпізнавання емоцій для оцінки рівня залученості, втоми, розгубленості або задоволеності студента; система може змінювати темп матеріалу, вибирати альтернативні способи пояснити або запропонувати перерву, створюючи ефект живого наставника.

Така інтеграція дає змогу створювати системи штучного інтелекту, які не просто вирішують

локальні навчальні завдання, але й формують стійке, персоналізоване середовище, що розвивається, повністю відповідаючи змісту концепції «когнітивних риштувань».

Висновки. У статті проаналізовано сучасний стан створення інтелектуальних освітніх сервісів у контексті розроблення ШІ-асистентів через призму класичних педагогічних концепцій «зони найближчого розвитку» та «когнітивних риштувань». Аналіз показав, що навіть ті сервіси, які спочатку не були розроблені на основі цих теорій, поступово інтегрують свої ключові принципи, як-от адаптивність, персоналізована підтримка, динамічна оцінка знань і поступове скорочення обсягу допомоги.

Експериментальні дослідження підтверджують ефективність ІТС, включно з емоційно-мотиваційною підтримкою, що робить можливим часткове або повне відтворення педагогічної функції реального наставника. Водночас поодинокі приклади свідомого використання риштувань висвітлюють потенціал для більш систематичного синтезу педагогічної теорії та інженерної практики.

Подальші наукові дослідження. Перспективи розвитку ШІ-асистентів вбачаються у створенні повноцінних складних систем, включно з модулями діагностики знань, адаптивного планувальника, контекстного ментора, мотиваційної підтримки, аналізу невербального зворотного зв'язку та довготривалої пам'яті освітніх взаємодій.

Інтеграція дасть змогу сформувати персоналізоване, емоційно підтримуюче та розвиваюче освітнє середовище, яке не тільки полегшує отримання знань, але й сприяє формуванню автономного, критично мислячого та мотивованого суб'єкта.

Таким чином, сучасні технології наближають навчальний процес до реалізації принципів «когнітивних риштувань», створюючи нову траєкторію

розвитку освітнього середовища, де педагогічна теорія та інженерна практика можуть бути гармонійно інтегровані.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балашов Е. Метакогнітивні процеси в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 1. С. 98–105.
2. Кремень В., Ільїн В. Філософія освіти: епістемологічний аспект. *Філософія освіти*. 2018. № 1. С. 8–25.
3. Олійник Н. Зворотний зв'язок у електронному навчанні як педагогічна проблема. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. URL: <https://autotutor.org> (дата звернення: 14.10.2025).
4. Bruner J.S.: Vygotsky: A historical and conceptual perspective. Culture, communication, and cognition: Vygotskian perspectives / J.V. Wertsch (ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1985. P. 21–34.
5. Castagno-Dysart D., Matera B., Traver J. The importance of instructional scaffolding. URL: https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/the-importance-of-instructional-scaffolding (дата звернення: 20.10.2025).
6. Graf S., Markos A. Intelligent Tutoring Systems: Proceedings of the 21st International Conference on Intelligent Tutoring Systems. Alexandroupolis, Greece, June 2–6, 2025. Part I: Generative Intelligence and Tutoring Systems (LNCS). Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-98281-1> (дата звернення: 1.11.2025).
7. Ramey H.L., Younh K., Tarulli D. Scaffolding and Concept Formation in Narrative Therapy: A Qualitative Research Report. URL: https://www.researchgate.net/publication/274290528_Scaffolding_and_Concept_Formation_in_Narrative_Therapy_A_Qualitative_Research_Report (дата звернення: 01.11.2025).
8. Vygotsky L.S. Mind in Society. Harvard University Press, 1978. URL: <https://home.fau.edu/musgrove/web/vygotsky1978.pdf> (дата звернення 15.10.2025).
9. Vygotsky L.S. *Thought and Language*. MIT Press, 1986. URL: <https://img3.reoveme.com/m/bac6393f496a1d08.pdf> (дата звернення 16.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 18.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

RESILIENCE AS A FACTOR OF ADOLESCENT PSYCHOSOCIAL WELL-BEING

Статтю присвячено дослідженню резильєнтності як фактора психосоціального благополуччя підлітків. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських та зарубіжних психологів розкриті актуальні напрями психологічної та психотерапевтичної роботи з підлітками, показано, що за останні роки під впливом пандемії ковіду та війни чисельність дітей з порушеннями психічного здоров'я збільшилася. У статті здійснено аналіз напрямів вивчення резильєнтності. Перший напрям досліджує сутнісні ознаки резильєнтності. Другий напрям акцентує увагу на з'ясуванні онтологічного статусу резильєнтності – як статичної характеристики особистості чи як динамічного процесу. Встановлено, що на ранніх етапах дослідження резильєнтності її визначали як стабільну рису характеру, яка запускає захисний механізм у подоланні життєвих криз та знижує ймовірність негативних наслідків психотравми, а на пізніх етапах дослідження резильєнтності вивчалася динамічна природа цього феномену, внаслідок чого закріпився термін «резильєнс». Описано динамічну концепцію, яка простежує кореляцію захисних механізмів та факторів порушення психосоціального благополуччя. Виокремлено два підходи до розуміння моделей резильєнтності: змінно-орієнтований та персонально орієнтований. Зазначено, що треба розрізняти поняття резильєнтності (resilience) та життєстійкості (hardiness). Окреслено та визначено низку зовнішніх та внутрішніх чинників розвитку резильєнтності. Виокремлено десять методів розвитку резильєнтності. Визначено, що для розвитку резильєнтності підлітків та збереження їх психосоціального благополуччя можна ефективно застосовувати когнітивно-поведінкову та раціонально-емоційно поведінкову терапії. Резюмовано, що резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, яке проявляється фізіологічними, особистісними та міжособистісними атитюдями.

Ключові слова: резильєнтність, резильєнс, психосоціальне благополуччя, зовнішні чинники, внутрішні чинники.

The article is devoted to the study of resilience as a factor of psychosocial well-being of adolescents. Theoretical and empirical studies of modern Ukrainian and foreign psychologists reveal current areas of psychological and psychotherapeutic work with adolescents, it is shown that in recent years, under the influence of the Covid pandemic and war, the number of children with mental health disorders has increased. The article analyzes the areas of study of resilience. The first area explores the essential features of resilience. The second area focuses on clarifying the ontological status of resilience – as a static characteristic of the individual or as a dynamic process. It is established that in the early stages of research on resilience, it was defined as a stable character trait that triggers a protective mechanism in overcoming life crises and reduces the likelihood of negative consequences of psychotrauma, and in the later stages of research on resilience, the dynamic nature of this phenomenon was studied, as a result of which the term “resilience” was established. A dynamic concept is described that traces the correlation of protective mechanisms and factors of psychosocial well-being. Two approaches to understanding resilience models are distinguished: variable-oriented and personal-oriented. It is noted that it is necessary to distinguish between the concepts of resilience and hardiness. A number of external and internal factors of resilience development are outlined and defined. Ten methods of resilience development are highlighted. It is highlighted that cognitive-behavioral and rational-emotional-behavioral therapies can be effectively used to develop resilience in adolescents and maintain their psychosocial well-being. It is summarized that resilience is a biopsychosocial phenomenon that manifests itself in physiological, personal and interpersonal attitudes.

Key words: resilience, resiliency, psychosocial well-being, external factors, internal factors.

УДК 159.922.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.12>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Назарук Н.В.

к.психол.н., доцентка кафедри
психології розвитку
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0000-3577-0249

Вступ. Проблема резильєнтності в підлітків є надзвичайно значимою в сучасному світі, що швидко змінюється та ставить виняткові виклики для психічного здоров'я молодого покоління. Підлітковий вік є важливим періодом розвитку особистості, що супроводжується загостреною сприйнятливостю до стресів, академічного пресингу, булінгу та кібербулінгу, а також соціальної ізоляції. За останні роки значно зріс рівень тривожних і депресивних розладів у підлітків, що руйнує їх психосоціальне благополуччя. Резильєнтність виступає внутрішнім ресурсом, який дає змогу підліткам ефективно адаптуватися до труднощів, долати несприятливі обставини та кризи, а також

відновлювати психологічний гомеостаз після переживання психотравматичних подій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження резильєнтності є міждисциплінарною проблемою і трендом ХХІ століття. Нині можна виокремити два напрями дослідження резильєнтності в психологічній науці. Перший напрям досліджує сутнісні ознаки резильєнтності. Сучасні психологи припускають, що резильєнтність визначається досвідом переживання стресових чи психотравматичних подій та розглядається як феномен, пов'язаний з адаптацією (В. Liu, V. Rice, G.A. Bonnano, T.D. Cosco, С.Л. Кравчук, Ю.А. Паскевська, Л.М. Коробка, О.І. Романчук). Другий напрям зосе-

реджує увагу на з'ясуванні онтологічного статусу резильєнтності – як статичної характеристики особистості чи як динамічного процесу. На ранніх етапах дослідження резильєнтності її інтерпретували як стабільну рису характеру, яка вмикає захисний потенціал у подоланні життєвих труднощів та знижує ймовірність негативних наслідків психотравми. Подальші концептуальні розробки пропонували розглядати резильєнтність як інтегративну психологічну здатність до відновлення й реконструкції функціонального стану особистості після впливу психотравматичних чи стресових чинників, що забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій без завдання суттєвої шкоди психічному благополуччю. На пізніх етапах дослідження резильєнтності досліджувалася динамічна природа цього феномену, внаслідок чого в академічному середовищі сформувалася тенденція до семантичної диференціації понятійного апарату, що зумовило використання терміна «*резильєнс*». Це породило розуміння резильєнтності як процесу, який орієнтований на подолання проблеми, повернення до попереднього нормального рівня функціонування, до посттравматичного зростання.

У динамічній концепції *резильєнсу* (К. Foster) вивчається кореляція захисних механізмів (високий інтелект, самодисципліна, комунікабельність, позитивні стосунки з однолітками) та факторів ризику (низька самооцінка, хвороби, бідність, погані стосунки в родині), тобто йдеться про зовнішні та внутрішні захисні ресурси, які оберігають психіку людини від впливу психотравми та стресу. На думку представників динамічної концепції, резильєнтність є мінливим нелінійним динамічним процесом, довготривалим у часі, з тенденцією до зростання [8].

Слідом за Г. П. Лазос трактуємо резильєнтність як біопсихосоціальне явище, яке проявляється фізіологічними, особистісними та міжособистісними атитюдами.

Вітчизняні психологи Л. Музичко, Д. Асенов та О. Хаустова розуміють резильєнтність як можливість, потенціал, приховану можливість чи нереалізований хист особистості до швидкого повернення до норми після травми чи стресу, як статичну точку, що ідентифікує людину в конкретний проміжок процесу *резильєнсу* [6, с. 28].

Резильєнтність – це динамічна категорія, яка може змінюватися в просторово-часових вимірах. Рівень резильєнтності може коливатися від низького до високого і навпаки – від високого до низького. Не можна законсервувати резильєнтність на тривалий термін зберігання, це жива органічна матерія. Виокремлюють два підходи до розуміння моделей резильєнтності:

1) змінно-орієнтовані підходи встановлюють зв'язок між психотравматичною подією та якими особистості, які здатні цей вплив компенсувати чи захистити від нього людину;

2) персонально орієнтовані підходи зображають профілі резильєнтних людей різних соці-

ально-демографічних груп, щоб розуміти, у чому полягають відмінності.

Слід розрізняти поняття «резильєнтність» (*resilience*) та «життєстійкість» (*hardiness*). Життєстійкість – це один із багатьох чинників резильєнтності, який позиціонується як особистісна риса характеру, яка амортизує вплив стресового чинника. Також у психології диференціюють резильєнтність і відновлення після психотравми чи втрати. Резильєнтність дає можливість особистості підтримувати психологічний гомеостаз, ефективно адаптуватися. Відновлення пов'язане з тим, що спочатку відбувається порушення балансу психіки особистості, яке триває певний довший чи коротший період, а потім відбувається поступове повернення до нормального функціонування [1].

G.A. Bonanno, B.L. Fredrickson та C. Branigan виділяють низку внутрішніх чинників, які допомагають у розвитку резильєнтності й виступають фактором психосоціального благополуччя підлітків:

– життєстійкість – включає залучення, контроль та прийняття ризику;

– здатність вибудовувати реалістичні плани та цілеспрямовано втілювати їх у життя;

– позитивна висока самооцінка, яка проявляється у впевненості у власних силах;

– комунікативна компетентність та вміння розв'язувати проблеми;

– високий рівень емоційного інтелекту, який дає можливість керувати своїми емоціями, бажаннями та діями;

– самопіднесення – раніше в психології побувала думка, що особистість повинна об'єктивно знати свої сильні та слабкі сторони, однак натеper доведено, що нереалістичні та надмірно позитивні атитюди щодо себе самої допомагають зберігати психічне та ментальне здоров'я людини, хоча з боку така людина може виглядати нарцисичною особистістю;

– репресивний копінг або репресія – це психологічна стратегія, спрямована на уникнення, придушення, пригнічення (інгібіції) або ігнорування негативних думок, емоцій та спогадів, пов'язаних зі стресовою ситуацією, щоб підтримувати зовнішній спокій та позитивний образ себе. Репресори, за дослідженнями Данієля Вейнбергера, мають низьку тривожність і високу захисну поведінку, вони інгібують (пригнічують) свої почуття та емоції, що створює розрив між суб'єктивним відчуттям спокою та об'єктивною фізіологічною стресовою ситуацією. Репресія тісно пов'язана з емоційною дисоціацією, яка є класичним механізмом психологічного захисту психіки, оскільки її сутність полягає у відділенні (дисоціації) свідомого «Я» від негативних емоцій та тривоги;

– позитивні емоції та гумор. Установлено прямий кореляційний зв'язок між резильєнтністю та позитивними емоціями, тобто позитивні емоції підвищують рівень резильєнтності, гнучкості мислення, знижують рівень дистресу, допомагають

відновитися після травматичних подій, сприяють підтримці соціальних контактів;

– наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Усі описані внутрішні чинники розвитку резильєнтності можуть бути як вродженими, так і сформованими в процесі здобуття життєвого досвіду.

До зовнішніх чинників розвитку резильєнтності можна віднести сприятливе соціальне середовище: сім'ю, партнера, спільноту.

А. Мاستен виділяє чинники, які впливають на резильєнтність: наявність коло соціальної підтримки (друзі, сім'я, колеги по роботі), мотивація досягнення успіху, особистісна та міжособистісна ефективність [3].

А. Лактіонова та О. Махнач виокремлюють дві групи чинників у резильєнтності підлітків:

– внутрішні чинники (темперамент, прагнення до самостійності, впевненість у собі та у своїх можливостях, товариськість, оптимізм, почуття гумору);

– зовнішні чинники (соціальне оточення, культурний рівень, екологічне виховання, успіхи в навчанні) [7].

Сьогодні війна є найбільшим випробуванням для українського суспільства. Це потужний психотравматичний фактор для людей, а особливо для дітей. Проте, навіть незважаючи на такі складні обставини, переважна більшість дітей здатна впоратися з викликами та труднощами самотужки. Тобто можна говорити про резильєнтність дітей у складних умовах.

Дослідження резильєнтності дітей започатковане у 60-х роках за кордоном. Вибірку становили діти, які перебували у складних життєвих ситуаціях: діти психічнохворих батьків; діти, які потерпають від конфліктів у сім'ї; діти з важким фізичним чи психічним захворюванням; діти з дисфункціональних сімей з патологічною поведінкою батьків. Результати експерименту показали, що чимало дітей з таких сімей розвивалися гармонійно, не маючи жодних психологічних проблем, тобто були резильєнтними.

Психологи розуміють резильєнтність як здатність дитини відновлюватися в умовах біологічного, психологічного чи соціального ризику. Це розвиток усупереч ризику, наприклад, бідність, психопатології батьків, юний вік батьків. Резильєнтність – це психологічна компетентність у складних умовах життя, ефективне та швидке відновлення після психотравми. Резильєнтними можна вважати дітей, які у складних обставинах життя розвиваються нормотипово і не мають важких психологічних проблем чи психічних розладів. Резильєнтність дитини не є стабільною та незмінною, її потрібно розвивати та підтримувати.

С.Є. Солодчук описує п'ять чинників резильєнтності дітей: підтримувальне середовище, сенс життя, компетентність, самоповага і почуття гумору [9, с. 69]. Розглянемо їх детально.

Перший чинник – підтримувальне середовище – це оточення, яке безумовно приймає дитину та демонструє свою істинну любов до неї. Таким середовищем може бути сім'я чи один із членів сім'ї, коло найближчих друзів, шкільне чи позашкільне оточення. Дитина легше справляється з проблемами, якщо має підтримку з боку членів підтримувального середовища. Тому практичному психологу, працюючи над розвитком резильєнтності дитини, треба звернути увагу на такі питання: Чи є в дитини близькі та довірливі стосунки? Як що так, то з ким саме і яку саме підтримку вони надають дитині? Якщо ні, то до кого дитина могла би звернутися за допомогою у критичній ситуації?

Другий чинник – сенс життя. Цей критерій треба розуміти відповідно до віку дитини, тобто це те, що наповнює її, приносить їй задоволення і насолоду, душевний спокій і щастя. Дитина може знаходити сенс життя в турботі про рослини, тварин чи інших людей. Цінним є заохочення дитини до мистецтва, природи, спорту тощо. У розмовах з дитиною практичному психологу варто зупинитися на таких питаннях: Що для дитини є найважливішим та найціннішим у житті? Як вона любить проводити свій вільний час? Чи має вона плани на близьке чи далеке майбутнє? Чи подобається їй допомагати іншим? Чи сприймає дитина мистецтво чи спорт для розвагу чи важливу справу? Чи вірить дитина в Бога? Якщо так, то чи є для неї віра підтримкою?

Третій чинник – компетентність – це набуття знань, умінь та навичок у різних сферах життєдіяльності. Почуття компетентності підвищує рівень самоповаги та самооцінку дитини, а також рівень домагань. Це почуття знижує ризик виникнення синдрому самозванця. Важливе значення має соціальна компетентність, яка включає володіння соціальними знаннями та навичками, які передбачають також уміння долати проблеми. Цінними будуть вправи на зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції, оволодіння навичками тайм-менеджменту. Практичному психологу треба акцентувати увагу на таких питаннях: Які здібності має дитина? Які сильні сторони має дитина? Чи усвідомлює вона це своїми ресурсами? Як вони можуть допомогти дитині? Чи має дитина шкідливі звички і чи є вони проблемою для дитини? Як дитина розв'язує свою проблему?

Четвертий чинник – самоповага – пов'язана із самооцінкою та рівнем домагань. Надмірна критика та знецінення, нереалістичні очікування, нестача уваги та підтримки, фізичне та емоційне насильство (включно з булінгу), надмірна опіка, нестабільне сімейне середовище можуть негативно впливати на рівень самоповаги дитини. На самоповагу дитини позитивно впливають безумовна любов і прийняття з боку батьків, визнання зусиль, а не тільки результату, можливість самостійно приймати рішення та досягати успіху в завданнях, повага до її почуттів, думок та особистого простору, підтримка інтересів та сильних сторін, адекватна похвала, створення під-

тримувального сімейного середовища, навчання справлятися з помилками як із частиною досвіду. Практичний психолог у роботі з дитиною повинен напрацьовувати стратегії підвищення самоповаги та самооцінки дитини.

П'ятий чинник – почуття гумору – дозволяє бачити позитив у найскладніших ситуаціях. Практичний психолог може розставити три акценти: 1) акцент на силі волі. Якщо неможливо уникнути болю, то головне – не дозволити йому знищити наш внутрішній стержень; 2) акцент на виборі та контролі. Страждання неминучі, але ми завжди можемо обрати не бути зламаними ними; 3) акцент на здатності протистояти. Хоча ми не можемо уникнути страждань, ми здатні протистояти їм і зберегти свою цілісність. Самоіронія – це ознака великої внутрішньої сили та зрілості, яка свідчить про адекватну самооцінку і здатність не залежати від сторонньої думки. Психолог повинен використовувати вправи та заняття для стимулювання та розвитку почуття гумору. При цьому дуже важливою є довірлива атмосфера, яка допомагає скерувати розвиток гумору в бік конструктивної самоіронії та життєрадісності, а не руйнівного сарказму чи висміювання. Важливим є забезпечення атмосфери безпеки та прийняття, де дитина не боїться виглядати смішною чи помилитися, щоб гумор був дружній, а не саркастичний. Для розвитку здорового почуття гумору, яке сприяє самоповазі, психолог може застосовувати такі підходи: навчання самоіронії, використання ігор зі словами, аналіз гумору, розвиток емпатії. Сам психолог, а також батьки та вчителі повинні демонструвати здорове почуття гумору та самоіронію.

Психологиня С.Є. Солодчук також зазначає, що чинники резильєнтності є відмінними в різних вікових групах. Так, у періоді пізньої зрілості чинниками резильєнтності є зовнішні зв'язки, стійкість, незалежність, турбота про себе, самосприйняття, альтруїзм, досвід труднощів, стан здоров'я та позитивний погляд на життя [9, с. 68].

Резильєнтність – це здатність особистості успішно адаптуватися до стресу, кризи, травми чи значних життєвих негараздів, відновлюючись після них. В умовах війни резильєнтність набуває виняткового значення, оскільки допомагає людям відновлюватися після травматичного досвіду, зберігаючи при цьому психологічну стійкість. Важливо відзначити, що нині слід акцентувати увагу на дослідженні резильєнтності в підлітків, а не тільки в дорослих. Оскільки підлітковий вік є і так доволі непростим періодом, то здатність швидкого відновлення після травматичних подій та стресу війни, збереження психологічної стійкості та запобігання виникненню посттравматичних стресових розладів, акумулювання посттравматичного зростання, формування адаптивних стратегій подолання труднощів та кращого ментального здоров'я відіграють стратегічну роль у розвитку молодого покоління.

О. Ковальчук, М. Мацієвська зазначають, що на резильєнтність у підлітковому віці впли-

вають такі фактори: вразливість до соціального тиску, емоційна чутливість і перепади настрою, навички розв'язання проблем, розвиток ідентичності, підтримка з боку дорослих, пошук сенсу і мети, самоусвідомлення, стресові ситуації. Вони досліджували зв'язок резильєнтності та посттравматичного зростання в підлітків і довели, що значний вплив на посттравматичне зростання підлітків мають такі фактори резильєнтності, як особистісні ресурси та сім'я, а також друзі. Психологині також вивчали кореляцію між посттравматичним зростанням та благополуччям підлітків. Було встановлено, що фактори посттравматичного зростання, як-от ставлення до інших, нові можливості, сила особистості та цінність життя, мають потужний позитивний вплив на відновлення особистості після психотравми. Вони також позитивно корелюють із психологічним благополуччям, хоча їх вплив значно слабший у цьому взаємозв'язку [2, с. 354].

Загальновідомо, що дитячі травми є тригерами для нормального функціонування дорослої людини. Порівняно з дорослими людьми, у дітей менше ресурсів для резильєнтності та посттравматичного зростання, але за умови, що психологічна травма, пережита в дорослому віці, не збігається з дитячою травмою, що зазвичай обмежує можливості для особистісного зростання і провокує гостріші стресові реакції.

Американська психологічна асоціація (АПА) у 2014 році оприлюднила десять методів розвитку резильєнтності:

1. Підтримання міцних зв'язків з родиною, друзями та соціальним колом.
 2. Уникнення розгляду кризових або стресових подій як непереборних проблем.
 3. Поділяти життєві обставини на ті, які можна і не можна змінити, й приймати те, що не можна змінити, і не тривожитися з цього приводу.
 4. Постановка досяжних, вимірних, обґрунтованих, практичних, реальних, конкретних цілей та вибір активної стратегії їх досягнення.
 5. Готовність до активних дій у кризовій ситуації.
 6. Використання можливостей для особистісного зростання після пережитої втрати.
 7. Нарощування віри та впевненості у власних силах.
 8. Розвиток далекоглядності та розуміння труднощів, випробувань, проблем, неприємностей, складнощів чи криз у широкому життєвому контексті.
 9. Збереження оптимізму, віри в успіх та візуалізація бажаного результату.
 10. Турбота про себе: спорт, психологія, психотерапія, релігія, підтримка здоров'я [4].
- D. Robertson зазначає, що для розвитку резильєнтності доцільно використовувати когнітивно-поведінкову та раціонально-емоційно поведінкову терапії [5].

Висновки. Резильєнтність є не просто захисним механізмом, а ключовим фактором психосо-

ціального благополуччя підлітків. Резильєнтність трактується як біопсихосоціальне явище, яке проявляється фізіологічними, особистісними та міжособистісними атитюдями. Виявлено зовнішні та внутрішні чинники, які впливають на резильєнтність підлітків. Зазначено, що для розвитку резильєнтності доцільно використовувати когнітивно-поведінкову та раціонально-емоційно поведінкову терапію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
2. Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці*. Черкаси : Видавництво «306», 2025. Вип. 25. С. 353–363.
3. Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 13–17.
4. Короленко Ю.Ю., Куш Ю.І. Розвиток навичок емоційної регуляції як фактор зміцнення резильєнтності підлітків. *The XI International Scientific and Practical Conference «Modern trends of youth: advantages and significant disadvantages»*, November 11–13, 2024, Zaragoza, Spain. P. 26–29.
5. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. Київ, 2023. Вип. 18. С. 96–120.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.
7. Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
8. Солод А. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 23–24 травня 2024 року)*. С. 117–118.
9. Солодчук С.Є. Деякі аспекти розвитку резильєнтності дітей у важких умовах. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року)* ; за ред. С.Д. Максименка, В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 67–69.

Стаття надійшла у редакцію: 20.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ДІАЛОГІЧНЕ Я В ПРОФЕСІЙНІЙ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА: ВИКЛИКИ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА

THE DIALOGICAL SELF IN THE PROFESSIONAL IDENTITY OF FUTURE HIGHER EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES OF THE DIGITAL ERA

Статтю присвячено теоретичному аналізу професійної ідентичності викладача в контексті сучасних філософських і психологічних концепцій. Мета статі: проаналізувати феномен діалогічного Я в контексті формування професійної ідентичності майбутніх викладачів закладів вищої освіти та виявити психологічні механізми, що забезпечують гармонізацію внутрішніх позицій у цифровому середовищі. Дослідження здійснено на основі міждисциплінарного підходу з використанням порівняльного аналізу концепцій самості в класичній і сучасній філософії, контент-аналізу наукових праць та інтерпретативних методів гуманітарних наук. Діалогічна теорія Я (DST – Dialogical Self Theory) розглядається у зв'язку з ідеями П. Рікера про наративну ідентичність і Ч. Тейлора щодо культурно-моральних горизонтів самості. Показано, що класичні підходи не враховують багатовимірність і динамічність особистості. DST пропонує альтернативну модель, в якій ідентичність постає як система внутрішніх і зовнішніх «Я-позицій», що перебувають у діалозі. Ключовим механізмом є метапозиція, яка дозволяє інтегрувати суперечливі голоси та гармонізувати професійну ідентичність. У статті доведено, що DST узгоджується із сучасними концепціями ідентичності й може бути використана для пояснення трансформацій викладацької ролі в цифрову добу. Особлива увага приділена можливостям практичного застосування DST у професійному розвитку. Теорія допомагає інтерпретувати появу нових «голосів» ідентичності, зокрема цифрового комунікатора, користувача штучного інтелекту чи автора онлайн-курсів. Підкреслено потенціал мікрокваліфікацій як гнучкого інструмента формування компетентностей, спрямованих на розвиток рефлексії та стійкості. Вперше у вітчизняному дискурсі зроблено спробу інтегрувати DST у дослідження професійної ідентичності викладачів. Обґрунтовано, що метапозиція виступає ключовим механізмом адаптації, а сама ідентичність розглядається як поліфонічна система, відкрита до змін. DST постає як інноваційна концептуальна основа для формування стійкої, гнучкої та багатовимірної ідентичності майбутнього викладача.

Ключові слова: діалогічне Я, професійна ідентичність, майбутні викладачі, науково-педагогічні працівники, освітні інновації, цифрове середовище, цифрова епоха, психологія особистості, трансформація професійної ідентичності, професійний розвиток, освітні інновації, EdTech, професійна стійкість.

The article is devoted to the theoretical analysis of teachers' professional identity in the context of modern philosophical and psychological concepts. The aim of the study is to analyze the phenomenon of the dialogical self (H. Hermans) in the context of shaping the professional identity of future higher education teachers and to identify the psychological mechanisms that ensure the harmonization of internal positions in the digital environment. The research is based on an interdisciplinary approach combining comparative analysis of concepts of self in classical and modern philosophy, content analysis of scholarly works, and interpretive methods of the humanities. The dialogical self theory (DST) is considered in connection with P. Ricoeur's ideas of narrative identity and C. Taylor's concept of the cultural-moral horizons of the self.

It is shown that classical approaches do not take into account the multidimensionality and dynamism of personality. DST offers an alternative model in which identity appears as a system of internal and external "I-positions" engaged in dialogue. The key mechanism is the metaposition, which enables the integration of contradictory voices and the harmonization of professional identity. The article demonstrates that DST aligns with contemporary concepts of identity and can be applied to explain transformations of the teacher's role in the digital era.

Special attention is paid to the practical application of DST in professional development. The theory helps to interpret the emergence of new identity "voices", particularly those linked to digital technologies, such as the digital communicator, AI user, or online course author. The potential of micro-credentials is emphasized as a flexible tool for developing competencies aimed at reflection and resilience. For the first time in Ukrainian academic discourse, an attempt has been made to integrate DST into the study of teachers' professional identity. It is substantiated that the metaposition functions as a key mechanism of adaptation, while identity itself is interpreted as a polyphonic system open to constant change. The dialogical self theory emerges as an innovative conceptual framework for shaping a sustainable, flexible, multidimensional professional identity of the future teacher.

Key words: dialogical self, professional identity, prospective university teacher, academic staff, educational innovations, digital environment, digital era, personality psychology, transformation of professional identity, professional development, educational innovations, EdTech, professional resilience.

УДК 378.14:159.923.2:004.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.13>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Просіна О.В.

к.пед.н., доцент, магістр психології, доцент кафедри психології та розвитку особистості

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології

Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
ORCID ID: 0000-0002-1243-6069

Вступ. Підготовка майбутніх викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) є ключовим завданням сучасної педагогічної науки і практики, оскільки саме від них залежить якість освітнього процесу, науково-дослідницька діяльність та інноваційний

розвиток університетів. У добу цифрової трансформації формування професійної ідентичності майбутнього науково-педагогічного працівника значно ускладнюється: він має одночасно оволодіти традиційними педагогічними компетентно-

стями та адаптуватися до нових ролей, що диктуються цифровим середовищем.

Сучасний викладач ЗВО виступає не лише як викладач, але й як науковець, ментор, тьютор, фасилітатор освітніх процесів, користувач і творець EdTech-рішень. Ця множинність функцій створює складний психологічний простір, де взаємодіють різні «голоси» професійної ідентичності.

Актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння психологічних механізмів формування професійної ідентичності майбутніх викладачів ЗВО в умовах цифрової доби, що сприятиме вдосконаленню програм їх підготовки, розвитку професійної стійкості та готовності до інноваційної діяльності.

Мета статті – проаналізувати феномен діалогічного Я в контексті формування професійної ідентичності майбутніх викладачів закладів вищої освіти та виявити психологічні механізми, що забезпечують гармонізацію внутрішніх позицій у цифровому середовищі.

Завданнями роботи є: розкрити теоретичні засади концепції діалогічного Я (на основі теорії Г. Германса (H. Hermans)) у психології особистості; з'ясувати особливості професійної ідентичності майбутніх викладачів ЗВО в умовах цифрової епохи; окреслити роль внутрішнього діалогу та метапозицій в підтриманні професійної стійкості викладачів; визначити виклики та можливості цифрового середовища для розвитку професійної ідентичності; сформулювати практичні рекомендації щодо врахування діалогічного підходу в програмах підготовки майбутніх викладачів, зокрема через використання інноваційних освітніх форматів (мікрокваліфікацій).

Методи дослідження. Оскільки стаття має теоретичний характер, дослідження базується на методах порівняльного аналізу, контент-аналізу та інтерпретативних підходах гуманітарних наук. Порівняльний аналіз використано для зіставлення класичних і сучасних концепцій ідентичності та самості; контент-аналіз – для систематизації та узагальнення положень наукових джерел у сфері психології особистості, педагогіки й філософії освіти; інтерпретативні методи – для розкриття смислових і ціннісних контекстів феномену діалогічного Я та його ролі у професійній ідентичності викладача. Такий підхід дав змогу інтегрувати багаторівневі дані та сформулювати цілісну модель аналізу досліджуваного явища.

Виклад основного матеріалу. Проблематика професійної ідентичності в умовах цифрових трансформацій активно досліджується як у міжнародному, так і в українському науковому просторі. Концептуальним підґрунтям для аналізу множинності професійних ролей і внутрішніх позицій особистості є Теорія діалогічного Я (DST – Dialogical Self Theory), запропонована Г. Германсом [3]. Учений розглядає особистість як поліфонічну систему позицій («Я-позицій»), які перебувають у постійному внутрішньому діалозі, подібно до діалогів

у соціальному просторі. У пізніших роботах Г. Германс [4; 5] розвиває метафору «театру голосів», підкреслюючи динаміку між домінантними, інноваційними та метапозиціями, що надає можливість глибше зрозуміти механізми інтеграції професійних ролей у кризових і швидкоплинних умовах цифрової доби.

Суттєвий внесок у розвиток DST зробила Івана Маркова [6], яка запропонувала концепт «діалогічного мислення» як основи для аналізу соціальних та культурних взаємодій. У її працях акцентується, що ідентичність не є сталим утворенням, а формується в процесі діалогу зі значущими іншими, у культурному та освітньому контекстах. Це створює підґрунтя для розгляду ідентичності викладача як результату постійної комунікації з освітнім середовищем і студентською спільнотою.

У сфері освітніх досліджень варто відзначити роботи Акерман та Мейєр [1], які розглядають професійну ідентичність учителя як множинну, динамічну й контекстуальну. Автори підкреслюють, що педагог постійно балансує між різними позиціями – наставника, оцінювача, дослідника, фасилітатора, і що саме це балансування забезпечує розвиток ідентичності. Подібні ідеї розвиває Монерео [7], який аналізує педагогічну ідентичність у цифрову добу, зосереджуючись на нових ролях викладача як користувача EdTech, цифрового комунікатора й організатора онлайн-навчання. Ці дослідження є особливо релевантними для сучасної української освіти, де цифровізація різко змінила вимоги до професії викладача.

В українській науковій традиції питання ідентичності викладача та психологічних механізмів професійного розвитку також отримує значну увагу. Н. Чепелєва у своїх дослідженнях розкриває наративні й діалогічні аспекти конструювання ідентичності, акцентуючи на ролі інтерпретації досвіду у формуванні особистісної цілісності [13].

Важливим внеском у розуміння проблеми професійної ідентичності та стійкості педагогічних працівників є праці Л.М. Карамушки, зокрема навчально-методичний посібник *«Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни»* [11]. У ньому комплексно проаналізовано психологічне здоров'я та професійний стрес освітян у кризових умовах, виокремлено чинники професійного вигорання й стійкості, а також показано тісний зв'язок ментального здоров'я з професійною ідентичністю та загальним благополуччям. Авторка пропонує низку практичних рекомендацій щодо підтримки освітян, які можуть бути інтегровані в програми професійного розвитку. Ці положення органічно корелюють із концепцією діалогічного Я, оскільки свідчать, що професійна ідентичність викладача формується в умовах багатоголосся сучасних викликів (війна, цифровізація, нові професійні ролі) та потребує системної психологічної підтримки [11].

У моделі розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів, розробленій А.М. Лук'ячук

[12], на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури виокремлено три взаємопов'язані структурні компоненти професійної ідентичності – комунікативний, емпатійний та емоційно-вольовий. Вони формують ядро професійного «Я» педагога та забезпечують його готовність до ефективної взаємодії з учнями й колегами, розвиток емоційної чутливості та здатність до саморегуляції. Як підкреслює А. Лук'янчук [12], саме під час навчання у вищій школі мають формуватися базові елементи професійної ідентичності, що сприяють самовдосконаленню й оптимальній адаптації майбутніх педагогів у професійному середовищі.

Таким чином, у світовому контексті професійна ідентичність викладача все частіше осмислюється як множинна, діалогічна та динамічна структура, що формується у взаємодії з цифровим середовищем і соціальними контекстами. В українських дослідженнях акцентується на смислотворенні, рефлексії та стійкості як ключових чинниках збереження і трансформації ідентичності. Поєднання цих підходів дозволяє окреслити цілісне бачення проблеми та визначити перспективи подальших досліджень.

У класичній традиції Нового часу, започаткованій Р. Декартом, «Я» розглядалося як автономний, ізольований і неподільний центр свідомості – «*cogito ergo sum*» [10]. Такий картезіанський суб'єктивізм сприймав особистість як статичну сутність, відокремлену від соціального й культурного контекстів. Г. Германс у своїй концепції діалогічного Я запропонував принципово іншу перспективу: особистість не є монолітною, вона постає як поліфонічна система, що складається з множинних «Я-позицій» (I-positions) – внутрішніх і зовнішніх, між якими постійно відбувається динамічний діалог [3; 4; 5].

Згідно з Германсом, внутрішні позиції («Я як дослідник», «Я як наставник», «Я як користувач цифрових технологій») відображають особистий досвід та професійні ролі суб'єкта, тоді як зовнішні позиції («мій студент», «мій колега», «мій університет») представляють значущих інших та інституційне середовище. Кордони між цими доменами відкриті, що забезпечує постійний обмін і трансформацію позицій: зовнішні голоси можуть стати внутрішніми і навпаки.

Ключовим механізмом інтеграції багатоголосності є *метапозиція* – здатність суб'єкта зайняти позицію спостерігача стосовно власного репертуару ролей і голосів. Метапозиція дозволяє особистості усвідомлювати конфлікти між позиціями, гармонізувати їх і виробляти стратегії адаптації в умовах невизначеності та стресу.

Особливу увагу Германс приділяє динаміці змін у системі Я. Він виділяє кілька форм інновацій: поява нових позицій, актуалізація позицій, що перебували на периферії («вихід із тіні»), а також формування коаліцій між позиціями, навіть тими, що раніше перебували в суперечності. Цей процес визначає не статичність, а постійну рекон-

струкцію ідентичності, що є особливо актуальним у цифрову добу, коли викладачеві доводиться інтегрувати нові ролі – «цифрового комунікатора», «автора онлайн-курсів», «користувача штучного інтелекту».

Концепція діалогічного Я також наголошує на соціокультурному вимірі особистості: культури та соціальні спільноти функціонують як «колективні голоси», що стають частиною репертуару Я й формують гібридні ідентичності. Крім того, Г. Германс апелює до даних соціальної нейронауки, доводячи, що діалогічність має не лише культурне, а й нейропсихологічне підґрунтя – вона вкорінена в розвитку мозкових структур, відповідальних за соціальну взаємодію та афективну регуляцію.

Таким чином, теорія діалогічного Я Г. Германса пропонує цілісну модель, що дозволяє розглядати професійну ідентичність майбутнього викладача ЗВО як відкриту, множинну й динамічну систему. Вона пояснює, яким чином внутрішній діалог забезпечує інтеграцію традиційних і цифрових ролей, сприяє професійній стійкості та підтримує розвиток у кризових і трансформаційних умовах сучасної освіти.

У цій логіці теорія діалогічного Я відкриває можливості для зіставлення з ширшими філософськими концепціями ідентичності. Так, П. Рікер [8] розвинув концепцію наративної ідентичності, відповідно до якої самість конструюється у формі історії, яку людина вибудовує про себе в діалозі з іншими. Ч. Тейлор [9] у своїй теорії джерел самості підкреслює, що ідентичність формується в культурно-ціннісних горизонтах і неможлива поза моральними та соціальними рамками. Ці підходи резонують з положеннями Германса, оскільки всі вони трактують ідентичність як поліфонічний, динамічний процес, що вкорінений у соціальному і культурному контекстах.

У цифрову добу викладач веде діалог не лише із власними внутрішніми «голосами», а й із цифровими платформами, соціальними мережами, студентським середовищем та уявленнями про власне майбутнє Я. Зіткнення з викликами цифровізації породжує нові позиції – «цифровий комунікатор», «автор онлайн-курсів», «користувач штучного інтелекту». Такі позиції нерідко вступають у конфлікт із традиційними уявленнями про роль викладача. Однак саме визнання та інтеграція цих позицій у внутрішній діалог дає змогу викладачеві зберігати цілісність і будувати перспективні професійні стратегії.

Теорія діалогічного Я Г. Германса має потужний методологічний потенціал для аналізу професійної ідентичності викладача. Вона відкриває можливості для поєднання якісних і кількісних підходів. Якісні дослідження: аналіз наративів викладачів (історій професійного становлення, кризових досвідів, успіхів); використання рефлексивних щоденників як простору, де можна простежити взаємодію різних «Я-позицій»; застосування методу *storytelling* та «третьої особи» (розповідь від імені

однієї з позицій: «Я як наставник», «Я як користувач EdTech»), що дозволяє побачити поліфонію ідентичності. Кількісні дослідження: розроблення опитувальників або шкал, які оцінюють баланс між традиційними і новими позиціями в ідентичності; аналіз рівня інтеграції позицій через методики самооцінки професійної стійкості, самоефективності чи задоволеності професією.

У діагностиці професійної ідентичності особливо цінним є поєднання наративних методів і психометричних інструментів. Наприклад, інтерв'ю або есе майбутніх викладачів можуть бути доповнені кількісними шкалами стресостійкості чи самоефективності. Це дозволяє простежити, як внутрішній діалог впливає на суб'єктивне благополуччя та здатність до професійної трансформації.

Таким чином, діалогічний підхід забезпечує інтеграцію методологій: від глибинного якісного аналізу індивідуальних історій до статистичного узагальнення тенденцій. Це особливо актуально в інформаційну епоху, коли викладачі переживають швидкі трансформації, а їхня ідентичність потребує багатовимірної діагностики.

Теорія діалогічного Я (DST) може стати підґрунтям для розроблення інноваційних форм навчання та розвитку професійної ідентичності майбутніх викладачів закладів вищої освіти. Вона дозволяє перейти від абстрактних філософських категорій до конкретних освітніх практик.

1. Тренінгові та рефлексивні практики

Вправи з внутрішнім діалогом: моделювання взаємодії між позиціями («Я як студент» ↔ «Я як викладач»; «Я як дослідник» ↔ «Я як користувач цифрових технологій») сприяє усвідомленню напруги та гармонізації ролей.

Сторітейлінг і наративні завдання: написання «історій становлення» від імені різних позицій допомагає побачити поліфонію Я та усвідомити, як зовнішні голоси переходять у внутрішні.

Рефлексивні щоденники: ведення щоденників, де майбутні викладачі фіксують свої внутрішні діалоги, підтримує розвиток метапозиції та професійної стійкості.

2. Інтеграція «нових голосів» у професійну ідентичність

Використання позицій «цифрового комунікатора», «автора онлайн-курсів», «користувача штучного інтелекту» дає змогу гнучко адаптувати професійну ідентичність до цифрової доби.

Таке тренування формує готовність до нових форматів освітньої взаємодії – гібридного та дистанційного навчання, роботи з великими даними та цифровим контентом.

3. Мікрокваліфікації – це європейський тренд, який відповідає Рекомендаціям ЄК 2022 [2] щодо впровадження micro-credentials у ЄПВО; короткі, практично орієнтовані програми (3–5 ECTS), які дозволяють гнучко формувати окремі компетентності майбутніх викладачів. Особливість такого формату полягає в інтеграції академічної глибини та прикладної спрямованості, що відповідає євро-

пейським тенденціям розвитку післядипломної та вищої освіти.

DST може стати теоретичною основою для створення мікрокваліфікацій (3–5 ECTS), спрямованих на розвиток окремих компетентностей:

- «Внутрішній діалог і професійна стійкість викладача».

- «Наративні методи саморефлексії у професійній освіті».

- «Цифрові голоси ідентичності викладача: від EdTech до штучного інтелекту».

Такі модулі можуть інтегруватися в програми підготовки магістрів за різними спеціальностями та слугувати інструментом швидкого реагування на виклики цифровізації.

Висновки. Проведене дослідження дозволило критично оцінити обмеженість класичного суб'єктивізму Нового часу, що розглядав «Я» як автономний, статичний та ізольований центр свідомості. У сучасних умовах цифрової трансформації, глобалізації та кризових викликів така модель не здатна пояснити складність і динаміку професійної ідентичності викладача. Це створює потребу в нових теоретичних підходах, що враховують багатовимірність особистості, її поліфонічну природу та соціокультурну вбудованість.

У цьому контексті продуктивно виявляється теорія діалогічного Я Г. Германса, яка пропонує інтерпретацію ідентичності як множинної системи внутрішніх і зовнішніх позицій. Кожна з них має власний голос, цінності та смисли, що вступають у взаємодію у формі внутрішнього діалогу. Важливим механізмом підтримання цілісності виступає метапозиція, яка дозволяє людині інтегрувати суперечливі позиції, зберігати баланс між ними та забезпечувати професійну стійкість. Для викладача це означає можливість гармонізувати традиційні ролі з новими, що виникають у цифровій добі.

Зіставлення DST із сучасними філософськими концепціями ідентичності, зокрема з наративною ідентичністю П. Рікера та концепцією культурно-моральних горизонтів Ч. Тейлора, підтвердило актуальність багатоголосного та процесуального розуміння особистості. Це дозволяє інтегрувати ідеї Г. Германса в ширший гуманітарний дискурс і водночас розширити можливості психології та педагогіки в поясненні професійної трансформації викладачів.

Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості використання теорії діалогічного Я як основи для проєктування освітніх програм, тренінгових інтервенцій та мікрокваліфікацій. Такі формати здатні сприяти розвитку рефлексивних навичок, внутрішнього діалогу, психологічної стійкості та цифрової компетентності майбутніх викладачів, забезпечуючи їхню готовність до роботи в умовах постійних змін.

Подальші дослідження можуть бути зосереджені на емпіричному вивченні того, як багатоголосність і внутрішній діалог проявляються у професійних практиках викладачів. Важливо дослідити

особисті наративи педагогів, їхні рефлексивні стратегії та механізми використання метапозиції як ресурсу психологічної стійкості в умовах трансформацій та криз.

Окремої уваги потребує вплив цифрових технологій на професійну ідентичність. Використання EdTech, штучного інтелекту та онлайн-платформ породжує нові «голоси» у структурі діалогічного Я, що заслуговує на системне дослідження. Це відкриває перспективи для аналізу взаємодії традиційних і новітніх ролей викладача та їх інтеграції в єдину професійну ідентичність.

Подальший розвиток може відбуватися і в площині створення та апробації інноваційних освітніх форматів. Зокрема, мікрокваліфікації, побудовані на принципах DST, мають потенціал стати гнучким інструментом професійного розвитку. Вони дозволяють формувати цільові компетентності, спрямовані на розвиток внутрішнього діалогу, рефлексії та адаптивності, що особливо важливо для педагогів у цифрову добу.

Не менш перспективним напрямом є міждисциплінарні та міжкультурні дослідження. Поєднання психології, педагогіки, філософії та соціології може сприяти більш глибокому розумінню поліфонічної природи ідентичності, а також відкривати можливості для порівняння специфіки професійної ідентичності викладачів у різних культурних контекстах. Це дозволить сформувати універсальні, але водночас гнучкі моделі професійної трансформації, адаптовані до умов глобального освітнього простору.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Akkerman S.F., Meijer P.C. A dialogical approach to conceptualizing teacher identity. *Teaching and Teacher Education*. 2011. Vol. 27, No. 2. P. 308–319. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.08.013>.
2. Council Recommendation of 16 June 2022 on a European approach to micro-credentials for lifelong learning and employability 2022/C 243/02. Official Journal of the European Union, 2022. C. 243/02. URL: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f877d7a7-f5b2-11ec-b976-01aa75ed71a1>
3. Hermans H.J.M. Telling and retelling one's self-narrative: A contextual approach to intrapersonal communication. *Journal of Research in Personality*. 1992. Vol. 26, No. 4. P. 435–448.
4. Hermans H.J.M. The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*. 2001. Vol. 7, No. 3. P. 243–281. DOI: <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>.
5. Hermans H.J.M. The construction and reconstruction of a dialogical self. *Journal of Constructivist Psychology*. 2003. Vol. 16, No. 2. P. 89–130. DOI: <https://doi.org/10.1080/10720530390117902>
6. Marková I. The dialogical mind: Common sense and ethics. Cambridge : Cambridge University Press, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511753602>.
7. Monereo C. The role of critical incidents in the dialogical construction of teacher identity. Analysis of a professional transition case. *Learning, Culture and Social Interaction*. 2019. Vol. 20. P. 4–13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2017.10.002>.
8. Ricoeur P. Oneself as Another. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 363 p. URL: https://www.academia.edu/1767103/Oneself_as_another
9. Taylor C. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1989. 601 p.
10. Декарт Р. Міркування про першу філософію, в якій доводиться існування Бога і безсмертя душі. Київ : Юніверс, 2000. 286 с. (ориг. 1641).
11. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839>
12. Лук'янчук А.М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 7. С. 370–380. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
13. Чепелєва Н.В. Особистість як оповідач історій. Ніжин : Вид-во Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя, 2018. С. 7–23. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712378/1/%D0%A7%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%94%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F-1.pdf

Стаття надійшла у редакцію: 03.10.2025

Стаття прийнята: 20.10.2025

Опубліковано: 22.12.2025

WALT DISNEY'S EMOTIONAL STATE AND ITS INFLUENCE ON THE CREATIVE THINKING OF LEARNERS

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВОЛТА ДІСНЕЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ УЧНІВ

In contemporary models of skills and educational outcomes, as well as in studies of educational policy and standards in different countries, critical and creative thinking are identified as key competencies and skills for the 21st century. The article is devoted to analysing Walt Disney's emotional states and determining their influence on the formation and development of creative thinking in students. The study aims to justify the possibilities of using Disney's emotional patterns and his three-component approach to creativity (the positions of the Dreamer, the Realist and the Critic) as a tool for pedagogical support of creative thinking. The research methods include a theoretical and analytical review of psychological concepts of the relationship between emotions and creativity, an analysis of Disney's personal and emotional characteristics, a summary of studies on emotional regulation, and pedagogical modelling for adapting an emotionally oriented creative strategy to the educational process. The scientific novelty lies in combining the analysis of the emotional dynamics of Disney's creative activity with modern educational methods, which allows interpreting his 'three roles method' as an emotional-cognitive model for the formation of flexible thinking. The paper demonstrates that switching between emotional modes – the inspired thinking of the Dreamer, the rational focus of the Realist, and the detached criticism of the Critic – fosters the development of both divergent and convergent thinking, enhances self-assessment skills, and improves the ability for metacognition and constructive analysis. The findings confirm that Walt Disney's emotional patterns of creativity can be effectively integrated into the educational process, contributing to the creation of an emotionally safe environment in which students develop the ability to engage in productive creative exploration. Emotions, viewed as a resource rather than an obstacle, are a key factor in activating creative potential and forming a sustained interest in learning activities.

Key words: emotional states, creative thinking, Walt Disney, Disney method, emotional regulation.

У сучасних моделях навичок та результатів навчання, а також у дослідженнях освітньої політики та стандартів у різних країнах критичне й творче мислення визначено як ключові компетенції та навички для ХХІ століття. Статтю присвячено аналізу емоційних станів Волта Діснея та визначенню їх впливу на формування й розвиток креативного мислення здобувачів освіти. Мета дослідження – обґрунтувати можливості використання емоційних патернів Волта Діснея та його трикомпонентного підходу до творчості (позиції Мрійника, Реаліста й Критика) як інструмента для педагогічної підтримки творчого мислення. Методи дослідження охоплюють теоретико-аналітичний огляд психологічних концепцій взаємозв'язку емоцій і творчості, аналіз особистісно-емоційних характеристик Діснея, узагальнення досліджень з емоційної регуляції, а також педагогічне моделювання для адаптації емоційно орієнтованої творчої стратегії до навчального процесу. Наукова новизна полягає в поєднанні аналізу емоційної динаміки творчої діяльності Діснея із сучасними освітніми методиками, що дає змогу інтерпретувати його «метод трьох ролей» як емоційно-когнітивну модель формування гнучкого мислення. У роботі доведено, що перехід між емоційними режимами – натхненним мисленням Мрійника, раціональною фокусованістю Реаліста та дистанційованою критичністю Критика – сприяє розвитку дивергентного й конвергентного мислення, поліпшує навички самооцінювання, підсилює здатність до метакогніції і конструктивного аналізу. Висновки підтверджують, що емоційні патерни творчості Волта Діснея можуть бути ефективно інтегровані в освітній процес і сприяти створенню емоційно безпечного середовища, у якому студенти здобувають здатність до продуктивного творчого пошуку. Емоції, розглянуті як ресурс, а не перешкода, є ключовим чинником активізації творчого потенціалу та формування стійкого інтересу до навчальної діяльності.

Ключові слова: емоційні стани, креативне мислення, Волт Дісней, метод Діснея, емоційна регуляція.

UDC 159.923.2-053.6:159.955-026.15]:
[37.013.8:7]
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.14>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Rybinska Yu.A.

Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of Pedagogy
and Educational Management
Odesa Regional Academy of In-Service
Education
ORCID ID: 0000-0003-2185-7890

Statement of the problem. In the context of rapid technological development and increasingly complex social processes, creative thinking is recognised as a crucial component of professional competence for contemporary specialists. However, educational theory and practice are still dominated by a cognitive approach, in which the emotional states of learners are perceived as a secondary or incidental factor. Meanwhile, numerous psychological studies demonstrate that emotions play an essential role in initiating and sustaining creative activity, influencing the ability to think both divergently and convergently,

as well as the level of motivation, persistence, and the quality of reflection. The insufficient integration of the emotional component into creativity development techniques results in fragmented approaches and reduced effectiveness. In this context, it is interesting to analyse the emotional and creative legacy of Walt Disney, whose professional activity demonstrates a striking example of the interaction between personal emotional patterns and creative, productive thinking. Optimism, resilience in the face of disappointment, vivid imagination, and the ability to switch emotions all played a significant role in shaping his innovative

approach to generating ideas. The three-position method, which was developed by Disney – Dreamer, Realist, and Critic – is a unique model. In the model, each role implies a specific emotional and cognitive state that shapes the stages of the creative cycle. The problem requiring scientific consideration lies in the absence of instrumentally formulated pedagogical strategies that can adapt the emotional component of this method to the educational process. The relevance of the study is determined by the need to identify how emotional modes, consistently used in creative activities, can contribute to the development of flexible, productive, and conscious creative thinking in students. The scientifically based integration of emotional states into the structure of educational practices will enhance the effectiveness of developing creative competencies and strengthen the role of the emotional factor as a resource, rather than an obstacle, in the creative process.

Analysis of recent research and publications.

Both in our country and abroad, scientists pay considerable attention to the theory and practice of educating the younger generation through creativity. It is essential to acknowledge that the topic of creativity and creative thinking has become the subject of extensive research by numerous domestic and international scientists, among whom notable names include J. Guilford, I. Voloshchuk, Ya. Rudyk, O. Soloviova, L. Delgado-Valencia, B. Delgado, I. Navarro-Soria, M. Torrecillas, M. Rosales-Gómez, MdC. Sánchez-Herrera, M. Soto-Díaz [2; 12]. Their scientific works examine various aspects of this issue, in particular: creativity as a necessity in research activities, the essence of the creative process and the peculiarities of creative thinking, the ability to think constructively and outside the box, intellectual reflection, as well as the issue of optimising creative thinking. Research examining personal and motivational factors as sources of creative abilities is described by K. Urban, M. Urban, M. Benedek, C. Stevenson, M. Baas, H. van der Maas, Mumford, D. Michael, et al. [1; 10; 11]. In addition, creativity in the context of the concept of giftedness as a complex phenomenon has been studied by M. Piddiachnyi, H. Onopchenko, O. Onopchenko [6; 7]. Research in the field of creative psychology consistently confirms that emotional states have a significant impact on the processes of generating and processing ideas. According to the theories of B. Fredrickson, A. Osborn, G. Wallace, and other scientists, positive affect expands cognitive abilities by stimulating divergent thinking, which is necessary for finding new combinations of meanings and non-standard solutions [3]. Positive emotions increase attention flexibility, improve associative thinking, and promote the emergence of new conceptual connections. At the same time, emotions associated with tension or moderate frustration can increase analytical accuracy and support a more structured approach to tasks, which is an essential aspect of convergent thinking.

Task statement. Walt Disney is one of the most iconic figures in the history of the world's art and entertainment industry. His creative legacy combines innovation in animation, unconventional approaches to creating artistic worlds, and the ability to form emotionally rich images that have had a lasting impact on the cultural space. Disney, being a creative personality, was distinguished by a unique combination of imagination, high productivity, and emotional stability. That allowed him to transform his own experiences into a source of creative solutions.

The relevance of studying Disney's emotional models lies in the fact that modern educational systems aim to develop students' ability for independent, creative exploration and flexible thinking. However, methods for fostering creativity do not sufficiently account for the emotional mechanisms that largely determine students' ability to transition from generating ideas freely to comprehending and critically analysing them. Integrating the emotional component into the educational process enables the development of holistic approaches to creative skills. 'Fostering creativity is a major challenge for teachers, and it is crucial for the personal and professional development of students, which promotes emotional intelligence, self-expression and mental well-being' [4].

The purpose of this article is to examine how the emotional models inherent in Walt Disney's creativity can be adapted for implementation in educational practice. Particular attention is paid to analysing how the emotional structure of the 'three roles' method contributes to the development of flexible, conscious and productive creative thinking in students.

Outline of the primary material of the study

Over the past decade, artificial intelligence has made great strides in data processing, but it still lags behind humans in its ability to generate new ideas! In modern life, we often encounter tasks that require constant creative thinking and imagination to solve. For example, it is almost impossible to complete students' assignments without some level of creativity. The development of creative thinking, broadening horizons, and erudition has become fundamental in educational institutions. The strategy of modern education is to provide all students with the opportunity to demonstrate their talents and creative potential, which implies the possibility of realising their personal qualities; the emphasis is on developing creative abilities. Creativity, like any other ability, can not only be lost but also created, gradually revealing a person's personal potential. There are many ways to develop creativity today, including brainstorming, synectics, focal objects, and several others. The most modern models of creativity emphasise the role of emotional regulation as a condition for productive creative activity. The ability to manage one's emotional responses allows the subject to move between the stages of free generation of ideas, their critical reflection, and rational planning. Thus, creativity appears as a dynamic process in which emotions are not a random factor but a functional component of

thinking. It is Walt Disney's creative strategy, authored not by Walt Disney himself, as one might think, but by Robert Dilts, that is considered one of the most famous, popular and effective methods of unlocking creative potential. Robert Dilts is one of the pioneers of neuro-linguistic programming, author of numerous NLP techniques (generative NLP techniques, reprogramming, competent writing strategy, and others), articles and books on the subject, as well as a trainer and consultant in the same field.

It is evident that both Robert Dilts and Walt Disney are not merely professionals but individuals with remarkable creative potential and an enviable degree of creativity. Accordingly, it can be concluded that the strategy under consideration deserves close attention. The Walt Disney Method is an approach to developing ideas that combines creativity, realism, and critical thinking. It helps teams generate bold ideas, turn them into actionable plans, and find solutions to overcome obstacles. This structured process is often used for strategic planning, innovation, and project management.

Walt Disney developed this method because he was a master of the creative process. His technique involves switching the roles of participants, allowing them to view a task from different perspectives. This method can be helpful in a wide variety of areas, from developing new products to transforming business processes. The application of this strategy in education is critical for students. 'To help them develop their creative potential, educators can introduce activities that foster out-of-the-box thinking' [8]. Walt Disney is one of the most studied figures in the context of creative personality. Self-sacrifice, empathy and love are the three driving forces in the life of the famous cartoonist. These are the components of human emotional intelligence. His emotional style was characterised by a combination of pronounced optimism, great perseverance, developed imagination, and the ability to remain motivated even in the face of severe difficulties. Emotional vulnerability associated with experiencing failure did not hinder his activities; on the contrary, it stimulated him to seek new ideas and develop his ability to cope with disappointment. These qualities created a special emotional foundation that allowed Disney to combine inspiration, artistic intuition, and rational management of creative projects. Disney's emotional outbursts often became a source of innovation. Periods of enthusiasm led to new ideas and characters, while moments of hesitation and critical self-assessment contributed to their refinement. This internal emotional dynamic enabled him to develop a unique style of managing creative processes, which was later formalised in theory as the three-role method. The essence of Walt Disney's creative strategy lies in the precise division of the creative process into several stages, and its extraordinary effectiveness can be attributed to the following characteristics.

Unlike most people, Walt Disney did not think in two stages, which involves generating ideas and

then criticising them, but in three stages (generation, then searching for ways to implement them, and only then criticism). Each stage requires the performance of a specific role: the Dreamer forms new ideas and goals, the Realist transforms these ideas into concrete proposals, and the critic acts as a filter and stimulus for improvement. The coordination of all links determines the result – the Critic is unproductive without the realist, and the realist does not know where to go without the Dreamer. To achieve a special effect, it is essential to assign a specific place in space to each role. In neurolinguistic programming terminology, this is referred to as establishing spatial 'anchors' that secure the internal resources necessary to perform the task. In other words, a conditioned reflex is formed: the Dreamer position evokes a state of inspiration, the Critic position activates critical thinking, and the Realist position activates common sense and a practical, pragmatic approach. Each state (Dreamer, Realist, and Critic) corresponds to specific psychological and physiological characteristics – including posture, gestures, and the type of information with which one primarily works, such as visual, auditory, or kinesthetic. Each of us has aspects of the Dreamer, the Realist, and the Critic. Unfortunately, however, these characters are rarely in harmony, participating equally in problem-solving, and imbalances in favour of specific roles lead to various unpleasant consequences. The fundamental principle of Walt Disney's creative strategy is the identification of four distinct thinking positions. One could even say positions of perception. These positions are the Dreamer, the Observer, the Realist, and the Critic. In ordinary people, these positions are always mixed, but by deliberately distinguishing between them, it is possible to maximise their inherent potential independently of each other.

The following important principle assumes that all positions represent a single mechanism, the task of which is to develop the optimal approach to implementing any project.

The inclusion of emotional attitudes in the learning process is gradually becoming a crucial element of modern pedagogical concepts that aim to foster creative thinking. Walt Disney's emotional approach model, based on a sequential transition between the roles of Dreamer, Realist and Critic, is a tool in which emotions function as a mechanism for regulating students' mental activity. The process of transitioning from a phase of enthusiasm and free imagination to one of structured analysis and then to critical reflection ensures a deeper assimilation of the material and develops flexible thinking skills. The emotional dynamics in this model help students understand that the creative process is not linear: it includes both emotional highs and moments of rational control and critical reflection. Constant switching between emotional modes fosters the development of emotional flexibility—the ability to adjust one's emotional state to meet the demands of the task. This quality is essential in an educational

environment where students are faced with the need to simultaneously generate new ideas, systematise them, and evaluate the quality of their work. A crucial factor in the emotional approach is creating a safe emotional atmosphere in the classroom. Students express their ideas more freely when they are not afraid of criticism or evaluation. A teacher who makes a favourable emotional atmosphere encourages all participants to actively engage in the creative process and develop a positive perception of their intellectual efforts.

To develop something, Walt Disney first imagined himself in different roles, moving from room to room. The room narrowed to the size of a chair, and then, from being tied to a place, Walt Disney moved on to thinking, imagining himself sitting in one chair or another as a dreamer, a realist, or a critic. According to the concept of the method, creativity is the interaction of different thinking strategies characteristic of three positions of human perception of the surrounding world: the Dreamer, the Realist, and the Critic. Practical thinking, according to Disney, entails a consistent and controlled approach to problem-solving, which involves these steps. The Dreamer position is crucial for generating and presenting innovative ideas and concepts during the creative process. The Realist is needed for the practical implementation of ideas. The Critic serves as a filter, encouraging the overall improvement of the creative process. All three positions represent separate, independent thinking strategies, which, when they conflict with each other, ultimately bring the creative process to a satisfactory level.

Walt Disney's creative cycle can be used for both individual creative processes and group sessions. For group work, specific areas in a large room (or even separate rooms) can be designated to serve as spatial anchors. It would be helpful to choose a perceptual position. Applying Walt Disney's method in educational practice involves using exercises aimed at mastering three roles and the corresponding emotional states. At the Dreamer stage, students are given tasks to generate free ideas through brainstorming, visualisation, and creating associations. Here, it is essential to emphasise the value of any idea and encourage an emotional state of inspiration and openness. The following application of the method can be suggested:

1. The teacher asks the students to discuss a particular problem from three different points of view: Dreamer, Realist, and Critic. To do this, the group is divided into three teams.
2. The Dreamers come up with crazy and even fantastical ideas for solving the problem (the ideal solution using ideal methods).
3. The Realists comment on the Dreamers' ideas from the point of view of real possibilities (how to implement the 'ideal idea' in an imperfect world).
4. The Critics analyse the Realists' comments, identifying errors in the ideas and proposing alternative solutions to the problem.

At the Realist stage, learners move on to structuring the proposed ideas, analysing resources, forming a step-by-step implementation plan, and identifying possible ways to put them into practice. This is done through planning exercises, modelling real-life situations, and group discussions. Emotionally, this stage develops a sense of responsibility, confidence, and concentration in learners.

The Critic stage aims to develop skills for objectively evaluating proposed solutions. It uses tasks that involve identifying risks, limitations, and potential weaknesses in a project. A crucial pedagogical task is to create conditions in which criticism is perceived not as a means of suppressing ideas, but as a constructive tool for enhancing them. The emotional state of students at this stage is associated with analytical thinking, restraint, and the ability to distance themselves from their emotions reflectively.

The proposed pedagogical strategies allow students to develop the ability to regulate their emotions, which is necessary for the successful acquisition of creative thinking skills. The alternation of emotional states and the consolidation of effective working methods create a comprehensive approach that contributes to the improvement of educational activities' effectiveness and the development of a conscious attitude towards creative processes.

One of the key effects of applying Walt Disney's emotional approach is the stimulation of divergent thinking – the ability to generate multiple ideas, options, and conceptual solutions. The emotional state characteristic of the Dreamer position fosters creative enthusiasm, motivating individuals to seek new and meaningful connections. At this stage, positive emotions serve as a catalyst, expanding cognitive boundaries and enabling students to move beyond their usual patterns of thought. The pedagogical use of this mode helps students feel freer to experiment, allows for a high level of variability, and teaches them to perceive uncertainty not as an obstacle but as a condition for creativity. Thus, emotional activation in the Dreamer phase increases the likelihood of original ideas and stimulates creative initiative.

The second important area of influence is the strengthening of convergent thinking – the ability to focus on the most reasonable decisions, identify logical connections, and develop realistic strategies. The Realist position involves an emotional state of focus, rationality, and confidence, which allows students to move from freely generating ideas to structuring and analysing them in practice. At this stage, students develop skills in setting tasks, planning, assessing the necessary resources, and predicting possible outcomes. Emotional regulation helps students stay focused and avoid cognitive overload when working with large amounts of information. Thus, this phase contributes to the formation of sustainable problem-solving skills and strengthens the ability to make rational decisions.

The final stage, corresponding to the Criticism position, is aimed at developing metacognitive

abilities – analysing one's own thought processes, evaluating the quality of decisions, and recognising the limitations of each approach. The emotional state at this stage is characterised by moderate detachment, analytical thinking, and self-control. Students learn to perceive criticism as a tool for improvement and view it not as a threat to their self-esteem, but as an integral part of the creative process. This attitude fosters the development of critical awareness, which is crucial for the objective evaluation of ideas, the identification of potential risks, and the improvement of the quality of final decisions. Pedagogical support plays a vital role at this stage, as it helps students maintain emotional stability in the face of critical analysis and recognise its constructive potential.

Conclusions. In conclusion, Walt Disney's emotional approach helps students develop a comprehensive framework for creative thinking, in which divergent, convergent, and metacognitive processes are interconnected. Switching between emotional modes enables students to flexibly manage their thinking, adapt to various types of creative tasks, and comprehend the logic of transitioning from an idea to its implementation and subsequent evaluation. This approach promotes not only productive and creative thinking but also a high level of self-reflection, a crucial benchmark in modern education. When learners regularly apply Walt Disney's method to solve a wide variety of creative tasks, they begin to automatically separate states to generate ideas, find ways to implement them, and critique them, as the corresponding skill is formed, yielding remarkable results.

BIBLIOGRAPHY:

1. Benedek M. On the relationship between creative potential and creative achievement: Challenges and future directions. *Learning and Individual Differences*. 2024. Vol. 110. Article 102424. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102424>.
2. Delgado-Valencia L., Delgado B., Navarro-Soria I., Torrecillas M., Rosales-Gómez M., Sánchez-Herrera M. del C., Soto-Díaz M. The Identification of Giftedness in Children: A Systematic Review. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 8. Article 1012. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15081012>.
3. Fredrickson B.L., Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*. 2005.

Vol. 19, No. 3. P. 313–332. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>.

4. Kakarla U. Fostering Creativity in Education. *International Journal of Innovative Scientific Research*. 2024. Vol. 2, No. 3. P. 83–88. URL: <https://ijisr.net/ijisr/article/view/13>.

5. Mumford M.D., McIntosh T. Creative Thinking Processes: The Past and the Future. *The Journal of Creative Behaviour*. 2017. Vol. 51. P. 317–322. DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.197>.

6. Онопченко Г., Онопченко О. Інтегрована модель розвитку креативності в освітньому середовищі закладів наукового спрямування. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2025. Т. 3, № 98. С. 28–34. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3\(98\)-04](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3(98)-04).

7. Піддячий М.І. Сутність поняття наукового мислення обдарованих учнів, його характеристики, особливості та структурні компоненти. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. 2025. Т. 3, № 98. С. 5–12. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3\(98\)-01](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3(98)-01).

8. Puchala-Ladzińska K. Unlocking students' potential and building rapport: how to integrate elements of coaching and NLP into translator training. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Foreign Philology. Methods of Foreign Language Teaching*. 2025. No. 101. P. 139–146. DOI: <https://doi.org/10.26565/2786-5312-2025-101-15>.

9. Sun M., Wang M., Wegerif R. Effects of divergent thinking training on students' scientific creativity: The impact of individual creative potential and domain knowledge. *Thinking Skills and Creativity*. 2020. Vol. 37. Article 100682. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100682>.

10. Stevenson C., Baas M., van der Maas H. A Minimal Theory of Creative Ability. *Journal of Intelligence*. 2021. Vol. 9, No. 1. Article 9. DOI: <https://doi.org/10.3390/jintelligence9010009>.

11. Urban K., Urban M. Metacognition and motivation in creativity: examining the roles of self-efficacy and values as cues for metacognitive judgments. *Metacognition and Learning*. 2025. Vol. 20. Article 16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11409-025-09421-5>.

12. Voloshchuk I., Rudyk Ya., Soloviova O. Measurement of Giftedness: Annoying Failures and Great Discoveries. *Science and Education*. 2017. No. 4. P. 91–100. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-4-16>.

Стаття надійшла у редакцію: 01.11.2025

Стаття прийнята: 18.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВАХ

PSYCHOCORRECTION OF VICTIM BEHAVIOR OF MINORS IN MODERN SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS

Метою статті є теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей віктимної поведінки неповнолітніх у сучасних соціально-психологічних умовах. У роботі розкрито зміст поняття «віктимна поведінка» та визначено її психологічну природу, схарактеризовано основні види віктимності (залежна, агресивна, некритична, імпульсивна) та їх вплив на соціальну адаптацію підлітків. Значну увагу приділено аналізу факторів, що сприяють формуванню віктимності: сімейному неблагополуччю, психологічній травматизації, низькому рівню саморегуляції, емоційній нестійкості та заниженій самооцінці. Особливий акцент зроблено на впливі цифрового середовища, де проявляються нові форми віктимної поведінки – кібербулінг, онлайн-маніпуляції, інформаційне насильство. У статті представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 24 підлітків віком від 14 до 18 років, що виявило рівень та специфіку проявів віктимності, а також взаємозв'язок між віктимними рисами, тривожністю, ризикованістю й самооцінкою. Описано та проаналізовано ефективність психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, асертивності, самоконтролю та навичок безпечної поведінки. Визначено, що комплексний підхід до профілактики віктимної поведінки, який поєднує когнітивно-поведінкові, психоосвітні та соціально-тренінгові методи, сприяє зниженню рівня віктимності й підвищенню соціальної адаптивності підлітків. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для вдосконалення програм психологічної профілактики та реабілітації неповнолітніх з проявами віктимної поведінки.

Ключові слова: віктимність, віктимна поведінка, неповнолітні, емоційна стійкість, кібербулінг, самооцінка, саморегуляція, тривожність, ризикована поведінка, психокорекція, профілактика.

можливість, ризикована поведінка, психокорекція, профілактика.

The purpose of the article is to provide a theoretical generalization and empirical study of the peculiarities of victim behavior among minors in modern socio-psychological conditions. The paper reveals the concept of "victim behavior" and defines its psychological nature, describing the main types of victimization (dependent, aggressive, uncritical, and impulsive) and their impact on adolescents' social adaptation. Particular attention is paid to the analysis of factors that contribute to the development of victim traits, such as family dysfunction, psychological trauma, low self-regulation, emotional instability, and low self-esteem. The study emphasizes the influence of the digital environment, where new forms of victim behavior appear – cyberbullying, online manipulation, and informational violence. The article presents the results of an empirical study conducted among 24 adolescents aged 14–18, which identified the level and specificity of victimization manifestations, as well as the relationship between victim traits, anxiety, risk-taking, and self-esteem. The effectiveness of a psychocorrectional program aimed at developing emotional stability, assertiveness, self-control, and safe-behavior skills is described and analyzed. It is determined that a comprehensive approach to the prevention of victim behavior – combining cognitive-behavioral, psychoeducational, and social-training methods – contributes to reducing the level of victimization and increasing the social adaptability of adolescents. The obtained results can be used by practical psychologists, educators, and social workers to improve psychological prevention and rehabilitation programs for minors displaying victim behavior.

Key words: victimization, victim behavior, minors, emotional stability, cyberbullying, self-esteem, self-regulation, anxiety, risky behavior, cyberbullying, psychocorrection, prevention.

УДК 159.922:343
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ткаля О.В.

к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри конституційного та адміністративного права і процесу Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-8638-5698

Чорна В.О.

к.соц.н., доцент,
доцент кафедри історії факультету політичних наук
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-6205-7163

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Проблема віктимної поведінки неповнолітніх набуває особливої актуальності в умовах соціально-економічної нестабільності, воєнного стану та зростання рівня агресії в суспільстві. Неповнолітні, через свою психофізіологічну незрілість, емоційну вразливість й обмежений життєвий досвід, становлять найбільш уразливу групу населення щодо злочинних посягань. Потрапляння підлітків у ситуацію насильства супроводжується глибокими психологічними травмами, що можуть призвести до деформації особистості, соціальної дезадаптації та формування деструктивних моделей поведінки.

Віктимна поведінка неповнолітніх проявляється в підвищеній схильності потрапляти в небезпечні або травматичні ситуації, що зумовлено як зовнішніми факторами (соціальне неблагопо-

луччя, сімейне насильство, булінг, негативний вплив дорослих), так і внутрішніми психологічними рисами (низька самооцінка, тривожність, залежність від думки оточення, невпевненість у собі). Сучасні підлітки часто стикаються з агресією не лише в реальному середовищі, а й у цифровому просторі, де поширюються явища кібербулінгу, онлайн-маніпуляцій та інформаційного тиску. Це значно ускладнює процес їх соціального становлення і підвищує ризик повторної віктимізації.

Наукові дослідження доводять, що віктимність неповнолітніх формується під впливом комплексу соціально-психологічних факторів: типу сімейного виховання, рівня емоційної підтримки, стилю спілкування з однолітками та педагогами, а також ступеня соціальної адаптації. У підлітковому віці особливої ваги набуває криза ідентичності, коли

прагнення до самостійності та самоствердження поєднується з невминням прогнозувати наслідки власних дій. Саме тому навіть нейтральна або імпульсивна поведінка може бути чинником підвищеного ризику потрапляння в ситуації насильства чи експлуатації [9, с. 176].

Емпіричні дослідження свідчать, що найвищий рівень віктимності спостерігається серед підлітків віком від 14 до 17 років. Це період активного формування особистості, коли соціальні ролі, емоційна нестійкість та недостатня саморегуляція поєднуються з бажанням ризикувати та прагненням до визнання в групі.

Так, у сучасних умовах проблема віктимної поведінки неповнолітніх набуває міждисциплінарного характеру – вона охоплює соціальні, психологічні та правові аспекти, вимагаючи комплексного підходу до її дослідження і корекції. Важливо не лише виявляти психологічні особливості віктимності, а й розробляти практичні заходи профілактики, спрямовані на розвиток у підлітків навичок самозахисту, емоційної стійкості, критичного мислення та конструктивного спілкування.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей віктимної поведінки неповнолітніх у сучасних соціально-психологічних умовах, визначення основних чинників її формування та розкриття напрямів ефективної психологічної профілактики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми та на які спирається автор. Проблема віктимної поведінки неповнолітніх посідає важливе місце в сучасній психології, кримінології та соціальній педагогіці, оскільки стосується питань безпеки, соціальної адаптації та психоемоційного розвитку підлітків. Вивчення цього феномену розпочалося в межах віктимології – науки, що досліджує жертву як активний елемент соціальної взаємодії, а також причини та умови, які сприяють її потраплянню в ситуації злочину чи насильства.

Основи віктимологічного підходу закладено в працях зарубіжних учених Ганса фон Гентіа, Бенджаміна Мендельсона, А. Фейєрбаха та Ф. Джаса, які одними з перших почали аналізувати роль жертви в механізмі злочину, її психологічні особливості та поведінкові моделі. Подальший розвиток ці ідеї отримали в працях таких дослідників, як Д. В. Рівман, В. Я. Рибальська, Л. В. Ільїна, Н. О. Чечель, які розглядали віктимність як сукупність індивідуальних, соціальних та ситуаційних характеристик, що визначають рівень уразливості людини до злочинних посягань.

В українській науковій традиції питання віктимної поведінки неповнолітніх досліджували В. П. Коновалов, В. І. Терпелюк, О. Б. Бовть, М. А. Одинцова, Л. І. Казміренко, які визначають її як складне соціально-психологічне явище, що виникає на перетині внутрішніх і зовнішніх факторів розвитку особистості [3, с. 132]. Психологічні аспекти формування віктимності в неповнолітніх

розглядали також М. А. Одинцова, Г. С. Піщенко, В. Я. Рибальська. Вони підкреслюють, що підвищений рівень віктимності притаманний підліткам із низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності та труднощами в міжособистісному спілкуванні [12, с. 109].

Дослідження віктимної поведінки неповнолітніх має не лише теоретичне, а й прикладне значення. В. І. Терпелюк у своїх працях визначив низку показників, які свідчать про рівень віктимності підлітка, серед яких – самооцінка, емоційна стійкість, типи психологічного захисту в спілкуванні, рівень адаптації та фрустрації [14, с. 81]. Саме ці параметри стають основою для психодіагностики та подальшої корекційної роботи.

У вітчизняній психології активно розробляють питання профілактики та корекції віктимної поведінки дітей і підлітків, зокрема в працях С. В. Болтівця, Л. М. Карамушки, О. О. Бондарчук, Н. І. Пов'якель, І. М. Приходько. У роботах С. В. Болтівця наголошується на важливості розбудови системи психопрофілактики повторної віктимізації, що базується на принципах довіри, підтримки й відновлення позитивного Я-образу дитини [4]. Л. М. Карамушка та О. О. Бондарчук розглядають розвиток емоційної стійкості та соціально-комунікативних умінь як ключові чинники запобігання деструктивній поведінці підлітків [8]. Н. І. Пов'якель та І. М. Приходько акцентують на необхідності впровадження програм психокорекційної роботи, спрямованих на формування адекватної самооцінки, подолання тривожності та відновлення довіри до соціального середовища [13].

Отже, узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що дослідження віктимної поведінки неповнолітніх базується на міждисциплінарному поєднанні психологічного, соціального, педагогічного та правового підходів. Учені сходяться на думці, що віктимність має комплексний характер і формується під впливом соціально-економічних умов, мікросоціального середовища, психоемоційних особливостей дитини та її життєвого досвіду. Подальший розвиток цього напрямку передбачає пошук ефективних психокорекційних методик, спрямованих на зниження рівня віктимності, формування навичок безпечної поведінки й підвищення психологічної стійкості неповнолітніх у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасних умовах воєнних дій, соціально-економічної нестабільності та зростання рівня інформаційної агресії проблема віктимної поведінки неповнолітніх набуває особливої актуальності. Неповнолітні є однією з найбільш уразливих категорій населення, оскільки саме в цьому віці формується особистісна ідентичність, соціальні орієнтири, ціннісні настанови та моделі поведінки. Недостатня сформованість критичного мислення, емоційна нестійкість і прагнення до соціального схвалення зумовлюють підвищений ризик потрапляння в ситуації насильства, експлуатації або психологічного тиску.

Віктимологічний підхід розглядає особистість не лише як об'єкт злочину, а і як активного учасника соціальної взаємодії, поведінка якого може впливати на виникнення або запобігання небезпечним ситуаціям. Як зазначає С. О. Гарькавець, віктимність – це властивість особистості, що відображає її схильність ставати жертвою негативних подій через певні психологічні, поведінкові або соціальні риси [5, с. 80]. Вона не є вродженою рисою, а формується в процесі соціалізації під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів.

Психологічна віктимність неповнолітніх виявляється в схильності до поведінкових моделей, що підвищують ризик потрапляння в ситуації насильства або приниження. До таких ознак належать: надмірна довірливість, тривожність, низький рівень самоповаги, страх самостійного ухвалення рішень, залежність від авторитетів, труднощі в розмежуванні особистих меж. У роботах С. О. Гура зазначається, що підлітки з підвищеною віктимністю часто мають досвід психологічного чи фізичного насильства в сім'ї або з боку однолітків, що формує в них деструктивне сприйняття власної цінності та переконання в неможливості контролювати події власного життя [7, с. 35].

Згідно з результатами численних психологічних досліджень, віктимна поведінка часто супроводжується зниженням рівня саморегуляції, підвищеною емоційною реактивністю, конфліктністю, а також амбівалентністю в соціальних контактах. Підліток може одночасно прагнути до схвалення й уникати спілкування, демонструвати агресивність і страх, що ускладнює його адаптацію в соціальному середовищі.

Формування віктимності неповнолітніх є результатом взаємодії індивідуально-психологічних, сімейних, соціальних та культурно-комунікативних чинників. На індивідуальному рівні ключову роль відіграють темперамент, рівень тривожності, самооцінка, особистісна відповідальність і схильність до ризику. Сімейні фактори містять порушення в системі виховання – гіперопіку, авторитаризм, байдужість батьків або досвід домашнього насильства. У соціальному контексті значення мають булінг, маргіналізація, дискримінація, а також нестача соціальної підтримки в школі чи громаді [11, с. 143].

Сучасні науковці зазначають, що найбільш вираженими предикторами віктимності є низька самооцінка, відчуття безпорадності, нестача емоційного контакту в сім'ї та відсутність ефективних стратегій подолання стресу. В умовах сучасних викликів ці фактори підсилюються впливом інформаційного середовища – соціальних мереж, кіберпростору, де підлітки нерідко стикаються з агресією, кібербулінгом і маніпуляціями [10].

Процес соціалізації відіграє центральну роль у становленні поведінкових стратегій неповнолітнього. Невпевненість, емоційна залежність, потреба в прийнятті групою нерідко призводять до конформізму або участі в ризикованих фор-

мах поведінки. Психологи підкреслюють, що саме в підлітковому віці формується сприйняття особистих меж, моральних норм і способів реагування на конфлікт. У разі їх деформації дитина стає вразливою до маніпуляцій і тиску з боку інших. Важливе те, що віктимність не завжди проявляється як пасивність або безпорадність. Деякі підлітки демонструють активну, навіть провокативну поведінку, яка несвідомо сприяє ризиковим ситуаціям (наприклад, схильність до суперництва, ризику, демонстративності). Цей феномен С. О. Гарькавець визначає як активну віктимність, яка поєднує внутрішні психологічні комплекси з прагненням до зовнішнього визнання [5, с. 82].

Особливу роль у сучасному суспільстві відіграє цифровий простір. Підлітки активно взаємодіють у соціальних мережах, де відсутність безпосереднього контролю дорослих створює умови для маніпуляцій, психологічного насильства та кібербулінгу. Як зазначають Т. В. Воропаєва та Н. В. Авер'янова, цифрова віктимність характеризується стиранням меж між реальними та віртуальними формами агресії, а кіберсередовище стає одним із провідних чинників формування травматичного досвіду в підлітків. Дослідження доводять, що постійна присутність у мережі сприяє формуванню залежності від зовнішнього схвалення, спотворенню уявлень про власну ідентичність і соціальний статус. Це особливо небезпечно для підлітків, які вже мають підвищену віктимну вразливість [15].

Аналіз теоретичних джерел та емпіричних спостережень дає змогу виокремити кілька стратегічних напрямів профілактики віктимної поведінки неповнолітніх:

1. Психологічна освіта – системне формування в дітей знань про власні права, безпечну поведінку, методи захисту від насильства.
2. Розвиток емоційного інтелекту – навчання розпізнавати власні емоції та емоції інших, конструктивно реагувати на стрес.
3. Соціально-педагогічна підтримка – створення в освітніх закладах системи довіри, наставництва, груп самопідтримки.
4. Психокорекційна робота – індивідуальні та групові програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, асертивності, формування адекватної самооцінки.

Як підкреслює Б. М. Головкін, ефективна профілактика можлива лише за умови взаємодії трьох рівнів впливу: індивідуального (психологічного), сімейного та соціально-інституційного [6, с. 9].

Отже, теоретичний аналіз свідчить, що віктимна поведінка неповнолітніх є багатофакторним феноменом, який охоплює психологічні, соціальні, культурні та інформаційні виміри. Розуміння її природи дає змогу не лише ідентифікувати групи ризику, а й створювати ефективні профілактичні програми, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості, розвиток емоційного інтелекту та формування безпечної поведінки підлітків у сучасних умовах.

Для підтвердження теоретичних положень проведено емпіричне дослідження віктимної поведінки неповнолітніх. Метою емпіричного етапу стало визначення рівня сформованості віктимних рис, аналіз їх психологічних детермінант та оцінка ефективності психокорекційної програми, спрямованої на зниження проявів віктимності.

Психологічне дослідження віктимної поведінки неповнолітніх проводилося на базі відділу психологічної підтримки ГУНП в Миколаївській області. До вибірки увійшли 24 підлітки віком 14–18 років – хлопці й дівчата, які мали ознаки віктимності. Усі учасники брали участь добровільно, з дотриманням принципів конфіденційності та інформованої згоди. Обстеження проводилося з урахуванням вікових, психологічних і соціальних особливостей неповнолітніх, що дало змогу визначити рівень і форми віктимності, виокремити основні чинники ризику та створити підґрунтя для розроблення психокорекційної програми профілактики віктимної поведінки.

Емпіричне дослідження проводили в декілька послідовних етапів. Перший етап передбачав теоретичне уточнення проблеми, аналіз науково-психологічної літератури з теми, формулювання гіпотези та завдань. Другий етап полягав у збиранні емпіричних даних за допомогою комплексу психодіагностичних методик – опитувальників, тестів, анкет, а також спостереження за поведінкою підлітків у груповій взаємодії. Третій етап містив кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, а також порівняння їх із висунутими гіпотезами. Четвертий етап присвячений розробці та впровадженню психокорекційної програми, спрямованої на формування в підлітків асертивності, емоційної стійкості та здатності до самозахисту.

Для діагностики рівня віктимності використано опитувальник «Схильність до віктимної поведінки» (О. О. Андроннікова), який дає змогу визначити як загальний рівень віктимності, так і її окремі форми: агресивну, імпульсивну, залежну, некритичну [1]. Для виявлення проявів соціальної дезадаптації та агресивних тенденцій застосовано опитувальник «Ситуація булінгу в школі» (В. Р. Петросянц), який дає змогу визначити ролі учасників у конфліктних ситуаціях – «жертви», «спостерігача» або «кривдника» [2]. Крім того, використано методику «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цукерман) для оцінки ризикованості та імпульсивності підлітків, що є супутніми факторами віктимної поведінки [16].

Результати аналізу засвідчили, що серед опитаних 45 % підлітків мали середній рівень віктимності, 30 % – високий, і лише 25 % – низький. Найпоширенішими формами стали залежна (28 %) й агресивна (26 %) віктимна поведінка. У більшості учасників з високими показниками спостерігалися також труднощі саморегуляції, емоційна нестійкість, занижена самооцінка та схильність до конфліктів у колективі.

Опитування за методикою «Ситуація булінгу» показало, що приблизно третина опитаних пере-

одично виступають у ролі жертви психологічного тиску або кібербулінгу, тоді як 15 % одночасно виявляють агресивні тенденції стосовно інших. Це свідчить про наявність перехресної ролі в структурі взаємин: підліток може бути і постраждалим, й ініціатором агресії залежно від ситуації.

Методика М. Цукермана засвідчила, що підлітки з високими показниками віктимності мають значно вищий рівень ризикової поведінки, прагнуть до гострих вражень, демонструють імпульсивність і низьку передбачуваність власних дій. Такі особливості створюють сприятливий ґрунт для потрапляння в небезпечні ситуації, що підтверджує взаємозв'язок між віктимністю та поведінковою нестабільністю.

Кількісний аналіз показав, що в дівчат частіше виявляються прояви залежної та некритичної віктимності, тоді як у хлопців переважають агресивні й ризиковані форми поведінки. Статеві відмінності пояснюються різними моделями соціалізації, очікуваннями суспільства та стилем виховання. Якісний аналіз індивідуальних профілів учасників засвідчив, що високий рівень віктимності корелює з низьким рівнем самооцінки ($r = 0,62$), зростанням тривожності ($r = 0,58$) і слабкою здатністю до контролю емоцій ($r = 0,54$). Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що віктимна поведінка формується на основі емоційно-вольової незрілості та недостатнього розвитку рефлексії.

На основі виявлених закономірностей розроблено психокорекційну програму зниження рівня віктимності неповнолітніх. Її метою стало формування навичок самозахисту, асертивності, позитивної самооцінки та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. Програма налічувала 10 занять, що містили: тренінги розвитку емоційного інтелекту («Розпізнай свої емоції»); вправи з формування довіри до себе та групи («Коло підтримки»); рольові ігри на теми особистих меж та безпечної поведінки («Я маю право сказати «ні»»); когнітивно-поведінкові техніки для подолання страхів і негативних переконань.

Повторна діагностика після завершення програми показала суттєве зниження середнього рівня віктимності (з 62 % до 41 %) й агресивності (з 37 % до 22 %). Показники емоційної стабільності, самоконтролю та асертивності зросли в середньому на 18–22 %. Підлітки почали більш усвідомлено оцінювати ризиковані ситуації, уникати провокативної поведінки, частіше звертатися по допомогу в складних обставинах.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої психокорекційної програми. Вона сприяє зниженню рівня віктимності, агресивності та імпульсивності, а також підвищенню емоційної врівноваженості та соціальної компетентності. Так, реалізація таких програм у навчальних закладах може стати важливим інструментом профілактики насильства, булінгу та соціальної дезадаптації серед підлітків.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, проведене емпіричне дослідження дало змогу підтвердити теоретичні положення про багатофакторну природу віктимної поведінки неповнолітніх та виявити взаємозв'язок між її проявами, рівнем емоційної стійкості, самооцінкою і здатністю до саморегуляції. Учасники з високими показниками віктимності характеризувалися підвищеною тривожністю, залежністю від думки оточення, імпульсивністю та низькою здатністю контролювати власні емоційні реакції. Результати дослідження засвідчили, що дівчата частіше демонструють залежну та некритичну віктимність, тоді як хлопці – агресивну й ризиковану поведінку, що свідчить про наявність гендерних відмінностей у структурі віктимних проявів.

Запроваджена психокорекційна програма, спрямована на розвиток асертивності, емоційного інтелекту та формування навичок безпечної поведінки, показала позитивні результати: зменшився рівень агресивності, тривожності та залежності від зовнішніх оцінок, а також підвищилася впевненість, самоконтроль і соціальна адаптованість підлітків. Це свідчить про ефективність комплексного підходу до профілактики віктимної поведінки, який поєднує психоосвітні, когнітивно-поведінкові та емоційно-регуляторні методи роботи.

Перспективи подальших розвідок убачаються в розширенні вибірки досліджуваних, проведенні порівняльного аналізу проявів віктимності серед різних вікових груп, вивченні впливу цифрового середовища та соціальних мереж на формування нових форм віктимної поведінки, а також у вдосконаленні психокорекційних програм із залученням батьків і педагогів до профілактичної роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексєєва Ю.А., Артемчук О.Г., Шишова О.М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) : навчально-методичний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
2. Антонова А.В. Психодіагностика ризику булінгу в школі. *Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 3–35.
3. Бовть О.Б. Про дослідження віктимної поведінки молоді у морально-правовому вимірі. *Вісник Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць*. 2012. Вип. 1 (26). С. 131–138.
4. Болтівець С.В. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичні події: методичні орієнтири

для практичних психологів. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 56 с.

5. Гарькавець С.О. Проблема віктимності особистості та її психологічні класифікації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 79–90.

6. Головкін Б.М. Віктимність як основна категорія віктимології. *Журнал східноєвропейського права*. 2015. Вип. 20. С. 6–13. URL: http://easternlaw.com.ua/wp-content/uploads/2015/10/golovkin_20.pdf

7. Гура С.О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. *Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. 2017. Вип. 21. С. 34–44.

8. Карамушка Л.М., Бондарчук О.О. Розвиток емоційної стійкості та саморегуляції особистості в умовах соціальної нестабільності. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 34. С. 112–121.

9. Красносельська Л.С. Віктимність неповнолітніх: сутність, значення, профілактика. *Злочинність як суспільна проблема та шляхи її вирішення в Україні*. Харків : Право, 2016. С. 175–177.

10. Кришталь А.О. Психологія віктимної поведінки: курс лекцій. Черкаси : ЧІПБ, 2024. 160 с.

11. Міцик Т.О. Особливості віктимної поведінки неповнолітніх із неблагополучних сімей. *Право і безпека*. 2015. № 3 (58). С. 142–146.

12. Піщенко Г. Віктимологічні аспекти негативних соціальних явищ, пов'язаних зі злочинністю. *Право України*. 2006. № 5. С. 107–110.

13. Пов'якель Н.І., Приходько І.М. Психокорекційні технології роботи з дітьми, які зазнали насильства. Психологічні науки: реальність і перспективи. 2021. Вип. 17. С. 43–52.

14. Терпелюк В. Сутність соціально-педагогічної профілактики віктимної поведінки підлітків – учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогічний часопис Волині*. 2015. № 1. С. 80–84. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pchv_2015_1_17

15. Voropaeva T.V., Averyanova N.V. Cyber-Victimological Problems in the Context of Information Security of Ukraine. Preprints of the 3rd International Conference on Cybersecurity, Safety and Security (ICSSS 2021). EasyChair Preprint No. KBjr. 2021. URL: <https://easychair.org/publications/preprint/KBjr/open>

16. Zuckerman M. *Psychobiology of Personality*. New York : Cambridge University Press, 2005. 322 p.

Стаття надійшла у редакцію: 04.11.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ VR ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

ART THERAPY INTERVENTION PROGRAM WITH VR ELEMENTS FOR IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN OLDER ADULTS

У статті подано детальний опис та емпіричні результати впровадження мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності», спрямованої на оптимізацію психологічного благополуччя та підвищення життєстійкості осіб поважного віку. Програма налічувала 10 групових занять із застосуванням інноваційного програмно-апаратного комплексу Pure-Purr VR та традиційних арттерапевтичних технік, інтегрованих у три блоки: слуховий, зоровий та кінестетичний. Апробація проводилася протягом липня – вересня 2025 року за участю 30 жінок віком від 60 років (10 – експериментальна група, 20 – контрольна), які є отримувачами соціальних послуг. Статистичний аналіз за критеріями Вілкоксона та t-критерієм Стьюдента виявив статистично значущий позитивний зсув в експериментальній групі за показниками резильєнтності ($p < 0,05$), зниження рівня депресії ($p < 0,05$) та значне зростання задоволеності життям ($p < 0,001$). Порівняння груп після втручання за критерієм Манна – Уїтні підтвердило статистично значущу різницю лише за показником задоволеності життям ($p = 0,007$). Зміни в рівні фізичної активності та когнітивних показниках не досягли статистичної значущості, що пояснюється короткотривалістю програми та дискретністю оцінки. Доведено часткову ефективність програми та її доцільність для використання в системі психосоціальної підтримки осіб поважного віку, особливо в контексті подолання викликів сьогодення.

Ключові слова: арттерапія, групова психотерапія, особи поважного віку, вікові зміни, резильєнтність, життєстійкість, психологічне благополуччя, задоволеність життям, мультисенсорна арттерапія, депресія, когнітивні здібності, групова динаміка, три-

вожність психосоціальна допомога, само-рефлексія.

This article presents a detailed description and empirical results of the implementation of the multisensory art therapy program "Multisensory Art Therapy for Well-being and Resilience Support", aimed at optimizing psychological well-being and increasing the resilience of older adults. The program consisted of 10 group sessions using the innovative Pure Purr VR software and hardware complex and traditional art therapy techniques, integrated into three blocks: auditory, visual, and kinesthetic. The approbation was conducted during July – September 2025, involving 30 women aged 60 and over (10 – experimental group, 20 – control group), who are recipients of social services. Statistical analysis using the Wilcoxon test and Student's t-test revealed a statistically significant positive shift in the experimental group in terms of resilience ($p < 0.05$), a decrease in the level of depression ($p < 0.05$), and a significant increase in life satisfaction ($p < 0.001$). Comparison of the groups after the intervention using the Mann-Whitney U test confirmed a statistically significant difference only in the indicator of life satisfaction ($p = 0.007$). Changes in the level of physical activity and cognitive indicators did not reach statistical significance, which is explained by the short duration of the program and the discreteness of the assessment. The partial effectiveness of the program and its expediency for use in the system of psychosocial support for older adults, especially in the context of overcoming current challenges, have been proven.

Key words: art therapy, group psychotherapy, older adults, age-related changes, resilience, psychological well-being, life satisfaction, multisensory art therapy, depression, cognitive abilities, group dynamics, anxiety, psychosocial assistance, self-reflection.

УДК 615.8:[159.923.2:159.944.4-053.9]
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.16>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Чарисєва О.А.

аспірантка кафедри практичної
психології
Криворізький державний педагогічний
університет
ORCID ID: 0000-0002-2094-3343

Постановка проблеми. В умовах стрімких викликів сьогодення та неминучих природних вікових змін, які комплексно впливають на фізичний та психологічний стан осіб поважного віку, питання психологічного благополуччя й резильєнтності (життєстійкості) набуває стратегічної актуальності. Ця демографічна когорта особливо вразлива до впливу стресорів, що вимагає негайного та цілеспрямованого впровадження ефективних заходів психологічної підтримки. З огляду на підвищену чутливість осіб поважного віку до психологічних інтервенцій, є потреба в пошуку та розробці безпечних, адаптивних та комфортних методів стабілізації психоемоційного стану. На нашу думку, структура психологічної допомоги вищезначеній

категорії населення має бути водночас простою, але ефективною. Тому нами обрано метод арттерапії з використанням технологій VR. З огляду на доцільність поєднання творчого процесу та застосування сучасних технологій, науковець Мело та ін. у своєму дослідженні стверджують, що VR створює імерсивне середовище, що дає змогу людям поважного віку займатися творчістю та взаємодіяти з віртуальним світом, попри те, що мають фізичні або когнітивні обмеження. До того ж VR дає змогу проводити мультисенсорну стимуляцію, а саме одночасну взаємодію слухових, зорових та кінестетичних аналізаторів [2].

На думку деяких авторів активна участь у творчій діяльності може сприяти покращенню

самопочуття, якості життя та соціалізації особистості [3].

Метою статті є опис та емпірична оцінка ефективності впровадження мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» з елементами VR (програмно-апаратний комплекс Pure-Purr) у роботі з особами поважного віку в контексті оптимізації психологічного благополуччя та резильєнтності.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія є доречним методом для емоційного розвантаження людей поважного віку. Цей метод уможливує полегшене сприйняття власного досвіду, який важко усвідомити, особливо якщо справа стосується осіб поважного віку з усталеними та закріпленими поглядами на життя. На думку науковців Камік та Бейкер, арттерапія як метод передбачає сенсорну та інтелектуальну стимуляцію, що призводить до впливів на процеси нейронних клітин здорових людей поважного віку або тих, хто має ранні чи легкі когнітивні порушення внаслідок впливу вікових змін, наприклад хвороби Альцгеймера [1]. Задля досягнення цілей підвищення резильєнтності та психологічного благополуччя осіб поважного віку нами обрано груповий формат арттерапії, який дає змогу поєднувати творчий процес із соціальною взаємодією. Її метою постає досягнення позитивних змін у соціальній поведінці учасників. На думку І. Ільченко, групове арттерапевтичне втручання також уможливує отримання підтримки від інших учасників та спостереження за особистісними змінами в динаміці [4].

З огляду на необхідність забезпечення ефективної психосоціальної підтримки осіб поважного віку, терапевтична робота в межах арттерапевтичної програми сфокусована на п'яти ключових особистісних параметрах для втручання та подальшої оцінки. Цими параметрами є: резильєнтність (психологічна стійкість), психологічне благополуччя, вираженість депресії, рівень фізичної активності та оцінка когнітивних здібностей.

Основною метою арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» є оптимізація рівня психологічного благополуччя й резильєнтності осіб поважного віку, що, зрештою, має призвести до покращення загальної якості їхнього життя.

Структура арттерапевтичної розроблена з урахуванням особливостей фізичної та психологічної спроможності осіб поважного віку та поділена на три взаємодоповнювальні мультисенсорні блоки:

1. Слуховий блок. Прослуховування аудіостимулів у вигляді релаксувальної музики або звуків тварин (вбудована програма з переліком аудіовізуальних стимулів за допомогою програмно-апаратного комплексу Pure-Purr), занурення в процес релаксації під керівництвом терапевта.

2. Зоровий блок. Використання технік активної візуалізації, робота з кольором, застосування програмно-апаратного комплексу Pure-Purr у контексті перегляду коротких терапевтичних відео, аналіз витворів мистецтва власної діяльності та учасників групи.

3. Кінстетичний блок. Ритмічне малювання за допомогою інструментів живопису (пензлі, олівці), введення елементів пісочної терапії (робота з пісочним полем, занурення пальців рук у пісок).

Програма налічує 10 занять, кожне з яких містить три блоки: «слуховий», «зоровий» та «кінстетичний». Перше заняття регламентує мету роботи групи, її правила, знайомство з апаратно-програмним забезпеченням Pure-Purr та допоміжними матеріалами роботи для визначення доцільності їх застосування впродовж інших занять. Десяте завершальне заняття має на меті не лише підсумувати, а й дати учасникам відчуття завершеності та ресурсу для підтримки їх благополуччя.

Апробація мультисенсорної арттерапевтичної програми відбулася протягом липня – вересня 2025 року на базі закладу соціального обслуговування в Дніпропетровській області. Загальна кількість учасників становила 30 осіб жіночої статі віком від 60 років, які є отримувачами соціальних послуг. Вибірка була поділена на експериментальну групу

Таблиця 1

Структура програми арттерапевтичного втручання

№	Назва заняття	Мета заняття
1.	Спокійний пляж	Ознайомити з Pure-Purr VR, сприяти розслабленню та заземленню
2.	Кольори природи: Світанок / Захід сонця	Дослідити зв'язок між кольорами та емоціями, сприяти спокою
3.	Спогади про подорожі	Відновлення ресурсного стану через позитивні спогади
4.	Сад спокою	Розвиток усвідомленості, зниження стресу
5.	Абстрактні форми та рух	Заохотити нерепрезентативне самовираження, зменшити тривогу
6.	Тварини-компаньйони	Сприяти емоційному зв'язку, розслабленню та увазі
7.	Водний світ: Підводна подорож	Сприяти розслабленню та відчуттю спокою
8.	Зоряне небо: Космічна релаксація	Відновлення відчуття перспективи, розвиток креативності
9.	Віртуальна галерея	Стимуляція емоційного благополуччя, розвиток естетичного сприйняття
10.	Рефлексія та інтеграція: Мій шлях у Pure Purr	Усвідомлення власного досвіду, інтеграція вражень

(10 осіб) та контрольну групу (20 осіб). Усі учасники поінформовані про добровільний характер участі та надали згоду на збір статистичних даних, гарантуючи анонімність. Перед початком втручання група була ознайомлена з основними правилами роботи. Для забезпечення комунікації використовувалися закриті чати у Viber (для осіб із доступом до мережі інтернет) та мобільний зв'язок (для осіб без доступу до інтернету).

Наведемо основні правила групової арттерапії:

1. Повага до часу та структури: вчасний початок і завершення занять, а також дотримання інструкцій терапевта.

2. Конфіденційність та взаємоповага: суворе дотримання конфіденційності особистої інформації та виключення будь-якого оцінного ставлення чи критики до творчості учасників. Дотримання принципу «рівний рівному».

3. Безпека та самопочуття: врахування поточної безпекової ситуації (евакуація до укриття). Учасники завчасно попереджають про самопочуття, терапевт зобов'язаний призупинити роботу та надати допомогу в разі виявлення фізичної / психологічної неспроможності.

4. Матеріально-технічне забезпечення: психолог забезпечує всі необхідні матеріали для творчості, а також налаштовує мультимедійний супровід (VR-техніка, аудіоапаратура) з урахуванням потреб осіб зі слабким зором.

5. Комунікація та темп: надання постійного зворотного зв'язку щодо можливості відвідувати заняття. Кожен учасник має право працювати у власному темпі, поважаючи тишу та особистий простір.

З метою перевірки ефективності впливу арт-

терапевтичної програми на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку нами проведено діагностичний зріз за такими опитувальниками:

1. «Шкала Стійкості Коннор – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10))».
2. «Геріатрична шкала депресії (GSD)».
3. «Шкала задоволеності життям Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS)»
4. «Клінічна рейтингова шкала деменції (CDR)».
5. Рівень фізичної активності.

Перш ніж розпочати арттерапевтичне втручання проведено статистичний аналіз результатів первинного дослідження (до втручання) контрольної та експериментальної груп. Для перевірки різниці в розподілах результатів за ключовими параметрами використано критерій Манна – Уїтні [6]. Використання цього непараметричного критерію до початку терапії дає змогу встановити відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за цими показниками.

Проведений порівняльний аналіз підтвердив відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами осіб поважного віку за всіма досліджуваними параметрами резильєнтності й психологічного благополуччя (включно з рівнем депресії, задоволеністю життям, когнітивними показниками та фізичною активністю) перед упровадженням програми з арттерапії.

З метою перевірки ефективності впровадженої мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» використано критерій Вілкоксона [5].

Таблиця 2

Порівняльний аналіз початкових показників резильєнтності та психологічного благополуччя в контрольній та експериментальній групах

Досліджуваний параметр	Контрольна група (n = 20)			Експериментальна група (n=10)			Значення p (за критерієм U Манна – Уїтні)
	M	SD	SE	M	SD	SE	
Рівень стійкості	21,4	5,35	1,20	21,0	2,91	0,91	0,877
Рівень вираженості депресії	8,90	1,92	0,429	9,60	3,84	1,21	0,578
Показник задоволеності життям	18,3	3,27	0,732	19,2	2,66	0,841	0,657
Рівень вираженості деменції	0,450	0,154	0,034	0,450	0,158	0,050	1,000
Рівень фізичної активності	1,65	0,745	0,167	1,60	0,516	0,163	0,863

Таблиця 3

Динаміка психологічного благополуччя та резильєнтності в експериментальній групі після арттерапевтичного втручання

Досліджуваний параметр	Значення «до втручання»		Значення «після втручання»		Значення p (критерій Вілкоксона)	Значення p (t-критерій Стьюдента)
	M	SD	M	SD		
Рівень резильєнтності	21	2,91	23,2	2,78	0,010	0,001
Рівень вираженості депресії	9,60	3,84	8,80	3,61	0,015	0,005
Рівень задоволеності життям	19,2	2,66	21,5	2,12	0,004	< ,001
Рівень фізичної активності	1,60	0,516	1,80	0,632	0,173	0,084

Порівняння показників психологічного благополуччя та резильєнтності після впровадження програми арттерапії в контрольній та експериментальній групах

Досліджуваний параметр	Контрольна група (n = 20)			Експериментальна група (n = 10)			Значення p (за критерієм U Манна – Уїтні)
	M	SD	SE	M	SD	SE	
Рівень стійкості	21,4	5,03	1,13	23,2	2,78	0,879	0,096
Рівень вираженості депресії	9,15	2,13	0,477	8,80	3,61	1,14	0,438
Показник задоволеності життям	19,1	3,28	0,734	21,5	2,12	0,671	0,007
Рівень вираженості деменції	0,525	0,197	0,0441	0,450	0,158	0,050	0,315
Рівень фізичної активності	1,75	0,639	0,143	1,80	0,632	0,200	0,421

За результатами констатувальної діагностики, проведеної після арттерапевтичного втручання, в експериментальній групі виявлено позитивний зсув у показниках резильєнтності, зниженні рівня депресії та оптимізації рівня задоволеності життям. Статистичні показники за критеріями Вілкоксона ($p < 0,05$) та t-критерієм Стюдента ($p < 0,05$) підтвердили статистичну значущість цих змін, що свідчить про помірну ефективність запровадженої програми. Зміни в параметрі рівня фізичної активності не досягли статистичної значущості. Результати за Клінічною рейтинговою шкалою деменції не були включені до аналізу, оскільки оцінювання за дискретними значеннями (0; 0,5) призвело до збігу показників учасників на початковому та підсумковому етапах, що внімає коректне відображення змін за допомогою обраних статистичних критеріїв.

З метою статистичної перевірки різниці результатів між контрольною та експериментальною групами після завершення програми арттерапевтичного втручання застосовано U-критерій Манна – Уїтні.

Порівняльний аналіз результатів між контрольною та експериментальною групами після завершення програми за допомогою U-критерію Манна–Уїтні засвідчив, що статистично значуща різниця ($p = 0,007$) досягнута лише за показником задоволеності життям. Середнє значення в експериментальній групі $M = 21,5$ значно перевищило показник контрольної групи ($M = 19,1$). Хоча рівень резильєнтності в експериментальній групі був дещо вищим ($M = 23,2$) порівняно з контрольною ($M = 21,4$), а вираженість депресії нижчою ($M = 8,80$ проти $M = 9,15$), ці відмінності не досягли статистичної значущості ($p = 0,096$ та $p = 0,438$ відповідно).

Висновки. Отримані результати свідчать про часткову ефективність програми, демонструючи вибірково успішність у контексті загального покращення якості життя осіб поважного віку. Використання програми сприяло помітному позитивному зсуву в досліджуваних психологічних параметрах, що виявилось в підвищенні резильєнтності, оптимізації благополуччя та зниженні депресивних ознак. Така ефективність пояснюється застосу-

ванням групового формату, який сприяв установленню соціальних контактів та розвитку самоусвідомлення через безпечне вираження переживань у творчому продукті, що могло стати каталізатором особистісних змін. Це важливо для подолання соціальної ізоляції та формування почуття спільності в складних умовах сьогодення. Однак відсутність значущих змін у когнітивній сфері пов'язана з короткотривалістю програми (до 10 занять) та впливом постійного стресу від умов військового стану, що гальмує розумові здібності. З огляду на це, модель розробленого арттерапевтичного втручання вважаємо доцільною для надання соціальної допомоги та підтримки якості життя незахищених верств населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Camic P.M., Baker E.L., Tischler V. Theorizing How Art Gallery Interventions Impact People with Dementia and Their Caregivers. *The Gerontologist*. 2015. Vol. 56, no. 6. P. 1033–1041. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv063>
2. Do Multisensory stimuli benefit the virtual reality experience? A systematic review / M. Melo et al. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*. 2020. P. 1. DOI: <https://doi.org/10.1109/tvcg.2020.3010088>
3. Uttley L. et al. Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*. 2015. Vol. 19, no. 18. P. 1–120. DOI: <https://doi.org/10.3310/hta19180>
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
5. Математичні методи в психології: Навчально-методичний посібник. Кіровоград : ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2017. 112 с.
6. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.

Стаття надійшла у редакцію: 07.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

МЕТАКОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЬОВАНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

METACOGNITIVE CONTROL AS AN INTEGRATIVE MECHANISM OF SELF-REGULATED LEARNING IN DISTANCE EDUCATION

У статті теоретично обґрунтовано роль метакогнітивного контролю як інтегративного механізму саморегульованого навчання студентів у дистанційній освіті. Показано, що метакогнітивний контроль забезпечує цілісність пізнавальної, мотиваційної та поведінкової регуляції навчальної діяльності, сприяє усвідомленому управлінню ресурсами, збереженню навчальної мотивації та розвитку навчальної автономії. Наголошено, що саме цей механізм є ключовою умовою переходу від фрагментарного, реактивного засвоєння інформації до осмисленого, структурованого й цілеспрямованого навчання, що особливо важливо в умовах дистанційного формату з його високими вимогами до самостійності здобувачів освіти.

Акцентовано на значенні метакогнітивного контролю як психологічного ресурсу, що допомагає долати інформаційне перевантаження, критично оцінювати потоки цифрового контенту, підтримувати емоційну стійкість і працездатність у процесі опанування знань. Визначено, що розвиток цього механізму сприяє формуванню навичок стратегічного планування, гнучкого вибору та корекції навчальних стратегій, а також підвищує здатність студентів до самостереження, рефлексії та оцінювання власних результатів.

Особливу увагу приділено тому, що в умовах швидкозмінного цифрового середовища метакогнітивний контроль є не лише інструментом підтримки ефективного навчання, а й чинником особистісної стійкості, що забезпечує здатність студента адаптуватися до нових освітніх вимог, долати труднощі та вибудовувати індивідуальну траєкторію розвитку. Підкреслено, що посилення метакогнітивних умінь сприяє підвищенню рівня академічної відповідальності, більш усвідомленому ухваленню рішень та ефективнішому використанню цифрових освітніх інструментів. Запропоновано розглядати метакогнітивний контроль як системоутворювальний компонент сучасного освітнього процесу, який визначає успішність саморозвитку та професійного становлення здобувачів освіти в умовах цифрового суспільства та постійних інформаційних викликів. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні й апробації цілеспрямованих програм розвитку метакогнітивного контролю в межах змішаного та дистанційного навчання.

Ключові слова: метакогнітивний контроль, саморегульоване навчання, дистанційна освіта, когнітивне навантаження, мотиваційна регуляція, навчальна авто-

номія, психологічна стійкість, цифрове освітнє середовище.

The article provides a theoretical justification of the role of metacognitive control as an integrative mechanism of students' self-regulated learning in distance education. It is shown that metacognitive control ensures the coherence of cognitive, motivational, and behavioural regulation within the learning process, supports conscious management of personal resources, helps maintain learning motivation, and fosters the development of academic autonomy. It is emphasized that this mechanism is a key condition for the transition from fragmented, reactive information processing to meaningful, structured, and goal-oriented learning, which is particularly important in distance formats that demand high levels of learner independence.

The article highlights the significance of metacognitive control as a psychological resource that enables students to cope with information overload, critically evaluate digital content flows, and sustain emotional stability and working capacity throughout the learning process. It is determined that the development of this mechanism contributes to the formation of strategic planning skills, flexible selection and adjustment of learning strategies, and enhances students' ability for self-observation, reflection, and evaluation of their own academic performance.

Special attention is given to the fact that in a rapidly changing digital environment, metacognitive control functions not only as a tool for maintaining effective learning but also as a factor of personal resilience that ensures students' ability to adapt to new educational demands, overcome difficulties, and construct an individual trajectory of growth. It is emphasized that strengthening metacognitive skills promotes academic responsibility, more deliberate decision-making, and more effective use of digital learning tools. Metacognitive control is proposed to be viewed as a system-forming component of the modern educational process, one that determines the success of students' self-development and professional formation in a digital society marked by constant informational challenges. The prospects for further research lie in the development and implementation of targeted programs aimed at enhancing metacognitive control within blended and distance learning environments.

Key words: metacognitive control, self-regulated learning, distance education, cognitive load, motivational regulation, learning autonomy, psychological resilience, digital learning environment.

УДК 159.955.4:378.147:004.9
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.17>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шестопалова О.П.

к.психол.н., доцент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
ORCID ID: 0000-0002-6246-1449

Вступ. Стрімкий розвиток дистанційних форматів освіти трансформує роль студента з пасивного споживача інформації на активного суб'єкта навчальної діяльності, який самостійно планує,

контролює та оцінює власні пізнавальні дії. Така автономія вимагає не лише володіння навчальними стратегіями, а й сформованості метакогнітивного контролю – здатності свідомо регулювати

увагу, розуміння, мислення й поведінку в умовах інформаційної надмірності.

У сучасних дослідженнях дистанційного навчання підкреслюється, що ключовими детермінантами його ефективності є саморегуляція, когнітивне навантаження та мотиваційна стійкість [1; 8; 12]. Саме розвиток метакогнітивного контролю забезпечує узгодження цих компонентів, даючи змогу студентам зберігати оптимальний рівень когнітивної активності, контролювати навантаження й підтримувати внутрішню мотивацію в цифровому середовищі, де зовнішній контроль мінімальний.

Проблематика взаємозв'язку між метакогнітивним контролем і результативністю дистанційного навчання залишається недостатньо розробленою. Більшість праць розглядають окремі складники – когнітивні [5], емоційно-мотиваційні [9] або поведінкові аспекти саморегуляції [14], – однак бракує інтегративних підходів, які б пояснювали взаємодію метакогнітивних, когнітивних і мотиваційних механізмів у цифровому навчальному середовищі.

Саме тому доцільно розглядати метакогнітивний контроль як інтегративний механізм, що поєднує регуляцію пізнавальних процесів, керування когнітивним навантаженням і підтримання внутрішньої мотивації. У межах такого підходу він постає не лише як компонент мислення, а й як психологічна система саморегуляції, що визначає здатність студента ефективно навчатися, зберігати стійкість і продуктивність у динамічному дистанційному середовищі.

Тому **метою** публікації є теоретичне обґрунтування ролі метакогнітивного контролю як інтегративного механізму саморегульованого навчання студентів у дистанційній освіті.

Основний виклад матеріалу. У контексті визначеної мети важливим є звернення до аналізу ключових психологічних параметрів, що забезпечують ефективність саморегульованого навчання. Особливого значення набуває дослідження метакогнітивного контролю, який є центральною ланкою в процесі організації, моніторингу та корекції навчальної діяльності студентів. Саме з'ясування його ролі та механізмів функціонування в умовах дистанційної освіти дає змогу глибше зрозуміти закономірності розвитку навчальної автономії та пізнавальної самостійності.

Вивчення психологічних параметрів, що визначають ефективність саморегульованого навчання, зокрема особливостей метакогнітивного контролю, є важливою умовою підвищення якості підготовки студентів. Ідеться насамперед про здатність усвідомлювати власний спосіб мислення, контролювати хід пізнавальних дій, своєчасно виявляти помилки в процесі засвоєння матеріалу, оцінювати доцільність використаних стратегій та вносити корективи в навчальний процес.

Метакогнітивний контроль забезпечує не лише спостереження за перебігом власного мислення, а й активне регулювання когнітивних процесів – уваги, запам'ятовування, розуміння, ухва-

лення рішень. Його розвиток сприяє формуванню здатності до рефлексії, самоаналізу й відповідальності за результати навчальної діяльності, що є ключовими передумовами навчальної автономії та професійного зростання студентів.

Виявлення характерних моделей метакогнітивного контролю – як ефективних, так і неефективних – дає змогу оптимізувати навчальні програми, дібрати адекватні психолого-педагогічні умови та створити середовище, у якому студенти навчаються мислити стратегічно й раціонально використовувати власні когнітивні ресурси.

Дослідження підтверджують, що здатність студента свідомо організовувати, контролювати та підтримувати власне навчальне середовище істотно підвищує ефективність пізнавальних процесів і результативність навчання [2; 14]. Розвинені навички управління часом, уміння оптимізувати складність завдань, перевіряти власні сумніви, підтримувати адекватний рівень самоефективності, мотивації, цінностей й очікувань – усе це є ключовими проявами метакогнітивного контролю, який забезпечує узгодженість і гнучкість пізнавальної діяльності [10; 11].

Важливим складником взаємозв'язку між навчальними стратегіями та метакогнітивними здібностями є ефективне управління особистими та зовнішніми ресурсами, що не обмежується суто когнітивною діяльністю [2; 13]. Зокрема, ідеться про:

- управління часом – уміння планувати розклад, розподіляти навчальні завдання й дотримуватися встановленого графіка;
- організацію навчального середовища – вибір оптимального місця, освітлення, температури, мінімізацію відволікаючих чинників;
- соціально-метакогнітивні стратегії – колегіальне навчання, співпрацю з одногрупниками, звернення по допомогу до викладачів у разі труднощів.

Такі форми регулювання навчальної діяльності тісно пов'язані з рівнем розвитку метакогнітивних умінь, оскільки вимагають не лише усвідомлення власних когнітивних процесів, а й здатності планувати, моніторити та оцінювати зовнішні умови, що впливають на навчальну продуктивність [14]. Саме тому метакогнітивний контроль можна розглядати як системоутворювальний компонент саморегульованого навчання, який інтегрує когнітивні, мотиваційні та поведінкові механізми.

Поглиблене розуміння структури метакогнітивного контролю вимагає звернення до теоретичних моделей, які описують зміст і функції метакогнітивних знань. У своїй статті С. І. Ліндквіст та А. Д. Кастел [6] спираються на класичну типологію метакогнітивних знань, запропоновану Дж. Г. Флавелл [3], що включає знання про себе (*person knowledge*), знання про завдання (*task knowledge*) та стратегічні знання (*strategy knowledge*).

Однак автори переосмислюють цю модель у контексті самоконтролю та саморегуляції пове-

дінки, розглядаючи метакогніцію як практичний механізм, що дає змогу людині планувати дії, регулювати імпульсивні реакції і підтримувати цілеспрямованість навіть у ситуаціях підвищеної когнітивної напруги. Такий підхід особливо важливий для дистанційного навчання, де зовнішній контроль мінімальний, а студент має самостійно підтримувати концентрацію, темп навчання, організовувати середовище, відстежувати рівень розуміння матеріалу та вчасно реагувати на труднощі.

На відміну від більш загальних підходів Г. Шроу та Р. С. Деннісон [11], які виокремлюють декларативні, процедурні та умовні знання, або моделі Т. О. Нельсон і Л. Наренс [7], що зосереджуються на процесах моніторингу та контролю, С. І. Ліндквіст та А. Д. Кастел демонструють, як метакогнітивні знання стають поведінковим інструментом саморегуляції в реальних, зокрема онлайн-ситуаціях навчання. Вони показують, що здатність студентів оцінювати власний стан зосередженості, управляти увагою, розпізнавати перевантаження чи прокрастинацію і вчасно змінювати стратегію є проявами метакогнітивного контролю в цифровому освітньому середовищі.

Такий підхід поглиблює розуміння закономірностей функціонування метакогнітивного контролю та створює можливості для вдосконалення стратегій навчальної саморегуляції в цифровому освітньому середовищі. Він розширює традиційне уявлення про метакогнітивний контроль як про суто пізнавальний процес, підкреслюючи його інтегральну роль у взаємопов'язаному розвитку когнітивної, мотиваційно-вольової та емоційної сфер, що забезпечують підтримання навчальної активності, самодисципліни та психологічної стійкості студентів.

Зокрема, це проявляється в здатності студента в умовах дистанційного навчання самостійно планувати навчальні дії, контролювати їх перебіг і гнучко адаптуватися до змін темпу чи форм навчання – наприклад, обирати оптимальний час для виконання завдань, коригувати спосіб опрацювання матеріалу після аналізу власних помилок або застосовувати короткі паузи для відновлення концентрації та емоційної рівноваги.

Подібної думки дотримується й Т. Зойферт [12], яка підкреслює необхідність поєднання теорії саморегуляції з концепцією когнітивного навантаження, адже саме метакогнітивні процеси є основним механізмом керування інтенсивністю обробки інформації. Авторка зазначає, що в дистанційному форматі навчання студенти часто стикаються з високим рівнем зовнішнього навантаження (наприклад, надмірна кількість візуальної або текстової інформації, паралельне використання кількох платформ) та внутрішнього навантаження, зумовленого складністю навчального матеріалу.

За таких умов успішність навчання значно залежить від здатності студентів усвідомлювати власне когнітивне перевантаження й активно регулювати

його за допомогою метакогнітивних стратегій. До таких стратегій Т. Зойферт зараховує:

- перерозподіл уваги між ключовими та другорядними елементами завдання;
- адаптацію темпу навчання відповідно до рівня складності матеріалу;
- планування пауз і відновлення ресурсів, коли рівень навантаження досягає критичної межі;
- вибір оптимальних джерел інформації та уникнення надлишкових каналів, що створюють інформаційний шум.

Авторка наголошує, що саме метакогнітивний контроль забезпечує перехід від пасивного сприймання інформації до її свідомого регулювання, створюючи динамічний баланс між пізнавальними можливостями та вимогами навчального середовища. У цьому сенсі він є містком між теорією когнітивного навантаження та саморегульованим навчанням, оскільки дає змогу студентам не лише оцінювати, що вони засвоюють, а і як саме відбувається цей процес у межах їхніх когнітивних ресурсів.

Отже, у дистанційному навчанні метакогнітивний контроль стає не просто компонентом мислення, а операційним механізмом оптимізації навчальної діяльності: він допомагає підтримувати стійку концентрацію, запобігати інформаційному перевантаженню, підвищувати ефективність засвоєння матеріалу та забезпечує внутрішню саморегуляцію у середовищі з мінімальним зовнішнім контролем.

Водночас важливим складником аналізу механізмів саморегуляції є вивчення мотиваційних чинників, що визначають активність метакогнітивного контролю. Зокрема, І. Кац-Ваґо та М. Беніта [4] доводять, що тип навчальних цілей суттєво впливає на характер саморегульованої поведінки. Авторки розрізняють цілі майстерності (mastery-approach goals), зорієнтовані на особистісне зростання, глибше розуміння матеріалу та розвиток компетентності, і цілі досягнення результату (performance-approach goals), пов'язані з порівнянням себе з іншими та демонстрацією успішності.

Їхні емпіричні результати свідчать, що студенти з орієнтацією на цілі майстерності демонструють більш виражені прояви метакогнітивного моніторингу й контролю: вони частіше аналізують власне розуміння, своєчасно змінюють навчальні стратегії при виявленні помилок і краще справляються з емоційними труднощами. Натомість орієнтація на досягнення зовнішнього результату сприяє короткочасній мобілізації мотивації, але водночас зумовлює поверхневі стратегії навчання, зниження глибини опрацювання матеріалу та підвищення тривожності. У дистанційному форматі це проявляється особливо виразно – за відсутності зовнішнього контролю студенти частіше покладаються на механічне виконання завдань, що знижує рівень залученості й стійкість до навчального стресу.

У цьому контексті висновки вчених узгоджуються з підходом Т. Зойферт [12]: ефективна само-

регуляція в онлайн-середовищі потребує не лише керування когнітивним навантаженням, а й усвідомленої мотиваційної орієнтації, яка визначає, як саме студенти застосовують метакогнітивні стратегії. Поєднання цілей майстерності з високим рівнем метакогнітивного контролю сприяє оптимізації когнітивних ресурсів, підвищенню наполегливості та здатності підтримувати внутрішню мотивацію в умовах автономного дистанційного навчання.

Висновки. Підсумовуючи, хочемо зазначити, що метакогнітивний контроль у сучасному дистанційному освітньому середовищі варто розглядати не лише як окремий компонент пізнавальної діяльності, а і як системоутворювальний механізм саморегуляції, що визначає ефективність взаємодії між особистістю та навчальним середовищем. Його розвиток зумовлює перехід від реактивного засвоєння знань до рефлексивно-керованого навчання, у якому студент не просто адаптується до вимог середовища, а активно конструює власну освітню траєкторію.

Інтеграція метакогнітивного контролю в процес дистанційного навчання створює можливості для створення гнучких і персоналізованих освітніх моделей, у яких стратегічне мислення, свідоме управління ресурсами та відповідальність за результати навчання є ключовими орієнтирами. Такі підходи сприяють формуванню навчальної автономії, професійної зрілості й психологічної стійкості, що є визначальними чинниками успішності у швидкозмінних умовах цифрового суспільства.

Застосування метакогнітивного підходу має не лише теоретичне, а й практичне значення – воно дає змогу розробляти психолого-педагогічні технології розвитку саморегуляції, які допомагають студентам ефективно виконувати складні завдання, знижувати емоційне виснаження й підтримувати навчальну мотивацію на високому рівні. Перспективними є подальші дослідження, спрямовані на емпіричну верифікацію моделей метакогнітивного контролю в дистанційному навчанні та розробку інструментів його діагностики й формування у майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Broadbent J., Poon W. L. Self-regulated learning strategies and academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*. 2015. № 27. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
2. Efklides A. Interactions of metacognition with motivation and affect in self-regulated learning: The MASRL model. *Educational Psychologist*. 2011. Vol. 46. № 1. P. 6–25. DOI: <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.538645>
3. Flavell J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American*

Psychologist. 1979. Vol. 34. № 10. P. 906–911. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

4. Katz-Vago I., Benita M. Mastery-approach and performance-approach goals predict distinct outcomes during personal academic goal pursuit. *British Journal of Educational Psychology*. 2024. № 94. P. 309–327. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12645>

5. Kirschner P.A., Sweller J., Clark R.E. Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching. *Educational Psychologist*. 2006. Vol. 41. № 2. P. 75–86. DOI: https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_1

6. Lindquist S.I., Castel A.D. Metacognition and self-control: Understanding the regulation of behavior in everyday life. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2024. Vol. 153. № 2. P. 287–303. DOI: <https://doi.org/10.1037/xge0001522>

7. Nelson T.O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and new findings. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation*. Academic Press. 1990. Vol. 26. P. 125–173. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60053-5](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60053-5)

8. Panadero E. A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*. 2017. № 8. 422 p. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>

9. Pekrun R. Emotion and achievement during remote learning. *Educational Psychology*. 2021. Vol. 41. № 7. P. 789–803. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1935115>

10. Pintrich P.R. The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. Academic Press. 2000. P. 451–502. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>

11. Schraw G., & Dennison R.S. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19. № 4. P. 460–475. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>

12. Seufert T. Building bridges between self-regulation and cognitive load. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32. № 4. P. 1151–1162. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09574-6>

13. Winne P.H., Hadwin A.F. Studying as self-regulated learning. In D. J. Hacker J. Dunlosky & A. C. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice*. Lawrence Erlbaum Associates. 1998. P. 277–304. DOI: <https://psycnet.apa.org/record/1998-07147-005>

14. Zimmerman B.J. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*. 2008. Vol. 45. № 1. P. 166–183. DOI: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

Стаття надійшла у редакцію: 12.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTABILITY AMONG UNEMPLOYED PERSONS

У статті проаналізовано психологічні особливості адаптивності безробітних осіб у контексті сучасних соціально-економічних викликів. Втрата роботи розглядається як багатовимірний криза, що зачіпає когнітивні, емоційні, мотиваційні й поведінкові механізми функціонування особистості та потребує від неї мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Теоретичне підґрунтя дослідження сформовано на основі системного, ресурсно-орієнтованого, когнітивно-поведінкового та ґендерного підходів, що дало змогу осмислити адаптивність як інтегративну характеристику, чутливу до соціальних, культурних і рольових чинників.

Метою статті є емпіричне вивчення особливостей адаптивності безробітних та визначення ґендерних відмінностей у структурі цього феномена. До вибірки увійшли 75 осіб віком 35–45 років, які перебували на обліку в центрі зайнятості. Для діагностики адаптаційних характеристик було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), що дає змогу комплексно оцінити психічну стійкість, емоційну врівноваженість, комунікативні навички та здатність до регуляції поведінки в умовах життєвого стресу.

Результати дослідження показали, що найбільша частка респондентів характеризується середнім рівнем адаптивності, що відображає збереження основних регуляторних механізмів у ситуації професійної кризи. Водночас виявлено групу осіб з низьким та дуже низьким рівнем адаптивності, які перебувають у зоні підвищеного ризику дезадаптації. У структурі адаптивності спостерігаються певні ґендерні відмінності: чоловіки частіше демонструють високі та середні рівні адаптивності, тоді як серед жінок переважають нижчі показники, що може свідчити про іншу динаміку емоційно-регуляторних процесів у період безробіття.

Отримані результати дають змогу окреслити поліструктурний характер адаптивності безробітних та підкреслюють необхідність розроблення диференційованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення ресурсного потенціалу та профілактику дезадаптації в умовах професійної невизначеності.

Ключові слова: ґендер, адаптивність, безробіття, психологічні ресурси, професійна криза, стресостійкість, когнітивно-поведінкові механізми, ґендерні відмінності, дезадаптація, емоційна регуляція, життєстійкість.

The article examines the psychological characteristics of adaptability among unemployed individuals in the context of contemporary socio-economic challenges. Job loss is conceptualized as a multidimensional crisis that affects the cognitive, emotional, motivational, and behavioral mechanisms of personality functioning and requires the mobilization of both internal and external resources. The theoretical framework of the study is grounded in systemic, resource-oriented, cognitive-behavioral, and gender approaches, which together make it possible to conceptualize adaptability as an integrative construct sensitive to social, cultural, and role-specific determinants.

The aim of the article is to conduct an empirical investigation of the adaptability of unemployed individuals and to identify gender-specific differences in the structure of this phenomenon. The sample consisted of 75 participants aged 35–45 who were registered at an employment center. To assess adaptation-related characteristics, the multilevel personality questionnaire "Adaptability" (MLO-AM) was used, enabling a comprehensive evaluation of psychological resilience, emotional stability, communicative competence, and behavioral regulation under conditions of life stress.

The results indicate that the largest proportion of respondents demonstrate a medium level of adaptability, which reflects the relative preservation of core regulatory mechanisms during a professional crisis. At the same time, a subgroup of individuals with low and very low adaptability was identified, indicating an increased risk of maladaptation. Certain gender differences were observed in the structure of adaptability: men more frequently exhibited high and medium levels of adaptability, whereas women showed a greater prevalence of lower levels, which may reflect distinct dynamics of emotional and regulatory processes during unemployment.

The findings highlight the polystructural nature of adaptability among unemployed individuals and underscore the need for differentiated psychological support programs aimed at strengthening resource potential and preventing maladaptation in situations of professional uncertainty.

Key words: gender, adaptability, unemployment, psychological resources, professional crisis, stress resilience, cognitive-behavioral mechanisms, gender differences, maladaptation, emotional regulation, hardiness.

УДК 159.923.2:331.5

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.18>

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
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Ковальська Н.А.

к.філол.н., доцент,
доцент кафедри мовної та психолого-
педагогічної підготовки
Одеський національний економічний
університет
ORCID ID: 0000-0003-1837-4708

Соколанова О.М.

здобувач другого (магістерського) рівня
спеціальності
Одеський національний економічний
університет
ORCID ID: 0009-0007-9504-6771

Вступ. Проблематика психологічної адаптивності безробітних осіб належить до кола ключових питань сучасної соціальної та економічної психоло-

гії, оскільки втрата роботи розглядається не лише як економічне явище, але й передусім як глибока індивідуальна криза, що зачіпає базові регуляційні

системи особистості. У контексті зatoryнної соціально-економічної нестабільності, трансформації ринку праці та зростання непевності майбутнього питання адаптації безробітних набуває особливої ваги, впливаючи на якість життя, психічне здоров'я та соціальну інтегрованість населення.

Психологічний вимір безробіття розкривається через зміну ідентичнісних конструктів, деформацію смислових структур і зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями. Втрата професійної ролі стає каталізатором перегляду життєвих стратегій, активізації механізмів подолання та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Саме тому сучасні дослідження дедалі частіше звертаються до ресурсно-орієнтованих моделей (С. Хобфолл), екзистенційно-гуманістичних підходів (А. Антоновський), а також концепцій психологічної стійкості, саморегуляції та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). У цьому контексті адаптивність постає як інтегративна характеристика, що визначає здатність особистості підтримувати ефективне функціонування попри зовнішні втрати та внутрішні напруження [10; 15; 16].

Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей безробіття, проблема інтегративного аналізу адаптивності в умовах професійної кризи залишається недостатньо опрацьованою, особливо в українському соціокультурному контексті. Сучасні виклики, як-от війна, економічна нестабільність, зміни ринку праці, масова міграція та руйнування традиційних соціальних структур, формують нові вимоги до психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Отже, актуальними питаннями є поглиблене вивчення багатовимірної природи адаптивності безробітних, уточнення її детермінант та окреслення практичних напрямів психологічної підтримки.

Метою статті є емпіричне дослідження психологічних особливостей безробітних осіб.

Матеріали та методи. На першому етапі роботи було використано теоретичні методи, як-от аналіз наукових джерел (вітчизняних та міжнародних публікацій з проблеми безробіття, адаптивності, психологічних ресурсів, ґендерних відмінностей); систематизація та узагальнення, спрямовані на формування концептуальних основ дослідження; порівняльно-аналітичний метод, що дав змогу інтегрувати різні теоретичні підходи (ресурсно-орієнтований, когнітивно-поведінковий, ґендерний, діяльнісний).

Емпіричний етап роботи було спрямовано на вивчення психологічних особливостей адаптивності безробітних осіб середнього віку. Вибірку становили 75 респондентів віком від 35 до 45 років, які звернулися до Одеського обласного центру зайнятості задля пошуку роботи. До вибірки увійшли 40 жінок та 35 чоловіків, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз рівнів адаптивності відповідно до ґендерної належності.

Для оцінювання адаптаційних характеристик було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), розроблений А.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним [1]. Методика ґрунтується на положеннях про поліструктурність адаптаційного процесу та передбачає комплексну оцінку психічної стійкості, емоційної врівноваженості, самоконтролю, комунікативних умінь і здатності до регуляції поведінки в умовах стресу. Тест зарекомендував себе як надійний інструмент діагностики ресурсного потенціалу особистості та її здатності до ефективного функціонування в умовах життєвих змін.

Процедура дослідження відповідала принципам добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. Респондентам було гарантовано анонімність та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Дослідження проведено з дотриманням етичних норм та стандартів біоетики.

Збір даних здійснювався індивідуально та у малих групах на території центру зайнятості. Первинна обробка результатів включала підрахунок індивідуальних балів та їх інтерпретацію відповідно до стандартизованих шкал опитувальника. Подальший аналіз передбачав визначення середніх значень, рівневий розподіл адаптивності та порівняння показників за ґендерною ознакою.

Таким чином, застосування опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) забезпечило можливість відтворити психологічний профіль безробітних осіб та виявити ключові закономірності їх адаптивного реагування в умовах професійної кризи.

Результати. Методологічна основа дослідження ґрунтується на комплексі сучасних наукових підходів, що дають змогу цілісно осмислити психологічну природу адаптивності безробітних осіб. У межах системного підходу (Т.В. Кухар, Б.Ф. Ломов, Н.М. Лозінська, А.М. Кожина, С.Д. Максименко, О.М. Леонтьєв) безробіття розглядається як багаторівнева криза, що одночасно зачіпає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий виміри функціонування особистості. Така перспектива дає змогу досліджувати втрату роботи як процес, що трансформує життєву ситуацію людини і впливає на її соціальну взаємодію та самоусвідомлення [5; 6; 7].

Ґендерний підхід (С. Бем, Дж. Батлер, В.М. Крайнюк, В. Івкін, О.П. Щотка, Т.І. Циганчук) забезпечує врахування соціально-рольових і культурних чинників, що визначають специфіку реагування чоловіків і жінок на ситуацію безробіття. Він дає змогу пояснити відмінності у переживанні втрати статусу, у стратегіях копінгу та формуванні соціальної поведінки [3; 4; 8; 9; 12; 13].

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) слугує теоретичною основою для аналізу того, як когнітивні схеми, атитюди та індивідуальні інтерпретації впливають на емоційні реакції та адаптаційні механізми безробітних. Втрата роботи постає як подія, що порушує когнітивну узгодженість та

потребує перебудови внутрішніх стратегій мислення [11; 14].

Ресурсно-орієнтований підхід (С. Хобфолл, К. Петерсон, М. Маклахлан, С. Карр) дає змогу осмислити адаптивність як процес збереження, відновлення та ефективного використання психологічних, соціальних та емоційних ресурсів особистості. З цієї позиції безробіття розглядається як ситуація підвищеного ризику ресурсного виснаження та водночас як можливість формування нових форм життєстійкості [15; 17; 18].

Узагальнення цих підходів забезпечило цілісне теоретико-методологічне підґрунтя для аналізу адаптивності безробітних та визначило логіку емпіричного дослідження.

У цьому дослідженні адаптивність розглядається як динамічний, ресурсно та смислово наповнений процес, що забезпечує здатність безробітної особи переформатовувати життєві орієнтири, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати ефективність у ситуації втрати професійного статусу.

Оскільки адаптивність постає як багатовимірний психічний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні, регуляторні та соціально-ресурсні компоненти, її повноцінне розуміння потребує емпіричного підтвердження. Теоретична модель, окреслена вище, задає рамки для аналізу того, як саме безробітні особи різного ґендеру залучають свої внутрішні ресурси, зберігають психологічну рівновагу та вибудовують нові адаптивні стратегії у ситуації професійної невизначеності.

Для перевірки цих положень і виявлення реально функціонуючих механізмів адаптивності виникла потреба в емпіричному дослідженні, здатному відтворити індивідуально-типологічні особливості реагування на безробіття (рис. 1).

Розподіл респондентів за рівнями адаптивності демонструє поліструктурність цього феномена та дає змогу окреслити стійкі закономірності реагування на ситуацію безробіття. Загалом вибірка

характеризується переважанням середнього рівня адаптивності (38,57%), що відповідає типовій для професійної кризи моделі помірної збереженості психологічних ресурсів за одночасного підвищення вимог до системи саморегуляції. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатна підтримувати базовий рівень емоційної рівноваги та поведінкової організованості, однак потребує стабілізації внутрішніх опор і зміцнення ресурсного потенціалу. Водночас 17,14% респондентів перебувають у зоні ризику дезадаптації, тобто відчують труднощі у відновленні внутрішньої стабільності та соціальної ефективності після втрати роботи.

У структурі адаптивності виявлено низку ґендерних відмінностей, які не мають категоричного характеру, але відображають певні тенденції реагування чоловіків та жінок на ситуацію безробіття.

Частка осіб з високим рівнем адаптивності становить 25,71% серед чоловіків та 20,00% серед жінок. Схожі тенденції спостерігаються і на рівні середніх показників (40,00% та 32,50% відповідно), що може свідчити про дещо більш рівномірну структуру регуляторних механізмів у чоловічій вибірці, що дає змогу утримувати відносну стабільність у поведінці та прийнятті рішень в умовах професійної невизначеності.

Більш високі показники у групі жінок виявлено на рівнях низької (30,00% проти 20,00%) та дуже низької адаптивності (17,50% проти 14,29%), що може відображати підвищену чутливість до соціально-психологічних чинників, пов'язаних з втраченою роботою, або складніший характер емоційних переживань під час професійної кризи. Водночас участь обох ґендерних груп у низьких діапазонах адаптивності підтверджує багатофакторність впливу безробіття та індивідуальність адаптаційних стратегій.

Загалом розподіл рівнів адаптивності демонструє, що адаптивність безробітних має поліваріантний характер і відображає різні ступені збере-

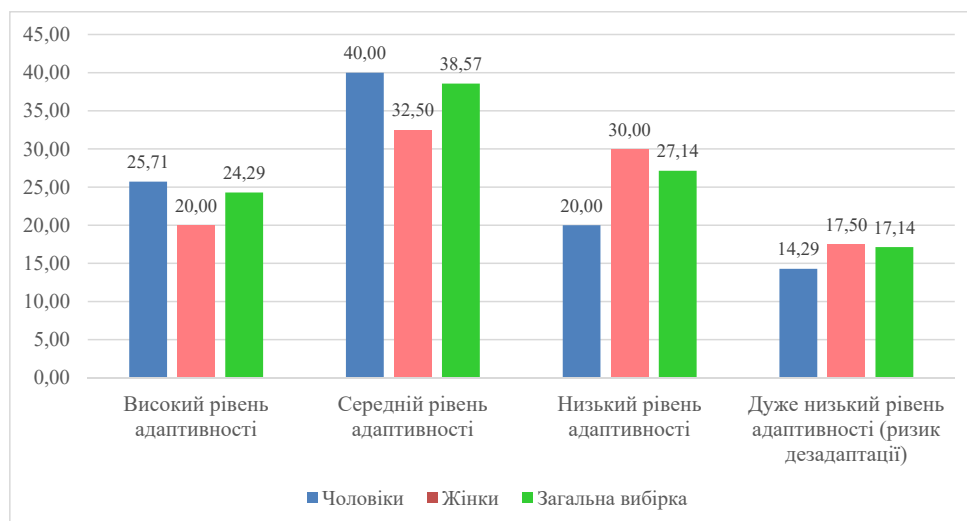


Рис. 1. Особливості адаптивності безробітних осіб

женості регуляторної системи; у чоловіків частіше реєструються високий і середній рівні адаптивності, що вказує на відносну стабільність їхніх механізмів самоконтролю та емоційної регуляції; серед жінок більшою є частка респонденток з низьким рівнем адаптивності, що може бути пов'язано з іншим характером переживання невизначеності та соціальних очікувань, проте ці дані потребують розгляду в ширшому контексті.

Висновки. Узагальнюючи отримані дані, можемо зазначити, що структура адаптивності безробітних осіб має поліваріантний характер і демонструє різні ступені збереженості регуляторних систем у ситуації професійної кризи. Чоловіки частіше проявляють високі та середні рівні адаптивності, що вказує на відносну стабільність самоконтролю та емоційної регуляції. Жінки частіше потрапляють до групи з низькими показниками адаптивності, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями переживання невизначеності, хоча не є універсальною тенденцією.

Зрештою, результати за методикою МЛО-АМ дають змогу окреслити загальну адаптаційну картину безробітних осіб, у якій збережений потенціал психологічного відновлення співіснує з ризиками дезадаптації, зумовленими як індивідуальними, так і ґендерно-рольовими особливостями.

Отже, адаптивність безробітних осіб є багатовимірним утворенням, чутливим до індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Наявність ґендерних відмінностей у структурі адаптивності дає підстави для подальшого вивчення диференційованих механізмів реагування на професійну кризу та обґрунтовує необхідність розроблення варіативних програм психологічної підтримки. Наявність ґендерних відмінностей у структурі адаптивності підкреслює необхідність подальшого вивчення ресурсних детермінант та умов формування ефективних адаптаційних стратегій у період професійної кризи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Іваницький А.В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. № 2–3. С. 26–29.
3. Івкін В.В. Психологічні особливості безробітного: аналіз сучасних досліджень. *Організаційна*

психологія. економічна психологія. 2017. № 4 (11). С. 36–42. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oprep/article/view/110>.

4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Кухар Т.В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2007. № 771. Вип. 38. С. 128–132.
6. Лозінська Н.М., Кожина А.М. Психологічні наслідки безробіття: механізми адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 6. С. 58–65.
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006, 240 с.
8. Циганчук Т.І. Гендерні аспекти професійного розвитку жінок. *Гендерна політика в умовах трансформації суспільства*. 2020. С. 122–130.
9. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
10. Antonovsky A. Health, stress, and coping: new perspectives on mental and physical well-being. San Francisco; London; Oxford: Jossey-Bass, 1987. 255 p.
11. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Meridian, 1975. 356 p.
12. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88. P. 354–364. DOI: 10.1037/h0024755.
13. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990. 219 p.
14. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed. New York: Springer Publishing Company, 1997. 205 p.
15. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
17. MacLachlan M., Carr S. Work, stress and well-being: Integrating research and practice. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2020. Vol. 25 (2). P. 123–136. DOI: 10.1037/ocp0000205.
18. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press, 2004. 800 p.

Стаття надійшла у редакцію: 13.11.2025

Стаття прийнята: 21.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

PROFESSIONAL BURNOUT OF INCLUSIVE EDUCATION TEACHERS: PSYCHODIAGNOSTICS AND DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Статтю присвячено комплексному дослідженню феномену професійного вигорання вчителів інклюзивної освіти, яке інтерпретується як багатфакторний емоційно-поведінковий синдром, що формується під впливом надмірного професійного навантаження, хронічного стресу, емоційної праці та взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до визначення структури вигорання, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень. Особливу увагу приділено специфічним стресорам інклюзивного середовища, зокрема необхідності індивідуалізації освітньої траєкторії учнів, взаємодії з батьками, ефективної комунікації з асистентами вчителя та представниками між-дисциплінарної команди супроводу.

Представлено результати емпіричного дослідження рівня професійного вигорання педагогів, проведеного із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик (MBI Маслач, методика Грінберга, опитувальник професійної самоефективності) та авторського анкетування для виявлення суб'єктивного ставлення вчителів до роботи в інклюзивному класі. На підставі отриманих даних обґрунтовано й апробовано авторську програму психологічної підтримки педагогів, спрямовану на зниження емоційного виснаження, розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. Експериментально підтверджено її ефективність, що проявилася у зменшенні показників вигорання, посиленні професійної самоефективності та більш позитивному ставленні до інклюзивної практики. Стаття має прикладне значення для фахівців психологічної служби, педагогів і керівників закладів освіти, які працюють в умовах інклюзивної освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, інклюзивна освіта, психодіагностика, емо-

ційне виснаження, професійна самоефективність, психологічна підтримка.

The article presents a comprehensive study of professional burnout among teachers in inclusive education, understood as an emotional-behavioral syndrome arising from excessive workload, chronic stress, emotional labor, and interaction with children with special educational needs. The paper systematizes key theoretical approaches to the structure of burnout, including emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishments. Particular attention is paid to specific stressors of the inclusive environment, notably the need to individualize students' educational trajectories, collaborate with parents, and communicate effectively with teacher assistants and members of the interdisciplinary support team.

The article also presents the results of an empirical study of teachers' burnout levels, conducted using standardized psychodiagnostic tools (Maslach's MBI, Greenberg's method, a professional self-efficacy questionnaire) and the author's questionnaire to reveal teachers' subjective attitudes toward work in inclusive classrooms. Based on the obtained data, a program of psychological support for teachers was developed and tested, aimed at reducing emotional exhaustion, strengthening self-regulation skills, and increasing stress resilience. Its effectiveness was confirmed by a decrease in burnout indicators, an increase in professional self-efficacy, and a more positive attitude toward inclusive practices. The article is of practical relevance for psychological service specialists, teachers, and education administrators working in inclusive education.

Key words: professional burnout, inclusive education, psychodiagnostics, emotional exhaustion, professional self-efficacy, psychological support, teacher well-being.

УДК 159.942.5:37.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.19>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дрозд О.В.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0001-8134-7353

Кушнір Л.І.

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0002-3373-3844

Актуальність. Професійне вигорання вчителів інклюзивної освіти набуває особливої гостроти в умовах зростання емоційного, когнітивного та організаційного навантаження на педагогів. Робота з дітьми з особливими освітніми потребами вимагає високого рівня емпатії, самоконтролю, гнучкості та постійної взаємодії з батьками, фахівцями команди супроводу й адміністрацією закладу освіти.

Проблема професійного вигорання ґрунтовно представлена в працях зарубіжних дослідників, зокрема К. Маслач, Х. Фрейденберґера, Дж. Грінберга, М. Лейтера, В. Шауфелі, А. Баккера, а також українських науковців, як-от Л. Карамушка, О. Бондарчук, Н. Пов'якель, С. Максименко, Т. Титаренко, які підкреслюють її вплив на ефективність професійної діяльності та психічне здоров'я фахівців професії «людина – людина».

У сучасних соціально-політичних умовах, зокрема в ситуації тривалої воєнної загрози, хронічної невизначеності та ресурсного дефіциту, ризики емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної компетентності педагогів істотно посилюються. Це прямо впливає на якість інклюзивного освітнього процесу, психічне здоров'я вчителів, їхню професійну стабільність і готовність продовжувати роботу в системі освіти.

У цьому контексті **метою статті** є теоретичне узагальнення, психодіагностика та розроблення ефективних напрямів психологічної підтримки педагогів, які працюють в інклюзивних класах.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання є складним психічним феноменом, що формується під впливом тривалих професійних стресорів та емоційного перенапруження. Згідно

з класичною концепцією К. Маслач, вигорання включає три такі ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень [7, с. 104]. У працях Г. Фрейденберга воно інтерпретується як стан емоційного і фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресових чинників [6, с. 160].

В межах інклюзивної освіти цей феномен має власну специфіку. Педагог інклюзивного класу працює з дітьми різних нозологічних груп, що потребують індивідуальних освітніх траєкторій, адаптованих методів навчання, підтримки з боку асистента вчителя, психолога, логопеда та інших фахівців [5, с. 182]. Зростає кількість комунікаційних та організаційних завдань, що посилює навантаження на емоційну сферу вчителя.

До ключових професійних стресорів інклюзивного навчання належать:

- робота з учнями, які мають труднощі поведінки, сприймання й комунікації;
- необхідність постійно адаптувати навчальні матеріали;
- взаємодія з батьками, які мають високі очікування;
- співпраця з асистентом вчителя та міждисциплінарною командою;
- відповідальність за безпеку та психологічний комфорт дітей з ООП [2, с. 56].

Емоційне виснаження у таких умовах часто поєднується з відчуттям перевантаження, зниження мотивації, тривожністю, а деперсоналізація може проявлятися як дистанціювання від учнів, втрата емпатії, формальність у взаємодії [1, с. 78]. Редукція професійних досягнень виражається у переживанні педагогом власної некомпетентності або неефективності, що посилює ризик розвитку професійної дезадаптації.

Таким чином, вигорання у вчителів інклюзивної освіти – це не просто емоційна втома, а структурний синдром, який формується під впливом поєднання емоційних, когнітивних, організаційних та міжособистісних факторів і потребує комплексного психологічного аналізу [3, с. 94].

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня професійного вигорання педагогів, які працюють в інклюзивних класах, а також особливостей його проявів.

У дослідженні взяли участь педагоги інклюзивних класів на базі закладу загальної середньої освіти Миколаївська гімназія № 26 ММРМО, у якій функціонують інклюзивні класи, де навчається 51 учень з ООП різних рівнів підтримки. У дослідженні брали участь 45 педагогів, які мають досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Вибірка була репрезентативною за віком, стажем педагогічної діяльності, досвідом роботи в інклюзії та спеціалізацією.

Для діагностики було використано комплекс таких валідних і стандартизованих методик:

- MBI (Maslach Burnout Inventory) – визначає три такі складові частини вигорання: емоційне вис-

наження, деперсоналізація та редукцію професійних досягнень [7, с. 109];

- методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга – дає змогу оцінити загальний ступінь вигорання та його динаміку [7, с. 103];
- опитувальник професійної самоефективності педагогів – визначає рівень впевненості вчителя у власній компетентності, що є одним з ключових протекторів від вигорання [4, с. 121].

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що значна частина педагогів інклюзивної освіти перебуває у зоні підвищеного ризику розвитку професійного вигорання.

Емоційне виснаження стало найбільш вираженою складовою частиною вигорання:

- більшість педагогів продемонструвала середній та високий рівні виснаження (73,3%);
- учителі, які працювали в інклюзивних класах понад 5 років, показали помітно вищі показники;
- домінуючими проявами виснаження є відчуття нестачі сил, труднощі концентрації, швидка втомлюваність, відчуття «внутрішньої порожнечі».

Другим важливим компонентом стало емоційне дистанціювання (деперсоналізація). За результатами MBI встановлено, що:

- частина педагогів демонструє помірний рівень деперсоналізації (46,7%);
- це проявляється у зменшенні бажання взаємодіяти з учнями, емоційній байдужості, прагненні уникати складних педагогічних ситуацій;
- іноді спостерігаються ознаки дратівливості та роздратування у контакті з учнями чи батьками.

Деперсоналізація розглядається як психологічний захисний механізм, що активується за значного емоційного навантаження.

Показники редукції професійних досягнень у більшості педагогів були на рівні середніх значень (37,8%). Це свідчить про наявність:

- сумнівів у власній професійній компетентності;
- відчуття неефективності зусиль;
- сприйняття результатів роботи як недостатніх, навіть коли вони об'єктивно позитивні.

Педагоги відзначали, що:

- темп навчальних досягнень дітей з ООП є повільнішим;
- результати не завжди відповідають очікуванням батьків та адміністрації;
- надмірна відповідальність спричиняє відчуття «я не роблю достатньо».

Це посилює тривожність і внутрішню напругу, що у свою чергу, підсилює вигорання.

У результаті кількісного та якісного аналізу було визначено ключові чинники ризику.

1. Професійні чинники:

- перевантаженість документацією;
- велика кількість корекційних заходів;
- високі вимоги до індивідуалізації навчання;
- багатокомпонентність професійної ролі (вчитель – фасилітатор – консультант – координатор).

2. Емоційні чинники:

- часті ситуації поведінкових криз у дітей;

- необхідність постійного контролю власних емоцій;

- можливі конфлікти з батьками.

3. Організаційні чинники:

- недостатня взаємодія між членами команд супроводу;

- нерівномірний розподіл відповідальності між учителем та асистентом;

- брак методичних і матеріальних ресурсів;

- низький рівень адміністративної підтримки.

4. Особистісні чинники:

- високий рівень емпатійності та включеності, що сприяє швидкому виснаженню;

- завищена мотивація досягнення;

- схильність до перфекціонізму;

- низький рівень професійної самоефективності.

Результати дослідження засвідчили таке:

- високий рівень емоційного виснаження у значної частини педагогів (31,1%);

- середній і підвищений рівень деперсоналізації, що свідчить про емоційне дистанціювання від учнів (46,7%);

- тенденцію до редукції професійних досягнень, особливо у вчителів з низьким рівнем самоефективності (37,8%);

- прямий зв'язок між навантаженням, роботою з дітьми з ООП та інтенсивністю емоційної праці;

- статистично підтверджений зв'язок між тривалістю роботи в інклюзивному класі та рівнем вигорання: чим довше працює педагог, тим вищий рівень виснаження.

Таким чином, психодіагностичний етап підтвердив наявність у педагогів інклюзивної освіти високих професійних ризиків, що потребують психологічної інтервенції.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено та впроваджено психологічну програму підтримки, спрямовану на профілактику та зниження професійного вигорання. Метою програми є підвищення психологічної стійкості, розвиток самоусвідомлення, зміцнення професійної мотивації та попередження емоційного виснаження педагогів інклюзивної освіти.

Програма складається з 5-ти блоків кожен з яких розрахований на різні сфери: когнітивну, емоційну та діяльнісну. Блоки побудовано за принципом поступового переходу: від усвідомлення проблеми до формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення внутрішніх ресурсів і розвитку культури психологічного благополуччя.

Програма розрахована на 15 зустрічей, усього 30 годин.

Програма реалізується через психоосвітні міні-лекції, Балінтовські групи, метод позитивної реінтеграції, розробки ізраїльських психологів «Метаморфоза особистості», арттерапію, метафоричні асоціативні карти, релаксаційні техніки, медитацію, дихальні вправи, коучингові практики (ресурсні кола, баланс сфер життя).

У зміст програми було закладено поступовий перехід від пізнання до дії, тобто від усвідомлення власного емоційного стану до відновлення внутрішньої гармонії та формування стійких навичок психологічної самопідтримки.

Після реалізації авторської програми психологічної підтримки було проведено повторну діагностику, результати якої підтвердили її ефективність.

Зафіксовано зниження показників емоційного виснаження – на 34,9%. У педагогів після участі у програмі спостерігалися:

- зменшення частоти відчуття виснаженості;

- підвищення якості емоційного реагування;

- зростання енергетичного ресурсу;

- підвищення суб'єктивного відчуття «внутрішньої стійкості».

Зафіксовано зниження рівня деперсоналізації – на 34,6%. Учасники відзначили:

- покращення емоційного контакту з дітьми;

- зниження дратівливості;

- відновлення емпатійної взаємодії з учнями;

- зростання терпимості до складних ситуацій.

Зафіксовано підвищення професійної самоефективності – на 27,4%. Після участі у програмі:

- вчителі стали впевненіше почуватися у взаємодії з дітьми з ООП;

- зросла продуктивність професійних дій;

- з'явилося відчуття компетентності та компетентного контролю над ситуаціями;

- знизився рівень самокритики.

Зафіксовано покращення загального психологічного самопочуття. Учасники відзначали:

- зменшення загального рівня стресу;

- поліпшення настрою;

- більше відчуття підтримки в колективі;

- зміцнення позитивного професійного «Я-образу».

Педагоги відзначали, що програма допомогла їм переглянути погляди на роботу з дітьми з ООП та сформувати ефективніші стратегії взаємодії.

Теоретичний аналіз показав, що професійне вигорання вчителів інклюзивної освіти має комплексний характер і визначається поєднанням емоційних, когнітивних та організаційних факторів. Емпіричні результати підтвердили високий рівень ризику вигорання серед педагогів інклюзивних класів.

Впроваджена програма психологічної підтримки показала високу ефективність, що підтверджено позитивною динамікою психоемоційних показників та якісними відгуками педагогів.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати феномен професійного вигорання педагогів інклюзивної освіти, визначити його психологічні чинники та оцінити ефективність розробленої програми психологічної підтримки.

1. Професійне вигорання педагогів інклюзивної освіти має багатофакторний характер. Теоретичний аналіз показав, що вигорання формується під впливом емоційних, когнітивних, організаційних

та міжособистісних чинників. Інклюзивне освітнє середовище створює специфічні умови, які значно підвищують психологічне навантаження на вчителя, що відповідає сучасним науковим підходам до розуміння феномена вигорання.

2. Робота з дітьми з ООП супроводжується інтенсивною емоційною працею, що включає постійну саморегуляцію, високий рівень відповідальності, необхідність адаптації навчальних матеріалів та тісну взаємодію з батьками й асистентами. Це формує підвищений ризик розвитку емоційного виснаження – ключового компонента вигорання, який найчастіше проявлявся у вибірці педагогів.

3. Емпіричні дані підтвердили високий рівень емоційного виснаження, помірну деперсоналізацію та тенденцію до редукції професійних досягнень. Встановлено, що педагоги з більшим досвідом роботи в інклюзивних класах і нижчим рівнем професійної самоефективності мають значно вищі показники вигорання. Це узгоджується з результатами сучасних досліджень про вплив професійних навантажень на стійкість педагогів.

4. Розроблена програма психологічної підтримки педагогів інклюзивної освіти довела свою ефективність. Після впровадження програми було зафіксовано значне зниження емоційного виснаження, покращення емоційної регуляції, зростання професійної самоефективності та позитивну динаміку у сфері міжособистісної взаємодії.

5. Професійне вигорання педагогів інклюзивної освіти потребує системного й комплексного підходу до профілактики. Ефективними виявилися заходи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, оптимізацію комунікації у міждисциплінарній команді та підвищення рівня професійної самоефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у такому:

– поглиблення аналізу особистісних ресурсів педагогів, таких як резильєнтність, психологічна гнучкість, стресостійкість, які можуть виконувати роль протекторів вигорання;

– порівняльний аналіз вигорання вчителів різних типів інклюзивних класів;

– оцінка довгострокової ефективності програм психологічної підтримки (через 6 місяців і 1 рік);

– розробка цифрових інструментів психопрофілактики, таких як онлайн-платформи для емоційного трекінгу, мобільні застосунки для саморегуляції, програми підтримки педагогів у дистанційному та змішаному навчанні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. Психологічні аспекти професійного вигорання педагогів. Київ: Либідь, 2019. 248 с.
2. Кокун О. Психологія професійного вигорання та шляхи його подолання. Київ: Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.
3. Пов'якель Н. Психологічна підтримка педагога в умовах професійного стресу. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2021. 240 с.
4. Ainscow M., Booth T. The Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools. London: Centre for Studies on Inclusive Education, 2019. 128 p.
5. Florian L., Black-Hawkins K. Exploring Inclusive Pedagogy. British Educational Research Journal. 2019. Vol. 45 (1). P. 171–193.
6. Freudenberger H.J. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165.
7. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2 (2). P. 99–113.

Стаття надійшла у редакцію: 28.10.2025

Стаття прийнята: 19.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР НА ШЛЯХУ АДАПТАЦІЇ БІБЛІОТЕКАРІВ ДО РОЛІ АКАДЕМІЧНОГО ПАРТНЕРА В ДОСЛІДНИЦЬКОМУ ПРОЦЕСІ

THE IMPOSTOR SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL BARRIER TO LIBRARIANS' TRANSITION TO THE ROLE OF ACADEMIC PARTNER IN THE RESEARCH PROCESS

Статтю присвячено комплексному дослідженню впливу синдрому самозванця як психологічного бар'єру на процес адаптації бібліотекарів до нової ролі академічного партнера. У роботі проаналізовано сутність цього феномену, який проявляється як стійка нездатність повірити в законність власних успіхів, незважаючи на наявність об'єктивних доказів компетентності. Автори детально досліджують, як внутрішній конфлікт між професійною кваліфікацією та суб'єктивним відчуттям шахрайства створює потужний психологічний бар'єр, що блокує проактивність, знижує професійну самоідентифікацію, спричиняє професійне вигорання та гальмує інновації в бібліотечній справі.

Особливу увагу в статті приділено аналізу взаємозв'язку між симптомами синдрому самозванця та бар'єрами в професійній адаптації. Запропоновано оригінальну модель, яка демонструє циклічний характер цього впливу: зовнішні бар'єри (необхідність освоєння нових навичок, інтеграції в дослідницькі колективи) виступають тригером для посилення відчуття «шахрайства», що, своєю чергою, породжує інтерналізовані бар'єри у вигляді уникнення ризиків, самоізоляції та ідентифікаційного дисонансу. Це призводить до негативних результатів адаптації – професійної стагнації та емоційного вигорання, які ще більше посилюють синдром самозванця, замикаючи порочне коло. На основі проведеного аналізу розроблено комплекс практичних рекомендацій для мінімізації впливу синдрому самозванця на трьох рівнях: індивідуальному (стратегії когнітивної реструктуризації, ведення «журналу успіхів», боротьба з перфекціонізмом), організаційному (формування психологічно безпечного середовища, програми наставництва, зворотний зв'язок орієнтований на зростання) та освітньому (інтеграція теми синдрому в навчальні програми, розвиток «м'яких навичок» і стійкості в майбутніх фахівців).

Ключові слова: синдром самозванця, академічний партнер, бібліотекар-дослідник, професійна адаптація, психологічні бар'єри,

професійна ідентичність, бібліотечна трансформація.

The article is dedicated to a comprehensive study of the impact of impostor syndrome as a psychological barrier on the process of librarians' adaptation to the new role of an academic partner. The work analyzes the essence of this phenomenon, which manifests as a persistent inability to believe in the legitimacy of one's own successes, despite the presence of objective evidence of competence. The authors explore in detail how the internal conflict between professional qualifications and the subjective feeling of fraud creates a powerful psychological barrier that blocks proactivity, lowers professional self-identification, causes professional burnout, and hinders innovation in library science.

Particular attention in the article is paid to the analysis of the interrelationship between the symptoms of impostor syndrome and barriers in professional adaptation. An original model is proposed, demonstrating the cyclical nature of this influence: external barriers (the need to master new skills, integrate into research teams) act as a trigger for intensifying the feeling of "fraud", which, in turn, generates internalized barriers in the form of risk avoidance, self-isolation, and identity dissonance. This leads to negative adaptation outcomes – professional stagnation and emotional burnout – which further intensify the impostor syndrome, closing the vicious cycle.

Based on the conducted analysis, a set of practical recommendations has been developed to minimize the impact of impostor syndrome at three levels: individual (strategies for cognitive restructuring, maintaining a "success journal", combating perfectionism), organizational (forming a psychologically safe environment, mentoring programs, growth-oriented feedback), an "soft skills" and resilience in future specialists).

Key words: impostor syndrome, academic partner, research librarian, professional adaptation, psychological barrier, professional identity, library transformation.

УДК 159.9(075.2)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.20>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Марчак В.І.

аспірант кафедри інформаційної діяльності та зв'язків з громадськістю Київський національний університет культури і мистецтв
ORCID ID: 0009-0005-2917-0374

Марчак О.І.

аспірант кафедри інформаційної діяльності та зв'язків з громадськістю Київський національний університет культури і мистецтв
ORCID ID: 0009-0001-3453-1147

Постановка проблеми. Сучасний академічний простір переживає глибоку трансформацію, зумовлену цифровізацією, зростанням обсягів інформації та диференціацією наукових процесів. У цих умовах традиційна роль бібліотекаря як «хранителя» і «постачальника» знань швидкими темпами еволюціонує в бік ролі «академічного партнера» (academic partner) або «бібліотекаря-дослідника» (research librarian), яка вимагає активного включення в дослідницький цикл на всіх його етапах: від формування дослідницького питання, пошуку

фінансування та управління даними до публікації результатів академічних пошуків, їх візуалізації та забезпечення відкритого доступу. Однак перехід бібліотекаря до цієї нової, більш проактивної та рівноправної ролі супроводжується значними психологічними труднощами. Ключовою проблемою, що гальмує цю адаптацію, виступає «синдром самозванця» (imposter syndrome). Незважаючи на наявність необхідних професійних компетенцій, значна частина бібліотекарів відчувають глибокі внутрішні сумніви у своїй легітимності в ролі ака-

демічних партнерів, бо схильні сприймати себе не як експертів і рівноправних учасників дослідження, а як технічний персонал, функціонал якого обмежується технічною допомогою. Цей внутрішній конфлікт між об'єктивною кваліфікацією та суб'єктивним відчуттям шахрайства створює потужний психологічний бар'єр, який, по-перше, блокує проактивність, коли бібліотечний працівник уникає ініціативи в питанні співпраці з науковцями, чи участі у стратегічному плануванні дослідження, побоюючись «викриття» у непрофесіоналізмі; по-друге, знижує професійну кваліфікацію та самоідентифікацію (вміння й досягнення списуються на рахунок «вдалого випадку» або «зверхньої доброти» колег, а не власних знань і зусиль); по-третє, спричиняє професійне вигорання (постійна внутрішня напруга, страх невдачі та невідповідності очікуванням призводять до хронічного стресу та емоційного виснаження); по-четверте, гальмує інновації в бібліотечній справі, бо колектив, який страждає від «синдрому самозванця», не може повною мірою реалізувати свій потенціал для розвитку нових послуг і трансформації установи. Таким чином, основна проблема дослідження формулюється як суперечність між об'єктивною необхідністю трансформації ролі бібліотекаря в академічному середовищі та психологічним бар'єром у вигляді синдрому самозванця, що перешкоджає його успішній адаптації до цієї нової ролі.

Актуальність окресленої проблеми зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників, що мають системний характер для сучасної науки та освіти. Йдеться про інформаційну перевантаженість, коли дослідники стикаються з небаченими до цього обсягами інформації, тоді як бібліотекар як експерт з інформаційної грамотності, управління даними (Research Data Management) та бібліометрики може стати незамінним провідником, чому, власне, й заважає вказаний синдром. Міжнародні ініціативи та установи вимагають дотримання принципів Open Access, Open Data, FAIR-принципів. Бібліотеки є ключовими драйверами цих процесів, але для ефективної роботи з дослідниками потрібна впевненість і авторитет, які підриваються синдромом самозванця. Крім того, сучасні проекти часто об'єднують спеціалістів із різних галузей, де бібліотекар може виступати інтегратором, володіючи навичками пошуку та синтезу інформації з різних джерел. Але сумніви у своїй експертності стають для нього основним бар'єром. Схожа ситуація і зі стратегічним розвитком бібліотек як науково-інформаційних хабів: бібліотекар, який не позиціонує себе як партнера, не здатний відстоювати інтереси бібліотеки, залучати ресурси та розвивати необхідні сервіси, що ставить під загрозу стратегічне становище всієї установи.

Професія бібліотекаря зазнає радикальних трансформацій. Виникає потреба в нових, IT-орієнтованих навичках (наприклад, GIS, текст-майнінг, візуалізація даних). Це може посилювати «синдром самозванця» у представників «ста-

рої школи». Крім того, історично скромна та допоміжна роль професії соціально підсилює ці почуття. Дослідження цього аспекту важливе для підвищення якості підготовки та кваліфікації бібліотечних фахівців, урахувуючи розвиток «м'яких навичок» (soft skills) та психологічної стійкості, а також для формування здорової професійної ідентичності нового покоління фахівців, запобігання вигорання та збереження цінних кадрів. Тим більше, синдром самозванця нерідко сильніше проявляється в жінок і представників меншин, а бібліотечна справа традиційно є фемінізованою галуззю, через що проблема має також соціальний і гендерний виміри, пов'язані з подоланням стереотипів та утвердженням рівних прав на експертність. Отже, дослідження синдрому самозванця серед бібліотекарів у контексті набуття ними статусу академічних партнерів є актуальним не лише з точки зору психології праці, але й як стратегічне питання розвитку освіти та науки. Подолання цього внутрішнього бар'єру є ключовою умовою для розкриття потенціалу бібліотек як сучасних науково-інформаційних центрів, ефективної підтримки дослідників та успішної адаптації академічних установ до викликів ХХІ ст. Без усвідомлення та подолання цієї проблеми навіть найкраще оснащені технічно та найкваліфікованіші бібліотекарі не зможуть повноцінно реалізувати потенціал, а трансформація бібліотек залишиться неповною та неефективною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Оксфордський словник англійської мови визначає феномен синдрому самозванця як «стійку нездатність повірити, що чийсь успіх заслужений або був законно досягнутий завдяки власним зусиллям чи навичкам» [10]. Чимало дослідників писали про синдром самозванця, але лише деякі зосереджувалися на цьому психологічному феномені та концепті в контексті академічних бібліотек, і ще менше статей зосереджено на його впливі на бібліотекарів меншин. У своєму внеску до «Переосмислення MLS: перспективи майбутнього бібліотечної та інформаційно-наукової освіти» К. МакКлерг та Р. Джонс обговорюють феномен самозванця та MLIS, описують, як вони можуть «побачити, чи є щось, що ми можемо додати до сучасної програми MLIS для пом'якшення синдрому самозванця» [8, с. 7]. Використовуючи вибірку шести програм у США та Канаді, автори виявили, що важливість адаптації, зв'язків із випускниками та наставництва не зрівняється з відсутністю програм у рамках ступеня, спрямованих на допомогу в боротьбі з синдромом самозванця [8, с. 22].

У своїй статті «Стрибки в глибину: синдром самозванця, визначення успіху та новий бібліотекар» С. Лейсі та М. Парлетт-Стюарт обговорюють свою сесію на конференції Бібліотечної асоціації в Онтаріо, де вони боролися із синдромом самозванця за допомогою керованих занять. На цій сесії учасники запропонували різні рішення, включаючи «наставництво, виконання проєктів,

постановку цілей та розвиток стосунків як маркери успіху». Автори наголосили на важливості створення мережі підтримки та визнали, що більшість людей відчували себе самозванцями [5, с. 6].

Дж. Мартінес та М. Форрей досліджують історію синдрому у своїй статті «Подолання синдрому самозванця: пригоди двох бібліотекарів-початківців» [7]. Опитування, проведене за участю 172 учасників, показало, що 85% зізналися, що були моменти, коли вони почувалися невпевнено, недостатньо кваліфікованими або ризикували бути викритими як шахраї. Автори вважають, що для боротьби із синдромом самозванця може допомогти пошук друга, з яким можна поділитися своїми почуттями, а можливості професійного розвитку здатні покращити загальне розуміння цього явища. Роботодавці можуть допомогти пом'якшити наслідки синдрому, встановивши чіткі очікування та надаючи конструктивний зворотний зв'язок співробітникам.

У статті «Чи належу я комусь? Синдром самозванця в часи кризи» її автор А. Андерсон-Зорн осмислив та оцінив синдром самозванця в бібліотечній справі під час пандемії 2020 р. Зокрема, він зосередився на бібліотекарях-профіліантах і численних ролях та обов'язках, за які відповідали бібліотекарі-контактори. Автор запропонував методи боротьби із синдромом самозванця, як-от обмін досвідом за допомогою мультимодальної терапії, щоб кожен знав, що він не самотній. Наставництво також вважається механізмом подолання труднощів [1].

У статті Е. Колльєр-Пламмер «Керування синдромом самозванця» запропоновано поради, зокрема відмову від перфекціонізму та звернення за допомогою. У роботі також зазначається, що «це не завжди синдром самозванця», а також може бути «продукт культури на робочому місці» [3].

Стосовно «кольорових» бібліотекарів Е. Лі та П. Морфітт пропонують свої висновки. Вони розглядали зв'язок синдрому самозванця, жінок у технологіях та бібліотекарів меншин. Автори перегукуються з більш сучасним досвідом [2] щодо можливостей працевлаштування та стипендій. Їхній висновок полягає в тому, що бібліотечні школи не можуть підготувати студентів до всього, разом із тим реальний досвід роботи та наставництво допомагають новим бібліотекарям подолати перешкоди [6, р. 145].

Формулювання цілей статті. Мета статті – розкрити вплив «синдрому самозванця» на процес адаптації бібліотекарів до ролі академічного партнера в дослідницькому процесі. Вона передбачає розв'язання таких завдань: схарактеризувати роль академічного партнера як нову професійну парадигму для сучасного бібліотекаря, встановити теоретичний взаємозв'язок між симптомами синдрому самозванця та бар'єрами в професійній адаптації, емпірично виявити рівень та особливості прояву синдрому самозванця серед бібліотекарів, а також розробити практичні рекомендації для мінімізації

впливу цього психологічного явища на індивідуальному, організаційному та освітньому рівнях.

Виклад основного матеріалу. Еволюція бібліотекаря до рівня академічного партнерства засвідчує фундаментальні парадигмальні зміни, коли професія з допоміжної, реактивної функції перетворюється на проактивний та інтегрований компонент академічно-дослідницької екосистеми. Це не просто розширення обов'язків, а все ж трансформація моделей професійної ідентичності, ціннісної пропозиції та залучення. Цю нову парадигму можна схарактеризувати кількома ключовими вимірами, які різко контрастують з традиційною моделлю (табл. 1).

Таблиця 1

Компаративний аналіз традиційної та нової парадигм позиціонування бібліотекаря

Традиційна парадигма (помічник)	Нова парадигма (академічний партнер)
Реактивний та транзакційний	Проактивний та стратегічний
Орієнтований на колекцію	Орієнтований на дослідника
Орієнтований на сервіс	Орієнтований на співпрацю
Універсальний та ізольований	Спеціалізований та інтегрований

Якщо традиційна модель передбачає, що бібліотекар чекає на запит («Мені потрібна ця стаття») й надає дискретну, транзакційну послугу, то модель академічного партнера диктує іншу логіку: бібліотекар включений у життєвий цикл дослідження з моменту його створення. Він проактивно звертається до дослідницьких груп, грантових офісів та відділів, щоб визначити потреби та інтегрувати їхню експертизу ще до офіційного запиту. Працівники академічної бібліотеки спільно з науковцями розробляють плани управління дослідницькими даними, консультують щодо вимог фінансових установ до відкритого доступу та пропонують цифрові інструменти для співпраці. Модель академічного партнера передбачає перехід від функцій інформаційного гейткенера, куратора колекцій та універсала до ролі коуча і консультанта. Бібліотекар за умови наявності належних навичок і компетенцій нині виступає провідником у складному цифровому інформаційному ландшафті, допомагає дослідникам орієнтуватися у величезних наборах даних, наукових мережах та альтернативних метриках, а також навчає інформаційній грамотності, надаючи змогу бути самодостатніми у складному інформаційному світі. Він також приймає активну участь у дослідницькому процесі. Його внесок тепер є суттєвим і може включати: управління даними та кураторство (розроблення і впровадження планів управління даними, забезпечення того, щоб дані були справедливими), цифрова наукова діяльність (застосування інструментів цифрових гуманітарних наук (наприклад,

текстового аналізу, ГІС-картографування, мережевого аналізу) до дослідницьких питань, послуги для авторів (консультації з питань наукової комунікації, авторського права, стратегій публікації з відкритим доступом та максимізації видимості досліджень), науко- та бібліометричний аналіз [9; 12].

І взагалі, нова роль вимагає глибоких, спеціалізованих знань. Бібліотеки зараз мають експертів у певних галузях, як-от: бібліотекарі з управління науковими даними, бібліотекарі з цифрових гуманітарних наук, бібліотекарі з наукової комунікації, бібліотекарі з систематичного огляду тощо. У цій якості з ними консультуються як з експертами з предметної області нарівні з іншими фахівцями в рамках підтримки досліджень. Фактично академічне партнерство передбачає те, що бібліотекар є мережевим вузлом всередині та за межами установи, тобто він будує мости між ученими, IT-відділами, дослідницькими офісами та міжнародними колабораціями; розуміє мову та робочі процеси цих різних груп, сприяючи співпраці та забезпечуючи узгодженість інформаційної політики та практики. Отже, парадигма академічного партнера фундаментально переосмислює цінність бібліотекаря, яка полягає не лише в колекції, якою він керує, а й у його операційному досвіді та впливі в дослідницькому процесі. Це потребує компетентності в частині предметної експертизи, розвитку сильних міжособистісних навичок та постійного оновлення знань шляхом професійного зростання [4; 11].

Установлення теоретичного зв'язку між синдромом самозванця та бар'єрами професійної адаптації бібліотекарів вимагає міждисциплінарного поля на базі синтезу знань й підходів із психології, соціології та бібліотечної та інформаційної науки.

Синдром самозванця діє як внутрішній психологічний каталізатор, який посилює наявні зовнішні перешкоди для професійної адаптації, створюючи самопідсилювальний цикл, який перешкоджає успішній інтеграції та розвитку бібліотекаря в межах його професійної ролі. Синдром самозванця – модель, коли людина сумнівається у своїх досягненнях і має постійний, інтерналізований страх бути викритою в шахрайстві, незважаючи на докази своєї компетентності. Ключові характеристики включають: цикл самозванця (цикл тривоги, надмірної підготовки / прокрастинації і тимчасового полегшення, за яким слідує поновлення сумнівів у собі), атрибутивний стиль (приписування успіху зовнішнім факторам (везіння, час, «обман інших»), а невдач – внутрішнім, постійним недолікам (браку інтелекту чи навичок)) та перфекціонізм (установлення надмірно високих, часто недосяжних стандартів продуктивності). Зважаючи на те, що професійна адаптація в бібліотечній справі – це динамічний процес, за допомогою якого бібліотекар набуває навичок, знань, моделей поведінки та соціальних мереж, необхідних для ефективного функціонування у своїй професійній ролі, необхідно зазначити, що, по-перше, взаємозв'язок між симптомами синдрому самозванця та бар'єрами

в професійній адаптації не просто кореляційний, а є каталітичним та циклічним, тобто синдром самозванця не просто співіснує з бар'єрами адаптації, а посилює їх, і, по-друге, його можна візуалізувати (рис. 1).

Ця модель підтверджує тезу, що синдром самозванця не просто існує разом із бар'єрами адаптації, а діє як каталізатор, який значно їх посилює, створюючи порочне коло.

1. **Зовнішні бар'єри** (блок А), такі як необхідність освоїти нові навички або влитися в колектив, є нормальним явищем для будь-якого фахівця на новому місці. Однак для людини із синдромом самозванця вони стають тригером, який запускає або посилює відчуття «шахрайства» (блок В).

2. **Синдром самозванця** (блок В) викривляє сприйняття цих бар'єрів. Він перетворює їх із зовнішніх викликів на внутрішні загрози, породжуючи тривогу та неадаптивну поведінку (блок С).

3. **Інтерналізовані бар'єри** (блок С) – це прямий результат впливу синдрому. Наприклад:

Бар'єр у навичках перетворюється на уникнення ризиків (що ще більше заважає навчанню);

Невизначеність ідентичності переростає в дисонанс (відчуття, що «я не справжній бібліотекар»);

Складності з корпоративною культурою призводять до самоізоляції.

4. Ця поведінка закономірно призводить до негативних результатів адаптації (блок D): професійної стагнації, емоційного вигорання або бажання звільнитися.

5. Ці негативні результати, у свою чергу, надають більше «підтверджень» для внутрішнього критика, посилюючи синдром самозванця і замикаючи цикл.

З огляду на вищезазначене спробуємо окреслити практичні та ефективні рекомендації щодо мінімізації впливу синдрому самозванця на професійну адаптацію бібліотекарів у ролі академічних партнерів на індивідуальному, організаційному та освітньому рівнях.

Індивідуальний рівень – стратегії для бібліотекаря-дослідника. Йдеться про інструменти та методи, які бібліотекарі можуть використовувати для управління власними почуттями самозванця. І почати потрібно з нормалізації досвіду через довіру до наставника чи колеги, щоб перестати відчувати себе ізольованим і самотнім. Далі важливо переосмислити наратив та змінити настанову з «Я тут не належу» на «Я перебуваю у фазі навчання та зростання, що є нормальною частиною будь-якої професійної подорожі». Це, у свою чергу, тягне за собою когнітивну реструктуризацію, яка може супроводжуватися веденням «Файлу досягнень» (цифрова або фізична папка, де зберігаєте позитивні відгуки, подяки та завершені підсумки проєктів; переглядайте її, коли закрадаються сумніви). Ще важливо кинути виклик негативному внутрішньому діалогу: коли ви думаєте «Мені пощастило в цьому проєкті», то запитайте себе: «Які конкретні навички та знання я використав, щоб

Рисунок виправити не можу

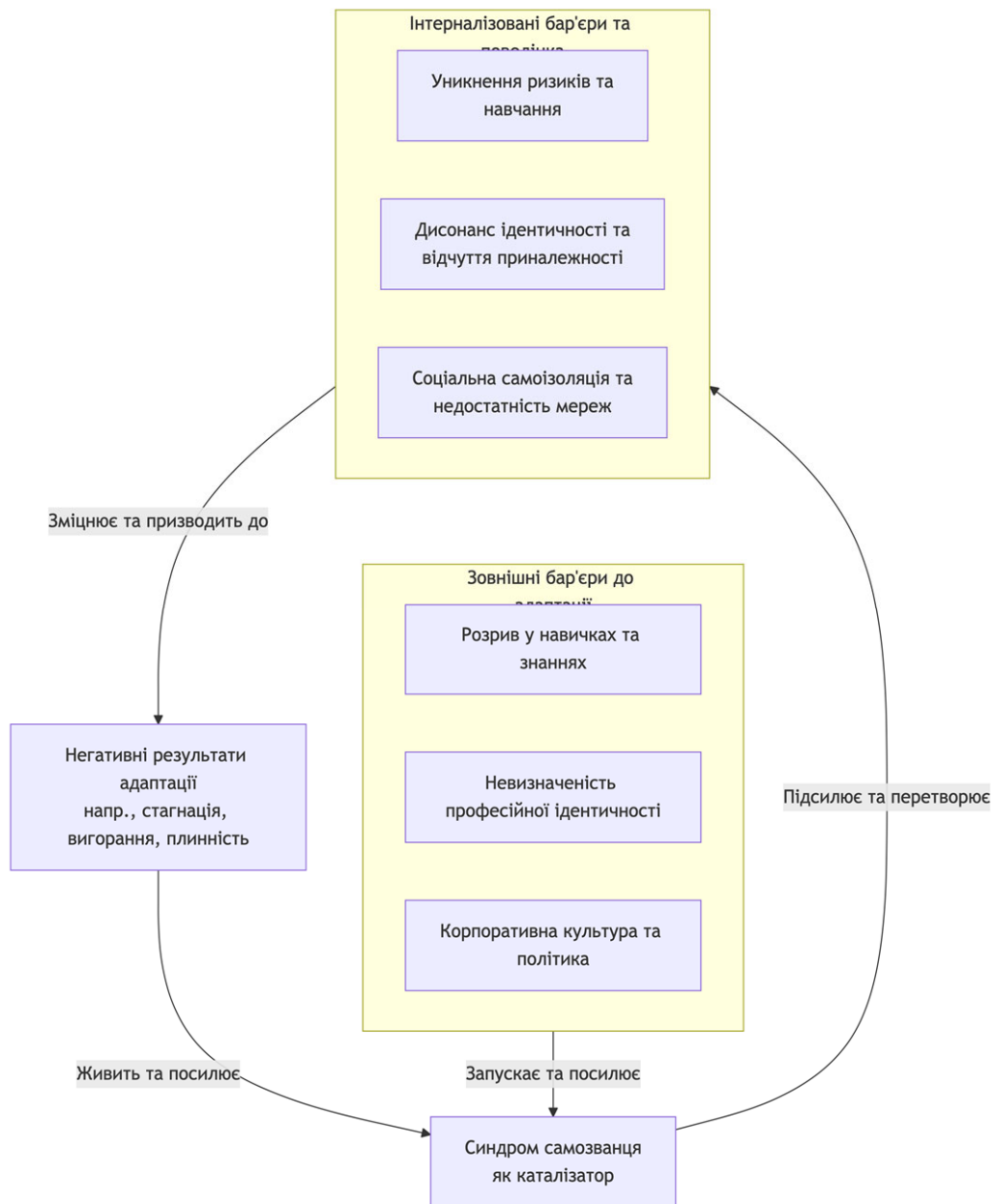


Рис. 1. Взаємозв'язок між симптомами синдрому самозванця та бар'єрами в професійній адаптації бібліотечних працівників

забезпечити свій внесок у цей успіх?» Змусьте себе приписувати успіх внутрішньо, а також постулювати здорові цілі, розподіляти та диференціювати завдання (великі проєкти можуть викликати перевантаження та перфекціонізм), усвідомлювати «стратегічну недосконалість» (визначати, які саме завдання потребують 100% зусиль, а які можна виконати на «досить хорошому» рівні 80%, що запобігає вигоранню та вивільняє розумову енергію) та практикувати зворотний зв'язок: замість «Як у мене справи?» запитайте: «Що я добре зробив у цій презентації, і що я міг би покращити наступного разу?». Це розглядає зворотний зв'язок як інструмент зростання. Ну і, звісно ж, важливо не забувати про набуття навичок і проактивне навчання в тих сферах, де є відчуття меншої впев-

неності (як-от конкретне програмне забезпечення, аналіз даних, розроблення інструкцій).

Організаційний рівень – стратегії для бібліотек та лідерства. Керівництво та культура бібліотеки мають вирішальне значення як для пом'якшення, так і для посилення синдрому самозванця. З метою пом'якшення цього синдрому важливо сприяти формуванню психологічно безпечної культури, коли директори та менеджери повинні відкрито розповідати про власні криві навчання та минулі помилки, а труднощі та прохання про допомогу мають бути нормалізовані. Варто також запровадити дієву програму наставництва – об'єднати нових бібліотекарів з досвідченими наставниками за межами їх прямого підпорядкування, щоб створити безпечний простір для запитань; створити карту «кривої

навчання» (під час адаптації потрібен реалістичний графік опанування ключових систем та внутрішні процеси (наприклад, «Більшість людей почуваються комфортно з ILS після 6 місяців»), що нормалізує період адаптації; забезпечити зворотний зв'язок та визнання, орієнтовані на зростання (замість «Чудова робота» скажіть: «Ваша робота над роботою нового LibGuide була чудовою завдяки її чіткій структурі та зручному дизайну»), відокремити зворотний зв'язок від оцінки ефективності та забезпечити регулярні умови такого зв'язку з низькими ставками (наприклад, щотижневі перевірки, аналіз результатів проєкту), щоб він не був пов'язаний виключно з формальним оцінюванням; заохочувати професійний розвиток, щоб допомогти бібліотекарям-дослідникам сформувати професійну ідентичність та побачити себе частиною більшої спільноти, а також дозволити їм експериментувати з новими технологіями (наприклад, інструментами штучного інтелекту, новим програмним забезпеченням) в умовах низького ризику, де невдача сприймається як навчання.

Освітній рівень – стратегії для програм бібліотечної справи і інформаційних наук. Важливо почати з інтеграції теми в навчальну програму та присвятити їй окремий модуль, тобто розглянути синдром самозванця в основних курсах, як-от «Основи бібліотечної справи» або «Менеджмент», а також пояснити, що нині це доволі поширене явище та запропонувати стратегії подолання. Також можна включити тематичні дослідження, де успішні бібліотекарі обговорюють власні проблеми адаптації та почуття самозванця. Підготовка студентів до реальній робочого місця має супроводжуватися опануванням «м'яких навичок», серед яких орієнтування в робочій політиці, надання та отримання зворотного зв'язку і самозахисту. Варто регулярно запрошувати випускників і бібліотекарів розповісти про свій перехід від навчання до роботи, висвітлюючи труднощі, з якими вони зіткнулися, та те, як вони їх подолали. Ще одним важливим аспектом є розвиток стійкості через оцінювання: включити ітеративні завдання, засновані на зростанні, які дозволяють перегляд та вдосконалення, а також нормалізувати «невдачу», наприклад, створити можливості з низькими ставками, де студенти можуть спробувати щось амбітне й безпечно зазнати невдачі, а потім поміркувати над процесом навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, Синдром самозванця є істотним психологічним бар'єром на шляху трансформації ролі бібліотекаря від традиційного «хранителя» та «постачальника» знань до проактивного академічного партнера. Цей внутрішній конфлікт між об'єктивною компетентністю та суб'єктивним відчуттям неправомірності досягнень гальмує професійну адаптацію, індивідуальне зростання та інноваційний розвиток академічних бібліотек загалом. Цей синдром не просто супроводжує зовнішні труднощі адаптації (необхідність освоєння нових навичок, впровадження в нову роль), а виступає їх

каталізатором, створюючи порочне коло: зовнішні виклики посилюють відчуття «шахрайства», що породжує тривогу, уникнення ризиків, самоізоляцію та, як наслідок, професійну стагнацію або вигорання, які ще більше посилюють синдром. Проблема охоплює індивідуальний, організаційний та освітній рівні, а також має соціальний і гендерний виміри, що робить її вивчення критично важливим не лише для психології праці, але й для стратегічного розвитку освіти, науки та бібліотечної справи в умовах цифрової трансформації.

Подолання синдрому вимагає комплексного підходу. На індивідуальному рівні варто застосовувати стратегії самопізнання, когнітивної реструктуризації, боротьби з перфекціонізмом та ведення «журналу успіхів». На організаційному рівні ключову роль відіграє лідерство, що формує психологічно безпечне середовище, ефективні програми наставництва, конструктивний зворотний зв'язок і підтримка професійного розвитку. На освітньому рівні програми підготовки бібліотечних фахівців мають інтегрувати тему синдрому самозванця в навчальні курси, розвивати «м'які навички» і стійкість студентів, нормалізуючи процес навчання на помилках. Усвідомлення та подолання синдрому самозванця є ключовою умовою для розкриття потенціалу бібліотек як сучасних науково-інформаційних центрів. Лише впевнений у своїй легітимності бібліотекар-дослідник здатний повноцінно реалізувати свою експертизу для ефективної підтримки науковців та сприяти успішній адаптації академічних установ до викликів XXI ст.

На основі проведеного аналізу та виявлених закономірностей можна окреслити перспективні напрями подальших досліджень проблеми синдрому самозванця серед бібліотекарів у контексті їх трансформації в академічних партнерів. Наступним логічним кроком є проведення кількісних (анкетування, опитування) та якісних (глибинні інтерв'ю, фокус-групи) досліджень серед бібліотекарів різних академічних установ. Метою є виявлення реального рівня поширеності синдрому, його інтенсивності та специфічних проявів залежно від стажу, спеціалізації (наприклад, бібліотекар з управління даними, цифровий гуманітарій), типу бібліотеки та інших демографічних і професійних чинників. Важливим напрямом є вивчення того, як конкретні організаційні практики, лідерський стиль, система оцінювання ефективності та загальна психологічна безпека в колективі впливають на виникнення, посилення або, навпаки, пом'якшення синдрому самозванця. Це допоможе розробити інклюзивні підходи до підтримки різних груп співробітників. Важливо зрозуміти, як синдром самозванця в окремого бібліотекаря впливає на динаміку міждисциплінарної дослідницької команди, де він виступає партнером. Як його внутрішні сумніви впливають на комунікацію, довіру та спільну ефективність? Перспективним є дослідження того, як прискорена цифрова трансформація бібліотек та необхідність швидкого опанування

нових IT-інструментів (AI, GIS, data visualization) посилюють прояви синдрому самозванця, особливо в бібліотекарів із довшим стажем. Реалізація цих напрямів дозволить не лише поглибити теоретичне розуміння проблеми, але й розробити комплексні та науково обґрунтовані практики для підтримки бібліотекарів-дослідників, що є запорукою успішної трансформації бібліотек у сучасні інноваційні центри академічної спільноти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Anderson-Zorn A.K. Do I belong? Impostor syndrome in times of crisis. *Music Reference Services Quarterly*. 2022. Vol. 25(2–3). P. 59–69.
2. Bews E., MacLeod K., Paul B. Imposter syndrome in academic libraries: Indigenous women edition. *Urban Library Journal*. 2023. Vol. 28(2). URL: <https://academicworks.cuny.edu/ulj/vol28/iss2/3>
3. Collier-Plummer E. Managing imposter syndrome. *Public Libraries*. 2020. Vol. 59(6). P. 23–26.
4. King M. Digital scholarship librarian: What skills and competencies are needed to be a collaborative librarian. *International Information of Library Review*. 2018. Vol. 50(1). P. 40–46.
5. Lacey S., Parlette-Stewart M. Jumping into the deep: Imposter syndrome, defining success and the new librarian. *Partnership: The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*. 2017. Vol. 12(1).
6. Lee E., Morfitt, P. Imposter syndrome, women in technical services, and minority librarians: The shared experience of two librarians of color. *Technical Services Quarterly*. 2020. Vol. 37(2). P. 136–147.
7. Martinez J., Forrey M. Overcoming imposter syndrome: The adventures of two new instruction librarians. *Reference Services Review*. 2019. Vol. 47(3). P. 331–342.
8. McClurg C., Jones R. Imposter phenomenon and the MLIS. In Percell, J., et al. (Eds.). *Re-envisioning the MLS: Perspectives on the future of library and information science education: Advances in librarianship*. Emerald Publishing. 2018. Vol. 44A. P. 7–24.
9. Mushi C., Mwantimwa K., Wema K. Librarians Competencies for Implementing Embedded Librarianship University Libraries. *College & Research Libraries*. 2022. Vol. 80(1). P. 32–43.
10. Oxford English Dictionary. (2018, June). Impostor syndrome. Oxford English Dictionary. URL: <https://www.oedcom.ezproxy.lib.ucalgary.ca/view/Entry/92613?redirectedFrom=impostor+syndrome#eid1223389350>
11. Rabasa T.A., Abrizah A. Academic librarians' roles and competencies in research partnership: A qualitative study. *Malaysian Journal of Library & Information Science*. 2022. Vol. 27(3). P. 69–95.
12. Waller M., Tebbe H.J. The nuts and bolts of supporting change and transformation for research librarians. In B. R. Bernhardt, L. H. Hinds, & K. P. Strauch (Eds.), *Roll with the Times, or the Times Roll Over You: Charleston Conference Proceedings*, 2016. Purdue University Press. P. 389–393.

Стаття надійшла у редакцію: 13.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ КОМАНДНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

THE ROLE OF ORGANISATIONAL PSYCHOLOGY IN SHAPING TEAM IDENTITY

Статтю присвячено аналізу ролі організаційної психології у формуванні командної ідентичності в сучасних організаціях. Розкрито теоретичні засади цього напрямку, окреслено його значення для дослідження поведінки працівників, їх мотиваційних установок та механізмів взаємодії в робочому середовищі. Наголошено, що організаційна психологія забезпечує узгодження цінностей, розвиток етичних норм, формування довіри й підтримку ефективної комунікації, які є основою командного мислення. Показано вплив організаційної культури, рівності можливостей, відсутності дискримінаційних поділів та прозорості управління на готовність працівників ототожнювати себе з командою. Проаналізовано інструменти зміцнення командної ідентичності: корпоративні традиції, спільні форми дозвілля, програми навчання, системи визнання досягнень, створення комфортного психологічного клімату. Окрема увага приділена ролі організаційного психолога як фахівця, що здатен виявляти приховані ресурси колективу, посилювати згуртованість та запобігати професійному вигоранню. Підкреслено, що ефективна команда формується поступово – через узгоджені управлінські дії, ціннісну послідовність керівництва та підтримку індивідуального розвитку працівників. Зроблено висновок, що організаційна психологія є провідним чинником формування колективу, орієнтованого на співпрацю, взаємну відповідальність та стабільне досягнення стратегічних цілей, що значно підвищує адаптивність організації до викликів сучасного середовища. Додатково підкреслено, що розвиток командної ідентичності неможливий без послідовної підтримки працівників у ситуаціях стресу, відкритого обговорення труднощів та створення умов, у яких кожен член команди може впливати на спільні рішення. Такий підхід посилює відчуття причетності й формує стійку мотивацію до участі в спільній діяльності.

Ключові слова: організаційна психологія, командна ідентичність, організаційна культура, психологічний клімат, мотивація персоналу, командна робота.

This article analyses the role of organisational psychology in shaping team identity in modern organisations. The theoretical foundations of this direction are revealed, its significance for the study of employee behaviour, their motivational attitudes and mechanisms of interaction in the work environment is outlined. It is emphasised that organisational psychology ensures the coordination of values, the development of ethical norms, the formation of trust and the support of effective communication, which are the basis of team thinking. The influence of organisational culture, equal opportunities, the absence of discriminatory divisions and transparency of management on the willingness of employees to identify themselves with the team is shown. Tools for strengthening team identity are analysed: corporate traditions, joint forms of leisure, training programmes, achievement recognition systems, and the creation of a comfortable psychological climate. Particular attention is paid to the role of the organisational psychologist as a specialist capable of identifying the hidden resources of the team, strengthening cohesion and preventing professional burnout. It is emphasised that an effective team is formed gradually – through coordinated management actions, consistent leadership values and support for the individual development of employees. It is concluded that organisational psychology is a leading factor in the formation of a team focused on cooperation, mutual responsibility and the stable achievement of strategic goals, which significantly increases the organisation's adaptability to the challenges of the modern environment. It is further emphasised that the development of team identity is impossible without consistent support for employees in stressful situations, open discussion of difficulties and the creation of conditions in which each team member can influence joint decisions. This approach strengthens the sense of belonging and forms a lasting motivation to participate in joint activities.

Key words: organisational psychology, team identity, organisational culture, psychological climate, staff motivation, teamwork.

УДК 159.9:316.46

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Фень Є.Є.

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
Бердянський державний педагогічний університет
ORCID ID: 0009-0006-8492-2580

Тормахова А.М.

к.філос.н., доцент кафедри етики, естетики та культурології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-7178-850X

Актуальність дослідження. У сучасній культурі виразно постає питання необхідності вироблення механізмів, які сприятимуть ефективній роботі команд, у часи, коли актуалізується необхідність дотримання психологічного клімату в колективі. Задля цього необхідно розглянути, що несе в собі лозунг «Ми – команда!», якою є його мета та як її досягти в нашому житті? Як спонукати людину стати командним гравцем, бути частиною командної ідентичності та грати за загальними правилами? Що спонукає людей доєднатися до колективу та працювати на загальне благо? На наше переконання, подібне інтегрування можливе за умови використання принципів організаційної

психології, яка виконує роль інструменту інтеграції співробітників.

Мета дослідження – окреслити роль організаційної психології у формуванні командної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Для початку з'ясуємо, що таке організаційна психологія, чим є її складники та звідки вона походить. Зокрема, поєднання психології та організації (у нашому дослідженні під поняттям «організація» мається на увазі корпорація, компанія, підприємство, фірма, товариство, установа, заклад тощо) вперше згадано в книзі «Psychology and industrial efficiency» («Психологія та промислова ефективність») аме-

риканським психологом Гуго Мюнстербергом у 1913 році. У ній автор розповідає про використання психологічних принципів та методів щодо підвищення ефективності праці в промисловості й бізнесі. «Ми не повинні забувати, що підвищення промислової ефективності шляхом майбутньої психологічної адаптації та покращення психофізичних умов відповідає не лише інтересам роботодавців, а й інтересам працівників; їхній робочий час можна скоротити, заробітну плату збільшити, а рівень життя підвищити. І понад усе, ще важливішим, ніж голий комерційний прибуток з обох сторін, є культурний здобуток, який принесе користь загальному економічному життю нації, щойно кожен буде приведений до місця, де зможе розкритися його найкраща енергія та забезпечити його найбільше особисте задоволення» [6, с. 308–309]. У подальшому це дало поштовх фахівцям розвивати та застосовувати концепції організаційної психології в галузях кадрового управління та психологічної діагностики, організаційної поведінки й комунікацій в організаціях.

Отже, організаційна психологія – це наука, що вивчає поведінку людей у діловому середовищі та її вплив на ефективність організаційних процесів. У ній порушують питання, пов'язані з поведінкою, включно з мотивацією, лідерством, комунікаціями, конфліктами, розвитком та навчанням персоналу. Також окреслюються інші аспекти, що впливають на працівників та ефективність організації загалом. Вона вміщує в себе розробку та застосування методів, які допомагають зрозуміти й покращити відносини між працівниками в організації, підвищити ефективність робочих процесів, поліпшити комунікацію в колективі та досягти поставлених цілей.

Очевидно, що галузь організаційної психології зумовлена загальною спрямованістю стратегій, які вибирають підприємства, і слугує засобом для формування сприятливого внутрішнього середовища та стимулювання його подальшого зростання. Крім того, вона відіграє роль у зміцненні відчуття солідарності та спільної відповідальності серед учасників колективу.

Організаційна психологія задає певні норми поведінки, що підтримують взаємну повагу, довіру та конструктивну взаємодію, що є критично важливим для розбудови гармонійного та ефективного робочого клімату, де кожна особа почувається цінною та спонукається досягати узгоджених результатів. Стратегічний курс компанії також безпосередньо впливає на те, як її бачать зовні. Створення позитивного зовнішнього образу серед споживачів, ділових партнерів та громадськості досягається через неухильне дотримання високих моральних критеріїв і прояв соціальної свідомості. Це, своєю чергою, нарощує рівень довіри та закладає фундамент для тривалого комерційного успіху. Якщо виокремити основні форми управління, то, зазвичай, згадують дві – пряму й непряму. Перша передбачає управління органі-

зацією за допомогою статутів, наказів, інструкцій та інших документів. Натомість друга форма розкривається у форматі організаційної культури. До візуальних та об'єктивно зрозумілих частин корпоративної культури належать зовнішні атрибути: одяг, логотипи, девізи, рекламні слогани тощо. До незримих, але вкрай відчутних складників організаційної культури належать шкала цінностей і норм. Інакше можна сказати, що організаційна культура – це ланцюг нематеріальних чинників, які стимулюють створення сприятливого психологічного клімату для закріплення в колективі дієвих моделей поведінки співробітників. «Організація – одна з найбільш розвинених соціальних систем. Її найважливішою ознакою є синергія. Синергія – організаційний ефект. Суть цього ефекту – поповнення додаткової енергії, що перевищує суму індивідуальних зусиль. Джерело ефекту – одночасність й односпрямованість дій, спеціалізація і комбінування праці, процеси й відносини поділу праці, кооперації та управління» [2, с. 5].

Дослідження організаційної культури започатковане американськими консультантами в галузі бізнесу та управління Томом Пітерсом (Tom Peters) та Робертом Вотерманом мол. (Robert Waterman). Вони запропонували його в книзі «In search of excellence» («У пошуках досконалості») 1982 року, у якій описували важливіші культури компаній для її стабільності та успіху. Вони зазначали таке: «Будь-який розумний підхід до організації повинен охоплювати та розглядати як взаємозалежні щонайменше сім змінних: структуру, стратегію, людей, стиль управління, системи та процедури, керівні концепції та спільні цінності (тобто культуру), а також наявні та очікувані сильні сторони або навички компанії» [7, с. 25].

Одним з найбільш відомих дослідників організаційної культури є Едгар Шайн (Edgar Schein) американський психолог і викладач MIT (Massachusetts institute of technology). Його теорія організаційної культури стала однією з найбільш впливових теорій у галузі менеджменту та психології організацій [8].

Психолог, що працює з організацією, сприяє виявленню та розкриттю особливості її культури, яка має спільні цінності, норми та традиції, що панують у колективі. Він бере активну участь у формуванні організаційної культури підприємства, допомагаючи встановити та поширити спільні цінності й практики, що сприятимуть досягненню мети організації та задоволенню потреб її працівників. «Галузь індустріально-організаційної психології виходить далеко за межі фізичних меж робочого місця, оскільки багато факторів, що впливають на поведінку на роботі, не завжди наявні в робочому середовищі. Ці фактори вміщують такі речі, як сімейні обов'язки, культурні впливи, законодавство, пов'язане з працевлаштуванням, та позаробочі події» [5, с. 7].

Корпоративна етика – складник організаційної культури підприємства, який можна схарактеризу-

вати як набір засад, норм та принципів, що окреслюють належну поведінку фірми в спілкуванні з персоналом, клієнтами, діловими партнерами та іншими учасниками зацікавлених кіл. Споживацька аудиторія схильється до вибору тих організацій, які демонструють видатні моральні якості та високі етичні критерії. До того ж етична діяльність веде до покращення внутрішнього узгодження та підвищення результативності.

В умовах етичної діяльності компанії працівники відчують значно більший рівень натхнення та залученості. Вони усвідомлюють, що їхня робота отримує належну оцінку, а їхні права належно охороняються. Це, своєю чергою, формує сприятливе середовище для праці, що стимулює як виробничі показники, так і генерацію нових ідей. Це безпосередньо пов'язане з етичним кодексом, що постає у форматі зведених правил і норм поведінки, які підтримують усі члени певної організації, чим визначаються певні моделі поведінки та єдині стандарти відносин. «Організаційна культура всередині підприємства формується в результаті внутрішніх міжособистісних та ділових комунікацій щодо досягнення мети окремого проєкту чи успіху підприємства загалом та стратегії вирішення супутніх проблем. Це дає змогу сформулювати власні корпоративні цінності, норми поведінки, способи взаємодії тощо» [3, с. 10].

Отже, коли йдеться про ситуацію, що організацією та її керівництвом декларується лозунг «Ми – команда!», то у внутрішньому житті такого колективу не повинно бути жодних стереотипів або розділень, як-от соціальні, вікові, гендерні чи щодо оплати праці. Розглянемо ці положення детальніше.

Соціальний чинник передбачає, що кожен працівник має відчувати себе важливим та необхідним, чи то офіс-менеджер, чи робітник цеху, чи прибиральниця. Ще Генрі Форд – родоначальник конвеєрного виробництва автомобільної промисловості США початку XX ст. – вітався зі своїми робітниками за руку.

Віковий показник визначає, що попри природну спрямованість до людей свого віку (адже молодь буде тягнутися до молоді, люди середнього віку до таких, як вони) керівництво має ставитися до людей однаково, не звертаючи уваги на їхній вік, а з огляду виключно на здібності кожного, призначаючи на посади чи надаючи відповідні завдання, базуючись на особистих здібностях працівника.

Гендерний аспект розкривається в тому, щоб не було жодних упереджень щодо статевої належності. Є багато життєвих прикладів, коли жінка успішно керує повністю чоловічим колективом або чудово виконує «чоловічу» роботу. І навпаки.

Не менш важливий показник оплати праці. Якщо працівники виконують однакову роботу, за однаковий час, але мають різну заробітну ставку оплати праці, то говорити, що вони перебувають у рівних умовах, неможливо. Коли керівники кажуть працівникам, щоб вони нікому не розповідали про свою

заробітну платню, бо це «комерційна таємниця», то цей фактор у жодному разі не сприяє командному духу.

Загалом, з необхідністю має формуватися комунікативний простір, у якому наявний спільний пошук шляхів виходу з кризових ситуацій, коли помилки аналізуються й обговорюються. Це сприяє відкритості та довірі в команді, де кожен може висловити свої думки та запропонувати шляхи покращення. «Мотивація як функція управління реалізується через систему стимулів, тобто будь-які дії підлеглого повинні мати для нього позитивні або негативні наслідки з погляду задоволення його потреб або досягнення його цілей. Вивчення колективу може допомогти керівнику створити мотиваційну структуру, за допомогою якої він здійснить виховання колективу в потрібному напрямі» [1, с. 105].

Отже, виникає питання, як має здійснювати формування командної ідентичності? Що може зближувати колектив? Розглянемо декілька варіантів заходів, які можуть сприяти інтеграції співробітників організації.

1. Проведення спортивних заходів як колективом співробітників, так й із залученням їхніх сімей. Під час формування відповідних команд можна влаштовувати внутрішні (всередині колективу) або зовнішні (з іншими організаціями) турніри чи змагання з призами.

2. Туристичні поїздки або походи. Спільна поїздка на 1–2 дні в інше місто або похід у ліс дадуть колективу (його працівникам) розкритися та проявити себе поза межами робочої обстановки, а керівникам – придивитися до них у неформальній обстановці. Люди побачать друг друга з іншого боку, це може їх зблизити, допоможе зрозуміти одне одного та відкрити в них раніше не показані (приховані) якості.

3. Відвідування театрів, кінотеатрів, музеїв, виставок, концертів. Це дає змогу людям змінити повсякденний одяг (офісний, робочий, вуличний чи домашній) на вишукане вбрання.

4. Корпоративи та святкування визначних свят (день заснування організації, підсумок роботи за рік, Різдво та Великдень, День Конституції та День Незалежності тощо).

5. Створення кімнат психологічного розвантаження й відпочинку. Це можуть бути тренажерні зали, кімната, де працівники можуть послушати музику, або кімната, у якій відсутні сторонні звуки – тільки тиша, кімната, де можна пограти в настільні ігри, тощо. Такі заходи нерідко збирають співробітників у позаробочий час та виконують роль дозвілля. Водночас можна виокремити й те, що спонукає працівника відчувати себе членом команди. Серед них є заходи, що впливають на психологічне розвантаження працівника, формування відчуття його цінності не лише як працівника, а і як особистості.

6. Привітання з днем народження або іншим особистим святом. Воно може бути зроблене

листом чи листівкою на електронну адресу корпоративної пошти, на сайті компанії в розділі «життя компанії», плакат на дошці оголошень тощо.

7. Висловлення співчуття та фінансова підтримка в разі смерті або хвороби близького родича, члена сім'ї працівника, від керівника компанії або особи, наближеної до керівництва.

8. Матеріальне або фінансове заохочення працівника за результатами виконаної роботи. Це може бути виконана робота як за короткий проміжок часу (тиждень, місяць, квартал), так і за довгостроковий (рік).

9. Матеріальне заохочення за вислугу років, тобто проміжок часу в 5 чи 10 років, коли працівник безперервно працював на компанію. Цим заохоченням може бути годинник, телефон, ручка Parker з логотипом компанії та дарчим написом.

10. Фінансове заохочення за програмою «приведи друга», коли є потреба в нових кадрах. Працівник приводить знайому людину (кандидата) на співбесіду, кандидата беруть на випробувальний термін, після якого (у разі прийому на роботу кандидата) працівник отримує певну грошову винагороду.

11. Підвищення, коли працівник проявив себе у вирішенні критичних питань та має свіжі погляди на розвиток компанії.

12. Направлення на: навчання до закладів середньо-спеціальної та вищої освіти, курси підвищення кваліфікації, стажування (в односторонньому порядку або за обміном) до компаній партнерів або інших організацій, що працюють у цій сфері.

13. Забезпечення всіма необхідними засобами та матеріалами для успішного виконання поставлених завдань, а також сприяння інноваціям, де працівники відчувають себе вільними пропонувати нові ідеї та експериментувати. Підтримка та заохочування творчості, надання ресурсів і можливостей для реалізації інноваційних проектів.

14. Визначення працівника місяця за результатами виконаної роботи за попередній період, відгуками колег та клієнтів, коли фотографія працівника з написом «працівник місяця» вивішується на видному місці на дошці оголошень.

У державному секторі (організаціях) вищевказані мотивувальні фактори покладені здебільшого на: профспілкові комітети, відділи кадрів, керівників підрозділів, відділи матеріально-технічного забезпечення.

У приватному секторі все інакше. Може бути так, що власник компанії власноруч вирішує ці питання або є спеціальна людина чи група осіб з розподіленими функціями. Це залежить безпосередньо від штату людей у компанії та її фінансових можливостей. Власник компанії може цим займатися за умови, що основна робота щодо компанії покладена на виконавчого директора.

Найкращим варіантом є наявність кваліфікованого спеціаліста, як-от організаційний психолог. У разі відсутності впровадження такої штат-

ної одиниці буде доречним і працівник-сумісник, що поєднує свою основну роботу з функціями з дотримання корпоративного духу (HR-менеджер, піар-менеджер, маркетолог). Організаційний психолог – це фахівець у галузі психології організації, що досліджує колектив у робочому середовищі, з метою покращення ефективності роботи; розробляє та застосовує методи, що допомагають покращити відносини між працівниками, розвитком та навчаннями персоналу, зниженням стресу на роботі тощо. Переважно виступає як незалежний консультант, проте інколи позиціонує себе частиною команди (внутрішній спеціаліст). Сумісник може використовувати вищевказане у своїй роботі з добору персоналу, реклами та маркетингу організації, указуючи цим загальному колу людей про стабільну, успішну компанію, у якій турбуються про людей та їхні потреби. «Особистісний компонент психолого-організаційного консультування передбачає наявність у психолога глибоких знань із загальних проблем організаційної психології. Бажаним є наявність певного управлінського досвіду. Таке консультування має здійснювати консультант-універсал, який є фахівцем із широкого кола психолого-організаційних проблем» [4, с. 86].

Команда людей – це окремий колектив людей, що працюють разом для досягнення певної мети. Командна робота буде ефективною в бізнесі, спорті, навчанні та в багатьох інших сферах життя завдяки співпраці та координації зусиль. Маючи амбітного, рішучого та харизматичного керівника, який завжди прагне досягти вершин, не витрачає часу на сумніви та вагання, має природну здатність викликати довіру та симпатію – завдання успішного створення команди є доволі реалістичним. Він створює атмосферу, у якій люди готові працювати на максимумі своїх можливостей, уміє надихати свою команду та мотивувати її на досягнення результатів.

Наріжним каменем будь-якої спроможної команди є взаємопідтримка та шанобливе ставлення в групі. Фундамент дієвої командної взаємодії – це довіра, яка формується завдяки відвертому спілкуванню, дотриманню взятих зобов'язань та цілісності у вчинках. Варто підкреслити, що зв'язок (комунікація) – це вирішальний елемент у будь-якому починанні. Якщо в колективі панує довіра, люди охочіше йдуть на спільну роботу, діляться думками та не бояться брати на себе відповідальність. Це формує те середовище, де кожен почуває себе значущим та цінним. Прийняття зусиль кожного учасника та шанування його бачень і поглядів – це і є взаємоповага, яка стимулює більшу залученість та запал, що неминуче веде до вищих досягнень.

Необхідно визначити показники ефективності, що дадуть змогу виміряти прогрес і результати. До цих показників можна зарахувати: фінансові, продуктивність, задоволення працівників та клієнтів. Необхідно проводити оцінки та аналізувати результати для виявлення проблем і спроможностей для

покращення. Сприятливе робоче середовище охоплює дбайливе ставлення до як тілесного, так і ментального самопочуття персоналу, створення зручностей на робочому місці та гармонійне поєднання професійних обов'язків з особистим часом. Необхідно формувати таку атмосферу, де люди здатні ефективно виконувати завдання, уникаючи емоційного виснаження, та отримувати насолоду від своєї діяльності. У дружніх, теплих щодо стосунків колективах можуть працювати люди не одного покоління, родичі та друзі, так би мовити кланові осередки. Бувають випадки, коли людина з невеликою заробітною платнею працює, бо їй фізично, морально й психологічно комфортно, і вона не потребує більшого. Якщо працівник відчуває себе необхідним, соціально захищеним, мотивованим, то він, звісно, буде підтримувати тезу «Ми команда!».

Висновки. Організаційна психологія посідає ключове місце у формуванні командної ідентичності, оскільки саме вона забезпечує узгодження цінностей, норм та поведінкових стратегій працівників. Ефективна команда виникає завдяки не лише адміністративним механізмам, а й насамперед створенню психологічного простору довіри, взаємоповаги та рівності. Організаційний психолог або спеціаліст, який виконує його функції, є провідником цих процесів: він допомагає виявити приховані ресурси колективу, підтримати здоровий психологічний клімат, сформувати культуру взаємної відповідальності та етичних взаємин.

Справді командна ідентичність можлива лише там, де відсутні штучні поділи за віком, статтю, соціальним статусом чи рівнем оплати праці; де управлінські рішення ґрунтуються на здібностях, а не на стереотипах. Успішні практики формування команди містять не лише систему корпоративних заохочень, а й спільний досвід – від колективного дозвілля до професійного навчання, – який зміц-

нює відчуття причетності. Так, роль організаційної психології полягає в перетворенні колективу на цілісну систему, здатну до саморегуляції, відкритої комунікації та спільного руху до стратегічних цілей. Коли працівник відчуває власну значущість, соціальну захищеність та можливість розвитку, теза «Ми команда» перестає бути декларацією і стає реальною практикою щоденного життя організації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базика Є.Л. Основи організаційної психології: курс лекцій. Одеса : ОНУ, 2023. 150 с.
2. Богдан Ж.Б., Пібуцька Н.В. Організаційна психологія: конспект лекцій, методичні вказівки та контрольні завдання для студентів денної та заочної форм навчання, освітньо-професійного рівня «Магістр», спеціальності 053 «Психологія», спеціалізації «Психологія» : у 2 ч. Ч. 1. Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 56 с.
3. Гевко В.Л. Організаційна культура підприємства та особливості і умови її зміни. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 16. С. 9–12.
4. Чубіна Т.Д., Дмитренко М.Й. Організаційна психологія: навчальний посібник. Черкаси : ЧІПБ, 2024. 172 с.
5. Landy F.J., Conte J.M. Work in the 21st century. An introduction to industrial and organizational psychology. Wiley, 2013. 718 p.
6. Münsterberg H. Psychology and industrial efficiency, Boston and New York Houghton Mifflin Company. The University Press Cambridge, 1913. 344 p.
7. Peters T.J., Waterman R.H. In Search of Excellence: Lessons from America's Best-run Companies. Harper & Row, 1982. 360 p.
8. Schein E. Organizational Psychology, 3rd Edition. Pearson, 1979. 288 p.

Стаття надійшла у редакцію: 21.10.2025

Стаття прийнята: 06.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ

THE USE OF COACHING APPROACHES IN ENHANCING EMPLOYEES' STRESS RESILIENCE

Статтю присвячено комплексному дослідженню теоретичних підходів, емпіричних даних та практичної реалізації коучингових технологій у підвищенні стресостійкості персоналу. У роботі всебічно розкрито феномен стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, здатність ефективно діяти в умовах інтенсивного професійного навантаження та конструктивно долати зовнішні й внутрішні труднощі. Представлено сучасні наукові підходи до розуміння структури стресостійкості, яка містить когнітивний компонент (усвідомлення ситуації та власних ресурсів), емоційно-вольовий (здатність до саморегуляції), мотиваційний (внутрішня орієнтація на подолання труднощів) та поведінковий (ефективність копінг-стратегій). Окреслено внутрішні та зовнішні чинники, що визначають рівень стресостійкості працівників, а також їх вплив на професійну діяльність. Значну увагу приділено сутності коучингу як інноваційної технології розвитку потенціалу особистості, його принципам, моделям та прикладним можливостям у професійній сфері. У статті подано результати емпіричного дослідження вихідного рівня стресостійкості персоналу та описано авторську коучингову програму, спрямовану на розвиток саморефлексії, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, самоефективності та адаптивних копінг-стратегій. Підкреслено позитивну динаміку змін після впровадження програми: зменшення труднощів емоційної регуляції, підвищення гнучкості мислення та зростання використання конструктивних стратегій подолання стресу. Отримані результати підтверджують ефективність коучингових підходів як дієвого інструменту підвищення психологічної стійкості.

Ключові слова: коучинг, стресостійкість, персонал, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність, копінг-стра-

тегії, коучингова програма, професійне вигорання, психологічна стійкість.

The article presents a comprehensive study of theoretical approaches, empirical findings, and practical implementation of coaching technologies aimed at enhancing employees' stress resilience. The concept of stress resilience is examined as an integrative personal characteristic that enables individuals to maintain psychological balance, act effectively under high professional demands, and cope constructively with internal and external challenges. The structure of stress resilience is outlined through its key components: cognitive (awareness of situations and personal resources), emotional-volitional (self-regulation skills), motivational (orientation toward overcoming difficulties), and behavioral (effectiveness of coping strategies). The essence of coaching as an innovative technology for personal and professional development is analysed, including its core principles, models, and benefits in organizational settings. The article presents the results of an empirical assessment of employees' initial stress resilience levels and describes an author-developed coaching program aimed at enhancing self-reflection, emotional regulation, cognitive flexibility, self-efficacy, and adaptive coping strategies. Positive dynamics after the program implementation are highlighted, including reduced difficulties in emotional regulation, improved cognitive flexibility, and greater use of constructive coping approaches. The findings confirm the effectiveness of coaching as a powerful tool for strengthening psychological resilience and supporting professional functioning.

Key words: coaching, stress resilience, personnel, emotional regulation, cognitive flexibility, self-efficacy, coping strategies, coaching program, occupational burnout, psychological stability.

УДК 159.944.4:005.95/.96
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.22>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Ченцова Д.С.
здобувачка вищої освіти
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0009-0004-1695-4906

Віденєєв І.О.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0000-0003-3270-5403

Сучасна професійна діяльність характеризується високою динамічністю, інформаційним навантаженням і постійними соціально-економічними змінами, що створюють численні стресогенні чинники. Хронічна психоемоційна напруга призводить до зниження працездатності, емоційного виснаження та професійного вигорання. Так питання підвищення стресостійкості персоналу набуває стратегічного значення в організаційній психології.

Поняття стресу введено Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-який подразник. Учений виокремив три стадії стресу – реакцію тривоги, фазу опору та виснаження, наголошуючи, що рівень стійкості людини визначається її адаптаційними ресурсами. Подальший розвиток концепції здійснив Р. Лазарус, який у межах когнітивно-трансактного підходу

трактував стрес як результат оцінки ситуації, коли вимоги середовища перевищують ресурси особистості. Разом із С. Фолкман він описав моделі копінг-поведінки, що визначають способи подолання стресу.

Сучасні дослідження (К. Маслач, С. Хобфолл, Л. Карамушка) розглядають стрес не лише як фізіологічну, а і як психологічну реакцію, що проявляється в емоційних, когнітивних і поведінкових змінах особистості та може призводити до емоційного виснаження, професійного вигорання й порушення соціальної адаптації [3].

Науковці виокремлюють кілька основних підходів до розуміння стресостійкості: біологічний (Г. Сельє), який акцентує на фізіологічних механізмах адаптації; когнітивно-трансактний (Р. Лазарус, С. Фолкман), що пояснює стресостійкість через

інтерпретацію подій та оцінку власних можливостей; особистісно-психологічний (Р. Шевченко, В. Корольчук, Н. Юр'єва), який підкреслює роль індивідуальних властивостей у збереженні психічної рівноваги; соціально-психологічний (Ж. Дьоміна, О. Когут, Х. Стельмашук), який розглядає стресостійкість як результат соціальної підтримки та професійної взаємодії [2].

У межах сучасних психологічних концепцій стресостійкість визначається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективність діяльності та конструктивну поведінку в умовах дії стресорів. Її структура охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний і поведінковий (конативний) компоненти. Когнітивний компонент відображає здатність адекватно оцінювати ситуацію, усвідомлювати власні ресурси й переосмислювати труднощі. Емоційно-вольовий компонент характеризує рівень саморегуляції, контроль емоцій і стійкість до фрустрацій. Мотиваційний компонент виявляється у внутрішній спрямованості на подолання труднощів, вірі у власні сили та прагненні до самореалізації. Поведінковий компонент описує ефективність і гнучкість стратегій подолання стресу [5].

Фактори формування стресостійкості поділяють на внутрішні (психофізіологічні, когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні, характерологічні) та зовнішні (соціально-професійні, організаційні, середовищні) (В. Корольчук, О. Когут). Внутрішні чинники визначають особистісний потенціал, тоді як зовнішні відображають умови праці, стиль управління, соціальну підтримку та психологічний клімат у колективі. Так, стресостійкість є динамічною характеристикою особистості, що забезпечує адаптацію до складних обставин, психічну стабільність й ефективність професійної діяльності, будучи не лише показником психологічного здоров'я, а й важливим ресурсом особистісного розвитку та професійного зростання [7].

У сучасній психології коучинг трактується як інноваційна технологія розвитку особистості, що поєднує психологічні, педагогічні та управлінські знання й ґрунтується на філософії самореалізації. Його сутність полягає в партнерській взаємодії, спрямованій на розкриття потенціалу людини, підвищення її усвідомленості, автономності та відповідальності за власне життя.

Теоретичні засади коучингу сформував Т. Голві, який розглядав його як мистецтво створення умов для навчання й подолання внутрішніх бар'єрів, а Д. Вітмор визначив коучинг як процес розкриття потенціалу людини для досягнення високої результативності. Представники коактивного підходу Л. Вітворт, Г. Кімсі-Гаус і Ф. Сандаль розглядають коучинг як партнерську взаємодію, що сприяє саморефлексії, розвитку усвідомленості та гармонії між мисленням і дією. Е. Грант і М. Кевенаґ підкреслюють його системність і психологічну спрямованість на підвищення ефективності та добробуту, а М. Дауні описує коучинг як мистецтво навчання

без директивності, що формує здатність мислити самостійно й ухвалювати відповідальні рішення. Д. Стар визначає коучинг як процес створення усвідомлення, відповідальності та дії, де клієнт сам знаходить власні рішення. У вітчизняній науці (О. Нежинська, В. Тименко, Л. Карамушка, Р. Гуревич) коучинг розглядають як партнерський процес, що стимулює саморегуляцію, мотивацію, ефективність і стресостійкість працівників. Л. Карамушка наголошує на його ролі як інноваційної технології управління персоналом, що покращує психологічний клімат і запобігає вигоранню [7].

Коучинг базується на гуманістичних принципах партнерства, усвідомленості, відповідальності, довіри, розвитку потенціалу, індивідуальності та орієнтації на майбутнє. У професійному середовищі його мета полягає у формуванні внутрішньої готовності до самостійного ухвалення рішень, розвитку компетентностей і підвищенні стресостійкості. Застосовується коучинг у різних формах – індивідуальній, командній, бізнес-, кар'єрній, лайф- і executive coaching, сприяючи розвитку гнучкості мислення, автономності та адаптивності. Його вплив на стресостійкість зумовлений активацією процесів самопізнання, відповідальності та когнітивної гнучкості. Самопізнання забезпечує усвідомлення емоцій і реакцій (А. Грант), відповідальність формує внутрішню позицію суб'єкта (А. Бандура), а гнучке мислення (Т. Голві) допомагає адаптуватися й знижувати напругу [8].

Ефективним інструментом є модель GROW (Д. Вітмор), що містить етапи постановки мети, аналізу реальності, пошуку варіантів і визначення волі до дії. Серед дієвих технік – відкриті запитання, SMART-цілі, «коло балансу», «коло впливу» (С. Кові) та рефреймінг, які підвищують усвідомленість, знижують тривожність і допомагають підтримувати емоційну рівновагу. Особливе місце посідає когнітивно-поведінковий коучинг (А. Бек, А. Елліс), спрямований на зміну деструктивних переконань, розвиток адаптивного мислення та підвищення самоефективності. Емоційний коучинг (Л. Вітворт, Г. Кімсі-Гаус, Ф. Сандаль) розвиває емоційний інтелект, емпатію і навички регуляції емоцій, що є важливими для профілактики вигорання й налагодження міжособистісної взаємодії [11].

Отже, коучинг є ефективною психологічною технологією, яка сприяє розвитку самосвідомості, гнучкості мислення, емоційної компетентності та самоефективності, забезпечуючи підвищення стресостійкості, психологічного благополуччя та професійної ефективності працівників.

Експериментальне дослідження містило три етапи: констатувальний – діагностика початкового рівня стресостійкості персоналу; формувальний (корекційний) – упровадження авторської програми коучингових сесій; контрольний – повторне вимірювання показників з метою виявлення динаміки змін. Основною метою було вивчення ефективності застосування коучингових підходів

у підвищенні рівня стресостійкості персоналу організації.

У дослідженні взяли участь 30 працівників віком від 25 до 55 років ТОВ «ЮД-ПАК ХАРКІВ». Серед них було 18 жінок і 12 чоловіків. Респонденти розподілені на дві рівномірні групи.

З метою комплексного вивчення стресостійкості працівників виділено чотири взаємопов'язані компоненти: афективний (емоційно-вольовий), когнітивний, мотиваційний та конативний (поведінковий). Когнітивний компонент стресостійкості відображає процеси сприйняття, осмислення та оцінки стресових ситуацій, а також гнучкість мислення й здатність особистості адаптуватися до змінних умов. Його критерієм є когнітивна гнучкість та адекватність оцінки стресових подій. Мотиваційний компонент визначає внутрішні спонуки до подолання труднощів і досягнення цілей у складних життєвих обставинах. Показники цього компонента охоплюють віру у власні сили, орієнтацію на досягнення.

Конативний, або поведінковий компонент відображає практичну сторону стресостійкості – способи та стратегії, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій. Його критерієм є ефективність поведінкових стратегій реагування на стрес. Основними показниками є активність та ініціативність у вирішенні проблем, використання адаптивних копінг-стратегій (планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка) та низька схильність до неадаптивних реакцій (уникання, агресія, заперечення, самозвинувачення).

Для діагностики використано шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS), опитувальник когнітивної гнучкості (CFI) Д. Денніса, шкалу загальної самоефективності (GSE) Р. Шварцера, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та тест самооцінки

стресостійкості (Cohen & Williamson, адаптація Ю. Щербатих). Статистичну обробку даних проведено з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

Оцінювання афективного (емоційно-вольового) компонента стресостійкості показало неоднорідність рівнів сформованості емоційної саморегуляції серед працівників організації. Зокрема, 27 % респондентів схильні до неприйняття власних емоцій, тоді як 23 % характеризуються зрілим ставленням до власних переживань. 20 % працівників мають виражені труднощі із цілеспрямованою поведінкою, а 27 % – з контролем імпульсів, що свідчить про імпульсивність у стресових ситуаціях. Близько 30 % учасників демонструють високий рівень відсутності усвідомлення емоцій, що ускладнює саморегуляцію, а 34 % мають обмежений доступ до ефективних стратегій емоційного відновлення. 30 % респондентів відзначили нестачею емоційної чіткості, що виявляється в труднощах розпізнавання власних почуттів.

Узагальнені результати свідчать, що лише 27 % працівників мають високий рівень емоційного самоконтролю, 43 % – середній, а 30 % – низький, що вказує на потребу в розвитку навичок емоційної регуляції та самоконтролю для підвищення стресостійкості персоналу (рис. 1).

Оцінка когнітивного компонента стресостійкості показала, що 30 % працівників мають високий рівень когнітивної гнучкості, що свідчить про здатність швидко адаптувати мислення, знаходити альтернативні рішення та раціонально оцінювати ситуацію. 40 % респондентів продемонстрували середній рівень, тобто загалом володіють навичками адаптивного мислення, однак іноді діють за звичними шаблонами. 30 % опитаних показали схильність фіксуватися на труднощах, сприймати

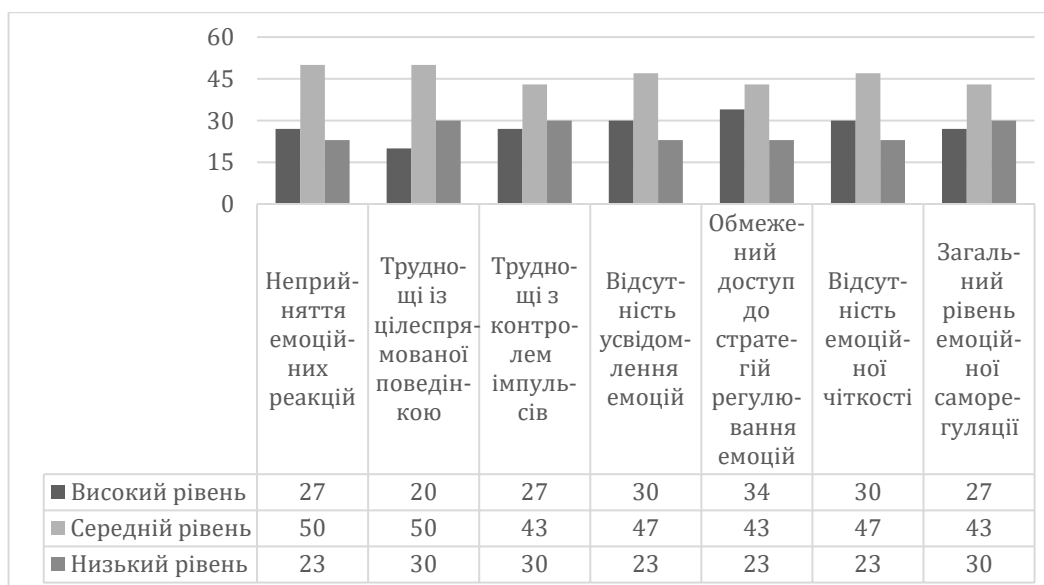


Рис. 1. Результати дослідження афективного (емоційно-вольового) компонента стресостійкості персоналу за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

стресові події як неконтрольовані та мати обмежені можливості переосмислення ситуації (рис. 2).

Результати дослідження мотиваційного компонента стресостійкості показала, що частина респондентів (30 %) характеризується високою вірою у власні можливості, що виявляється в упевненості в успішному подоланні складних ситуацій. Значна частина (40 %) учасників виявила помірну віру у власні сили. Вони загалом усвідомлюють свій потенціал і мають внутрішню мотивацію досягати мети, проте в ситуаціях невдач або тривалого напруження їх упевненість у собі знижується. Невелика частина (30 %) респондентів показала низький рівень віри у власні сили та слабо виражену цілеспрямованість. Вони частіше схильні відчувати безпорадність у складних обставинах, перекладають відповідальність за результати на зовнішні фактори та уникають активних дій для подолання труднощів (рис. 3).

Узагальнені результати констатувального етапу показали, що більшість працівників характеризуються середнім або зниженим рівнем розвитку стресостійкості. Зокрема, у 43 % респондентів

виявлено труднощі емоційної саморегуляції, підвищену імпульсивність і знижену здатність до усвідомлення власних емоційних станів. У когнітивному аспекті 40 % працівників продемонстрували середній, а 30 % – низький рівень когнітивної гнучкості, що свідчить про ригідність мислення та труднощі адаптації до змін. Мотиваційний компонент відзначається переважанням середнього рівня віри у власні сили, помірною внутрішньою мотивацією та залежністю від зовнішньої підтримки. Поведінковий аспект виявив, що 43 % працівників використовують змішані або неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникання, дистанціювання чи конфронтацію, тоді як лише 30 % схильні застосовувати конструктивні способи подолання стресу.

Також визначено, що 30 % учасників мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню емоційну стабільність, здатність зберігати самоконтроль у складних ситуаціях та ефективно використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Середній рівень стресостійкості виявлено в 43 % респондентів, для яких характерна

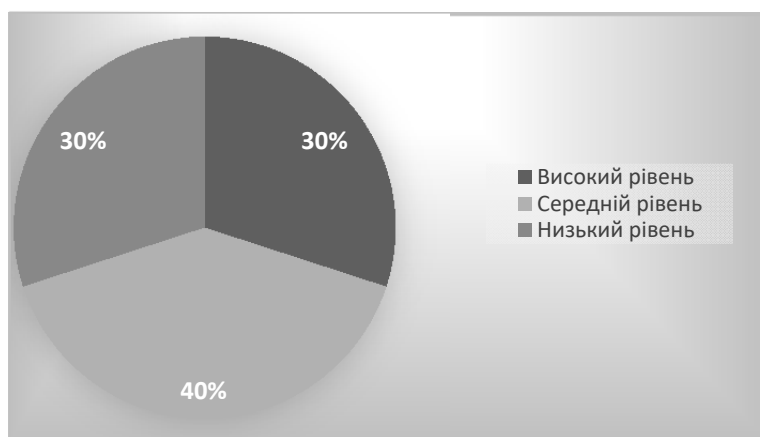


Рис. 2. Результати дослідження когнітивного компонента стресостійкості персоналу за методикою «Опитувальник когнітивної гнучкості» Д. Денніса та Дж. Вандер Вала у %

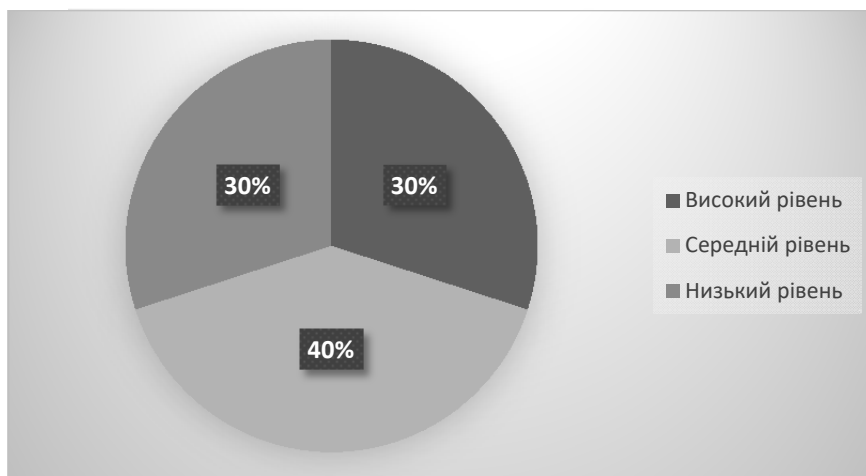


Рис. 3. Результати дослідження мотиваційного компонента стресостійкості персоналу за методикою «Опитувальник когнітивної гнучкості» Д. Денніса та Дж. Вандер Вала у %

помірна здатність контролювати емоції і поведінку в стресових умовах; зазвичай вони справляються зі стресом, однак можуть відчувати емоційне виснаження при тривалих чи надмірних навантаженнях. Низький рівень стресостійкості спостерігається у 27 % опитаних, які схильні до підвищеної тривожності, емоційної напруги та почуття безпорадності в складних життєвих ситуаціях, що вказує на потребу в розвитку навичок саморегуляції та підвищення адаптивних можливостей (рис. 4).

Для розвитку стресостійкості створено коучингову програму «Коучинг стресостійкості: розвиток внутрішніх ресурсів і ефективних стратегій подолання». Головна мета – підвищення рівня стресостійкості персоналу через використання коучингових підходів і технік. Завдання програми:

сформувати навички усвідомлення власних емоцій і реакцій; навчити ефективно ставити цілі (SMART), формулювати реалістичні дії; розвинути здатність фокусуватися на сферах впливу, а не на неконтрольованих факторах; навчити використовувати рефреймінг і самокоучинг для зміни сприйняття ситуацій; підвищити рівень емоційного інтелекту та комунікативної гнучкості; сформувати внутрішнє відчуття контролю, віри у власні сили та конструктивного ставлення до труднощів. Програма реалізовувалася у форматі шести послідовних групових коучинг-сесій тривалістю 1,5–2 години кожна. Її структура передбачала поетапний розвиток стресостійкості: від усвідомлення власного стресу та постановки цілей (моделі GROW і SMART, «Коло балансу», «Коло впливу», рефреймінгу, моделі

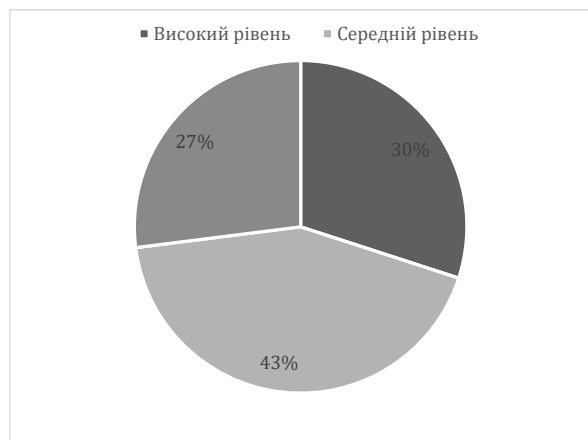


Рис. 4. Результати дослідження стресостійкості персоналу за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон, адаптація Ю. Щербатих) у %

Таблиця 1

Динаміка компонентів стресостійкості персоналу після участі в корекційній програмі

Компонент стресостійкості	Рівень показника до програми, %	Рівень показника після програми, %	t-критерій	Висновок
Афективний (труднощі в емоційній регуляції)	Високий – 30 % Середній – 43 % Низький – 27 %	Високий – 20 % Середній – 40 % Низький – 40 %	$3,85 \leq 0,001$	Значне покращення здатності усвідомлювати емоції та підтримувати емоційну стабільність
Афективний (труднощі з контролем імпульсів)	Високий – 27 % Середній – 43 % Низький – 30 %	Високий – 17 % Середній – 40 % Низький – 43 %	$3,92 \leq 0,001$	Зниження імпульсивних реакцій, розвиток самоконтролю
Афективний (відсутність усвідомлення емоцій)	Високий – 30 % Середній – 47 % Низький – 23 %	Високий – 17 % Середній – 40 % Низький – 43 %	$3,96 \leq 0,001$	Покращення емоційної усвідомленості
Когнітивний (когнітивна гнучкість)	Високий – 30 % Середній – 40 % Низький – 30 %	Високий – 47 % Середній – 33 % Низький – 20 %	$2,74 \leq 0,01$	Підвищення здатності переосмислювати ситуації та знаходити альтернативні рішення
Конативний / поведінковий (копінг-стратегії)	Адаптивні – 30 % Змішані – 43 % Неадаптивні – 27 %	Адаптивні – 40 % Змішані – 43 % Неадаптивні – 17 %	$2,93 \leq 0,01$	Зростання використання конструктивних стратегій подолання стресу
Загальний рівень стресостійкості	Високий – 30 % Середній – 43 % Низький – 27 %	Високий – 43 % Середній – 50 % Низький – 17 %	$3,66 \leq 0,001$	Статистично значуще підвищення загальної стресостійкості, емоційної стабільності та самоконтролю

АВС) до відновлення життєвого балансу, фокусування на сферах впливу, розвитку емоційного інтелекту й когнітивної гнучкості, а також інтеграції набутих навичок у повсякденне життя. Основними принципами програми були партнерство, усвідомленість, відповідальність, позитивний фокус, конфіденційність, практичність і рефлексивність.

Результати контрольного етапу показали позитивну динаміку в показниках стресостійкості експериментальної групи. В емоційному аспекті зафіксовано істотне зменшення труднощів емоційної регуляції ($t = 3,85$; $p \leq 0,001$), зниження імпульсивності ($t = 3,92$; $p \leq 0,001$) та зростання рівня усвідомленості власних емоцій ($t = 3,96$; $p \leq 0,001$). У когнітивному компоненті спостерігалось підвищення когнітивної гнучкості ($t = 2,74$; $p \leq 0,01$), що свідчить про формування здатності до адаптивного мислення й конструктивного переосмислення стресових ситуацій. У поведінковій сфері відзначено зростання використання адаптивних копінг-стратегій ($t = 2,93$; $p \leq 0,01$), як-от активне вирішення проблем, планування та звернення по соціальну підтримку. Загальний рівень стресостійкості підвищився – частка працівників із високим рівнем зросла з 30 % до 43 % ($t = 3,66$; $p \leq 0,001$), що підтверджує ефективність запропонованої коучингової програми як дієвого психокорекційного засобу. У контрольній групі, яка не брала участі в програмі, суттєвих змін не виявлено, що підтверджує результативність саме коучингового впливу.

У контрольній групі, учасники якої не залучалися до коучингових сесій і продовжували працювати у звичному режимі, істотних змін у рівнях досліджуваних показників не зафіксовано. Аналіз результатів повторної діагностики засвідчив, що показники за всіма компонентами стресостійкості залишилися майже на тому ж рівні, що й на початку експерименту.

Результати експерименту довели, що коучингові підходи є дієвим засобом розвитку стресостійкості персоналу. Вони сприяють підвищенню емоційної врівноваженості, когнітивної гнучкості, самоефективності, формуванню конструктивних стратегій

подолання труднощів і підвищенню загальної психологічної адаптивності працівників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балецька Л.М., Попович Д.М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. Вип. 3 (3). С. 167–174.
2. Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 12 (172). С. 73–80.
3. Калінін А.М. Коучинг як інструмент управління персоналом. *Економіка і управління: науковий журнал*. 2024. С. 112–126.
4. Кондратенко В.Л. Професійний коучинг у навчальних закладах: теорія і практика. *Журнал освіти і науки України*. 2022. № 4. С. 56–71.
5. Когут О.О. Стресостійкість як елемент ефективної діяльності працівника. *Вісник Нац. ун-ту імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2020. № 34. С. 45–58.
6. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Невмержицька С.М. Коучинг як метод професійного розвитку: теоретичні підходи. *Економіка та управління: науковий вісник*. 2020. № 12. С. 88–101.
8. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу : навч. посібник. Київ – Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
9. Никифорак В.А., Мельник О.І., Белінська Ю.О. Коучинг як інструмент управління персоналом. *Економічний часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 4. С. 289–293.
10. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 90–93.
11. Whitmore J. *Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose*. London : Nicholas Brealey Publishing, 2009. 320 p.

Стаття надійшла у редакцію: 10.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

РЕІНТЕГРАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВЕТЕРАНІВ: ПРАВОВИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

TEGRATION POTENTIAL OF VETERANS: LEGAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

У роботі досліджується міжнародний досвід реінтеграції ветеранів у цивільне життя та аналізуються особливості впровадження таких програм в Україні. Порівнюються підходи до соціальної адаптації військовослужбовців у таких країнах, як Сполучені Штати, Ізраїль та Балканський регіон, з акцентом на фінансові, організаційні та інституційні аспекти. Наприклад, Ізраїль щорічно інвестує близько одного мільярда доларів у реабілітацію ветеранів, що охоплює медичні, психологічні та соціальні послуги, а також підтримку сімей. У країні функціонує безліч спеціалізованих центрів, які надають комплексну допомогу. Натомість в Україні таких центрів значно менше, більшість яких фінансується міжнародними донорами, що підкреслює обмеженість державних ресурсів.

У статті також розглядаються правові та психологічні аспекти реінтеграції ветеранів у цивільне життя. Підкреслюється, що цей процес є багатограним і охоплює відновлення соціальних ролей, психологічну підтримку, професійну адаптацію та правовий захист. Дослідження зосереджено на аналізі нормативно-правової бази державної підтримки ветеранів та оцінці наявних урядових та громадянських ініціатив. Зазначається, що успіх програм реінтеграції залежить від належного забезпечення ресурсами та скоординованих зусиль державних установ, організації громадянського суспільства та міжнародних партнерів. Особлива увага приділяється ролі держави у формуванні нової політики щодо ветеранів, створенні центрів розвитку, наданні медичної та психологічної допомоги, житла та соціальної підтримки.

Автор наголошує на необхідності створення регіональних центрів психологічної підтримки, які б інтегрували медичні, соціальні та професійні послуги. Ключові принципи таких програм повинні включати доступність, добровільну участь, конфіденційність та підтримку сімей військовослужбовців. Інтеграція кар'єрного консультування, освіти та працевлаштування з психологічною допомогою сприятиме крапці соціальній адаптації, зменшенню ризику маргіналізації та покращенню загального благополуччя ветеранів.

Ключові слова: реінтеграція, ветерани, психологічна підтримка, професійна адаптація, правовий захист.

The paper examines international experience in reintegration of veterans into civilian life and analyzes the specifics of implementing such programs in Ukraine. It compares approaches to the social adaptation of military personnel in countries such as the United States, Israel, and the Balkan region, with a focus on financial, organizational, and institutional aspects. For instance, Israel annually invests approximately one billion dollars in veteran rehabilitation, covering medical, psychological, and social services, as well as family support. The country operates numerous specialized centers that provide comprehensive assistance. In contrast, Ukraine has significantly fewer such centers, most of which are funded by international donors, highlighting the limitations of state resources.

The article also examines the legal and psychological aspects of veteran reintegration into civilian life. It emphasizes that this process is multifaceted, encompassing the restoration of social roles, psychological support, professional adaptation, and legal protection. The research focuses on analyzing the regulatory framework of state support for veterans and evaluating existing governmental and civil initiatives. It is noted that the success of reintegration programs depends on adequate resource provision and coordinated efforts among state institutions, civil society organizations, and international partners. Special attention is given to the role of the state in shaping new veteran policies, establishing development centers, providing medical and psychological assistance, housing, and social support. The author highlights the need to create regional psychological support centers that integrate medical, social, and professional services. Key principles of such programs should include accessibility, voluntary participation, confidentiality, and support for military families. The integration of career counseling, education, and employment with psychological assistance will contribute to better social adaptation, reduce the risk of marginalization, and improve the overall well-being of veterans.

Key words: reintegration, veterans, psychological support, professional adaptation, legal protection.

УДК 316.614+349.3(477)-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.23>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бондаренко Л.О.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціології та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7975-9797

Лило В.О.
здобувач вищої освіти
Харківський національний університет
внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0000-0411-3588

Постановка проблеми. Після початку повномасштабної війни Україна пережила переломний етап. Загальна мобілізація охопила не лише військовослужбовців, але й цивільних чоловіків і жінок, які стали на захист держави. Учасники бойо-

вих дій, незалежно від їхньої приналежності до військових структур, отримали унікальний, складний досвід, що суттєво вплинув на їхню особистість. Суспільне ставлення до ветеранів має безпосередній вплив на готовність молоді проходити вій-

ськову службу, що, своєю чергою, визначає рівень обороноздатності держави. В умовах постійного зростання кількості ветеранів в Україні, забезпечення їхніх прав і реалізація передбачених пільг набувають особливої значущості.

Повертаючись до мирного життя, ветерани стикаються з труднощами адаптації, як-от нерозуміння з боку родини, невизначеність власного психологічного стану, відчуття відчуження. Це ускладнює їхнє повернення до соціального середовища. Результати психологічних досліджень за участю військовослужбовців та волонтерів свідчать про низку механізмів психотравматизації, як-от посттравматичні розлади, зниження життєстійкості, емоційне вигорання. Водночас частина ветеранів демонструє особистісне зростання, психічне загартування та розвиток резильєнтності.

У цьому контексті процеси соціального захисту, реабілітації та соціально-психологічної підтримки ветеранів мають стати важливими векторами державної політики. Успішна реінтеграція ветеранів – це не лише питання гуманності, але й стратегічний чинник національної безпеки, що впливає на згуртованість суспільства, економічну стабільність та готовність громадян до захисту держави.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема реінтеграції та соціального захисту ветеранів бойових дій є актуальним викликом для будь-якої країни, що переживає наслідки війни. Наукова спільнота активно долучається до вивчення цієї проблематики, проводячи відповідні дослідження (J. Ahern, Ch. Elnitsky, M. Fisher, C. Blevins, С. Вакуленко Н. Дідик, О. Кокун, І. Пішко, В. Олійник, В. Сичова, Л. Шинкарьова, А. Шумейко та ін.).

Метою роботи є аналіз того, як сьогодні українське законодавство забезпечує соціальний захист та реінтеграцію ветеранів, зокрема у сфері їхнього фізичного та психічного здоров'я. Ми детально розглянемо, які права гарантує держава, які нормативно-правові акти регулюють цю сферу, як працюють програми реабілітації і що ще потрібно вдосконалити, щоб кожен ветеран мав реальну можливість повернутися до повноцінного, мирного життя. Право на спокій, відновлення та гідне життя після війни має бути не абстрактною обіцянкою, а реальною частиною державної політики.

Ефективна реалізація психологічної підтримки та соціальних гарантій для військовослужбовців має ґрунтуватися на основах прав і свобод, які закріплені на конституційному рівні. Конституцією України найвищою соціальною цінністю визнається людина, її життя і здоров'я, недоторканність і безпека (ст. 3). Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність, утвердження і забезпечення прав і свобод людини є її головним обов'язком.

До системи соціальних прав і свобод згідно Конституції України поряд з іншими соціальними правами, такими як право на працю (ст. 43), на житло (ст. 47), на достатній життєвий рівень (ст. 48),

на соціальний захист (ст. 46), відносять право охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування (ст. 49) [4, с. 87; 7].

Отже, держава виконує ключову функцію в забезпеченні стабільності та розвитку різних інституцій, регулювання суспільних процесів. Важливим завданням є також формування сприятливого середовища для розвитку соціальної інфраструктури, яка гарантує доступ ветеранів до необхідних послуг і можливостей для особистісного та професійного розвитку.

Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей» та законом «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» регулюються основні принципи державної політики соціального захисту військовослужбовців і їхніх сімей. Для поліпшення соціального становища військових і їхніх сімей потрібно вдосконалити законодавство, яке регулює соціальний захист, забезпечуючи повну реалізацію прав і гарантій для всіх військовослужбовців [2, с. 260–261]. Соціальний захист військовослужбовців та їхніх сімей – це не лише про матеріальну підтримку, але й про медичну та психологічну допомогу. Належна реалізація таких заходів сприяє збереженню здоров'я, працездатності та психологічної стійкості військових, що особливо актуально в умовах сучасних викликів.

Держава гарантує безоплатне надання психологічної допомоги особам, які безпосередньо брали участь у захисті Батьківщини, а також членам їхніх родин. Це передбачено ст. 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей». Однією з форм такої допомоги є психологічна реабілітація (психореабілітація).

Інформацію про програму психологічної реабілітації ветеранів, а також перелік установ, що надають відповідні послуги, можна знайти на офіційному сайті Міністерства у справах ветеранів України. Станом на квітень 2023 року в Реєстрі було зафіксовано 49 медичних закладів, розташованих у різних регіонах країни.

Надання психологічної допомоги ветеранам та їхнім сім'ям регламентується Постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 року № 1338, яка набула чинності 1 січня 2023 року. Цей нормативно-правовий акт визначає порядок надання безоплатної психологічної допомоги особам, звільненим або таким, що звільняються з військової служби, ветеранам війни, особам з особливими заслугами перед державою, а також членам їхніх родин і родинам загиблих Захисників та Захисниць України. У п. 2 Постанови психореабілітація трактується як діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи в емоційній, фізичній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах із застосуванням методів психотерапії, психологічного консультування або надання першої психологічної допомоги.

У разі травм або психічних розладів, спричинених службовою діяльністю, військовослужбовці

мають право на лікування, реабілітацію та відновлення. Військові отримують допомогу в закладах охорони здоров'я, а також доступ до психологічної підтримки для подолання стресу або травматичних переживань, пов'язаних зі службою.

Незважаючи на наявність ефективних методів психосоціальної підтримки, багато військовослужбовців не звертаються по допомогу. Причиною цього часто є соціальна стигматизація психічних розладів – глибоко вкорінене уявлення про те, що звернення до психолога чи психотерапевта свідчить про «слабкість» або «нездатність впоратися самому». У військовому середовищі, де довгий час культивувалася ідея «стійкості» за будь-яку ціну, така стигма особливо поширена. Багато ветеранів бояться втратити повагу побратимів, зіштовхнутися з нерозумінням або осудом. Дехто побоюється, що психіатричний діагноз може зашкодити їхній подальшій кар'єрі чи позбавити певних прав. Також не всі мають доступ до кваліфікованої допомоги – особливо у віддалених регіонах або там, де психологічні послуги все ще є недоступними або недостатньо якісними. Ще одним бар'єром є внутрішній опір – переконання, що «мені нічого не допоможе», «краще мовчати» або «це пройде само собою». У поєднанні з хронічною недовірою до державних інституцій це лише ускладнює ситуацію. Подолання цих бар'єрів можливе лише через системну інформаційну роботу, розвиток культури турботи про ментальне здоров'я, приклади відкритості від лідерів думок, ветеранів, які пройшли шлях лікування, а також створення безпечного та недискримінаційного середовища для звернення по допомогу [3, с. 23–24].

У 2024 році одним з головних напрямів державної політики визначено удосконалення системи підтримки ветеранів. Зокрема, уряд розробляє законопроект про основні засади державної ветеранської політики, що має на меті підвищення ефективності соціального захисту та створення умов для повноцінного життя ветеранів у суспільстві. Основні напрями включають соціальну реабілітацію, працевлаштування осіб з інвалідністю, забезпечення доступу до освіти, культурних заходів і соціального забезпечення.

Міністерство у справах ветеранів та членів їхніх сімей отримало відповідальність за виконання низки завдань, серед яких запровадження інституту помічника ветерана, автоматизація процесів надання статусу членам сімей загиблих, розвиток центрів психологічної допомоги, зокрема в смт Бородянка. Крім того, важливими напрямками є забезпечення ветеранів житлом, надання безоплатної психологічної підтримки, організація програм рекреаційного відновлення та розвиток адаптивного спорту.

Окрему увагу держава приділяє створенню Центрів ветеранського розвитку, які функціонують у різних областях України на базі закладів вищої освіти. Їхня головна мета – допомога у професійній адаптації та підвищенні конкурентоспроможності

ветеранів на ринку праці, розвиток підприємницьких ініціатив, а також підготовка фахівців, які надають підтримку ветеранам та демобілізованим військовослужбовцям. Діяльність цих центрів реалізується у партнерстві з міжнародними організаціями.

Зокрема, завдяки співпраці Міністерства у справах ветеранів України, Програми розвитку ООН (UNDP), Європейського Союзу та уряду Королівства Нідерландів відбувається фінансова й організаційна підтримка проєктів. Це свідчить про стратегічну взаємодію держави з міжнародними партнерами задля ефективної реінтеграції ветеранів у цивільне життя [5, с. 95–97].

Важливим чинником успішної реалізації цих заходів є співпраця держави з міжнародними партнерами, що сприяє підвищенню якості програм та розширенню можливостей для ветеранів. Такий підхід не лише зміцнює національну систему соціального захисту, але й дає змогу враховувати світовий досвід у сфері психологічної підтримки, адаптуючи перевірені моделі та методики до національних реалій. Саме на основі таких міжнародних практик можна формувати ефективні програми, що враховують різноманітні потреби військовослужбовців та їхніх сімей.

У Сполучених Штатах Америки діє одна з найрозвиненіших систем психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців, яка поєднує державні та приватні ініціативи і спрямована на полегшення переходу до цивільного життя та виходу на пенсію. Важливим елементом є програма Transition Assistance Program (TAP), що реалізується Міністерством оборони США. Вона є обов'язковою для всіх військових і починається за 12–24 місяці до звільнення, охоплюючи підготовку резюме, пошук роботи, фінансове планування та психологічну адаптацію [1, с. 36].

Також програма забезпечує доступ до консультацій з питань кар'єри та інформує про пільги і послуги для ветеранів. У країні налічується близько 18 мільйонів ветеранів, а бюджет на їхню підтримку у 2022 році перевищив 300 мільярдів доларів. Для порівняння, Україна виділяє на соціальний захист ветеранів близько 5 мільярдів гривень, що становить приблизно 130 мільйонів доларів. Ізраїль також має розгалужену систему фізичної та психологічної реабілітації, яка охоплює не лише медичні аспекти, але й соціальну адаптацію, зокрема програми підтримки родин ветеранів. Щороку держава інвестує близько 1 мільярда доларів у реабілітацію та підтримку ветеранів, включно з медичними послугами, програмами реінтеграції та професійної адаптації. В Ізраїлі функціонує понад 20 спеціалізованих реабілітаційних центрів, тоді як в Україні – лише декілька, більшість яких фінансується за рахунок міжнародних донорів.

На відміну від США та Ізраїлю, Україна не має достатніх фінансових ресурсів для повноцінного фінансування комплексних програм реінтеграції та пільг. Це створює додаткові труднощі для впро-

вадження програм реінтеграції, оскільки значна частина підтримки змушена спиратися на міжнародну допомогу, приватні ініціативи та діяльність волонтерських організацій. Україні необхідно сформувати власну модель, яка б поєднувала елементи зарубіжного досвіду з реальними фінансовими можливостями державного бюджету та ресурсами місцевих громад.

Балканські країни, зокрема Боснія і Герцеговина, вже проходили через масштабну реінтеграцію ветеранів після збройних конфліктів у 1990-х роках. Боснія і Герцеговина спрямовувала близько 10% свого ВВП на програми підтримки ветеранів, що дало змогу забезпечити базову соціальну адаптацію. Натомість Україна витрачає приблизно 2% ВВП на всі соціальні програми, включно з підтримкою ветеранів, що значно обмежує потенціал для створення комплексних реабілітаційних ініціатив [7].

Досвід балканських країн може стати корисним для України, адже вони також діяли в умовах обмежених фінансових ресурсів, нестабільної економіки та слабкої інституційної підтримки. Таким чином, очевидна різниця у фінансуванні та можливостях між Україною та державами з усталеним досвідом реінтеграції ветеранів підкреслює важливість пошуку альтернативних джерел фінансування, а також активного залучення громадянського суспільства та міжнародних партнерів до розроблення й реалізації ефективних програм реінтеграції [6, с. 3–4].

Держава відіграє провідну роль у соціальній реінтеграції ветеранів, забезпечуючи законодавчу, організаційну та фінансову підтримку їхнього повернення до цивільного життя. Через розроблення нової ветеранської політики, створення центрів розвитку, надання медичної та психологічної допомоги, житлового і соціального забезпечення формуються умови для повноцінної адаптації ветеранів у суспільстві. Україна може перейняти досвід інших країн у створенні регіональних центрів психологічної підтримки ветеранів, які б об'єднували медичні, психологічні та соціальні послуги. Важливо забезпечити доступність програм, конфіденційність і добровільність участі, а також підтримку сімей військових. Інтеграція кар'єрних консультацій, освіти та працевлаштування з психологічною допомогою сприятиме кращій соціальній адаптації, зменшенню ризику маргіналізації та підвищенню загального добробуту військовослужбовців і ветеранів.

Відзначимо, що не менш важливою є роль суспільства. Підтримка ветеранів і військових повинна стати спільною цінністю, де держава, громадські організації та громадяни об'єднують зусилля для створення умов, що забезпечують психологічне здоров'я, соціальну адаптацію та добробут військовослужбовців і їхніх родин. Суспільна солідарність, уважне ставлення до потреб ветеранів та активна участь у програмах допомоги сприятимуть зміцненню соціальної ста-

більності та формуванню відповідальної і здорової спільноти.

Висновки. Аналіз законодавства України щодо соціального і правового захисту військовослужбовців та їхніх сімей свідчить про те, що закон створює загальні рамки для гарантування прав, пільг і соціальної підтримки. Він передбачає механізми допомоги у разі втрати працездатності, безробіття чи інших складних життєвих обставин, а також забезпечує доступ до медичних і психологічних послуг. Водночас практика показує, що реальна реалізація цих гарантій часто ускладнена через брак фінансових ресурсів, недостатньо розвинену інфраструктуру підтримки та відсутність чітких механізмів контролю за виконанням законодавства. Необхідно розширити доступ до якісних медичних і психологічних послуг для військових і ветеранів, створити регіональні центри комплексної підтримки, які поєднують психологічну, соціальну та професійну допомогу; впровадити системи моніторингу виконання соціальних гарантій; забезпечити прозору і швидку процедуру розгляду скарг та звернень військовослужбовців і членів їхніх сімей; інтегрувати програми професійного навчання та працевлаштування з психологічною підтримкою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросюк В., Галустян О. Міжнародний досвід психологічної підтримки поліцейських і військовослужбовців перед звільненням зі служби. *Юридична психологія*. 2024. Т. 2. № 35. С. 34–44. DOI: <https://doi.org/10.33270/03243502.34>.
2. Євтушенко А., Пальчук П. Соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей. *Політика та право в умовах дії воєнного стану: пошук рішень*: матеріали міжнарод. наук. конф. / за заг. ред. П. Горінова; Навчально-науковий інститут права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ, 23 квітня 2024 року). Київ: вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 260. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/lnshi78/0058055.pdf#page=260>.
3. Грубі Т., Мазурок І. Соціально-психологічні аспекти реабілітації військовослужбовців. *Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектору безпеки і оборони: виклики сьогодення*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 28 лютого 2025 року). Харків, 2025. С. 22–24. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5020/1/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96_%D0%9C%D0%B0%D0%B7%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA_28_%D0%BB%D1%8E%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE_2025_%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BA%D1%96%D0%B2.pdf.
4. Машіка П. Право військовослужбовців та ветеранів війни на охорону здоров'я та медичну допомогу в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Т. 2. № 77. С. 86–91. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2023.77.2.14>.
5. Власюк О., Мокій А., Науменко Н., Степанова А., Цимбалюк І., Павліха Н., Возняк Г., Молінський В.,

Швець В., Корнелюк О. Відновлення та реінтеграція: науковий погляд на стратегічні шляхи до сталого розвитку: монографія / заг. ред.: І. Цимбалюк, упоряд. Н. Павліха. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 227 с. URL: files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061161.pdf#page=97.

6. Ніжейко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні. *Економіка та суспільство*. 2024. № 67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-161>.

7. Реінтеграція ветеранів (в тому числі з інвалідністю): повернення військових до повноцінного життя: метод. рек. / Л. Чепіга, А. Максименко, Є. Карпенко, С. Харченко та ін. Харків: ХНУВС, 2024. 199 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/36212aa6-b906-4bd4-b1fd-68d05748bea3>.

Стаття надійшла у редакцію: 23.10.2025

Стаття прийнята: 12.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ СЕРЕД ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

LEVEL OF INTERPERSONAL TRUST AMONG PERSONS OF DIFFERENT AGE CATEGORY

Пережитий досвід завданих травм, проблеми, викликані тенденціями до міграції серед українського суспільства, спонукають до вивчення більшої кількості методів з оптимізації функціонування соціуму. Важливість дослідження полягає в корисності самого акту довіри для розвитку суспільства. Довіра виконує культуротворчу, політичну, комунікативну, миротворчу, самоорганізаційну і синергійну функції, що уможливорює попередження багатьох суспільних криз, викликаних як самими воєнними діями, так і попередньо вказаними тенденціями до міграції. З метою пошуку нових шляхів до синергії суспільства теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено зв'язок між фазами життєвого циклу (за Ш. Бюлер) і проявами міжособистісної довіри. Для досягнення мети використано методологічний підхід дослідження. Використано методику «Довіра» І. Семків; «Методику оцінки довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою), а також застосовано критерії: Крускала-Уоліса і коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати дослідження полягають у виявленні різниці рівня прояву міжособистісної довіри до інших (за різними методиками) зі зміною фаз життєвого циклу особистості. Відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методики О. Савченко) не виявлено. На основі кореляційного аналізу виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і міжособистісною довірою, а також з довірою до світу. На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін у рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії.

Ключові слова: міжособистісна довіра, фази життєвого циклу, життєві цілі, довіра до світу, функції довіри.

Trauma and migration-related challenges in Ukrainian society necessitate the exploration of new methods for optimizing social functioning. The importance of the study lies in this study emphasizes the pivotal role of trust in fostering societal resilience and cohesion. Trust fulfills multifaceted functions-cultural, political, communicative, and synergistic-enabling the prevention of social crises triggered by war and migration. In order to find new ways to the synergy of society, the connection between the phases of the life cycle (according to C. Bühler) and manifestations of interpersonal trust was theoretically substantiated and empirically investigated. To achieve the goal, a methodological approach to the study was used. The "Trust" methodology by I. Semkiv was used; "Methodology for assessing the trust/distrust of an individual in the world, in other people, in oneself" (according to A. Kupreychenko) (adapted by O. Savchenko, V. Petrenko, A. Timakova), and the following criteria were applied: Kruskal-Wallis and Spearman correlation. The results of the study are the revealed difference in the level of manifestation of interpersonal and trust in others (according to different methods) with a change in the phases of the personality's life cycle. No differences were found in accordance with the phases of the life cycle in the level of manifestation of trust in mentors (according to the scale of I. Semkiv's methods) and trust in the world (according to the scale of O. Savchenko's methods). Based on the correlation analysis, strong connections were found between the indicators of the phases of the life cycle and interpersonal trust, as well as with trust in the world. Based on correlation analysis, we can state that the following scales did not acquire a relationship with age: "trust in mentors" (according to I. Semkiv) and "trust in others" (according to O. Savchenko), which may indicate that in the level of trust in mentors, the phase of the life cycle does not determine changes in the level of trust in the object of interaction.

Key words: interpersonal trust, life cycle phases, life goals, trust in the world, trust functions.

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.24>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кравців В.В.

аспірантка кафедри психології
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0003-4261-4281

Постановка проблеми. Початок повномасштабного вторгнення призвів до хвилі нових досліджень концепту «довіра» і набув нової актуальності внаслідок завданих травм пережитого досвіду, а також шляхом зміни умов існування, а тому й деформації довіри. Активність вивчення довіри зростає в українському науковому просторі з метою покращення динаміки цього акту.

Зі збільшенням тенденції до еміграції варто дослідити питання того, як вік особистості (у межах дослідження – фази життєвого циклу) впливає на рівень міжособистісної довіри [7], аби уможливити кращий вплив на формування довіри за допомогою врахування чинників, що мають вплив на цей процес.

Важливість дослідження полягає в корисності самого акту довіри для розвитку суспільства [6, с. 15]. Довіра виконує культуротворчу, політичну, комунікативну, миротворчу, самоорганізаційну і синергійну функції, що уможливорює попередження багатьох суспільних криз, викликаних як самими воєнними діями, так і попередньо вказаними тенденціями до міграції (табл. 1).

Концепт «довіра» вивчали безліч закордонних і українських науковців, досліджуючи питання тлумачення самого концепту, так і його розвитком і чинниками, що визначають його динаміку (А. Менегеті, К. Роджерс, Ф. Фукуяма, П. Штомпка, В. Москаленко, Г. Циганенко, О. Лашко, К. Круглов,

Н. Крива, О. Шевченко, С. Шевченко, Т. Супрунець, А. Буряк).

Вивчення чинників, що впливають на формування довіри, є доповненням до вже накопиченого досвіду з вивчення цього концепту, але вивчення її в межах вікових категорій (фаз життєвого циклу) надає цьому питанню подальшого розвитку й уможливорює відкриття розв'язання нових проблем, перед яким постало українське суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Довіру вивчають у різних сферах наукового знання, на основі цього попереднє наше дослідження було спрямовано на систематизацію уявлень і розроблення теоретичної моделі формування міжособистісної довіри, у межах якої виокремлено структуру, умови, чинники і функції міжособистісної довіри [6, с. 15]. На основі цього дослідження окреслено подальшу перспективу з розширення теоретичної моделі довіри, з додаванням нових умов і чинників з її формування. Розв'язання цього питання уможливило використання методологічного підходу.

Методологічний підхід полягає в тому, щоб виокремити досліджувані об'єкти (у нашому дослідженні це міжособистісна довіра) й інтерпретувати отримані результати, з урахуванням визначеного ракурсу досліджуваного об'єкта (у цьому дослідженні це фази життєвого циклу), що відрізняються за своїм змістом. Такого тлумачення методологічному підходові надає І. Сердюк, досліджуючи, власне, саме поняття в українському науковому просторі [10, с. 57]. Відповідно до цього стратегією дослідження є виокремлення і дослідження міжособистісної довіри за допомогою різних методик, що буде уможливорювати її вивчення з різних ракурсів і зіставлення цих результатів з показниками фаз життєвого циклу. На основі цього зауважимо, що частиною стратегії цього дослідження є вивчення фаз життєвого циклу, як суб'єктивного чинника формування довіри.

Відповідно до розробленої теоретичної моделі довіри формування довіри можемо зазначити, що фази життєвого циклу можуть належати до чинників формування довіри [6, с. 15]. Чинники можуть

здійснювати вплив, як позитивний, так і негативний, на динаміку акту довіри. У моделі виокремлено також третій вид впливу чинників на динаміку міжособистісної довіри – амбівалентний за природою. Відповідно, можемо висновувати, що фаза життєвого циклу може мати один із трьох характерів впливу на формування довіри.

В інтерпретації результатів послуговуємося поняттям «фаза життєвого циклу особистості», що розкрито в дослідженні Ш. Бюлер, яка, вивчаючи тенденції щодо висловлювань до власного життя (поділяє їх на дві групи: твердження про щасливі й нещасливі події, а також група тверджень про очікувані досягнення), виокремила етапи самовизначення особистості в її життєвих цілях [11, с.198]. Результати досліджень уможливили виокремлення п'яти життєвих фаз за характеристикою «визначення життєвих цілей»: 1) фази до визначення життєвих цілей (до 15 років); 2) попередньо підготовча фаза до визначення життєвих цілей (від 15 до 25 років); 3) конкретне самовизначення життєвих цілей (від 25 до 45–50 років); 4) оцінювання попереднього життя і визначення успішної чи невдалої реалізації (від 45–50 до 60–65 років); 5) фаза, за якої визначається майже повна реалізація і починається життя після самовизначення [12, с. 186]. У дослідженні послуговуємося більш ранніми результатами досліджень Ш. Бюлер, де чіткіше розмежування поділу на фази за віком (див. рис. 1), а також використали назви цих фаз, що пропонує до наукової картини К. Боровська в межах дослідження мотиваційного спрямування до ведення бізнесу осіб різного віку [1, с. 29] а саме : 1) дитинство; 2) юність; 3) дорослість; 4) солідний вік; 5) похилий вік. Використання такої періодизації й відповідних назв уможливить уніфікацію уявлень в українському науковому просторі, а також дозволить інтерпретувати результати в межах трьох вибірок опитуваних : юного віку, дорослого і солідного.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження зв'язку між фазами життєвого циклу і проявами міжособистісної довіри.

Таблиця 1

Функції довіри

Для суб'єкта довіри	Для обох сторін довіри	Функції для об'єкта довіри	Функції для суспільства
– розвивальна; – афективна (переживання цілісності з об'єктом довіри); – креативна (уможливорює спрямування суб'єкта до нового і виникнення ризику, для якого властивий розвиток потенцій особистості); – прогностична (стосовно результату взаємодії); – більша відкритість та ініціативність у спілкуванні; – більша готовність вступати у тривалі відносини	– розв'язання конфліктів; – самовираження і самовдосконалення; – комунікативна; – аксіологічна (регулятор у набутті, засвоєнні цінностей); – підвищення рівня мобілізації, активності й свободи; – адаптивна; – синергія взаємодії; – максимальна вигода обом сторонам, – прояв взаємної довіри	– звільнення від підозрілості та насто-роженості; – тимчасове припинення нормальних соціальних обмежень і заборон – як фундамент для креативності; – підвищення власної надійності для інших взаємодій; – терапевтична	– політична і культуротворча; – комунікативна; – долає синдром «плюралістичного невігластва»; – заохочує толерантність; – приборкує прояви міжгрупової ворожнечі; – сприяє почуттю ідентичності; – рушій самоорганізації суспільства; – синергічний механізм соціального узгодження

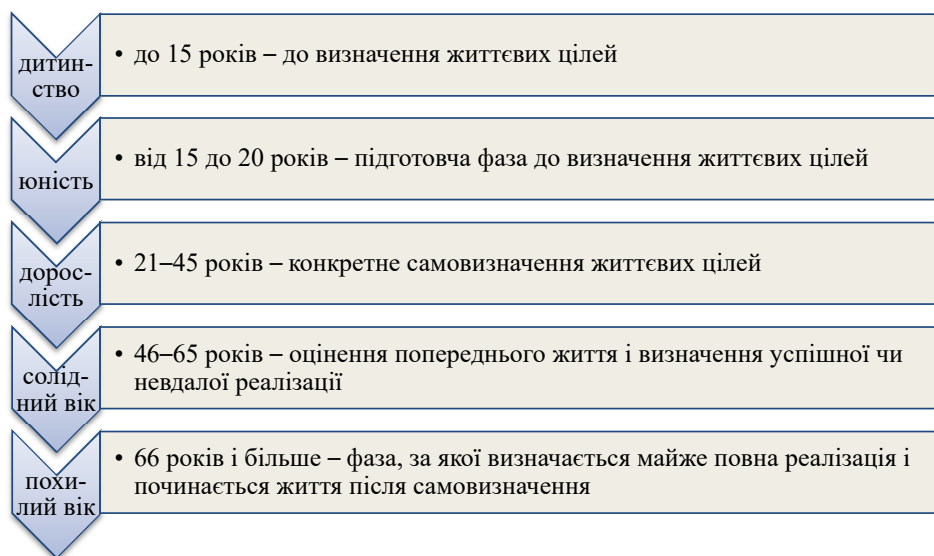


Рис. 1. Фази життєвого циклу особистості за Ш. Бюлер

Виклад основного матеріалу. Для вимірювання рівня міжособистісної довіри дібрано методики, що описано нижче, а для визначення фази життєвого циклу використовуємо відповіді опитуваних на запитання в кінці опитування «Вкажіть ваш вік».

Довіру розуміємо як акт у відносинах між суб'єктом і об'єктом, з попередньо виявленими: позитивним очікуванням від об'єкта довіри, з певним емоційним ставленням і наділенням об'єкта надійністю до тої величини, допоки суб'єкт набуде готовності ризикувати й бути вразливим перед об'єктом. Прояв довіри, що визначає якість відносин, є довірою між людьми (що є проявом довіри до світу) (рис. 2).

Зазначимо, що серед результатів багатьох науковців виявлено два прояви довіри: довіри до себе і довіри до світу. «Світ» як феномен містить у собі об'єкти для міждисциплінарних досліджень: суспільство, плоди його діяльності та його учасники. На основі цього серед проявів довіри до світу виокремлюємо: «довіру як рису особистості», «довіру як культурне правило» і «довіру як якість відносин (довіру до людей)», остання з яких і є об'єктом нашого дослідження, виокремлена як «міжособистісна довіра» [2, с. 72]. Надалі з розу-

мінням класифікації проявів довіри розширюємо можливості інтерпретації отриманих результатів, з урахуванням усієї ширини природи міжособистісної довіри.

Для вивчення міжособистісної довіри використано методику «Довіра» І. Семків, що уможливорює дослідження довіри до різних сфер соціальної дійсності [9, с. 9]. Методика є авторською і розроблена з метою уникнення визначення лише загальних показників довіри, уможливаючи дослідження довіри в різних сферах соціальної дійсності. Методика містить такі шкали: «Міжособова довіра» – визначає рівень довіри суб'єкта до об'єктів за різним досвідом взаємодії; «Довіра до наставників» – визначає рівень довіри суб'єкта до тих представників суспільства, що могли виконувати виховну функцію протягом життя; «Довіра до інституцій»; «Міжнаціональна довіра».

Також дібрано «Методику оцінки довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою) що уможливорює вивчення довіри як психологічного ставлення, що полягає в повазі та зацікавленості до об'єкта довіри. Твердження методики розподілено на три шкали: «Довіра до світу» – уможливорює визна-

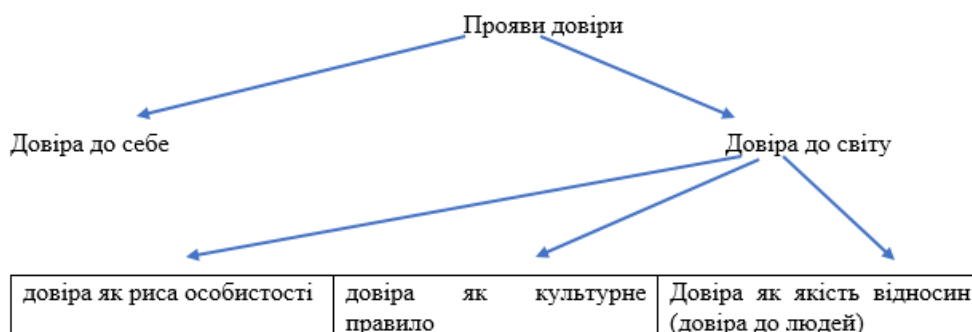


Рис. 2. Класифікація проявів довіри

чення рівня переживання безпеки й комфорту у взаємодії суб'єкта з об'єктами зовнішнього світу; «Довіра до інших» – уможлиблює визначення рівня переживання спокою і безпеки суб'єктом у ставленні до інших; «Довіра до себе» – уможлиблює визначення рівня переживання суб'єктом поваги до себе та його самоцінності [8, с. 17].

Статистичне оброблення реалізовано на основі комп'ютерної програми Excel (версія «Professional Plus 2019»). Застосовано критерії: Крускала-Уолліса, (для виявлення відмінностей в ознаці серед незалежних вибірок); коефіцієнт кореляції Спірмена (для виявлення взаємозв'язків між змінними).

У дослідженні брали участь 172 особи віком від 15 до 63 років, серед яких 72 особи чоловічої статі й 100 осіб – жіночої. Серед них 36 осіб перебувають у фазі юності; 117 осіб перебувають у фазі дорослості; 19 осіб – у фазі солідного віку.

Відповідно до результатів опитування (табл. 2) встановлено, що серед вибірок за фазами життєвих циклів більшості опитуваним властивий середній рівень прояву міжособистісної довіри (за шкалами методик І. Семків і О. Савченко). Це може свідчити про те, що довіра як риса перебуває в процесі формування. Зазначимо помітну тенденцію збільшення середнього значення рівня довіри зі зміною фаз життєвого циклу, що може свідчити про відмінність у прояві довіри між цими фазами.

Звісно, для підтвердження цього припущення необхідно виконати аналіз результатів, використавши методи статистичного оброблення.

На основі результатів дослідження здійснено аналіз за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса, який уможливив оцінення відмінностей між вибірками різних фаз життєвого циклу (табл. 3). На основі цього критерію ми можемо свідчити лише про зміни в рівні довіри відповідно від зміни фази життєвого циклу, проте напрямом цих змін невідомий, тому проаналізовано результати і за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена, аби встановити напрямом зв'язку.

На основі результатів аналізу, що подані в таблиці, можемо зробити висновок, що зі зміною фази життєвого циклу відмінність рівня міжособистісної довіри (за шкалою методики І. Семків) і довіри до інших (за шкалою методики О. Савченко) наявна, що може свідчити про те, що варто враховувати фазу життєвого циклу у вивченні довіри й здійсненні впливу на неї.

Зауважимо, що схожих висновків доходили науковці раніше, зазначаючи те, що з віком довіра набуває динаміки, у формуванні якої чутливим періодом є підлітково-юнацький вік [4, с. 72; 3, с. 26]. Зробимо припущення, що особам фази «юність» будуть притаманні нижчі показники рівня довіри, у порівнянні з наступними фазами життєвого циклу. Про вплив віку на показники прояву

Таблиця 2

Середні значення результатів вибірок за фазами життєвого циклу

Показники	Фаза «юність»	Фаза «дорослість»	Фаза «Солідний вік»	Рівні значень
Міжособова довіра	21	22,28	25,4	Н: 7–14 балів С: 15–28 балів В: 29–35 балів
Довіра до наставників	5,6	6,2	6,7	Н: 2–4 балів С: 5–7 балів В: 8–10 балів
Довіра до інших	7,7	7	7,4	Н: 0–5 балів С: 6–8 балів В: 9–...балів
Довіра до світу	9	10	11	Н: 0–8 балів С: 9–12 балів В: 13–... балів

Примітка: Н – низький рівень показника; С – середній рівень показника; В – високий рівень показника.

Таблиця 3

Значення Н (критерій Крускала-Уолліса) відповідно до результатів різних методик

Методики вивчення міжособистісної довіри		Н	χ^2	р
«Довіра» І. Семків	Міжособистісна довіра	10,07445387	> 9,21	0,01
	Довіра до наставників	3,350308601	< 5,991	0,05
«Методика оцінки довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (за А. Купрейченко) (адаптована О. Савченко, В. Петренко, А. Тімаковою)	Довіра до інших	6,577813359	> 5,991	0,05
	Довіра до світу	4,037811401	< 5,991	0,05

Примітка: Н – показник критерію Крускала-Уолліса; χ^2 – показник критичного значення для відповідного рівня статистичної значущості; р – рівень статистичної значущості.

довіри також зазначає Г. Богданова, досліджуючи зв'язок міжособистісної довіри та соціально-демографічних показників особистості, вказуючи на нерівність показників довіри залежно від віку досліджуваних. Висновуємо, що нерівність результатів міжособистісної довіри потребує уточнення і вивчення спрямування цього впливу. Відповідно до цієї потреби здійснено кореляційний аналіз результатів.

Варто також зазначити, що відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методик О. Савченко) не виявлено, що може свідчити про те, що вік опитуваних не є чинником для опитуваних у вимірюванні цих проявів міжособистісної довіри. Проте варто розглянути результати кореляційного аналізу, аби встановити напрямки змін, отриманих під час оцінювання відмінностей результатів опитуваних.

На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін у рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії. Робимо припущення, що протягом усіх життєвих фаз роль наставника в житті досліджуваних незмінно значуща, що вказує у своєму дослідженні О. Дубасенюк, розкриваючи важливість наставників у житті особистості [5, с. 322]. Відсутність зв'язку зі шкалою «довіра до інших» з першого погляду є дещо парадоксальною, за притаманної різниці в переході між групами – фазами життєвого циклу, проте зазначимо, що за таких результатів варто шукати додаткові критерії впливу на рівень довіри всередині цих вікових груп опитуваних, що уможливить вивчення нових чинників формування довіри.

На основі кореляції (табл. 4) виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і міжособистісною довірою (за шкалою методики І. Семків), а також з довірою до світу (за шкалою методики за О. Савченко).

Прямий, великої сили кореляційний зв'язок між шкалами «Міжособистісна довіра» і «Фаза життєвого циклу» підтверджує припущення про те, що з настанням кожної наступної фази життєвого циклу рівень довіри до об'єкта взаємодії може збільшуватися. Також подібний результат

доповнює раніше зроблені висновки про те, що пережитий суб'єктом довіри досвід може впливати амбівалентно на рівень прояву довіри [6, с. 15]. Проте подібні припущення лише уможливлюють подальшу перспективу дослідження з урахуванням додатково специфіки досвіду суб'єкта довіри, для підтвердження.

Прямий, великої сили кореляційний зв'язок між шкалами «довіра до світу» і «фаза життєвого циклу» може свідчити про те, що з переходом особистістю по циклу життєвих фаз її рівень довіри до світу зростатиме. Варто зауважити, що розглянутий нами показник «довіра до світу» є доречним відповідно до теоретичної моделі розвитку довіри, в структурі якої є ширшим поняттям, що містить міжособистісну довіру [6, с. 12]. Зазначимо, що довіра до світу також полягає в переживанні безпеки й комфорту у взаємодії суб'єкта з об'єктами зовнішнього світу, а тому з дорослішанням особистість може набувати такого світосприйняття [8, с. 17].

Зазначимо, що між шкалою «міжособистісна довіра» (за І. Семків) і фазами життєвого циклу присутній зв'язок і також виявлена різниця в проявах показників, у переході між групами вибірок, що вказує вік особистості – як чинник, що впливає на рівень прояву акту довіри.

Висновки. Актуальність дослідження концепту «довіра» зростає з кожним роком російсько-української війни, з метою покращення взаємодії суспільства, з перспективою відновлення ефективності країни, а також з метою підвищення можливостей до синергійного співіснування громадян України. З метою теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку між фазами життєвого циклу і проявами міжособистісної довіри описано особливості класифікації життєвих фаз, а також вказано особливості структури міжособистісної довіри, що уможливило втілення методологічного підходу дослідження. На основі емпіричних результатів дослідження встановлено відмінність рівня прояву міжособистісної й довіри до інших (шкали за різними методиками) зі зміною фаз життєвого циклу особистості. Відмінностей відповідно до фаз життєвого циклу в рівні прояву довіри до наставників (за шкалою методики І. Семків) і довіри до світу (за шкалою методик О. Савченко) не виявлено. На основі кореляційного аналізу виявлено зв'язки великої сили між показниками фаз життєвого циклу і між-

Таблиця 4

Показники кореляційного аналізу результатів дослідження

Назви показників кореляції	Фази життєвого циклу	p
Міжособистісна довіра	0,231141***	0,001
Довіра до наставників	0,119831	0,1
Довіра до інших	-0,07012	< 0,1
Довіра до світу	0,229839***	0,001

Примітка: p – рівень статистичної значущості, за $p \leq 0,1$ (0,109) відсутній кореляційний зв'язок; $p \leq 0,05$ – * (0,129) слабкої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,01$ – ** (0,169) середньої сили кореляційний зв'язок; $p \leq 0,001$ – *** (0,215).

собистісною довірою, а також з довірою до світу. На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що зв'язку з віком не набули такі шкали: «довіра до наставників» (за І. Семків) і «довіра до інших» (за О. Савченко), що може свідчити про те, що в рівні довіри до наставників фаза життєвого циклу не задає змін у рівні прояву довіри до об'єкта взаємодії.

На основі отриманих результатів зазначимо подальші перспективи дослідження: шукати додаткові критерії впливу на рівень довіри всередині цих вікових груп опитуваних (відповідно до фаз життєвого циклу), що уможливить вивчення нових чинників формування довіри.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боровська К. Особливості мотиваційного спрямування до стартапу в сфері бізнесу людей різних вікових категорій : кваліфікаційна робота магістра ; керівник О. Стуліка ; Маріупольський державний університет; кафедра практичної психології. Київ, 2022. 96 с. URL: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/3573> (дата звернення: 30.09.25).
2. Василюк Н.М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 523 с.
3. Ватилик М. Психологічні аспекти прояву довіри в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота бакалавра ; керівник О. Угрин ; Львівський державний університет внутрішніх справ; кафедра теоретичної психології. Львів, 2023. 51 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5866/1/%D0%92%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%28%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29%20%D0%9C%D0%B0%D1%80_%D1%8F%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%94%D0%A4%D0%9D.%20%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%2022-2023%20%D0%BD.%D1%80.pdf (дата звернення: 30.09.25).
4. Дебела Я.В. Довіра як маркер психологічного благополуччя в підлітково-юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра ; керівник Н. Макаренко ; Криворізький державний педагогічний університет ; кафедра загальної та вікової психології. Кривий Ріг, 2024. 83 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11091/1/%D0%94%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%A0.pdf> (дата звернення: 30.09.25).
5. Дубасенюк О.А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. 367 с.
6. Кравців В.В., Тавровецька Н.І. Теоретична модель розвитку міжособистісної довіри. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2024. Вип. 1. С. 10–17. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1312> (дата звернення: 30.09.25).
7. Литвинчук О.В., Юрківський О.І. Міграційні процеси в Україні: загрози в умовах російсько-української війни. *Економіка, управління та адміністрування*. 2023. № 2. С. 71–78. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Vzhdu_econ_2023_2_13 (дата звернення: 30.10.25).
8. Савченко О.В., Петренко В.В., Тімакова А.В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) : україномовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2022. Вип. 5. С. 16–22. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/159/250> (дата звернення: 30.09.25).
9. Семків І.І. Соціальний капітал як чинник громадянської активності студентської молоді: психологічна модель : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11. Київ : ін-т соц. та політ. психології АПН України, 2009. 21 с.
10. Сердюк І.А. Інтерпретація поняття «методологічний підхід» у сучасній правничій науці. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4. С. 52–58. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Nvdduvs_2018_4_11 (дата звернення: 30.09.25).
11. Bühler C. About the goal-structure of human life. Theoretical considerations. *Dialectica*. 1957. Vol. 11, № 1/2 (15. 3. – 15. 6. 1957). P. 187–205. URL: <https://www.jstor.org/stable/42964203> (дата звернення: 30.09.25).
12. Bühler C. The Course of Human Life as a Psychological Problem. *Human Development*. 1968. Vol. 11, № 3. P. 184–200. URL: <https://www.jstor.org/stable/26761721> (дата звернення: 30.09.25).

Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 21.10.2025

Опубліковано: 22.12.2025

РИТУАЛИ ЯК МЕХАНІЗМ ЗГУРТУВАННЯ СУСПІЛЬСТВА

RITUALS AS A MECHANISM OF COMMUNITY OF SOCIETY

У статті проведено теоретичний аналіз наукових джерел щодо визначення змісту поняття «ритуали» та їх характеристик представниками наукової спільноти. Установлено, що цей термін – у полі зору етнографів, соціологів, психологів, юристів, антропологів, філософів, мовознавців, релігієзнавців, культурологів. Науковці визначають сутність і характеристики поняття «ритуали» через різноманітні наукові підходи (еволюціоністський, антиеволюціоністський, антропологічний, релігійно-філософський, функціоналістський, прагматичний, символічний структуралізм, природничо-науковий, психологічний, соціологічний, історико-релігієзнавчий, семіотичний). Більшість дослідників під ритуалом розуміють певну форму організації соціальної поведінки представників спільноти, в якій застосовується символ для збереження, повторення та трансляції основних її суспільних цінностей. Визначено, що ритуали виступають одним із механізмів згуртованості представників спільноти (етнічної, групової, вікової тощо). Вони є певними символічними й повторювальними практиками, які сприяють дотриманню певних норм, правил, принципів, які існують у цій спільноті; регулюють діяльність її членів; формують належність до неї, допомагають людині ідентифікувати себе з нею та відтворюють певні культурні смисли.

Науковцями визначено цілу низку різновидів ритуалів (національні, релігійні, побутові, особистісні, психологічні, моральні, духовні тощо), які об'єднують людей навколо певних ідей, традицій, норм, правил та сприяють їх згуртованості. На основі аналізу української обрядовості визначено місце, значення та особливості впливу ритуалів на українців. Авторами проаналізовано сучасні практики, які допомагають українцям протистояти тим викликам, які пов'язані не тільки з нашою історією, але й подіями сьогодення. На прикладах, які наведено в дослідженнях сучасних вітчизняних науковців, було визначено вплив ритуалів на національну свідомість українців, їхні моральні й духовні цінності, виховання українців у дусі підняття їх мотивації, шанування й підтримки один одного, поваги до нашої культури, особливості якої проявляються через обрядовість, ритуали, традиції, шану відомих людей, вшанування пам'яті тих, хто віддав своє життя за нас.

Ключові слова: ритуал, традиції, обряд, згуртованість, спільнота, етнос.

The article carries out a theoretical analysis of scientific sources regarding the definition of the meaning of the concept of "rituals" and their characteristics by representatives of the scientific community. It has been established that this term is in the field of view of ethnographers, sociologists, psychologists, lawyers, anthropologists, philosophers, linguists, religionists, culturalists. Scientists determine the essence and characteristics of the concept of "ritual" through various scientific approaches (evolutionist, anti-evolutionist, anthropological, religious-philosophical, functionalist, pragmatic, symbolic structuralism, natural-scientific, psychological, sociological, historical-religious, semiotic). Most researchers understand a ritual as a certain form of organization of social behavior of community representatives, in which a symbol is used to preserve, repeat and transmit its main social values.

It was determined that rituals are one of the mechanisms of community cohesion (ethnic, group, age, etc.). They are certain symbolic and repetitive practices that contribute to the observance of certain norms, rules, and principles that exist in this community; regulate the activities of its members; form belonging to it, help a person to identify with it and reproduce certain cultural meanings.

Scientists have identified a number of different types of rituals (national, religious, household, personal, psychological, moral, spiritual, etc.) that unite people around certain ideas, traditions, norms, rules and contribute to their cohesion. On the basis of the analysis of Ukrainian rituals, the place, significance and peculiarities of the influence of rituals on Ukrainians are determined.

The authors analyzed modern practices that help Ukrainians to face the challenges that are connected not only with our history, but also with the events of today. On the examples given in the studies of modern domestic scientists, the influence of rituals on the national consciousness of Ukrainians, their moral and spiritual values, was determined, educating Ukrainians in the spirit of raising their motivation, honoring and supporting each other, respect for our culture, the peculiarities of which are manifested through rituals, rituals, traditions, honoring famous people, honoring the memory of those who gave their lives for us.

Key words: ritual, traditions, ceremony, cohesion, community, ethnos.

УДК 316.77: 316.773.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.25>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Купчишина В.Ч.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0003-0937-8029

Сердюк Ю.І.

к.пед.н., доцент,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0005-6563-0024

Постановка проблеми. Проблема згуртованості не є новою в психології, але слід відмітити, що це поняття є доволі вживаним у різних сферах життєдіяльності особистості та спільноти загалом. За сучасних умов розвитку суспільства ті процеси, які відбуваються у світі (глобалізація та динамічні соціокультурні зміни, воєнні конфлікти тощо), спричиняють зростання потреби в механізмах, які сприяють збереженню групової (етнічної) ідентичності та згуртованості всіх представників того чи іншого народу. Одним із таких механізмів учені

визначають ритуали. Ритуали виступають певними символічними й повторювальними практиками, які регулюють діяльність членів тієї чи іншої етнічної спільноти, формують почуття належності до певного етносу та відтворюють певні культурні смисли.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, в яких вчені вивчають зміст та особливості ритуалів, їх місце і значення в житті особистості та суспільства, залишається недостатньо вивченим питання щодо того, як ритуали пов'язані зі згуртованістю

народу, як впливають на міжособистісну та міжетнічну взаємодію, які механізми вони активують і яке мають значення для суспільства загалом.

Натепер ритуали більшістю людей сприймаються як пережиток минулого, формальність, явище, яке не має реального впливу на суспільні процеси. Тому, на наш погляд, важливим буде визначити, яким чином ритуали функціонують у нашому суспільстві, сприяють згуртованості українців та впливають на їх свідомість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемні питання, які стосуються ритуалу, представлено в наукових розвідках як вітчизняних (А. Байбурін, Г. Волкова, Л. Гордін, В. Дудченко, Ю. Лотман, М. Нечипоренко, Г. Нівня, А. Овчинникова, А. Рябов, М. Серебро, К. Червенья та ін.), так і зарубіжних учених (П. Бергер, П. Бурд'є, А. Ван Геннеп, М. Вебер, К. Гірц, І. Гофман, Е. Дюркгейм, М. Еліаде, І. Кант, Р. Коллінз, Конфуцій, К. Леві-Строс, Б. Малиновський, Дж. Мід, М. Мосс, Платон, А. Радкліф-Браун, У. Робертсон-Сміт, В. Тернер, Дж. Фрейзер та ін.). Більшість із дослідників, вивчаючи це питання, звертаються до антропологічних і етнографічних теорій, в яких найбільш широко розкривається не тільки його зміст, але і його особливості, різновиди та значення й для особистості, й для суспільства.

Постановка завдання. Метою статті є визначення місця та значення ритуалів у формуванні та підтримці згуртованості народу в сучасних умовах, аналіз механізмів їх соціального впливу та визначення трансформації ритуальних практик в умовах соціокультурних змін українського суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вчені зазначають, що до числа значних проблем у сучасному гуманітарному знанні найчастіше відносять питання про розвиток суспільства, соціальні зміни та фактори, які їх спричиняють. Ці зміни суттєво впливають на поведінку представників суспільства, що певним чином відображається в сучасних суспільних поглядах на те, як правильно діяти за тих чи інших обставин. Із цього приводу М. Абисова акцентує увагу на тому, що значна кількість соціальних контактів та їх постійні трансформації спричиняють пошук нових стратегій / практик, щоб задовільнити наявний попит. Значне місце в цьому процесі віднесено ритуалам, за допомогою яких можна розв'язати цілу низку проблем у суспільстві [1, с. 35].

Щодо змісту самого поняття «ритуал», то аналіз наукової літератури засвідчив про різноманітні наукові погляди вчених. Так, наприклад, учені І. Віктор та Ю. Гарилук визначають ритуал як певну моделюючу структуру свідомості індивіда і «як ефективний механізм узгодження культурних моделей поведінки в міжкультурній комунікації». Вчені розглядали ритуал за трьома напрямками: міфопоетичний (ритуал вивчався як уточнення міфу), функціоналізм та кроскультурний, традиціоналізм (коли ритуал відповідає змісту наявної традиції) [2, с. 187–190].

Про різноманітність поглядів на сутність і зміст терміна «ритуали» зазначає М. Абисова і констатує про відповідні наслідки цих розбіжностей. Зокрема, у дослідженні вчена відмічає, що, на думку дослідників, ритуал виступає «як образ творіння, що репрезентує творіння Космосу з Хаосу, а справжнім ритуалом у цьому сенсі є лише стародавні космогонічні ритуали» (М. Еліаде, М. Евзлін, В. Топоров); ритуал як звичка, яка супроводжується ритуальними процедурами (К. Рів'єр); ритуал як ритуальний аспект, який характеризується етико-інформаційною стороною практично будь-якої дії (Е. Лич). Дослідниця, зі свого боку, зауважує, що слід визначитись, що розуміють учені під поняттям «ритуалізація», і наводить своє бачення сутності визначеного поняття. Вона констатує, що слід звернути увагу і на такі поняття, як «звичка», «традиції», «обряд», котрі тісно взаємопов'язані з поняттям «ритуал». Відповідно до цього М. Абисова визначає зміст означеного вище поняття як певну форму організації соціальної поведінки представників спільноти, в якій застосовується символ для збереження, повторення та трансляції основних суспільних цінностей. Ця форма спроможна «трансформуватися з метою створення оптимальних умов для існування і функціонування соціальних структур». Сам зміст ритуалу містить елементи стереотипізації поведінки представників суспільства, що сприяє його розвитку й збереженню наявних традицій та обрядів [1, с. 36].

У дослідженнях значної кількості науковців указано, що в психологічній науці для вивчення ритуалів виокремлено різноманітні теоретико-методологічні підходи, які можна поділити на дві групи: класичні (Е. Дюркгейм, А. Ван Геннеп, В. Тернер) і сучасні підходи (символічний інтеракціонізм, когнітивна антропологія тощо). Більш детально про них йдеться в наукових дослідженнях М. Карамана, Е. Мельник, Г. Нівні та ін. Розглянемо деякі з них.

У дослідженні Г. Нівні зазначено, що проблеми ритуалів є досить широко досліджуваними представниками різних наукових сфер (антропології, етнографії, соціології, психології, філософії, мовознавства тощо). Зміст ритуалів набуває забарвлення відповідно до розвитку суспільства та тих подій, які в ньому відбуваються. Вчена відмічає, що систематичне вивчення й дослідження ритуалу розпочалося в середині XIX століття, й характеризує певні напрями, які переважали в той чи інший історичний період. Г. Нівня проводить аналіз наукових поглядів представників того чи іншого наукового підходів (еволюціоністського, антиеволюціоністського, антропологічного, релігійно-філософського, функціоналістського, прагматичного, символічного структуралізму, природничо-наукового, психологічного, соціологічного, історико-релігійнознавчого, семіотичного тощо). На нашу думку, це дослідження є досить змістовним і цікавим історичним екскурсом в історію виникнення й роз-

виту ритуалів як символічної форми соціального спілкування в суспільстві [7, с. 23–39].

У дослідженні М. Карамана проведено аналіз наукових підходів до визначення змісту зазначеного нами феномену і констатовано, що ритуали мають доволі глибоке історичне коріння. Своєю історією вони розкривають життєдіяльність представників того чи іншого етносу і характеризують норми, правила, й устрій наявного суспільства. У дослідженні ритуали пов'язані із правовою сферою, але це не зменшує їх значення для тематики нашого дослідження. Розкриваючи зміст ритуальних технік у правовій сфері, ми також дізнаємося про життя людей, їх моральний й духовний розвиток та вплив ритуалів на їх згуртованість. М. Караманом проведено комплексний аналіз вивчення ритуалів через огляд цілої низки концепцій (антропологічної, соціологічної, психологічної, культурологічної, етологічної), визначено їх значення й місце на різних історичних етапах людства. Посилаючись на погляди іноземних антропологів (наприклад, А. Ван Геннепа), учений досліджує ритуали-переходи та три їх стадії (відділення, перехід і включення). У дослідженні також обґрунтовано взаємозв'язок ритуалу із соціальною пам'яттю представників народу. У підсумку М. Караман зазначає, що «ритуали збігаються з ритмами історичних подій і за допомогою цього зміни відображаються у свідомості», своїм корінням вони сягають у далеке минуле [4].

Заслуговує на увагу дослідження Е. Мельник, в якому ритуал розглядається як естетичний компонент соціально-культурної діяльності особистості. Авторка акцентує увагу на тому, що ритуал дуже часто пов'язаний з певними правилами, нормами, моральністю та духовністю членів суспільства. Дослідниця проводить аналіз наукових поглядів стосовно сутності самого поняття «ритуал», і з посиланням на визначення А. Гусейнова констатує, що «ритуал був основною, найяскравішою формою суспільного буття людини й головним утіленням людської здатності до діяльності, потреби в ній. Він був складною символічною поведінкою, що відображає життєві абсолюти». Авторкою дослідження визначено значення та місце ритуалів у духовному розвитку особистості та суспільства загалом. Цікавими є приклади духовного розвитку людини, які пов'язані з вихованням та ритуалами, які виникали. Е. Мельник також відмічає той факт, що ритуали впливають на згуртованість спільноти і наводить приклади наукових поглядів зарубіжних учених щодо цього. У зміст самого поняття «ритуал» дослідниця включає естетичний складник діяльності особи, в якій «відбувається естетизація людських відносин, регуляція аксіосфери» [5].

Цікавим є посібник І. Терешко та В. Гончарук, в якому розкрито особливості українських ритуалів, обрядовості, які також допомагають згуртовувати представників української спільноти довкола наших національних культурних традицій. Завдяки

цій праці можна формувати правильне уявлення про українську культуру (матеріальну та духовну), виховувати й розвивати внутрішню культуру представників нашої нації та знайомити інші народи з нею, розвивати національну свідомість, почуття патріотизму, повагу до нашої історії та обрядовості. Автори підручника аналізують погляди українських учених різних століть, що дає змогу заглибитись у нашу історію та інакше її сприймати. Один із розділів присвячено духовній культурі українського народу, у ньому розкрито особливості обрядовості (пологової, весільної, поховальної, календарної, природної, святкової [8, с. 4; 71–89; 202–260].

Слід відмітити, що питання обрядовості також знаходиться в полі зору представників наукової спільноти всього світу (В. Бакіров, В. Баллер, В. Давидович, Н. Денисюк, М. Еліаде, Є. Ільєнков, С. Кримської, К. Леві-Строс, В. Мазепа, В. Малахов, Бр. Маліновський, М. Парнюк, В. Плахов, І. Суханов, В. Табачківський, М. Тарасенко, Е. Тейлор, Д. Угринович, О. Уледов та ін.). У дослідженні Т. Свідло та М. Сторожик висвітлено ритуал у культурному вимірі. Автори через аналіз наукових поглядів видатних людей розкривають зміст обрядовості та ритуалу як його різновиду (з латинської ритуал означає «обряд»). При цьому дослідники констатують, що це не тотожні поняття і їх слід розрізняти. У дослідженні через твори Г. Сквороди деталізуються особливості використання символів та емблем у ритуалах. Автори відмічають, що всі вони тісно пов'язані з формами суспільної свідомості та системою суспільних відносин. Обряди й ритуали виступають важливими механізмами формування нормативної поведінки членів суспільства, але самі по собі вони не є традиціями чи звичаями, як констатують учені, а стають ними після багаторазового повторення, утвердження й закріплення в громадській думці [9].

Слід відмітити, що більшість учених переконані, і ми поділяємо їх погляди, що ритуали значною мірою впливають на суспільство і виступають соціальним механізмом згуртованості його представників.

Із цього приводу Л. Гордін констатує, що людина як соціальна одиниця для задоволення власних потреб вступає в соціальні контакти / відносини, що слугують головним елементом соціального зв'язку, який сприяє стійкості й згуртованості членів суспільства. Цей тип зв'язку підкріплюється соціальними нормами, які прийняті в спільноті й відображають певні чинні правила, мотиви, мету, обов'язки, оцінку дій представників спільноти. Усі ці соціальні елементи мають прояви в таких соціальних процедурах, як звичаї, ритуали, етикет, мораль, право, дипломатичний протокол тощо [3, с. 80–81]. У дослідженні автор конкретизує зміст понять (звичаї, традиції, обряди), які, на думку деяких людей, співзвучні з поняттям «ритуал». Ритуал Л. Гордін трактує як «те, що підкоряється порядку». Поряд із цим у дослідженні наведено й інші трактування змісту означеного нами терміна.

У підсумку вчений констатує, що ритуал відіграє в житті й розвитку будь-якого суспільства значну роль, як «традиційно створений метод соціального виховання індивідів, залучення їх до колективних норм життя». Тому з упевненістю можна говорити про те, що ритуал виступає соціальним механізмом згуртованості членів спільноти, який містить певні правові норми, моральні уявлення членів спільноти, елементи їх раціональної поведінки та свідомості. Завдяки системі ритуалізованої поведінки представники спільноти відтворюють сакралізований порядок речей, які були визначені як підґрунтя традиційних культур. Л. Гордін наголошує, що за сучасних умов ритуал набуває нового забарвлення й значення, змісту й форми, відображаючи і зміни в розвитку людини, які відповідають її актуальним потребам [3, с. 83–86].

Щодо значення ритуалу для згуртування спільноти М. Караман також довів, що здійснений ним аналіз ритуалів та різних різновидів регулятивної практики засвідчив, що ритуалізація сприяє формуванню й забезпеченню існування цінностей, їх розумінню, осмисленню, інтерпретації, які пов'язані з чинними в спільноті нормами, правилами, принципами. Завдяки ритуалу представники спільноти спроможні ідентифікувати себе як члена цієї спільноти, а ритуальні церемонії сприяють їх включенню в цю спільноту. Сам ритуал, на думку вченого, реалізується шляхом вольової дії представників спільноти та розмежовує види діяльності й відповідні норми від інших життєвих моментів. У дослідженні М. Караман проводить аналіз співвідношення ритуалу з нормами регулювання, а саме – соціального й правового, відмічає, що ритуали формують ідентичність людини, сприяють соціальному оцінюванню (схваленню чи невдоволенню), мають сильний вплив на поведінку індивіда, тому виступають соціальним контролером та її регулятором [4].

Подібних поглядів дотримується й Л. Гордін, який констатує, що ритуали сприяють оновленню сприймання навколишнього світу людиною, її семіотизації та закріпленню змін, на які спрямовано ритуал. Учений відмічає, що завдяки ритуалу людина може побачити ті речі / явища, на які вона не звертала особливої уваги в повсякденному житті, за звичних для неї обставин. Людина в ритуалі значно відрізняється від людини в повсякденному житті, адже завдяки ритуалу вона може реалізувати власні духовні прагнення, і ритуал спроможний упорядкувати соціальну взаємодію людей загалом [3, с. 83–86].

Отже, можна зазначити, що ритуали як соціальний механізм згуртованості спільноти: визначаються через їх символічність, емоційний резонанс і колективні переживання; відтворення норм, цінностей, правил; виступають як інструмент соціальної інтеграції представників спільноти; їх типологія та вплив є суттєвим для єдності представників спільноти.

У дослідженнях учених зазначено, що ритуали бувають дуже різні, їх визначають за різними

ознаками: культурними, релігійними, соціальними, середовищними та особистісними звичками. До основних різновидів ритуалів відносять: релігійні (молитви, хрещення, вінчання, паломництво, богослужіння, літургії, у деяких традиціях – жертвоприношення); обрядові (традиційні), які пов'язані з культурними традиціями народу (весільні, похоронні обряди, обряди посвяти, сезонні традиції – колядування, Купала, Зелені свята тощо); життєві (перехідні) ритуали (народження, повноліття, вступ у шлюб, смерть); соціальні ритуали, які регулюють взаємовідносини в суспільстві (привітання, прощання, тости, урочистості, нагородження); побутові / особистісні ритуали (ритуали перед сном, ранкові, «ритуали на удачу», поцілунки під час зустрічі чи прощання тощо); магічні та окультні ритуали (виклик духів, очищення, захисні ритуали); ритуали в мистецтві та культурі (театральні традиції, ритуал у спорті (вихід на поле); вітання суперника, суддів; «командні обряди»; ритуали творчих спільнот, наприклад, розбиття тарілки перед початком зйомок фільму); політичні та державні ритуали (інавгурація, військові паради; державні церемонії тощо); комеморативні ритуали (це ритуали пам'яті, дії, які спрямовані на вшанування минулого, збереження колективної пам'яті та переосмислення важливих історичних подій чи людей, наприклад, пам'ятні дати, вшанування загиблих, хвилини мовчання, покладання квітів до пам'ятників, поминки, відтворення історичних подій (реконструкцій) тощо. Основними їх ознаками є пам'ятання, символічність, колективність, регулярність).

Актуальним є дослідження М. Мицюк, в якому авторка через сучасні форми фольклорної героїки аналізує ритуалізовані тексти українського морського піхотинця. Ці тексти (клятви, гасла, поминання полеглих побратимів) є особливим і важливим інструментом у формуванні й передачі військових цінностей та норм. Метою дослідження був аналіз ролі й значення зазначених текстів у формуванні суспільної й колективної ідентичності та патріотизму у військовому середовищі; підтримання військових традицій та відображення нових викликів і реалій російсько-української війни. Ці тексти виступають важливим компонентом поєднання традицій та сучасності. Збереження цих традицій сприяє: зміцненню зв'язку між поколіннями українських військових; формуванню й підтримці бойового духу військовослужбовців і суспільства загалом; формуванню та розвитку колективної ідентичності, патріотизму та бойової мотивації, – констатує М. Мицюк [6, с. 65–72].

Про військові традиції та ритуали йдеться в дослідженні Л. Сидоренко. Учена розкриває зміст і значення військових традицій та ритуалів для військових, сучасної молоді й молодого покоління. До військових ритуалів можна віднести: урочисте складання військової присяги; вшанування полеглих воїнів хвилиною мовчання; підняття Державного Прапора та виконання національ-

ного гімну тощо. Знання про ці ритуали, історію їх виникнення допомагають підтримувати свідомість наших громадян, бойовий дух наших військових. Також важливим є виховання сучасної молоді на цих засадах і формування в них почуття патріотизму, моральності, підтримки та згуртованості всього українського суспільства [10, с. 144–152].

Висновки. Отже, спостерігаючи за життям українців, ми можемо з впевненістю сказати, що в українського народу існують ритуали, які розкривають наші історичні, культурні, побутові та інші особливості. Слід також відмітити, що кожна країна має свої ритуали, але наша увага більше була спрямована на наші вітчизняні ритуали. Натепер зі сумом можна зазначити, що збільшилась кількість комеморативних ритуалів, які пов'язані з пам'яттю про загиблих українців, тих, хто віддав своє життя за нашу свободу і незалежність нашої держави. Події, які відбуваються в країні, згуртували весь український народ для того, щоб разом долати ненаситного ворога та протистояти йому. Такі ритуали, як хвилина мовчання, вшанування наших героїв, покладання квітів, вітання наших захисників, подарунки дітям-сиротам до Дня Святого Миколая, відвідування захисників у лікарнях, турбота про ветеранів й ветеранок, людей похилого віку та інші ритуали, допомагають краще осмислити їх значення для кожного громадянина суспільства та ідентифікувати себе з іншими його представниками.

Перспективами подальших досліджень є дослідження впливу традицій на розвиток національної свідомості представників спільноти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абисова М.А. Ритуал переходу як фактор соціокультурної динаміки у контексті сучасного суспільства. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2019. № 1 (29). С. 35–40.
2. Віктор І., Гарилук Ю. Філософсько-антропологічна роль ритуалів у сучасній українській культурі. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи : збірник наукових праць. Серія: Філософські науки*. 2019. Вип. 5. С. 187–190.
3. Гордін Л.Я. Обрядово-традиційна діяльність як соціальний механізм упорядкування людських стосунків. *Гуманітарний часопис*. 2013. № 4. С. 81–88.
4. Караман М.В. Ритуали в правовій сфері: загальнотеоретичне та порівняльно-правове дослідження : дис. ... доктора філософії за спеціальністю 081 ; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2021. 208 с.
5. Мельник Е.А. Ритуал як естетичний компонент соціально-культурної діяльності. *Культура України : Теорія та історія культури*. 2012. Вип. 37. URL: https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/nauk_vid/rio_old_2017/ku/kultura37/19.pdf (дата звернення: 17.11.2025).
6. Мицюк М. Ритуалізовані тексти морського піхотинця України як сучасні форми фольклорної героїки. *Folia Philologica*. 2024. № 8. Р. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.17721/fovia.philologica/2024/8/8>.
7. Нівня Г.О. Ритуал як символічна форма соціальної комунікації : дис. ... к. філос. н. 09.00.03 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 243 с.
8. Основи народознавства : навчальний посібник / укл. І.І. Терешко, В. Гончарук. 2-ге вид. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві» (Видавець «Сочінський»), 2014. 347 с.
9. Свідло Т.М., Сторожик М.І. Ритуал як культурний феномен у традиційному та інноваційних аспектах. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/b833cacc-335f-4ccb-9a18-6bd0839492c8/content> (дата звернення: 18.11.2025).
10. Сидоренко Л. Особливості військово-історичних традицій у Збройних Силах України. *Військово-історичний меридіан : електронний науковий фаховий журнал*. 2020. № 27. С. 144–152.

Стаття надійшла у редакцію: 29.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙНИХ ПЛАТФОРМ НА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

THE IMPACT OF DIGITAL COMMUNICATION PLATFORMS ON SOCIAL INTERACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE UKRAINIAN POPULATION

У сучасному суспільстві цифрові комунікаційні платформи є важливими інструментами соціальної взаємодії, самовираження та підтримки психологічного добробуту населення. Їх масштабне використання сприяє не лише розширенню можливостей спілкування та швидкому обміну інформацією, а й формуванню нових соціальних зв'язків, розвитку онлайн-спільнот і створенню цифрової ідентичності користувачів. Водночас надмірна залежність від цифрового середовища може підвищувати рівень тривожності, посилювати ізоляцію, емоційне вигорання та цифрову втоми. Мета дослідження – визначити вплив цифрових комунікаційних платформ на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення України. Окремо проаналізовано їх потенціал у формуванні нових моделей соціальної поведінки. Особлива увага приділяється як позитивним аспектам цифровізації, як-от підвищення соціальної інтегрованості та підтримка психологічного добробуту, так і ризикам, що виникають під час надмірної активності в онлайн-середовищі. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці українських і закордонних науковців у галузі соціальної психології, комунікаційних технологій та цифрової соціалізації. У роботі застосовано методи системного, порівняльного й контент-аналізу, а також соціально-психологічного моделювання, що дало змогу комплексно оцінити вплив цифрових платформ на соціальну динаміку, емоційні стани та поведінкові моделі користувачів. У статті окреслено основні напрями впливу цифрових платформ на соціальну взаємодію – від розвитку мережових спільнот та онлайн-ідентичності до трансформації форм емоційної підтримки й способів взаємодії в суспільстві. Установлено, що збалансоване використання цифрових ресурсів підвищує якість життя, формує соціальну довіру та психологічну стійкість. Проте їх надмірна експлуатація може призводити до соціальної ізоляції, емоційного виснаження й зниження рівня добробуту. Подальші дослідження доцільно скерувати на розроблення інтегрованих моделей психоемоційної підтримки користувачів цифрових платформ; створення механізмів цифрової гігієни та програм, що забезпечують стабільне соціальне функціонування особи в онлайн-середовищі; оптимізацію взаємодії між цифровим і реальним соціальними середовищами.

Ключові слова: цифровізація, соціальна психологія, онлайн-комунікація, цифрова соціалізація, цифрова гігієна.

In modern society, digital communication platforms have become key tools for social interaction, self-expression, and the support of individuals' psychological well-being. Their widespread use contributes not only to expanding communication opportunities and facilitating rapid information exchange but also to the formation of new social connections, the development of online communities, and the creation of users' digital identities. At the same time, excessive dependence on digital environments can lead to increased levels of anxiety, social isolation, emotional burnout, and digital fatigue. The purpose of this study is to comprehensively examine the impact of digital communication platforms on social interaction and psychological well-being in the population of Ukraine, as well as to analyze their potential in shaping new models of social behavior in the context of the information society. Special attention is given both to the positive aspects of digitalization, such as enhancing social inclusion and supporting psychological well-being, and to the risks associated with excessive online activity. The theoretical and methodological framework of the study is based on the works of Ukrainian and international scholars in social psychology, communication technologies, and digital socialization. The study employs methods of systemic analysis, content analysis, socio-psychological modeling, and comparative analysis, allowing for a comprehensive assessment of the influence of digital platforms on social dynamics, emotional states, and behavioral patterns of users. The article outlines the main directions of digital platforms' impact on social interaction – from the development of networked communities and online identity to the transformation of emotional support forms and modes of societal engagement. It is established that balanced use of digital resources contributes to improved quality of life, social trust, and psychological resilience, whereas their excessive use may result in social isolation, emotional exhaustion, and decreased well-being. Future research should focus on developing integrated models of psycho-emotional support for digital platform users, mechanisms of digital hygiene, and programs that ensure sustainable social functioning in online environments while optimizing the interaction between digital and real-world social spaces.

Key words: digitalization, social psychology, online communication, digital socialization, digital hygiene.

УДК 316.6:004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.26>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Размолюдчикова І.В.

к.пед.н., доцент кафедри соціології та соціальної роботи
Криворізький державний педагогічний університет
ORCID ID: 0000-0002-6051-1991

Кривошеїн В.В.

д.політ.н., професор,
декан факультету суспільних наук і міжнародних відносин
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0002-3380-7850

Бойко В.А.

к.соц.н., доцент кафедри політології, соціології та публічного управління
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0001-6527-7201

Постановка проблеми. В умовах розвитку інформаційного суспільства цифрові комунікаційні платформи набувають вагомого значення для соціальної взаємодії, обміну інформацією та підтримки психологічного добробуту населення. Стрімкий розвиток цифрових технологій і їх масове впрова-

дження змінили традиційні форми комунікації, створили нові можливості для розвитку онлайн-спільнот, формування цифрової ідентичності користувачів і посилення соціальної інтегрованості.

Водночас надмірна активність у цифровому середовищі, залежність від онлайн-комунікацій

та надмірне користування платформами можуть спричинити негативні наслідки для психологічного стану, зокрема підвищену тривожність, емоційне виснаження та соціальну ізоляцію. В Україні, де цифровізація активно охоплює навіть соціально-психологічну сферу, виникає нагальна потреба дослідити вплив цифрових комунікаційних платформ на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення.

Отже, актуальним завданням є визначення ролі цифрових платформ у формуванні нових моделей соціальної поведінки, визначення їх впливу на якість життя та психологічну стійкість користувачів, а також розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації використання цифрових ресурсів для підвищення соціальної інтегрованості й підтримки психоемоційного добробуту. Це дослідження має як наукове, так і прикладне значення, оскільки результати можуть стати основою для розроблення ефективних стратегій цифрової соціалізації та програм психоемоційної підтримки населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Огляд наукових джерел засвідчує, що дослідження впливу цифрових комунікаційних платформ на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення України охоплюють кілька основних напрямів.

Оцінювання цифрових комунікаційних процесів, їхні кількісні та якісні показники, а також роль цифрових платформ у бізнесі та управлінських процесах досліджують П. Брадулов, В. Ординський і Л. Романенко [1], а також М. Осокіна та А. Осокін [2]. Психологічні аспекти взаємодії користувачів у цифровому середовищі та можливості застосування інноваційних технологій у професійній підготовці психологів для ефективної роботи в цифровому середовищі вивчають О. Агарков [3], Т. Коломієць, А. Литвинчук і Т. Можаровська [4].

На тенденціях розвитку цифрових комунікацій, їх впливі на соціальний розвиток та здоров'я людини, а також на вимогах до формування ефективної цифрової взаємодії в публічному управлінні зосереджуються Н. Гринчак, А. Синякова [5], О. Синовець (А. Synowiec) [6], Т. Кушнір, М. Мороз [7] та І. Вербовський [8].

Психологічні аспекти впливу цифрових платформ на соціальну взаємодію, самоідентичність, самопрезентацію та управління враженнями користувачів досліджують Л. Березовська [9], А. Гриценко, Т. Бурлай [10], М. Житинська [11], О. Гречановська та співавтори [12], Ж. Новікова [13], І. Гоян, Т. Данилова [14], С. Коваленко [15] та О. Шевчук [16]. Автори акцентують на впливі цифрових платформ на психологічний стан, емоційний добробут та ціннісні орієнтири молоді.

Крім того, К. Кострікова, О. Костріков [17] та Р. Призванська [18; 19] демонструють, що цифрові та мистецькі технології, зокрема декоративний і музичний вплив, можуть стати інструментом психоемоційної реабілітації та підтримки психологіч-

ного добробуту молоді в умовах соціальних і воєнних криз.

Так, аналіз джерел підтверджує багатовимірний характер впливу цифрових комунікацій на соціальну взаємодію та психологічний добробут, а також актуальність міждисциплінарного підходу, який поєднує комунікаційні, психологічні й соціально-педагогічні аспекти.

Метою дослідження є комплексне вивчення впливу цифрових комунікаційних платформ на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення України. Особлива увага приділяється виявленню основних психологічних, соціальних і поведінкових аспектів взаємодії користувачів у цифровому середовищі, а також визначенню можливостей застосування цифрових технологій для підтримки психоемоційного стану та соціальної активності громадян. Дослідження спрямоване на узагальнення наявних наукових підходів і практичних рекомендацій для фахівців у сфері психології, соціальної роботи та цифрових комунікацій.

Виклад основного матеріалу. В умовах розвитку цифрової економіки традиційні канали комунікацій, зокрема телебачення, радіо, друковані медіа, поступово втрачають ефективність. Це зумовлює необхідність пошуку нових форматів взаємодії з населенням і системного управління результативністю комунікацій [1, с. 29]. Поява інтернету та активний розвиток цифрових платформ відкрили новий вимір соціальної взаємодії, створивши можливості для миттєвого обміну інформацією, персоналізації контенту та аналітики реакцій аудиторії [2, с. 3].

Українські дослідження засвідчують, що ефектне використання цифрових комунікацій підвищує залученість населення, зміцнює соціальні зв'язки та поліпшує психологічний добробут громадян. Це відбувається завдяки адаптації інформаційних повідомлень до потреб різних соціальних груп, що дає змогу забезпечити релевантність контенту та підвищити довіру до джерел інформації.

Оцінювання ефективності цифрових комунікацій здійснюється за кількома основними показниками, як-от рентабельність інвестицій (ROI), рівень залученості (Engagement Rate), коефіцієнт конверсії (Conversion Rate), клікабельність (CTR) та показник утримання клієнтів (Customer Retention Rate). Використання персоналізованих повідомлень, автоматизованих платформ та омні-канальних стратегій дає змогу максимально точно реагувати на потреби аудиторії, забезпечуючи синхронізований досвід користувачів у різних каналах комунікації. Це сприяє формуванню довгострокових соціальних і психологічних ефектів, підвищуючи рівень задоволеності та довіри населення [3, с. 75].

Так, управління ефективністю цифрових комунікацій є багатокомпонентним процесом, який поєднує технології, аналітику та креативні стратегії. В Україні їх упровадження та оптимізація сприяють не лише підвищенню результативності

інформаційного впливу, а й зміцненню соціальної взаємодії та покращенню психологічного добробуту населення. Це є особливо актуальним завданням у контексті цифрової трансформації та розвитку інформаційного суспільства [2, с. 3].

Цифрові комунікаційні платформи – важливі елементи сучасного інформаційного простору, що формують нові моделі соціальної поведінки, взаємодії та самовираження. Вони забезпечують можливість комунікувати без просторових і часових обмежень, сприяють розвитку спільнот за інтересами, обміну досвідом та підтримці соціальних зв'язків у періоди криз і невизначеності. Різні типи платформ неоднаково впливають на психоемоційний стан користувачів – від підсилення соціальної підтримки до виникнення відчуття ізоляції або тривожності під час надмірного використання (табл. 1).

Аналіз різновидів цифрових комунікаційних платформ свідчить, що їх вплив на соціальну взаємодію та психологічний стан користувачів має амбівалентний характер. З одного боку, цифрові інструменти сприяють розвитку соціального капіталу, підтримці комунікації та зміцненню емоційної стабільності в умовах кризових ситуацій. З іншого – надмірна присутність у цифровому просторі може призводити до емоційного виснаження, залежності від соціального схвалення й спотворення реальних соціальних зв'язків. З огляду на це, формування культури цифрової гігієни та розроблення психологічних стратегій адаптації користувачів до безпечного й збалансованого використання цифрових платформ є актуальним завданням.

Останніми роками Україна демонструє активний розвиток цифрових комунікацій як у приват-

ному, так і в публічному секторі. Аналіз цих тенденцій за період 2017–2024 рр. засвідчує, що кількість інтернет-користувачів стабільно зростала до 2022 року, але з початком війни спостерігається певна нестабільність через демографічні зміни, зруйновану інфраструктуру та переміщення населення [7, с. 81].

Нині серед основних трендів цифрової комунікації – соціальна відповідальність, орієнтація на ментальне здоров'я, персоналізація, омніканальність, застосування штучного інтелекту та коротких відеоформатів.

Результати українських досліджень щодо цифрової грамотності свідчать про парадоксальну ситуацію: понад 50 % населення має рівень знань та навичок інформаційно-комунікаційних технологій нижчий за «базовий». Це відбувається попри те, що навички інформаційної взаємодії (комунікаційні) часто є найбільш розвиненими підкомпонентами їхніх цифрових компетентностей [8, с. 39].

Характерною рисою для України є те, що цифрові платформи додатково виконують ще й роль каналів інформаційної війни та медіазв'язку в умовах конфлікту. Це перетворює їх на арену інформаційних атак, дезінформації, тролінгу та маніпуляцій, що накладає додатковий психологічний тягар на користувачів.

«Цифрові розриви», зумовлені нерівним доступом до якісного інтернету між міськими та сільськими територіями, а також віковими й соціальними відмінностями в рівні цифрової грамотності, суттєво впливають на ефективність використання комунікаційних платформ. Відповідно, під час аналізу впливу цифрових технологій на психологічний

Таблиця 1

Види цифрових комунікаційних платформ та їх вплив на соціальну взаємодію та психологічний добробут

Вид платформ	Приклади	Вплив на соціальну взаємодію	Вплив на психологічний добробут
Соціальні мережі	Facebook, Instagram, TikTok	Позитивний: підтримка контактів, обмін інформацією, спільноти за інтересами	Позитивний: відчуття належності до спільноти, емоційна підтримка; Негативний: тривожність, залежність від лайків / підписників, соціальне порівняння
Месенджери	Telegram, Viber, WhatsApp	Позитивний: швидка комунікація, координація груп, підтримка контактів	Позитивний: швидка допомога, зручність спілкування. Негативний: інформаційне перевантаження, стрес від постійних повідомлень
Платформи відеоконференцій	Zoom, Microsoft Teams	Позитивний: дистанційна взаємодія, навчання, робочі зустрічі	Позитивний: можливість дистанційної роботи та навчання. Негативний: «вигорання від відео», відчуття соціальної ізоляції у разі тривалого використання
Платформи контент-спільнот	YouTube, Medium, Telegram-канали	Позитивний: обмін знаннями, участь у спільних проєктах, навчання	Позитивний: інтелектуальна стимуляція, мотивація до розвитку. Негативний: тривога через надлишок інформації, залежність від перегляду контенту
Онлайн-геймінг і віртуальні спільноти	Steam, Discord	Позитивний: соціалізація через ігри, формування команд, дружні зв'язки	Позитивний: розвиток когнітивних навичок, командний дух. Негативний: залежність, агресія, зниження реальної соціальної активності

Джерело: сформовано авторами за джерелами [4–6].

добробут українського населення доцільно враховувати зазначені контекстуальні чинники.

Отже, Україна перебуває на роздоріжжі цифрового розвитку: з одного боку, спостерігається значний потенціал цифрової взаємодії, а з іншого – наявні обмеження, пов'язані з нерівністю доступу, якістю інтернет-зв'язку та рівнем розвитку людського капіталу. Така ситуація зумовлює потребу в упровадженні системного підходу до розвитку цифрових платформ і створенні ефективної системи психологічного супроводу їхніх користувачів.

Підвищення рівня цифрової грамотності українського населення створює передумови для масштабного впровадження цифрових технологій і комунікацій, орієнтованих на зміцнення психічного та соціального здоров'я, а також на ефективне подолання стресових станів. В умовах воєнних дій, природних катастроф чи пандемій такі інструменти набувають особливого значення, адже забезпечують оперативну, доступну й ефективну соціально-психологічну підтримку для постраждалих груп населення [9, с. 31].

До основних чинників, що визначають потребу та результативність упровадження інновацій у сфері соціальної підтримки, належать:

- 1) зростання рівня стресових навантажень у суспільстві;
- 2) обмеження традиційних форм надання допомоги;
- 3) потенціал цифрових технологій для розширення доступності соціальних послуг;
- 4) можливість персоналізації та адаптації до потреб користувача;
- 5) економічна доцільність і скорочення витрат ресурсів;
- 6) розвиток цифрової компетентності населення;
- 7) особлива важливість у періоди кризових або надзвичайних ситуацій [10, с. 25].

У межах попередніх тематичних досліджень проведено анкетування фахівців із соціальної підтримки населення, щодо переваг застосування сучасних технологій у професійній діяльності. Результати опитування свідчать про такі пріоритети: доступність (82 %) – найвагоміший чинник. Респонденти зазначили, що онлайн-інструменти дають змогу надавати допомогу незалежно від місцеперебування клієнта чи часу доби. Ресурсність (73 %): економія часу й коштів завдяки відсутності потреби у фізичному контакті та пересуванні. Зручність (79 %): фахівці зазначили комфорт роботи у звичному середовищі та можливість надавати підтримку дистанційно (не виходячи з дому) [10, с. 37].

Інноваційні технології та мобільні застосунки є важливим ресурсом подолання стресу, що сприяє соціальній взаємодії, емоційній стабільності та формуванню відчуття підтримки. Водночас варто наголосити, що цифрові технології не здатні повністю замінити живе спілкування або професійну психологічну допомогу. Найефективнішим є комп-

лексний підхід, який передбачає поєднання цифрових інструментів із традиційними формами психологічної та соціальної підтримки, що забезпечує баланс між технологічним прогресом і людськими потребами [11, с. 33].

Цифрові платформи дають змогу людям знаходити спільні інтереси, формувати онлайн-спільноти попри географічну дистанцію та підтримувати соціальні зв'язки під час ізоляції. В Україні такі платформи стають способом підтримання зв'язку з рідними, поширення громадських ініціатив, обміну інформацією про гуманітарну допомогу тощо. Ці механізми стають особливо значущими в умовах воєнних дій, коли можливості фізичного контакту обмежені.

У сфері публічного управління України цифрові комунікації дедалі активніше застосовують як інструмент двосторонньої взаємодії громадян з органами влади через соціальні мережі, чат-боти, онлайн-форуми та віртуальні зустрічі. Водночас особливого значення набуває забезпечення їх інклюзивності, відкритості та переконливості з метою охоплення всіх груп населення й зміцнення суспільної довіри [5].

Водночас із посиленням інтенсивності онлайн-взаємодій зростають і пов'язані з ними ризики. Зокрема, українські дослідники зазначають, що активне використання соціальних мереж може посилювати схильність порівнювати себе з іншими, що негативно впливає на самооцінку, особливо серед молоді [12, с. 63].

Крім того, важливим аспектом є маніпулятивні технології впливу, які застосовують у соціальних мережах, зокрема сенсаційність, фракціонування інформації, змішування фактів і думок. Вони створюють інформаційні навантаження, спрощують сприйняття та можуть погіршувати психологічний стан користувачів, особливо вразливих груп [13, с. 51].

Отже, цифрові платформи не лише відкривають канали позитивної соціальної взаємодії, а й можуть стати джерелом психологічного дисбалансу, якщо їх використання не контролювати.

Українські дослідження показують, що активні користувачі соціальних мереж можуть зазнавати психологічного стресу через тиск, пов'язаний із кількістю лайків, коментарів та реакцій, а також через постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших [14, с. 120]. Зростання частоти й тривалості користування негативно корелює з психологічним добробутом: що більше часу користувач витрачає в соцмережах, то нижча його задоволеність життям і душевний комфорт [15, с. 346].

Науковці наголошують, що ризики пов'язані не із самою цифровою платформою чи соціальною мережею, а зі способом та інтенсивністю їх використання. Вони зазначають, що збалансоване застосування, коли віртуальні контакти доповнюють, а не замінюють офлайн-взаємодії, зменшує негативний вплив на психіку. Соціальні мережі можуть чинити подвійний ефект: з одного боку, підтримувати фізичний соціальний капітал, а з іншого – зни-

жувати рівень довіри та сприяти інформаційному переважанню, що загалом може погіршувати суб'єктивний добробут [16].

Стрімка цифровізація соціальної сфери та активне використання комунікаційних платформ зумовлюють потребу не лише усвідомити їх вплив на соціальну взаємодію та психологічний добробут, а й визначити стратегічні напрями його оптимізації. Аналіз наукових досліджень та практичних кейсів дає змогу виокремити низку пріоритетних заходів, які сприятимуть збереженню соціальної стабільності, підтримці емоційного здоров'я населення й формуванню безпечного цифрового середовища (табл. 2).

Реалізація запропонованих стратегічних напрямів сприятиме створенню безпечного та ефективного цифрового середовища в Україні. Інтеграція освітніх програм, психоемоційної підтримки й адаптованого контенту дає змогу одночасно підвищити якість соціальної взаємодії і забезпечити психологічний добробут користувачів. Тривалі емпіричні дослідження та партнерства з експертами дають змогу системно оцінювати результати, прогнозувати потенційні ризики та формувати довгострокові політики цифрової взаємодії, що відповідають потребам різних груп населення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження підтверджує, що цифрові комунікаційні платформи відіграють важливу роль

у формуванні сучасного інформаційного простору України, значно впливаючи на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення. Їх ефективне використання сприяє підвищенню залученості громадян, зміцненню соціальних зв'язків, розвитку спільнот за інтересами й наданню психоемоційної підтримки під час кризових періодів.

Водночас дослідження підтверджує амбівалентний характер впливу цифрових платформ: надмірне або неконтрольоване використання може призводити до емоційного виснаження, тривожності, залежності від соціального схвалення та інформаційного переважання. Особливу увагу варто зосередити на контекстуальних чинниках, як-от рівень цифрової грамотності, доступність якісного інтернету, вікові та соціальні відмінності, які модулюють ефект від цифрових комунікацій.

Виявлені закономірності свідчать про необхідність стратегічного підходу до оптимізації використання цифрових платформ, що передбачає розвиток програм цифрової гігієни, інтеграцію психоемоційної підтримки, створення адаптованого контенту, диференційований підхід до різних груп населення та проведення довгострокових емпіричних досліджень. Реалізація цих напрямів дає змогу формувати безпечне, збалансоване та ефективне цифрове середовище, яке водночас посилює соціальну взаємодію і підтримує психологічний добробут населення України.

Таблиця 2

Стратегічні напрями покращення впливу цифрових комунікаційних платформ на соціальну взаємодію та психологічний добробут населення України

Стратегічний напрям	Опис заходу	Очікуваний вплив на соціальну взаємодію	Очікуваний вплив на психологічний добробут
Програми цифрової гігієни та освітні кампанії	Навчання користувачів безпечному та збалансованому використанню соцмереж, формування навичок самоконтролю	Підвищення якості онлайн-взаємодії, зниження конфліктів у цифровому просторі	Зниження рівня емоційного вигорання, тривожності та залежності від соціального схвалення
Інтеграція психоемоційної підтримки	Створення чатботів, модераторів, форумів із психологічною допомогою	Зміцнення соціальної підтримки через онлайн-спільноти	Підвищення рівня емоційної стабільності та зниження рівня стресу
Стратегії контенту та модерації	Регулювання інформаційного потоку, зменшення маніпулятивного контенту, контроль інформаційного шуму	Покращення якості взаємодії, підтримка конструктивного спілкування	Зниження когнітивного та емоційного навантаження, зменшення тривожності
Диференційований підхід до користувачів	Урахування вікових, територіальних та освітніх відмінностей у цифрових навичках	Залучення різних груп населення до соціально-корисної взаємодії	Підвищення психологічного комфорту, адаптація контенту до потреб користувачів
Емпіричні дослідження з тривалою перспективою	Когортні дослідження, лонгітюдні спостереження, моделювання причинно-наслідкових зв'язків	Розроблення ефективних стратегій цифрової взаємодії	Прогнозування й запобігання негативним психоемоційним наслідкам
Використання гейміфікації та інтерактивних форматів	Залучення користувачів через навчальні ігрові елементи, квести, челенджі	Активізація соціальної взаємодії, розвиток спільнот	Підвищення мотивації до навчання, покращення настрою та когнітивної активності
Партнерство з громадськими організаціями та експертами	Спільні кампанії з НУО, психологами, освітянами	Зміцнення соціальної підтримки та взаємодії	Доступ до професійної підтримки, зниження ризиків стресових станів

Джерело: сформовано авторами.

Перспективи подальших досліджень полягають у комплексному аналізі взаємозв'язку між типами цифрових платформ, інтенсивністю їх використання та конкретними психоемоційними наслідками для різних соціальних груп. Варто розробляти нові методики оцінювання ефективності цифрових комунікацій, інтегрувати елементи штучного інтелекту для персоналізації контенту та прогнозування психологічних ризиків, а також вивчати вплив нових форматів цифрової взаємодії (метавесвіт, інтерактивні платформи) на соціальну поведінку й добробут населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Брадулов П.О., Ординський В.І., Романенко Л.Ф. Оцінювання цифрових маркетингових комунікацій: кількісні та якісні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2020. Вип. 33 (1). С. 28–32. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4ff5f4dc-39c0-4388-9b07-2cfd8a0b62b2/content> (дата звернення: 22.10.2025).
2. Осокін М., Осокіна А. Цифрові комунікації в системі управління бізнесом. *Економіка та суспільство*. 2024. № 64. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-31>
3. Агарков О.А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 73–79. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.12>
4. Коломієць Т.В., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Інноваційні технології професійної підготовки психологів у країнах ЄС: досвід для України. *Академічні візії*. 2023. № 18. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7832255>
5. Гринчак Н.А., Синяков А.В. Цифрові комунікації в публічному управлінні: сутність, роль та вимоги до формування. *Статистика України*. 2023. № 3–4. С. 112–118. DOI: [https://doi.org/10.31767/su.3-4\(102-103\)2023.03-04.09](https://doi.org/10.31767/su.3-4(102-103)2023.03-04.09)
6. Synowiec A. Identity construction, self-presentation and impression management on Facebook: sociological aspects. Соціальні комунікації: теорія і практика. *Social Communications: Theory and Practice*. Вип. 11(2). С. 25–33. DOI: <https://doi.org/10.51423/2524-0471-2020-11-2-2>
7. Кушнір Т., Мороз М. Тенденції розвитку цифрових комунікацій в Україні. *Acta Academiae Beregsiensis. Economics*. 2025. № 9. С. 77–85. DOI: <https://doi.org/10.58423/2786-6742/2025-9-77-85>
8. Вербовський І.А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. № 2 (6). С. 34–45. DOI: <https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.2.5>
9. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №55(2). С. 28–36. DOI: [10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36](https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36)
10. Гриценко А., Бурлай Т. Вплив цифровізації на соціальний розвиток. *Економічна теорія*. 2020. № 3. С. 24–51. DOI: <https://doi.org/10.15407/etet2020.03.024>
11. Житинська М.О. Місце цифрових технологій та комунікацій у наданні соціально-психологічної підтримки молоді в умовах сьогодення. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.6>
12. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34(73). № 4. С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
13. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2020. № 9 (109). С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-9-109-11>
14. Данилова Т., Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12. № 4. С. 118–124. DOI: [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117)
15. Коваленко С.Д. Вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді і суспільні цінності. *Науковий вимір осмислення та пошуку оптимальних моделей розвитку України: маркетинговий, економічний, фінансовий, управлінський та правовий аспекти: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 19 березня 2025 р.). Київ, 2025. С. 345–347. URL: https://www.researchgate.net/profile/Inna-Bezhenar/publication/390764343_UKRAINSKE_VINOROBSTVO_PROBLEMI_TASLAHI_ROZVITKU/links/67fd4467ded4331557291fcd/UKRAINSKE-VINOROBSTVO-PROBLEMI-TASLAHI-ROZVITKU.pdf#page=345 (дата звернення: 22.10.2025).
16. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 1. С. 98–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>
17. Кострікова К., Костріков О. Декоративний штукатурний і барельєфний живопис як елементи нейрофітнесу у психоемоційній реабілітації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 3(188). С. 361–365. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).87](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).87)
18. Призванська Р. Вплив популярної музики на емоційне благополуччя дітей у час війни. *Вісник Львівського університету*. 2025. № 42. С. 219–226. URL: publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/pedagogics/article/view/13472/13957 (дата звернення: 22.10.2025).
19. Призванська Р. Терапія переробки емоційних травм у корекційній роботі. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Вип. 10. Львів, 2025. С. 101–104. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/Materialy-zvitnykh-naukovykh-konferentsiy-fakultetu-pedahohichnoi-osvity.-Vyp.-10-2025.pdf> (дата звернення: 22.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 06.11.2025

Стаття прийнята: 19.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЄКТІВ У ФОРМУВАННІ ЪКОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗВО

USE OF PROJECT METHOD IN FORMING CORPORATE CULTURE OF HIGHER EDUCATIONAL STUDENTS

Останнім часом підвищується зацікавленість дослідників до вивчення феномену корпоративної культури освітнього закладу, зокрема університету, що продиктовано входженням до європейського освітнього простору, коли значно змінюються пріоритети й напрями діяльності освітніх закладів та, як наслідок, посилюється конкуренція на ринку освітніх послуг, що вимагає розвитку корпоративної культури в студентському середовищі ЗВО, зокрема в контексті використання методу проєктів. У статті проаналізовано теоретичні підходи до трактування поняття «корпоративна культура», її сутність, структуру та роль у професійному становленні майбутніх фахівців. Обґрунтовано значення корпоративної культури як чинника згуртованості студентських колективів, розвитку комунікації, відповідальності та професійної компетентності здобувачів освіти.

Дослідження присвячено використанню методу проєктів у формуванні корпоративної культури студентської молоді.

Авторами проведено опитування серед студентів різних курсів ЧНУ ім. П. Могили, що дало змогу виявити стан корпоративної культури на цей момент часу, її сильні та слабкі сторони. Аналіз результатів відповідей респондентів показав, що саме спільна робота над конкретними завданнями та участь у міні-проєктах позитивно впливають на згуртованість групи, підвищують рівень відповідальності та сприяють формуванню традицій взаємодії, а ефективною формою формування корпоративної культури є метод проєктів. Коли студенти об'єднуються навколо конкретної цілі, мають чіткі ролі, розподілену відповідальність і можливість вносити власні ідеї, у них формується відчуття причетності та партнерства. Саме такі процеси найкраще «підсвічують» реальну корпоративну культуру та допомагають її змінювати.

Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження проєктної діяльності та вдосконалення системи формування корпоративної культури студентів у ЗВО.

Ключові слова: корпоративна культура, метод проєктів, студентська молодь, корпоративний кодекс, проєктна діяльність.

Recently, researchers have been increasingly interested in studying the phenomenon of corporate culture of an educational institution, in particular a university, which is dictated by entering the European educational space, when the priorities and areas of activity of educational institutions are changing significantly, and, as a result, competition in the educational services market is increasing, which requires the development of corporate culture in the student environment of higher education institutions, in particular in the context of using the project method. The article analyzes theoretical approaches to the interpretation of the concept of "corporate culture", its essence, structure, and role in the professional development of future specialists. The significance of corporate culture as a factor in fostering the cohesion of student groups, the development of communication, responsibility, and professional competence of students is substantiated.

The study is devoted to the use of the project method in the formation of corporate culture of student youth.

The authors conducted a survey among students of various courses of the Petro Mohyla National University, which made it possible to identify the state of corporate culture at the present time, its strengths and weaknesses. Analysis of the results of the respondents' responses showed that it is joint work on specific tasks and participation in mini-projects that positively affect group cohesion, increase the level of responsibility and contribute to the formation of traditions of interaction, and an effective form of forming corporate culture is the project method. When students unite around a specific goal, have clear roles, distributed responsibility and the opportunity to contribute their own ideas, they develop a sense of involvement and partnership. It is such processes that best "highlight" the real corporate culture and help change it.

Practical recommendations for the implementation of project-based activities and the improvement of the system for forming students' corporate culture in higher education institutions are proposed.

Key words: corporate culture, project method, student youth, corporate code, project activity.

УДК 005.8:174]-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сургова С.Ю.

к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-3840-2924

Файчук О.Л.

к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-6663-3287

Протягом останніх десятиліть спостерігається стрімке зростання інтересу організацій до підвищення рівня корпоративної культури. Науковці пояснюють це тим, що збільшилося розуміння впливу феномену командного духу на ефективність бізнесу. Саме корпоративна культура є тією «родзинкою», яка зумовлює відмінність між компаніями і приносить успіх у конкурентній боротьбі, якщо в них були вкладені зусилля в розвиток корпоративного духу. Керівники закладів вищої освіти теж доходять висновку, що однією з осо-

бливостей згуртованості колективу і, відповідно, успішної діяльності та конкурентоспроможності закладу є правильна мотивація і високий рівень корпоративної культури. Останнім часом підвищується зацікавленість дослідників до вивчення такого феномену, як корпоративна культура освітнього закладу, зокрема університету. Насамперед це продиктовано глобалізаційними процесами, під вплив яких підпадають й освітні заклади. Входження до європейського освітнього простору, розвиток ринкових відносин, які значно змінюють

пріоритети й напрями діяльності освітніх закладів, і, як наслідок, посилення конкуренції на ринку освітніх послуг – усе це вимагає перегляду ролі вищої освіти в сучасному суспільстві.

Водночас, попри значний науковий доробок, недостатньо дослідженими залишаються питання розвитку корпоративної культури в студентському середовищі ЗВО, зокрема в контексті використання методу проєктів, що дало змогу простежити, як спільна робота над навчальним або соціальним мініпроєктом впливає на прояв групових ролей, рівень комунікації, відповідальність, відчуття спільності та залученість до університетського життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вищезазначена проблема отримала своє осмислення в працях українських учених – А. Воронков, М. Баб'як, Е. Коренєв, І. Мажура [8], які дослідили фактори, що впливають на корпоративну культуру. Науковці розділяють їх на: чинники внутрішнього середовища та зовнішнього середовища, що сприяють розвитку культури й стримують її розвиток. Феномен корпоративних відносин у сфері освіти досліджували Н. Білик [7], О. Воронянська [9], М. Гнезділова [10], Н. Горбенко [11], Л. Хижняк [14] та ін. Аналіз публікацій свідчить, що вчені по-різному висвітлюють окремі аспекти проблеми дослідження та визначення підходів щодо її розв'язання. Незважаючи на наявність наукових доробок відповідного спрямування, актуальним залишається питання розвитку корпоративної культури здобувачів освіти в ЗВО та інших освітніх установах.

Постановка завдання – можливості використання методу проєктів у розвитку корпоративної культури студентів, а також розробка рекомендацій щодо підвищення рівня згуртованості та командного духу в студентських групах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасній літературі міститься велика кількість визначень корпоративної культури, їх налічується понад 50 трактувань. Як і багато інших, цей термін не має єдиного тлумачення, але найбільш повне з них належить американському психологу Е. Шейну, який характеризує її як «сукупність основних положень, сформованих самостійно, засвоєних або розроблених певною групою в міру того, як вона навчається вирішувати проблеми адаптації до зовнішнього середовища та внутрішньої інтеграції – які виявилися досить ефективними, щоб уважатися цінними, а тому передаватися новим членам у ролі правильного способу сприйняття, мислення та ставлення до конкретних проблем» [6].

Появу концепції корпоративної культури в теорії управління відносять до початку 80-х років минулого століття. Проблематика корпоративної культури присутня майже в усіх наукових працях класиків менеджменту. Учені вважають, що підґрунтя теорії корпоративної культури закладені ще в 1973 році К. Гіртцем у книзі «The Interpretation

of Cultures» [3], а початком розвитку терміна «корпоративна культура» стали праці Е. Мейо «Школа людських відносин» [4] та А. Файоля «Класична (адміністративна) школа управління» [2]. Науковці, досліджуючи організацію, у своїх роботах описували їх цінності, норми, правила, властивості, не використовуючи при цьому корпоративної культури як термін, однак А. Файоль про «корпоративний дух» згадував ще на початку XX ст. [2].

Термін «корпоративна культура» виник у США, коли дослідники почали вивчати параметри діяльності американських корпорацій, які забезпечували їх успішність і конкурентоздатність. Усупереч цьому багато науковців дотримуються думки, що термін «корпоративна культура» виник у XIX столітті у військовій термінології. Німецький фельдмаршал та військовий теоретик Г. Мольтеке сха­рактеризував цим поняттям взаємовідносини в офіцерському середовищі [5]. У той період відносини регулювалися не лише судами честі чи статутами, а й дуелями: шрами були ознакою належності до офіцерської «корпорації». Корпоративний дух існував ще в середньовіччі в тодішніх цехах та гільдіях. Усередині цих професійних співтовариств існували так звані писані й неписані правила поведінки, у разі порушень цих правил членів співтовариств приводилося до виключення.

«Своїх» від «чужих» професійні та інші спільноти, які існували на той час, відрізняли за зовнішніми ознаками. Здебільшого вони були пов'язані з кольором одягу, аксесуарами, поведінковими знаками. Наявним прикладом є те, що студенти Оксфордського та Кембриджського університетів досі носять краватки певних кольорів, школярі багатьох країн відвідують школу у відповідних формах, а студенти Тартуського університету навчаються в особливому головному уборі.

Останнім часом підвищується зацікавленість дослідників до вивчення корпоративної культури освітнього закладу, зокрема університету, що базуються на досвіді корпоративної культури підприємств і організацій. При цьому береться до уваги специфіка діяльності ЗВО – форма навчального процесу, взаємодія між викладачами, між викладачами та студентами. Метою такого типу культури є формування корпоративної культури в галузі освітнього закладу. Як зазначають науковці, корпоративна культура закладу вищої освіти – це сукупність цінностей, норм, правил, традицій, які поділяються всіма особами, що стосуються діяльності ЗВО, на основі яких регулюють їхні взаємовідносини, зокрема між учасниками навчально-виховного процесу: між викладачами, викладачами і студентами, викладачами й адміністрацією. Традиція вивчення закладів вищої освіти як корпоративних організацій склалася у XX столітті та сформувалася як самостійний напрям завдяки роботам М. Вебера, Т. Парсонса та ін.

ЗВО є великою за розмірами організацією, до складу якої входять різні підрозділи. Корпоративна культура ЗВО є своєрідною, досить ефективною

формою життєдіяльності освітніх організацій, що дає змогу говорити про організовану систему, побудовану на принципах самоцінності знання, свободи навчання, яку впевнено можна назвати конкретним способом реалізації ідей вищої освіти. Корпоративна культура українських ЗВО поки ще недостатньо сприяє виконанню ними суспільних функцій. Залишається багато невирішених питань, а серед них головне – створення системи цілеспрямованих дій з формування і розвитку корпоративної культури ЗВО.

Корпоративна культура ЗВО впливає на формування професійної компетентності студента. Адже коли студент уперше перетинає поріг освітнього закладу, він намагається увібрати в себе всю атмосферу, яка його оточує, а тому це залишає відбиток на формуванні професійної компетентності особистості. Атмосфера ЗВО та його матеріально-технічна база яскраво демонструє ставлення адміністрації навчального закладу до студентів. Як наслідок, у студентів формується патріотичне ставлення до свого навчального закладу. Адже коли студент відчувається потрібним, він здатен краще навчатися та самовдосконалюватися. Важливу роль також відіграє викладацький склад ЗВО та його ставлення до студентів, адже саме викладачі стають прикладом для наслідування не тільки професійних якостей, а й культури спілкування та взаємовідносин у суспільстві.

Корпоративна культура студентів ЗВО є складною системою і містить перелік таких компонентів:

- ціннісно-нормативний (основні цінності, норми та правила);
- організаційний (формальна та неформальна організаційна структура, структура управління);
- комунікаційний (структура формалізованих і неформалізованих потоків, якість комунікацій);
- соціально-психологічні відносини (соціометрія, система ролей, конфліктність);
- знаково-символьний (міфи та легенди, корпоративні перекази).

Слід звернути увагу на те, що велике значення у формуванні корпоративної культури студентів мають соціально-психологічні якості особистості. Зокрема, як зазначає В. Носков [12], це: дисциплінованість, упевненість у собі, практичний досвід, уміння працювати з людьми, логічне мислення, стійкість до стресів, соціально-психологічна адаптація до колективу, інтелект, комунікативні та організаторські здібності, спрямованість до реалізації творчого потенціалу особистості, лідерські якості.

Показниками сформованої корпоративної поведінки студентів вважають такі:

- загальнолюдські та професійні цінності;
- професійні компетенції (знання предметної галузі спеціальності, основ роботи з інформацією, різними інформаційними джерелами, знання сучасних технологій, основ етики і психології, а також самостійність, готовність брати відповідальність на себе, уміння прораховувати наслідки ухвалених рішень, уміння створювати комфорт

у взаємовідносинах з оточенням, підтримувати імідж ЗВО);

– ділові якості (енергійність, наполегливість, цілеспрямованість, пунктуальність, дисциплінованість, ініціативність, відповідальність, комунікабельність і т. д.);

– особиста організаційна культура (знання законів і норм спілкування, культура поведінки, досвід побудови ефективних взаємовідносин і вирішення конфліктів, уміння управляти часом, основи документальної грамотності);

– дотримання етики корпоративної поведінки (знання головної мети і цінностей ЗВО, відданість, доброзичливість, чуйність, уважність, здатність сприймати критику, чесність, скромність, справедливість, тощо; дотримання норм і правил внутрішнього розпорядку, виконання в повному об'ємі обов'язків) [7; 9; 11].

Дослідження рівня сформованості корпоративної культури проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Для визначення стану корпоративної культури студентів, а також факторів, які впливають на її формування, нами здійснено емпіричне дослідження. Варто зазначити, що в межах дослідження студенти також брали участь у низці навчальних та соціальних мініпроектів, реалізація яких стала підґрунтям для оцінки впливу спільної діяльності на формування корпоративної культури. Це дало змогу комплексно поєднати анкетування з аналізом реальної взаємодії студентів у групі. Було вирішено провести соціологічне опитування серед студентів різних курсів. Це, на нашу думку, дасть змогу виявити стан корпоративної культури на даний момент часу, її сильні та слабкі сторони, що допоможе удосконалити формування та управління корпоративною культурою. Для опитування ми розробили спеціальну анкету, яка мала два блоки: питання з варіантами відповідей та питання з розгорнутою відповіддю. Загалом в опитуванні взяли участь 85 студентів.

Усі питання першої частини анкети оцінювали за п'ятибальною шкалою, де 5 – найкращий результат, 1 – найгірший. Питання 15 мало зворотне значення (Табл. 1). З аналізу даних першої частини анкети можемо зробити такі висновки, що найвищі оцінки (3,5–4,5) отримали твердження, які свідчать про те, що мікроклімат у групах сприятливий, комунікації налагоджені як у групі, так і на потоці, на зміцнення колективу впливає спільна праця над проектами, студенти зацікавлені брати участь у масових заходах ЗВО і вважають, що роль куратора дуже важлива в організації роботи.

Твердження які набрали середні бали (2,5–3,5) кажуть про те, що не у всіх групах є яскраво виражений лідер і високий рівень згуртованості, слабкий зв'язок між студентами різних курсів, невелика кількість студентів (груп), які беруть активну участь у масових заходах кафедри й робота в групі не дає змоги певним чином проявити свої найкращі якості.

Питання анкети щодо визначення рівня сформованості корпоративної культури студентів

1	Ви з упевненістю можете сказати, що ваша група – згуртований колектив
2	Загалом, мікроклімат у вашій групі можна назвати сприятливим
3	У вашій групі присутній яскраво виражений лідер
4	Комунікації в групі налагоджені (своєчасне отримання інформації)
5	Ви спілкуєтесь зі студентами з вашого потоку
6	Ви спілкуєтесь зі студентами старших або молодших курсів
7	Робота в групі дозволяє вам проявити свою індивідуальність, свої найкращі якості
8	Чи бере ваша група участь у масових заходах
9	Чи зміцнює робота над спільною справою відносини в групі
10	Організовуєте святкування в колі своєї групи
11	Ви часто берете участь у позанавчальних заходах
12	Ви часто проводите позанавчальні заходи
13	Чи берете ви участь у масових заходах кафедри
14	Чи цікаво вам брати участь у масових заходах кафедри
15	Викладачі кафедри нудні, нецікаві, нечуйні
16	Ви часто звертаєтесь по допомогу до вашого куратора
17	Чи важлива роль куратора в організації заходів

Твердження з низьким балом (1,5–2,5) указують на те, що студенти 5–6 курсів дуже рідко організовують свята в колі групи, беруть участь у позанавчальних заходах та дуже рідко звертаються по допомогу до свого куратора. Слід зауважити, що студенти вважають, що викладачі кафедри чуйні, цікаві та доброзичливі.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що попри загалом позитивний мікроклімат у студентських групах, низка аспектів корпоративної культури потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Зокрема, виявлена недостатня активність у спільних заходах, слабка міжкурсова взаємодія та нерівномірний рівень лідерства вказують на потребу у таких формах роботи, які стимулюють командну діяльність, взаємну підтримку та розвиток ініціативності. Аналіз показав, що саме спільна робота над конкретними завданнями та участь у мініпроєктах позитивно впливають на згуртованість групи, підвищують рівень відповідальності й сприяють формуванню традицій взаємодії. Однією з ефективних форм формування корпоративної культури є метод проєктів. Його застосування в освітньому процесі дає змогу створити умови для реальної командної взаємодії, у якій студенти набувають досвіду розподілу ролей, вирішення конфліктів, колективного планування, відповідальності за спільний результат. У межах проєктної діяльності студенти включаються в моделювання професійних ситуацій, організовують соціальні ініціативи, беруть участь у підготовці масових заходів ЗВО – усе це сприяє формуванню цінностей, норм поведінки та традицій, що є основою корпоративної культури. Історично метод проєктів пов'язують із філософом-педагогом Дж. Дьюї, який розвивав ідеї навчання через практичну діяльність (learning by doing) [1]. За Сисоєвою, метод проєктів – це самостійна пізнавальна діяльність студентів (індивідуальна, групова, у парах), яка веде до створення кінцевого

продукту через вирішення проблеми [13]. Учена підкреслює: студент має інтегрувати знання з різних галузей науки, техніки, використовуючи дослідницькі методи, а не просто повторювати матеріал. Через цю діяльність студенти не лише здобувають нові знання, а й набувають соціального досвіду та інших умінь (інтеграція знань, проєктування, презентація).

Ми розглядаємо метод проєктів не просто як спосіб організації роботи, а як інструмент, який поступово вибудовує спільні правила, цінності та поведінкові стандарти в команді. Коли студенти об'єднуються навколо конкретної цілі, мають чіткі ролі, розподілену відповідальність і можливість вносити власні ідеї, у них формується відчуття причетності та партнерства. Саме такі процеси найкраще «підсвічують» реальну корпоративну культуру та допомагають її змінювати.

Можливості методу проєктів у процесі формування корпоративної культури студентів:

- підсилення довіри та відкритості студентів, через регулярні зустрічі, спільне обговорення рішень і зворотний зв'язок, що зменшує рівень напруги і створює атмосферу, де безпечно висловлювати думки;
- формування орієнтації на результат, адже проєкт має чіткі дедлайни та критерії успіху;
- підвищення згуртованості, адже спільне досягнення мети об'єднує, з'являється «ми-ефект» на противагу «я-ефекту»;
- розвиток ініціативності через те, що учасники мають змогу пропонувати рішення й брати відповідальність; це створює культуру проактивності;
- підсилення професійного розвитку. У проєктах люди вчаться одне в одного, що природно формує атмосферу взаємопідтримки.

У результаті проведеного дослідження вважаємо за доцільне запропонувати:

1. Створити корпоративний кодекс студентів ЧНУ імені Петра Могили, якій зберігатиме тради-

ції, цінності, закони ЗВО, забезпечить згуртуванню колективу та розвитку командного духу.

2. Розробити програму розвитку корпоративної культури студентів ЧНУ імені Петра Могили та її поетапне впровадження;

4. Створити відділ, який займатиметься формуванням корпоративної культури та контролювати стан її розвитку.

5. Під час використання методу проєктів для формування корпоративної культури студентів: формувати змішані команди; практикувати регулярні короткі командні рефлексії; акцентувати увагу на командних успіхах, а не тільки індивідуальних; використовувати проєктні інструменти (дошки, треки, мінізустрічі); узгоджувати проєкти із цінностями ЧНУ імені Петра Могили тощо.

Висновки з проведеного дослідження

На нашу думку, використання методу проєктів у формуванні корпоративної культури студентської молоді показує, що він може бути не лише технологією навчання, а й інструментом її цілеспрямованого формування – через взаємодію, спільну відповідальність, обмін досвідом та вироблення колективних норм поведінки. Проте для стійкого закріплення цих результатів проєктна діяльність має поєднуватися з інституційною підтримкою університету. Саме тому наступним кроком є визначення конкретних управлінських і організаційних рішень, які допоможуть посилити та систематизувати процес формування корпоративної культури студентської молоді в межах ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Dewey J. *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*. New York : Macmillan, 1916. 434 p.
2. Fayol H. *Administration industrielle et générale*. Paris : Dunod, 1916. 174 p.
3. Geertz C. *The Interpretation of Cultures*. New York : Basic Books, 1973. 470 p.
4. Mayo E. *The Human Problems of an Industrial Civilization*. New York : Macmillan, 1933. 194 p.
5. Moltke Helmuth von. *Militärische Werke. Abt. 2: Militärische Korrespondenz*. Bd. 1. Berlin : Mittler & Sohn, 1892. 428 p.
6. Schein E.H. *Organizational Culture and Leadership*. 5th ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2017. 464 p.
7. Білик Н. Корпоративна культура THEU. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 8–9 квіт. 2016 р.)*. Тернопіль : THEU. 2016. С. 349–351.
8. Воронкова А.Е., Баб'як М.М., Коренев Е.Н., Мажура І.В. *Корпорації: управління та культура : монографія/заред. А.Е. Воронкової*. Дрогобич: Вимір. 2006. 376 с.
9. Воронянська О. Методичний взаємозв'язок профорієнтаційної роботи з корпоративною культурою університету. *Удосконалення навчально-виховного процесу в вищому навчальному закладі : зб. наук.-метод. праць*. Мелітополь. 2016. Вип. 19. С. 111–116.
10. Гнезділова К. Корпоративна культура викладача вищої школи : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2013. 124 с.
11. Горбенко Н. Корпоративна культура сучасного університету: підходи до визначення сутності. *Грані: наук.-теорет. і громад.-політ. альманах*. 2014. Вип. 8 (112). С. 47–52.
12. Носков В.П. Соціально-психологічні основи управління : навч. посіб. Київ : ЦУЛ. 2000. 224 с.
13. Сисоєва С.О. Особистісно-орієнтовані педагогічні технології: метод проєктів. *Неперервна професійна освіта: теорія і методика : наук.-метод. журнал*. 2002. Вип. 1 (5). 230 с.
14. Хижняк Л. Корпоративна культура в еволюції вищого навчального закладу. *Еволюція освітнього простору : матеріали інновац. семінару*. 2015. Вип. 1. С. 58–69.

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МЕДІАТОРА ЯК ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

PERSONAL QUALITIES, COMPETENCIES, AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE MEDIATOR AS FACTORS OF MEDIATION PRACTICE EFFECTIVENESS

Статтю присвячено дослідженню особистісних та професійних якостей медіатора як ключових детермінант ефективності медіаційної практики на основі емпіричного аналізу досвіду українських медіаторів-практиків. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування психологічних передумов успішної медіаційної діяльності в контексті становлення інституту медіації в Україні. Мета дослідження – виявити та систематизувати особистісні характеристики й професійні компетентності медіатора, що визначають результативність урегулювання конфліктів, а також механізмів їх розвитку та вдосконалення. Методологія базується на якісному підході з використанням напівструктурованих глибоких інтерв'ю з експертами-медіаторами, які мають професійну підготовку та досвід ведення різних типів конфліктів. Результати тематичного аналізу даних виявили три ключові категорії детермінант. По-перше, фундаментальні особистісні якості медіатора, що містять емоційний інтелект та емпатію як здатність розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани сторін, нейтральність та безсторонність як глибокий внутрішній стан рівного ставлення до учасників конфлікту, стресостійкість та емоційну стабільність для збереження внутрішньої рівноваги в напружених ситуаціях, терплячість як уміння надавати сторонам необхідний час для проходження всіх етапів процесу. По-друге, професійні компетентності медіатора, що охоплюють комунікативну майстерність, рефлексивні здібності, етичну обізнаність, культурну чутливість та адаптивність до різних типів конфліктів і учасників. По-третє, траєкторія професійного розвитку медіатора через безперервне навчання, систематичну рефлексію власної практики, участь у супервізії та професійній спільноті, турботу про власне благополуччя для профілактики професійного вигорання. Дослідження демонструє, що особистісні якості утворюють психологічний фундамент довіри між медіатором та сторонами, тоді як професійні компетентності визначають здатність ефективно використовувати процесуальні механізми медіації. Виявлено, що розвиток професійної майстерності медіатора є нелінійним процесом, що вимагає не лише накопичення практичного досвіду, а й постійної рефлексії, супервізійної підтримки та цілеспрямованого вдосконалення як особистісних якостей, так і професійних навичок.

Ключові слова: медіатор, особистісні якості, професійні компетентності, емоційний інтелект, емпатія, нейтральність, профе-

сійний розвиток, рефлексія, супервізія, медіаційна практика.

The article is devoted to the study of personal and professional qualities of the mediator as key determinants of mediation practice effectiveness based on empirical analysis of the experience of Ukrainian mediation practitioners. The relevance of the study is determined by the need for scientific substantiation of psychological prerequisites for successful mediation activity in the context of the formation of the mediation institute in Ukraine. The purpose of the study is to identify and systematize the personal characteristics and professional competencies of the mediator that determine the effectiveness of conflict resolution, as well as the mechanisms of their development and improvement. The methodology is based on a qualitative approach using semi-structured in-depth interviews with expert mediators who have professional training and experience in conducting different types of conflicts. The results of thematic data analysis revealed three key categories of determinants. First, fundamental personal qualities of the mediator, including emotional intelligence and empathy as the ability to recognize and adequately respond to the emotional states of the parties, neutrality and impartiality as a deep internal state of equal attitude towards conflict participants, stress resistance and emotional stability to maintain inner balance in tense situations, patience as the ability to give parties the necessary time to go through all stages of the process. Second, professional competencies of the mediator, covering communication mastery, reflective abilities, ethical awareness, cultural sensitivity and adaptability to different types of conflicts and participants. Third, the trajectory of professional development of the mediator through continuous learning, systematic reflection on one's own practice, participation in supervision and professional community, self-care for prevention of professional burnout. The study demonstrates that personal qualities form the psychological foundation of trust between the mediator and the parties, while professional competencies determine the ability to effectively use procedural mechanisms of mediation. It was found that the development of mediator's professional mastery is a non-linear process that requires not only accumulation of practical experience, but also constant reflection, supervisory support and purposeful improvement of both personal qualities and professional skills.

Key words: mediator, personal qualities, professional competencies, emotional intelligence, empathy, neutrality, professional development, reflection, supervision, mediation practice.

УДК 159.923:347.948.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.28>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шмаленко Ю.І.

к.політ.н., доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська

юридична академія»

ORCID ID: 0000-0003-0806-7907

Вступ. Питання професійної компетентності медіатора набуває особливої актуальності в контексті активного впровадження інституту медіа-

ції в Україні. Медіація як альтернативний метод урегулювання конфліктів вимагає від фахівця не лише володіння процесуальними техніками,

а й наявності специфічних особистісних характеристик та професійних якостей, що визначають результативність його діяльності [1]. Проте у вітчизняному науковому дискурсі [2] особистісні та професійні детермінанти ефективності медіатора залишаються недостатньо дослідженими, що створює прогалину в розумінні психологічних механізмів успішної медіаційної практики.

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що особистість медіатора відіграє вирішальну роль у створенні атмосфери довіри, безпеки та відкритості, необхідної для конструктивного діалогу сторін конфлікту [3]. Дослідники підкреслюють, що навіть бездоганне володіння медіаційними техніками не компенсує відсутність ключових особистісних якостей, як-от емоційний інтелект, емпатія, нейтральність, стресостійкість [4]. Водночас є потреба в глибшому розумінні того, які саме особистісні характеристики є критичними для успішності медіації, як вони взаємодіють з професійними компетентностями та як відбувається їх розвиток у процесі професійного становлення медіатора.

Особливої гостроти проблема набуває в українському контексті, де медіація перебуває на етапі становлення і потребує формування професійної спільноти кваліфікованих фахівців [5]. Відсутність емпіричних досліджень особистісних та професійних якостей українських медіаторів-практиків ускладнює розробку науково обґрунтованих програм їх підготовки та професійного розвитку. Необхідним є дослідження, що дасть змогу виявити ключові особистісні детермінанти ефективності медіації, систематизувати професійні компетентності медіатора та описати траєкторію його професійного становлення на основі досвіду вітчизняних практиків.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз сучасних досліджень дає змогу виокремити кілька підходів до розуміння ролі особистості медіатора в забезпеченні ефективності медіаційної практики. Перший напрям фокусується на емоційному інтелекті та емпатії як центральних особистісних характеристиках медіатора. Підкреслюється, що здатність розпізнавати, розуміти та адекватно реагувати на емоційні стани сторін є критичною для створення довірливих відносин та фасилітації конструктивного діалогу [6]. Емоційний інтелект медіатора визначається як його здатність не лише розуміти емоції учасників конфлікту, а й управляти власними емоційними реакціями, зберігаючи професійну позицію навіть у високоемоційних ситуаціях [4].

Другий напрям акцентує на нейтральності та безсторонності як фундаментальних принципах медіаційної практики. Дослідники розрізняють зовнішню нейтральність, що виявляється в процедурній справедливості та рівному ставленні до сторін, та внутрішню нейтральність як глибокий особистісний стан відсутності упереджень і прихильності [7]. Особлива увага приділяється труднощам підтримання нейтральності в ситуаціях, коли конфлікт

зачіпає особисто значущі для медіатора цінності, що вимагає високого рівня самоусвідомлення та рефлексивної компетентності [8].

Третій напрям досліджує стресостійкість та емоційну стабільність медіатора як необхідні характеристики для роботи в напружених конфліктних ситуаціях. Медіатор постійно перебуває в полі високого емоційного напруження, де сторони можуть виявляти інтенсивні негативні емоції, агресію, відчай. Здатність зберігати внутрішню рівновагу, ясність мислення та професійну позицію в таких умовах визначається як критична для ефективного ведення процесу [9]. Дослідники також наголошують на ризиках професійного вигорання медіаторів та необхідності розвитку стратегій самопідтримки [4].

Четвертий напрям фокусується на професійних компетентностях медіатора, що передбачають комунікативну майстерність, рефлексивні здібності, етичну обізнаність, культурну чутливість [8]. Комунікативна компетентність охоплює не лише техніки активного слухання та перефразування, а й здатність встановлювати рапорт, читати невербальні сигнали, адаптувати комунікативний стиль до особливостей сторін. Рефлексивна компетентність визначається як здатність усвідомлювати власні реакції, упередження, обмеження та використовувати це усвідомлення для вдосконалення практики [8].

П'ятий напрям досліджує професійний розвиток медіатора як тривалий процес формування професійної ідентичності та майстерності. Початкова підготовка розглядається лише як фундамент, на якому вибудовується подальше професійне зростання через накопичення практичного досвіду, рефлексію, супервізію, участь у професійній спільноті [10]. Особлива увага приділяється ролі супервізії як простору для аналізу складних випадків, усвідомлення власних реакцій, удосконалення майстерності під керівництвом досвідчених колег [10].

Вітчизняні дослідження медіації представлені переважно в правовому дискурсі [1; 2], тоді як психологічні дослідження особистісних та професійних якостей медіатора залишаються поодинокими [11; 12]. Аналіз міжнародного досвіду підготовки медіаторів указує на необхідність комплексних програм, що поєднують розвиток особистісних якостей, професійних компетентностей та рефлексивної практики. Дослідження проблем розвитку медіації в Україні підкреслюють актуальність емпіричного вивчення особистісних та професійних детермінант ефективності на матеріалі вітчизняної практики [5; 10].

Критичний аналіз літератури виявляє кілька прогалин. Бракує досліджень, що інтегрують аналіз особистісних якостей та професійних компетентностей медіатора, розглядаючи їх у взаємозв'язку. Недостатньо вивчено механізми розвитку ключових особистісних характеристик у процесі професійного становлення медіатора. Майже

відсутні емпіричні дослідження на українському матеріалі, що враховують специфіку національного контексту та базуються на досвіді вітчизняних фахівців. Такі обмеження вказують на необхідність якісного дослідження особистісних та професійних детермінант ефективності медіації з перспективи досвідчених українських практиків.

Мета статті полягає у виявленні та систематизації особистісних та професійних якостей медіатора, що детермінують ефективність медіаційної практики, а також у дослідженні траєкторії професійного розвитку медіатора на основі емпіричного аналізу досвіду українських медіаторів-практиків.

Дослідження здійснено з використанням якісної методології, що передбачає проведення напівструктурованих глибинних інтерв'ю з експертами у сфері медіації. Емпіричну базу становлять інтерв'ю з медіаторами-практиками, які мають професійну підготовку, досвід ведення не менше десяти медіацій різної складності та роботу з різними типами конфліктів. Збір даних здійснювався під час спеціалізованого тренінгу з медіації (червень 2025 року, 29 учасників), де методом цілеспрямованої вибірки відібрано 12 респондентів, які відповідали встановленим критеріям досвіду та кваліфікації. Насиченість даних досягнуто після проведення дванадцятого інтерв'ю, що підтверджує достатність вибірки для виявлення ключових тематичних категорій. Тематичний аналіз даних дав змогу виявити три ключові категорії детермінант ефективності медіаційної практики.

Перша категорія охоплює фундаментальні особистісні якості медіатора, що формують психологічний фундамент довіри та створюють безпечний простір для діалогу сторін. Усі опитані експерти наголошували на критичній важливості емоційного інтелекту та емпатії для успішної медіаційної практики. Емоційний інтелект описувався як багатокмпонентна здатність, що містить розпізнавання емоційних станів сторін навіть за мінімальними проявами, розуміння глибинних почуттів, що стоять за поведінковими реакціями, та вміння адекватно відповідати на емоції так, щоб учасники відчули розуміння та прийняття. Медіатори відзначали, що емоційний інтелект допомагає їм уловлювати моменти, коли зовнішні прояви сторін не відповідають їхнім справжнім переживанням, розпізнавати приховані потреби за позиційними висловлюваннями, відчувати зміну емоційної атмосфери в процесі та адаптувати свої інтервенції відповідно до емоційного стану учасників.

Емпатія розглядалася не як співчуття чи співпереживання, а як здатність зрозуміти перспективу іншої людини, відчути її внутрішній світ, не втрачаючи при цьому власної позиції. Фахівці наголошували на необхідності проявляти емпатію обом сторонам конфлікту одночасно, що вимагає високого рівня емоційної зрілості та внутрішньої інтеграції. Емпатійне ставлення медіатора створює атмосферу, у якій сторони відчувають себе почутими та зрозумілими, що є необхідною передумовою для

готовності відкритися, висловити справжні потреби та розглянути перспективу іншої сторони.

Нейтральність та безсторонність виокремлювалися як фундаментальні якості, без яких медіація втрачає свою сутність. Експерти розрізняли зовнішню і внутрішню нейтральність. Зовнішня нейтральність виявляється в процедурній справедливості, рівному наданні часу для висловлювання, однакової увазі до позицій обох сторін, утриманні від оціночних суджень. Внутрішня нейтральність описувалася як глибокий особистісний стан відсутності упереджень, рівного ставлення до учасників незалежно від власних симпатій чи антипатій, здатності не ототожнювати себе із жодною зі сторін, навіть коли одна з них викликає більше розуміння чи співчуття.

Медіатори відзначали особливу складність підтримання нейтральності в кількох типах ситуацій. По-перше, коли одна зі сторін демонструє поведінку, що викликає сильні негативні емоційні реакції, наприклад агресію, маніпуляції, зневажливе ставлення до іншої сторони. По-друге, коли конфлікт зачіпає особисто значущі для медіатора цінності, наприклад питання справедливості, захисту дітей, гендерної рівності. По-третє, коли медіатор має більше життєвого досвіду у сфері, що стосується конфлікту, і може бачити більше можливостей чи ризиків, ніж самі сторони. У всіх цих випадках підтримання нейтральності вимагає постійної рефлексії власних реакцій, усвідомлення упереджень та цілеспрямованих зусиль для збереження професійної позиції.

Стресостійкість та емоційна стабільність розглядалися як критично важливі характеристики, що дають змогу медіатору ефективно функціонувати в напружених конфліктних ситуаціях. Експерти описували медіаційний процес як простір високого емоційного напруження, де сторони можуть плакати, кричати, звинувачувати одне одного, виявляти агресію чи відчай. Здатність медіатора не поглинатися цими емоціями, зберігати внутрішню центрованість та ясність мислення визначає можливість утримувати межі процесу та вести сторони до конструктивного діалогу. Медіатори наголошували, що стресостійкість не означає байдужість чи емоційну відстороненість, а радше внутрішню стабільність та здатність витримувати інтенсивні емоційні переживання сторін, залишаючись присутнім і підтримувальним.

Досвідчені практики відзначали важливість розвитку внутрішніх ресурсів для відновлення після емоційно важких сесій та профілактики професійного вигорання. Вони описували стратегії самопідтримки, що включають час для відновлення між медіаціями, фізичну активність, практики усвідомленості, особисту психотерапію, підтримувальні стосунки з колегами. Турбота про власне благополуччя розглядалася не як розкіш, а як професійна необхідність, що дає змогу підтримувати високу якість роботи та довготривалу ефективність практики.

Терплячість виокремлювалася як особлива якість, що відрізняє досвідчених медіаторів. Фахівці описували терплячість як здатність довіряти природному темпу процесу, давати сторонам час, необхідний для проходження всіх етапів без поспіху та тиску. Медіатори зазначали, що часто вони можуть бачити можливі шляхи вирішення конфлікту набагато раніше, ніж самі сторони, але спокуса форсувати процес призводить до поверхневих угод, які не відповідають справжнім потребам учасників і згодом руйнуються. Терплячість передбачає вміння витримувати паузи та мовчання, не заповнювати кожну хвилину розмовою, давати простір для роздумів, довіряти здатності сторін знайти власні відповіді за умови створення підтримувального середовища.

Друга категорія охоплює різновиди професійної компетентності медіатора, що визначають його здатність ефективно використовувати процесуальні механізми медіації та адаптувати свій підхід до специфіки конкретної ситуації. Комунікативна майстерність розглядалася як інтеграція особистісних якостей та технічних навичок. Вона передбачає здатність створювати атмосферу довіри та безпеки, володіти технікою активного слухання на глибокому рівні, де медіатор чує не лише слова, а й емоційний підтекст, невисловлені потреби, внутрішні конфлікти. Комунікативна компетентність охоплює вміння переформулювати конфліктні висловлювання в конструктивні, ставити питання, що відкривають нові перспективи, давати рефлексивний зворотний зв'язок, що допомагає сторонам глибше усвідомити власні позиції та потреби.

Рефлексивна компетентність виокремлювалася експертами як ключова характеристика професійної зрілості медіатора. Вона передбачає здатність усвідомлювати власні емоційні реакції в процесі медіації, розпізнавати особисті упередження та їх вплив на сприйняття ситуації, аналізувати ефективність власних інтервенцій, учитися на помилках. Медіатори наголошували на важливості систематичної рефлексії після кожної медіації, де вони аналізують що спрацювало, що не спрацювало, які фактори вплинули на результат, що можна було зробити інакше. Така постійна рефлексивна практика дає змогу формувати індивідуальний стиль медіації, що спирається на особистісні сильні сторони фахівця та враховує зони його розвитку.

Етична обізнаність описувалася як глибоке розуміння етичних принципів медіації та здатність орієнтуватися в складних етичних дилемах, що виникають у практиці. Медіатори відзначали, що етичні питання часто не мають однозначних відповідей і вимагають здатності балансувати між різними цінностями та принципами. Наприклад, як зберегти конфіденційність, коли є підозра в насильстві? Як забезпечити рівність у процесі, коли є значний дисбаланс влади між сторонами? Як підтримати самовизначення сторін, коли їхня угода здається несправедливою? Навігація в таких

етичних дилемах вимагає не лише знання етичних кодексів, а й розвиненої моральної чутливості та здатності ухвалювати відповідальні професійні рішення.

Культурна чутливість та адаптивність виокремлювалися як важливі компетентності в роботі з різноманітними учасниками конфліктів. Медіатори описували необхідність усвідомлювати культурні відмінності в комунікативних стилях, ставленні до конфлікту, розумінні справедливості, очікуваннях від процесу врегулювання. Культурна компетентність передбачає здатність не нав'язувати власні культурні норми, а створювати простір, де можуть співіснувати різні культурні перспективи, адаптувати підхід до культурних особливостей сторін, бути чутливим до можливих культурних непорозумінь та допомагати сторонам іти крізь них.

Третя категорія стосується траєкторії професійного розвитку медіатора як тривалого процесу формування професійної ідентичності та майстерності. Усі опитані експерти наголошували, що початкова підготовка у сфері медіації, незважаючи на її важливість, є лише фундаментом, на якому вибудовується подальше професійне зростання. Справжня компетентність формується через практичний досвід, рефлексію, супервізію, додаткове навчання, участь у професійній спільноті.

Практичний досвід розглядався як необхідна, але недостатня умова професійного розвитку. Медіатори зазначали, що накопичення досвіду саме по собі не гарантує зростання ефективності, якщо воно не супроводжується систематичною рефлексією та осмисленням цього досвіду. Можливо багато років практикувати медіацію, повторюючи ті самі підходи та помилки, не розвиваючись професійно. Справжнє навчання відбувається, коли практик аналізує свій досвід, виявляє патерни, що повторюються, усвідомлює власні сильні сторони та обмеження, експериментує з новими підходами й інтегрує отримані інсайти у свою практику.

Супервізія виокремлювалася як критично важливий простір для професійного розвитку медіатора. Експерти описували супервізію як можливість обговорити складні випадки з досвідченішими колегами, отримати зворотний зв'язок, дослідити власні емоційні реакції, розширити репертуар підходів. Супервізія створює безпечне середовище для визнання труднощів, аналізу помилок, роботи з упередженнями без страху осуду. Медіатори, які регулярно відвідують супервізію, відзначали її значення для підтримки професійної компетентності, попередження вигорання, збереження свіжості погляду на свою практику.

Участь у професійній спільноті розглядалася як важливий ресурс для підтримки та розвитку. Медіатори описували цінність обміну досвідом з колегами, спільного обговорення складних етичних дилем, взаємної підтримки в професійно складних ситуаціях, відчуття належності до професійної спільноти зі спільними цінностями та стандартами. Професійна спільнота також виконує функцію

формування та підтримання професійних стандартів, етичних норм, сприяє розвитку медіації як професійної сфери в Україні.

Безперервне навчання виокремлювалося як необхідний складник професійного життя медіатора. Експерти відзначали важливість регулярної участі в тренінгах, семінарах, конференціях, де вони можуть ознайомитися з новими підходами, поглибити розуміння специфічних аспектів медіації, розширити свою компетентність для роботи з різними типами конфліктів. Додаткове навчання також дає змогу виходити з рутини практики, оновлювати своє бачення, отримувати натхнення від зустрічі з колегами, які поділяють професійні цінності та прагнення до майстерності.

Турбота про власне благополуччя розглядалася не як побічний аспект, а як необхідна умова довготривалої ефективної практики. Медіатори визнавали високий рівень емоційного навантаження в їхній роботі, постійне перебування в полі конфліктних взаємодій, необхідність утримувати емоції та потреби сторін. Без адекватних стратегій самопідтримки це призводить до професійного вигорання, втрати емпатії, цинізму, зниження якості роботи. Фахівці описували різні стратегії підтримки власного благополуччя, що передбачають баланс між професійним та особистим життям, час для відновлення, фізичну активність, практики усвідомленості, власну психотерапію, підтримувальні стосунки. Усвідомлення власних меж та готовність просити про допомогу за потреби розглядали як ознаки професійної зрілості.

Аналіз даних дав змогу виявити, що особистісні якості та професійні компетентності медіатора не є незалежними категоріями, а тісно взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Особистісні якості, як-от емоційний інтелект та емпатія, створюють психологічний фундамент, що допомагає медіатору встановлювати довірливі відносини зі сторонами та відчувати тонкощі емоційної динаміки процесу. Водночас ці якості мають бути доповнені професійними компетентностями, щоб трансформуватися в ефективну медіаційну практику. Нейтральність як особистісна якість знаходить своє вираження в процедурній справедливості та рівному поводженні, що є професійною компетентністю. Стресостійкість дає змогу зберігати ясність мислення для використання професійних навичок управління процесом навіть у високоемоційних ситуаціях.

Професійний розвиток медіатора є процесом інтеграції особистісних якостей та професійних компетентностей у цілісну професійну ідентичність. Процес є не лінійним та передбачуваним, а радше спіралеподібним, де кожен виток практики, рефлексії та навчання виводить медіатора на новий рівень розуміння й майстерності. Початковий етап характеризується опануванням базових технік та процедур, фокусом на правильному виконанні кроків медіації. На проміжному етапі медіатор

набуває більшої гнучкості, здатності адаптувати підхід до специфіки ситуації, усвідомлення власних реакцій та упереджень. На рівні майстерності медіатор розвиває інтуїтивне розуміння динаміки конфлікту, здатність бути присутнім та реагувати на тонкі нюанси процесу, формує індивідуальний стиль практики, що органічно поєднує особистісні якості та професійні компетентності.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу виявити та систематизувати особистісні та професійні якості медіатора як ключові детермінанти ефективності медіаційної практики. Результати демонструють, що успішність медіації визначається інтеграцією фундаментальних особистісних характеристик, професійних компетентностей та траєкторії безперервного професійного розвитку.

Фундаментальні особистісні якості медіатора, що містять емоційний інтелект, емпатію, нейтральність, стресостійкість та терплячість, формують психологічний фундамент довіри між медіатором і сторонами конфлікту. Емоційний інтелект та емпатія дають змогу медіатору створювати атмосферу розуміння та прийняття, необхідну для відкритого діалогу. Нейтральність та безсторонність забезпечують процедурну справедливість і рівне ставлення до учасників, що є основою легітимності медіаційного процесу. Стресостійкість дає змогу зберігати внутрішню рівновагу та професійну позицію в напружених емоційних ситуаціях. Терплячість підтримує довіру до природного темпу процесу та здатності сторін знайти власні рішення.

Професійні компетентності медіатора охоплюють комунікативну майстерність, рефлексивні здібності, етичну обізнаність та культурну чутливість. Компетентності визначають здатність медіатора ефективно використовувати процесуальні механізми, адаптувати підхід до специфіки конкретної ситуації, орієнтуватися в складних етичних дилемах, працювати з культурним різноманіттям. Рефлексивна компетентність виокремлюється як особливо значуща для професійного розвитку, оскільки допомагає медіатору усвідомлювати власні реакції та упередження, аналізувати ефективність інтервенцій, учитися на досвіді.

Траєкторія професійного розвитку медіатора є нелінійним процесом, що вимагає інтеграції практичного досвіду, систематичної рефлексії, супервізійної підтримки, безперервного навчання та участі в професійній спільноті. Дослідження підтвердило, що накопичення практичного досвіду саме по собі не гарантує професійного зростання без цілеспрямованої рефлексії та осмислення цього досвіду. Супервізія виявилася критично важливим простором для аналізу складних випадків, роботи з власними реакціями та упередженнями, розширення репертуару підходів. Участь у професійній спільноті забезпечує ресурс для взаємної підтримки, обміну досвідом та формування професійних стандартів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кацора О. Проблеми та стан розвитку медіації в Україні. *Грані*. 2021. Т. 24, № 7–8. С. 21–25. <https://doi.org/10.15421/172174>
2. Подковенко Т. Моделі медіації та механізм її здійснення. *Актуальні проблеми правознавства*. 2020. № 3. С. 12–20. <https://doi.org/10.35774/app2020.03.012>
3. Wall J.A., Dunne T.C. Mediation research: A current review. *Negotiation Journal*. 2012. Vol. 28, No. 2. P. 217–244. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2012.00336.x>
4. Prassa K., Pezirkianidis C., Stalikas A. Investigating the Role of Positive Emotions in Bilateral Negotiations: A Pilot Study. *Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1133–1150. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.138074>
5. Шмаленко Ю., Єнін М., Мельник Л. Інституціоналізація медіації в Україні: ключові етапи, сучасний стан та перспективи. *Соціологічні студії*. 2023. № 2 (23). С. 6–12. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-11-11>
6. Буш Р., Фолджер Д.П. *Що може медіація. Трансформативний підхід до конфлікту*. Київ : Видавець Захаренко В. А., 2007. 264 с.
7. Fisher R., Ury W., Patton B. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. 3rd ed. Penguin Books, 2011.
8. Цільмак О.М. Професійно важливі характеристики, які обумовлюють та детермінують емоційний нейтралітет медіатора. Медіація в судовій, правоохоронній та правозахисній системах : матеріали між-нар. наук.-практ. конф. Одеса, 2019. С. 234–237.
9. Raines S.S., Kumar Pokhrel S., Poitras J. Mediation as a Profession: Challenges That Professional Mediators Face. *Conflict Resolution Quarterly*. 2013. Vol. 31. P. 79–97. <https://doi.org/10.1002/crq.21080>
10. Шмаленко Ю.І. Медіація як інституціональне явище в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку : магістерська дис. : 054 Соціологія. Київ, 2024. 109 с.
11. Урусова О.Г. Психологічний аналіз професійної діяльності у життєвому просторі особистості медіатора. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2016. Т. 21, Вип. 3. С. 270–281. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_3_31
12. Ясиновський І.Г. Компетентнісні характеристики медіатора: теоретико-правовий аналіз. *Право і суспільство*. 2015. № 5 (2). С. 79–83. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pis_2015_5\(2\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pis_2015_5(2)_17)

Стаття надійшла у редакцію: 16.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

ТРАВМУВАЛЬНИЙ ДОСВІД У ДІТЕЙ, ПОВ'ЯЗАНИЙ ІЗ СЕКСУАЛЬНИМ НАСИЛЬСТВОМ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

CHILDHOOD SEXUAL TRAUMATIC EXPERIENCE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз впливу дитячого психотравмування, пов'язаного із сексуальним насильством, на формування деструктивних моделей поведінки. Висвітлено ключові психологічні механізми, що зумовлюють трансформацію травмувального сексуального досвіду в аутоагресивні та гетероагресивні патерни. Установлено, що сексуалізоване насильство в дитячому віці призводить до руйнування тілесної ідентичності, втрати базової довіри до світу, порушення емоційної регуляції і формування патологічної Я-концепції. Продемонстровано, що травматичний досвід впливає на когнітивний, афективний, тілесний та соціальний рівні психіки, спричиняючи дезінтеграцію особистості. На основі даних Офісу Генерального прокурора України, UNICEF та Child Rescue Coalition продемонстровано приріст кількості злочинів проти статевих свобод дітей: лише за 2024 рік від сексуального насильства постраждало 695 дітей, переважно віком 10–14 років. Проаналізовано вікову специфіку прояву деструктивної поведінки від дошкільного до підліткового віку. Особливу увагу приділено механізмам травматичної ідентифікації, дисоціації, соматизації та формування «помилкового Я». Запропоновано травмоінформований підхід до психокорекції, що охоплює етапи: первинну діагностику, кризову стабілізацію, інтеграцію травматичного досвіду, психоосвіту батьків і соціальну реінтеграцію. Обґрунтовано, що деструктивна поведінка розглядається не як патологія, а як адаптивна реакція психіки на травму. Аргументовано необхідність міжвідомчої взаємодії, раннього виявлення симптомів психотравмування та розвитку системної підготовки фахівців у сфері травмоінформованої допомоги.

Ключові слова: дитяча травма, сексуальне насильство, ідентичність, деструктивна поведінка, тілесна безпека, психокорекція, травмоінформований підхід, аутоагресія, сором, резильєнтність.

The article presents a comprehensive theoretical and empirical analysis of the impact of childhood trauma related to sexual violence on the formation of destructive behavioral models. The key psychological mechanisms underlying the transformation of traumatic sexual experience into auto-aggressive and hetero-aggressive patterns are identified. It is established that sexualized violence in childhood leads to the destruction of body identity, loss of basic trust in the world, emotional dysregulation, and the development of a pathological self-concept. The traumatic experience affects cognitive, affective, bodily, and social levels of the psyche, causing personality disintegration. Statistical data from the Office of the Prosecutor General of Ukraine, UNICEF, and the Child Rescue Coalition confirm the increase in crimes against the sexual freedom of children: in 2024 alone, 695 children suffered from sexual violence, predominantly aged 10-14 years. The age-specific manifestation of destructive behavior from preschool to adolescence is analyzed. Particular attention is paid to the mechanisms of traumatic identification, dissociation, somatization, and the formation of a "false self." The author proposes a trauma-informed approach to psychological correction, including stages of primary diagnostics, crisis stabilization, trauma integration, parental psychoeducation, and social reintegration. Destructive behavior is interpreted not as pathology but as an adaptive response of the psyche to trauma. The article emphasizes the formation of introjections of the perpetrator, violations of personal boundaries, and bodily dissociation as key consequences. The article concludes with the importance of interagency cooperation, early detection of trauma symptoms, and the introduction of trauma-informed education for specialists working with traumatized children.

Key words: childhood trauma, sexual violence, identity, destructive behavior, body safety, psychocorrection, trauma-informed approach, autoaggression, shame, resilience.

УДК 159.9:376.1-053.2-058.832
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.29>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Юрченко Р.А.

докторка філософії в галузі права,
старша викладачка кафедри психології
особистості та соціальних практик
Київський столичний університет імені
Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0004-2318-0726

Сучасний етап розвитку суспільства супроводжується суттєвими трансформаціями у сфері міжособистісних взаємин, тілесності та сексуальності, що знаходить відображення в зміні соціальних норм, уявлень щодо гендеру, інтимних кордонів та системи цінностей. Поряд із розширенням можливостей самовираження спостерігається й підвищення частоти деструктивних форм поведінки, до яких належать і порушення психосексуального розвитку – від ранньої сексуалізації до проявів атипової чи девіантної поведінки [3, с. 364].

Особливо виразно тенденції деструктивної поведінки маніфестуються в умовах воєнного конфлікту, коли психотравмувальні події змінюють поведінкові патерни не лише дорослих, а й дітей

та підлітків. У них формуються нові, часто деструктивні, стратегії реагування на стрес і кризові ситуації. За таких обставин зростає ризик виникнення девіантних форм поведінки, зокрема сексуалізованої агресії чи повторення насильницьких сценаріїв.

На наш погляд, така динаміка не є винятково наслідком соціальних чи культурних змін, а віддзеркалює глибинні внутрішньо особистісні процеси, значною мірою зумовлені травмувальним досвідом.

За даними Офісу Генерального прокурора України, лише за першу половину 2025 року зафіксовано 587 злочинів проти статевих свобод та недоторканості особи, значна частина яких стосується дітей. У 2024 році від сексуального насиль-

ства¹ постраждало 695 дітей, переважно віком 10–14 років (57 %), з яких 245 випадків кваліфіковано як зґвалтування [9]. Це становить близько 40 кримінальних випадків щомісяця по країні.

Відповідно до даних UNICEF, щонайменше кожна п'ята дитина піддається жорсткому поводженню, зокрема з елементами сексуального втручання. У цьому контексті вражає статистична близькість рівня сексуального травмування серед малолітніх дітей до аналогічних показників серед дорослих жінок [6, с. 45–61].

Особливої уваги в нашому дослідженні набуває підлітковий вік як період інтенсивного формування ідентичності, зокрема сексуальної. Уразливість цього етапу зумовлена не лише гормональними чи соціальними факторами, а й високою чутливістю до травмувального досвіду. Сексуальна травма, перенесена в цей період, може призвести до тривалих порушень емоційної регуляції, структури самооцінки та здатності будувати безпечні стосунки [1, с. 87–92].

Найчастіше атипова (деструктивна) сексуалізована поведінка² формується як наслідок сексуального насильства, перенесеного в ранньому віці. На основі аналізу практичних кейсів можемо стверджувати, що здебільшого сексуалізована поведінка дітей – досвід, який призводить до спотвореного формування сексуального лібіді, вона порушує базові структури Я, деформує тілесну ідентичність, спотворює уявлення про власні та чужі межі, підриває відчуття безпеки, а також емоційної і тілесної дисоціації. У разі сексуального насильства ідентичність дитини піддається значній фрагментації: формується патологічне самосприйняття, часто крізь призму травматичного досвіду, провини й сорому [1, с. 51–61; 3, с. 364].

Дослідження Felitti et al. (1998) Adverse Childhood Experiences (ACE Study) демонструють, що ранні психотравмувальні переживання формують підґрунтя для аутоагресії, деструктивної сексуальної поведінки, а також розвитку депресивних і тривожних розладів у подальшому віці [7]. Сексуалізована травма призводить до формування відчуження власного Я, дисоціації окремих аспектів досвіду, посиленого само отождолення з роллю «жертви», а також ускладнює інтеграцію позитивного досвіду та побудову здорових соціальних контактів. Попри дедалі більшу увагу до проблем травм, у практиці психологічної допомоги все ще недостатньо враховується комплексний аналіз причинно-наслідкових зв'язків між пережитою травмою та подальшою деструктивною поведінкою [1, с. 143–147; 2, с. 189–194].

Метою статті є теоретичний і практичний аналіз механізмів формування деструктивної поведінки

в дітей з досвідом психотравмування, зокрема сексуалізованого характеру. Особливий акцент зроблено на впливі травми на процеси формування ідентичності, емоційної регуляції, тілесного самосприйняття й особистісних меж.

Цінність дослідження полягає у висвітленні малодосліджених механізмів адаптації до травми, як-от формування так званого хибного Я, через яке дитина пристосовується до травмувальної реальності. До цих механізмів належать: травматична ідентифікація, дисоціація, соматизація та зниження тілесної чутливості.

У нашому розумінні сексуальне насильство щодо дитини розглядається не лише як вплив з боку зовнішнього середовища, а і як вторгнення в її тілесний простір, що є фундаментом самості, тілесної ідентичності та первинної довіри до навколишнього світу. Відмінно від змінюваної території, коли ми говоримо про злочини, тіло дитини не може бути змінене чи залишене, тому постійне усвідомлення своєї тілесності, зокрема через зіткнення з віддзеркаленням себе, спричиняє деструкцію та дисоціацію тілесного Я, від якої фактично неможливо ухилитися. Отже, дитина змушена жити в «просторі злочину» впродовж усього життя, що значно підвищує ризик розвитку дисоціації, депресивних та деструктивних поведінкових реакцій.

Практичний досвід роботи з травмувальним досвідом дітей свідчить, що адаптаційні механізми рідко проявляються ізольовано. Навпаки, вони формують інтегровану систему психологічного захисту, яка, попри деструктивність, дає змогу дитині зберігати ілюзорне відчуття контролю та хоча б часткову внутрішню стабільність. Саме тому мета психологічного супроводу полягає не у «викорінюванні» симптомів, а в поступовому формуванні внутрішніх ресурсів для безпечного функціонування поза межами травмувального сценарію [1, с. 118–121].

Вікові особливості прояву деструктивної поведінки в дітей і підлітків мають складну динаміку, що безпосередньо залежить від психотравмувального досвіду, типу емоційної депривації і рівня сформованості особистісних та соціальних механізмів захисту. Унаслідок пережитого сексуального насильства ознаки є відмінними в різних вікових групах, тому розглянемо їх детально [1, с. 143–147].

Дошкільники частіше демонструють тілесні симптоми (страхи, енурез, порушення сну). Психологічна безпека цієї групи визначається задоволенням п'яти базових потреб, а саме: фізична й емоційна безпека; безумовна любов; прийняття власних емоцій і думок; структурованість, правила й дисципліна, які забезпечують передбачуваність середовища; розвиток компетентності, самостійності та здібностей через позитивне підкріплення з боку дорослих.

У молодшому шкільному віці зростає частка прихованої деструктивності у вигляді замкнуто-

¹ Сексуальне насильство над дітьми – це правопорушення, що має довготривалі наслідки для психіки та сексуального розвитку особистості. Воно чинить комплексний вплив не лише на емоційний стан, а й на фундаментальні рівні психосексуального розвитку.

² Атипова (деструктивна) сексуальна поведінка – це індикатор внутрішньої дезінтеграції особистості, порушення зв'язку між тілесним, емоційним і когнітивним рівнями самосприйняття.

сті, зниження самооцінки, труднощів у комунікації, виникнення страху помилок або осуду. Порушення основних умов психологічної безпеки підвищує ризик психотравмування, дезорганізації поведінки та втрати базового відчуття довіри до світу. Діти можуть виявляти ізоляцію в колективі, втрату інтересу до навчання, зниження мотивації. Психологічні травми в період цієї вікової групи дедалі більше впливають на соціальні взаємодії та сприяють формуванню негативних поведінкових схем, які можуть трансформуватися в протистояння чи агресію [1, с. 51–61; с. 72–75].

Слід урахувати, що прояви прихованої деструктивної поведінки в молодшому шкільному віці зростають, зокрема, через замкнутість, зниження самооцінки, труднощі в спілкуванні, появу страху помилок або осуду. Травмувальний досвід проявляється на соціальних взаємодіях, сприяючи формуванню викривлених або захисних поведінкових схем, які із часом можуть проявитися як протест або агресія [6]. У молодшому шкільному віці руйнівний досвід часто закладається дефіцитом теплих емоційних контактів, відсутністю стабільної і безпечної прив'язаності, а також епізодами насильства чи ігнорування.

Підлітковий вік – особливо вразливий період розвитку, у межах якого деструктивна поведінка має тенденцію набувати експресивних форм – протесту, агресії, сексуалізованої активності, ризикованих експериментів із тілом. Психотравмувальний досвід у підлітковому віці руйнує структуру особистості, сексуальної ідентичності, підвищує ризик саморуйнівної поведінки, деструктивні стратегії поведінки інтеріоризуються, що може призводити до участі в ризикових групах, вживання психоактивних речовин (ПАР) та розвитку залежностей [6].

Генезис зазначених форм зумовлений складною взаємодією численних чинників, основним серед яких є ранні психотравмувальні події: як окремі випадки насильства чи втрат, так і хронічний дефіцит емоційного контакту, що інтегрується у викривлені уявлення про любов, особисті межі та довіру.

Варто підкреслити, що значна частина проявів деструктивної поведінки залишається непоміченою або навмисно ігнорується, що суттєво ускладнює якісну діагностику та затримує надання своєчасної та ефективної психологічної допомоги. З наукового боку, деструктивну поведінку в підлітковому віці слід трактувати як феномен, що відображає неінтегровані чи неусвідомлені дитячі травми, а не результат умисного спротиву дорослим. Такі реакції є механізмом адаптації для врівноваження внутрішньої напруги, болю або наслідків фрагментації ідентичності [2, с. 230; 7].

Зокрема, психотерапевтичні стратегії мають містити не лише корекцію поведінкових проявів, а й комплексне осмислення персональної історії дитини, у якій деструктивна поведінка є наслідком психотравмувального досвіду, а не його причиною. Згідно з дослідженнями Бессела ван дер Колка,

дитяча травма є кумулятивною і спричиняє прогресувальні порушення емоційної регуляції, структур і функцій особистості, особливо якщо в дитини недостатньо ресурсів для інтеграції травматичного переживання та рефлексії власної поведінки [1, с. 45–61].

У ситуаціях, де дитина не має достатніх внутрішніх ресурсів для осмислення пережитої події і побудови логічного зв'язку між травмувальним досвідом та власною поведінкою, у результаті формуються патологічні захисні механізми, що із часом трансформуються в стійкі, часто деструктивні, моделі реагування, що може супроводжуватися яскраво вираженими формами деструктивної поведінки, зокрема у сфері сексуальності, та аутоагресією – самопошкодженням, розладами харчування. Зазвичай ці реакції є неусвідомленими спробами впоратися з емоційним болем і внутрішньою порожнечою [2, с. 210–215].

Сексуалізована поведінка підлітків, зокрема передчасні статеві контакти чи провокативна активність, згідно з аналізом практичних кейсів, часто є наслідком впливу не лише зовнішніх чинників (наприклад, порнографії або соціального оточення), а й глибинних психічних травм, які залишилися без належної психологічної опрацювання. Прояви компенсаторної поведінки свідчать про спроби підлітка повернути собі контроль над власним тілом, відновити відчуття значущості чи захиститися від повторної травматизації [7].

Особливу увагу слід приділяти дітям, які в ранньому віці зазнали сексуалізованого насильства й у яких спостерігається фрагментарні та хронічні порушення особистих меж, базової довіри та тілесної ідентичності, що зумовлює виникнення широкого спектра негативних наслідків для психічного розвитку. Травматизація в період раннього онтогенезу сприяє становленню так званого помилкового Я, появи дисоціативних процесів і зменшенню тілесної чутливості, які в поведінці можуть проявлятися або як гіперадаптивність і відчуження від власного тіла, або як гіперсексуалізована активність у спробах відновити суб'єктивний контроль над тілом.

Порушення тілесних кордонів призводить до втрати довіри до власних тілесних сигналів, формування загального стану загрози та безпорадності, а також психосоматичних розладів і стійкої тривоги щодо безпеки контактів з іншими людьми. Унаслідок цього часто відбувається деформація тілесної схеми, виникає відчуття власного тіла як «небезпечного об'єкта». Типовими реакціями можуть бути уникнення тілесного контакту, сором щодо власної тілесності, відмова від гігієнічних процедур або навпаки – несвідома демонстрація гіперсексуалізованої поведінки як способу адаптації до травмувального досвіду.

У потерпілих дітей тілесна безпека³ корелює з недостатнім контролем над власним тілесним

³ **Тілесна безпека** – це стан суб'єктивного та об'єктивного захисту тілесної недоторканості, контроль над власними межами й здатність захищати своє тіло від порушення або насильницьких дій.

простором, що супроводжується феноменом дисморфобії та тенденцією до самопошкодження через дефекти інтеграції власного Я. Так, сексуальна травматизація в дошкільному віці не лише визначає психоемоційний стан дитини, а й зумовлює багаторівневі деформації тілесної ідентичності, базових механізмів саморегуляції та формування особистісних меж. За психоаналітичною концепцією З. Фрейда (1905) та Е. Еріксона (1950), порушення тілесної ідентичності у віці 2–7 років (анально-фалічна стадія) призводить до внутрішнього розщеплення: одна частина особистості намагається контролювати тілесність, інша – ігнорує чи від'єднує її. Порушення тілесної безпеки в цей період часто спричиняє внутрішній конфлікт між потребою контролю й відчуттям сорому за власне тіло, закладаючи підґрунтя для пізніших сексуальних чи афективних девіацій [1, с. 364–376].

Варто розуміти, що в дітей, які пережили сексуальне насильство або були його свідками, травмувальна ідентифікація може проявлятися як відтворення поведінки насильника через сексуалізовану гру або дотики, відчуття провини, сорому чи відповідальності за пережиті події, а подеколи – у втраті здатності до емпатії, якщо повторення травмувального сценарію закріплюється як спосіб контролю над болем. Діти інколи підсвідомо переймають роль кривдника, повторюючи його дії, жести чи мову – щоб засвоїти силу, яка колись їх пригнічувала. Зокрема, механізмом впливу сексуалізованої травми на поведінку дитини є травмувальна ідентифікація – неусвідомлений процес, під час якого дитина починає ідентифікувати себе або з агресором, або з роллю жертви, намагаючись так компенсувати чи подолати відчуття безсилля.

Отже, типологія деструктивної поведінки охоплює аутоагресивні, гетероагресивні,⁴ сексуалізовані, соціально-деструктивні та адиктивні форми. Кожна з них характеризується специфічними патернами прояву, які зумовлені комплексною взаємодією індивідуальних, сімейних і соціокультурних травм та дефіцитів.

Багаторівневий вплив травми на особистість містить такі механізми:

- *травмувальну ідентифікацію* – несвідоме повторення ролі агресора або жертви як спосіб упоратися з безсиллям;
- *фіксацію на переживанні* – нав'язливе повернення до болісних спогадів через сни, фантазії, поведінкові повторення;
- *дисоціацію* – розщеплення досвіду з метою уникнення психологічного болю;
- *когнітивні викривлення* – формування негативних переконань («я нічого не вартий», «мене не можна любити»);

⁴ **Гетероагресія** – це форма деструктивної поведінки, що проявляється в спрямуванні агресивних дій назовні (на інших людей, тварин чи об'єкти) та часто виникає в дітей, які пережили сексуальне насильство, як реакція на травматичний стрес, внутрішню напругу, почуття безсилля й втрату контролю над ситуацією.

– *порушення прив'язаності* – страх близькості, надмірна залежність або повна відстороненість.

Детальний теоретичний аналіз цього явища представлений у працях Ж. Лаплана (1987), С. Ференці (1933) та Ф. Рупперта (2012) [2, с. 188–192].

Травмувальна ідентифікація, хоч і виконує тимчасову стабілізуювальну функцію, на рівні особистості консервує патологічну модель взаємодії з оточенням. Це порушує здатність до інтеграції нового досвіду, веде до труднощів у формуванні автентичних стосунків і збільшує ризик психосоціальних дезадаптацій. Відповідно, психотерапевтична робота має спрямовуватися не лише на зменшення симптоматики, а й на формування безпечного середовища, що вможливує поступову дезідентифікацію дитини з травматичним минулим, відновлення контакту з тілом, емоціями та навчання особистісним межах.⁵

Крім того, одним із ключових наслідків сексуальної травматизації – порушення здатності встановлювати й обстоювати особисті межі, що може проявлятися або в тотальному униканні близькості, або в надмірній довірливості до сторонніх осіб, збільшуючи ризик повторної віктимізації [3, с. 229–232].

Згідно з підходом Отто Кернберга (1984), інтроєкти кривдника постають як стійкі психічні структури, утворені внаслідок засвоєння дитиною негативного досвіду взаємодії з батьками чи іншими значущими дорослими. Інтроєкти можуть реалізовуватися в напрямі внутрішньої дії (прояви аутоагресії, самозвинувачення, формування переконань на кшталт «я поганий») або, навпаки, орієнтуватися назовні (зовнішня агресія, насильницька поведінка, тенденція до домінування). Зокрема, насильство, пережите в дитинстві, активує механізми інтеріоризації травматичного досвіду, які суттєво впливають на якість і характер подальших стосунків дитини зі світом, формуючи адаптивні або патологічні моделі взаємодії.

У своїх працях Дональд Віннікотт (1965) описував феномен «помилкового Я» як реакцію дитини на емоційно загрозове середовище. У дітей, які зазнали сексуалізованого насильства, цей захисний механізм проявляється через гіперадаптацію до очікувань дорослих, відмову від автентичних імпульсів або, навпаки, у поведінкових спробах привернути увагу через сексуалізованість. У всіх випадках справжнє Я залишається пригніченим, не інтегрованим, а розвиток ідентичності – фрагментованим. У контексті теорії менталізації, розробленої Пітером Фонагі (2006) та Ентоні Бейтманом (2012), діти з травмою прив'язаності втрачають здатність усвідомлювати власні емоційні сигнали та особисті межі, що значно ускладнює розуміння інтимності, емоційної захищеності та тілесного контакту [3].

⁵ **Порушення меж** – ще один із наслідків сексуальної травматизації. Діти втрачають здатність відчувати та обстоювати особисті межі, що проявляється або в тотальному униканні близькості, або у високій довірливості до незнайомих осіб, що підвищує ризик повторної віктимізації.

Одним із найбільш глибоких наслідків сексуалізованої травматизації є деформація структури Я, зокрема формування патологічної Я-концепції. Дитина не лише переживає зовнішній травмувальний досвід, а й інтеріоризує його як центральний компонент особистісної ідентичності. Це призводить до виникнення характерних когнітивних викривлень, наприклад: «я – поганий», «я сам винен», «мене не можна любити».

На думку Ф. Рупперта, у психіці дитини, яка пережила травму, може формуватися фрагментація ідентичності – розрив зв'язку між різними аспектами Я. Це розділення проявляється між травмованою частиною, яка зберігає біль і сором; адаптивною частиною, яка прагне функціонувати в соціумі; та автентичною частиною, що часто витісняється або блокується. У результаті ускладнюється формування цілісного самосприйняття й стабільної самооцінки.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що сексуалізована травматизація в дитячому й підлітковому віці належить до впливових деструктивних чинників на психічний розвиток особистості. Травматичний досвід впливає на всі рівні психіки – когнітивний, афективний, тілесний та соціальний, – спричиняючи порушення цілісного самосприйняття, дезінтеграцію тілесної ідентичності, деформацію системи особистих меж та ускладнення процесу формування безпечних інтерперсональних стосунків.

Найбільш тривалі та стійкі негативні наслідки спостерігаються у випадках глибокої інтеріоризації травми в структуру Я дитини, що закріплюється через такі патологічні механізми, як дисоціація, фрагментація, демонстрація вторинної ідентифікації з роллю жертви або агресора. Зокрема, визначає появу моделей аутоагресивної, сексуалізованої, соціально деструктивної чи ізольованої поведінки, які перешкоджають інтеграції особистості та адаптації в соціальному середовищі [2, с. 201–203].

Доцільно переглянути усталені підходи до роботи з деструктивною поведінкою дітей і підлітків, оскільки така поведінка в багатьох випадках зумовлена незавершеним процесом осмислення й інтеграції досвіду травматизації, а не лише є проявом девіантності або «проблемності» особистості. Так, доцільно інтерпретувати деструктивні патерни як результат психотравмувальних впливів, що не були належно опрацьовані на попередніх етапах розвитку.

Подальші наукові дослідження в цій сфері доцільно спрямовувати на розробку комплексних моделей діагностики й психотерапевтичних інтервенцій з урахуванням нейропсихологічних та психодинамічних аспектів сексуалізованої травми. Особливої ваги набуває формування професійної компетентності у фахівців, здатних розпізнавати латентні симптоми травматизації та ефективно здійснювати допомогу дітям з акцентом на тілесний та ідентифікаційний виміри психологічної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: мозок, розум і тіло в зціленні травми. Київ : Penguin Books, 2014. 512 с.
2. Levine P.A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA : North Atlantic Books, 1997. 274 p.
3. Maniglio R. The role of childhood trauma, psychological problems and coping in the development of deviant sexual fantasies in sexual offenders. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, No. 3. P. 364–376. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.12.001>
4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій. 2017. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf (дата звернення: 08.11.2025).
5. Childhood Sexual Abuse and Its Effects in Adult Life. Executive Summary. 2023. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/statistika_dl/Childhood_Sexual_Abuse_and_Its_Effects_in_Adult_Life_Executive_Summary_ukr.pdf (дата звернення: 18.11.2025).
6. Child Rescue Coalition. Сексуальне насильство над дітьми. 2025. URL: <https://childrescue.com.ua/ua/news/news/695-ditei-postrazhdaly-vid-seksualnoho-nasylstva-u-2024-rotsi> (дата звернення: 08.11.2025).
7. Журавель Т.В. Соціально-педагогічна робота з профілактики насильства. 2017. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/5125/1/T_Zhuravel_SPRPND_KSP&SR_IL.pdf (дата звернення: 08.11.2025).
8. World Health Organization. Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. Geneva : WHO, 2013. 175 p.
9. Офіс Генерального прокурора України. Статистика злочинів проти статевої свободи та недоторканості осіб. 2025. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/bezpeka/seksualni-zlochyyny-v-ukraini-2025-statystyka-genprokuratury/> (дата звернення: 08.11.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 11.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ

EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF COMBAT STRESS IN MILITARY SERVICEMEN: ANALYSIS OF MENTAL STATES AND POST-TRAUMATIC REACTIONS

У статті розглянуто феномен бойового стресу у військовослужбовців та проаналізовано його вплив на психічні стани й посттравматичні реакції осіб з бойовим досвідом. Теоретичний огляд охоплює еволюцію уявлень про бойовий стрес: від перших описів «ностальгії» та «солдатського серця» до сучасних підходів, що трактують його як багатфакторну системну реакцію на екстремальні умови збройної боротьби. Емпіричне дослідження проведено серед 30 військовослужбовців сержантського складу, які брали участь у бойових діях і проходили лікування у стаціонарних умовах. Для вивчення особливостей переживання бойового стресу застосовано комплекс таких психодіагностичних методик: «Опитувальник бойового стресу» О.А. Блінова, Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних стресових реакцій (військовий варіант) та методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Це дало змогу оцінити інтенсивність впливу бойових стресорів, вираженість симптомів ПТСР, рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Результати дослідження засвідчили відсутність низького рівня бойового стресу у вибірці та переважання його високих показників, що відображає значну інтенсивність стресових подій, пережитих військовослужбовцями. Встановлено, що лише незначна частина респондентів демонструє задовільну адаптованість, тоді як більшість має ознаки психічних розладів і різного ступеня посттравматичні симптоми. Аналіз поточних психічних станів виявив підвищену емоційну напругу, нестабільність настрою, схильність до агресивних та ригідних реакцій. Отримані результати свідчать про тривалий вплив бойового стресу на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери військовослужбовців.

Ключові слова: бойовий стрес, військовослужбовці, посттравматичні реакції, психічні

стани, тривожність, агресивність, ригідність, ПТСР.

The article examines the phenomenon of combat stress in military personnel and analyzes its impact on mental states and post-traumatic reactions of individuals with combat experience. The theoretical review covers the evolution of ideas about combat stress: from the first descriptions of "nostalgia" and "soldier's heart" to modern approaches that interpret it as a multifactorial systemic reaction to the extreme conditions of armed conflict. An empirical study was conducted among 30 sergeant-majors who participated in combat operations and underwent treatment in inpatient conditions. To study the features of experiencing combat stress, a set of psychodiagnostic methods was used: "Combat Stress Questionnaire" by O.A. Blinov, the Mississippi Scale for Assessing Post-Traumatic Stress Reactions (military version), and the "Self-Assessment of Mental States" method by G. Eysenck. This allowed us to assess the intensity of the impact of combat stressors, the severity of PTSD symptoms, levels of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity. The results of the study showed the absence of a low level of combat stress in the sample and the predominance of its high indicators, which reflects the significant intensity of stressful events experienced by servicemen. It was found that only a small part of the respondents demonstrates satisfactory adaptation, while the majority has signs of mental disorders and varying degrees of post-traumatic symptoms. Analysis of current mental states revealed increased emotional tension, mood instability, a tendency to aggressive and rigid reactions. The results obtained indicate the long-term impact of combat stress on the emotional, cognitive and behavioral spheres of servicemen.

Key words: combat stress, servicemen, post-traumatic reactions, mental states, anxiety, aggressiveness, rigidity, PTSD.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.30>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гукасян М.М.

здобувач вищої освіти
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького
ORCID ID: 0009-0000-1813-6756

Гузь Н.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-4199-4457

Актуальність дослідження. Війна, яка триває в нашій країні вже 11 років, визначає сучасний етап розвитку українського суспільства, який характеризується тривалими воєнними діями, що супроводжуються високим рівнем фізичних, емоційних та когнітивних навантажень на все населення, проте найбільшою мірою – на військовослужбовців, які безпосередньо залучені до бойових дій.

Бойові ситуації створюють екстремальні умови життєдіяльності, порушуючи звичні механізми психологічної адаптації особистості військовослужбовця. Одним з важливих психотравмуючих наслідків є бойовий стрес, з яким стикається кожен військовий, виконуючи завдання безпосередньо на лінії фронту. Внаслідок різної інтенсивності бойового стресу у військовослужбовців фор-

мується комплекс психічних станів, таких як гострі стресові реакції, підвищена тривожність, емоційне виснаження. Бойовий стрес є не лише короткочасною емоційною реакцією, але й фактором ризику розвитку посттравматичних стресових розладів, депресивних і тривожних станів, порушень поведінки та соціально-психологічної дезадаптації.

Постійна небезпека для життя військовослужбовців, вкрай високий рівень стресового навантаження, бойова втома – все це призводить до психогенних втрат, зниження боєздатності підрозділів, деформації особистості, а також впливає на подальшу адаптацію до мирного життя. Відсутність своєчасної фахової психологічної підтримки може значно ускладнювати процес відновлення військовослужбовців після виконання бойових завдань. Саме тому системний аналіз психічних станів військових є важливим для вдосконалення підходів до психологічного забезпечення в галузі оборони, розроблення ефективних програм психопрофілактики, реабілітації та підготовки особового складу до дій у стресових ситуаціях. Наукове дослідження особливостей прояву бойового стресу сприятиме розробленню доказових моделей підтримки, підвищенню ефективності адаптаційних механізмів військових та зменшенню імовірності розвитку довготривалих негативних психічних наслідків.

Отже, дослідження феномена бойового стресу, його психічних проявів і посттравматичних реакцій є вкрай актуальним для забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців та вдосконалення системи військової психологічної допомоги в умовах триваючої збройної агресії росії проти України.

Мета дослідження. Метою є здійснення емпіричного дослідження особливостей прояву бойового стресу шляхом вивчення характерних психічних станів, виявлення типових посттравматичних реакцій.

Аналіз останніх досліджень. Питання бойового стресу та його наслідків для військовослужбовців висвітлені в роботах таких вчених, як Н.В. Жигайло [3], С.К. Костючков [6], Н.В. Лигун [8], Є.В. Пузирьов [10], В.С. Теслюк [12], Л.Л. Тютюнник [13]. Питання психічного здоров'я військовослужбовців і його регуляції вивчалася такими науковцями, як О.А. Блінов [1], О.С. Вавринів [2], З.Я. Ковальчук [4], О.М. Кокун [5], С.О. Леженко [7], О.М. Лящ [9].

Грунтовний аналіз наукової літератури, яка охоплює тематику нашого дослідження, показав, що питання психологічного здоров'я військовослужбовців, які отримали бойовий стрес, представлена науковцями різних галузей, проте потребує ще детальнішого й конструктивнішого вивчення через високу соціальну значущість проблеми та суспільний запит на її вивчення.

Виклад основного матеріалу. Перші згадки про психічні стани військовослужбовців під час бойових дій з'явилися ще на початку Громадянської війни у США. Уже з 1863 року в американ-

ському науковому середовищі починають активно використовувати термін «ностальгія» для позначення характерного емоційного стану солдатів. У 1871 році завдяки дослідженням психіатра Я. Да Коста цей термін поступово витісняє інший – «солдатське серце». Сьогодні саме «солдатське серце» вважають одним з ранніх концептуальних попередників сучасного поняття «бойовий стрес».

Ще одним поняттям, яке почали застосовувати під час вивчення психічних розладів, пов'язаних з військовим досвідом, був термін «травматичний невроз». Його запропонував у 1889 році Г. Оппенгейм для позначення органічних уражень мозку, що виникали під впливом як фізичних, так і психологічних чинників.

У вітчизняній психіатричній традиції поняття «бойовий стрес» вперше було зафіксовано у 1905 році під час Другого з'їзду психіатрів. Саме з цього періоду розпочинається активне наукове вивчення того, як умови бойових дій впливають на психічний і фізичний стан військовослужбовців.

Аналіз проблеми бойового стресу показує, що, незважаючи на тривалий історичний інтерес, його вивчення залишається недостатньо системним. Наукові роботи здебільшого торкаються окремих клініко-патологічних проявів або специфічних психічних наслідків перебування в умовах бойових дій. Питання комплексного впливу бойового стресу на психіку військовослужбовців висвітлено неповно та потребує подальшого поглибленого аналізу. Вагомий внесок у дослідження цієї тематики зробили такі українські науковці, як О.А. Блінов [1], С.К. Костючков [6], О.М. Лящ [9], С.Г. Сукіасян [11], однак навіть їхні роботи лише частково охоплюють складну й багатогранну природу бойового стресу.

Медико-психологічні дослідження збройних конфліктів показують, що в умовах реальної загрози життю у військових формуються специфічні емоційно-стресові реакції. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), до таких реакцій належать стани панічних атак, різних форм страху й тривоги, депресивних проявів, рухового перезбудження або, навпаки, різко вираженої загальмованості, а також афективне звуження свідомості. Поняття бойової психічної травми охоплює комплекс симптомів, що виникають внаслідок інтенсивного психоемоційного стресу, та включає різноманітні психогенні стресові реакції, які нерідко поєднуються з реактивними станами. Попри це, загально визнаного, чіткого визначення терміна «бойовий стрес» досі не сформульовано.

Аналізуючи зміст поняття «бойовий стрес», маємо зазначити, що з клінічної позиції ним позначають комплекс психічних змін або порушень, які виникають у військовослужбовців у процесі пристосування до специфічних і потенційно небезпечних умов бойової обстановки. Йдеться про реакції на бойові стресори, що становлять загрозу життю та загалом є несприятливими для нормальної життєдіяльності військового [13, с. 107]. У своїй оптимальній формі бойовий стрес мав би спри-

яти виробленню адаптивних стресових реакцій і, відповідно, посиленню здатності організму витримувати вплив екстремальних факторів, включно з умовами бою.

Однак на практиці нерідко спостерігається протилежне: інтенсивний або тривалий бойовий стрес може спричиняти патологічні реакції, розвиток бойових стресових розладів та різноманітні форми поведінкових девіацій [9, с. 128].

На думку Є.В. Пузирьова, поняття бойового стресу охоплює передбачувані емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові реакції осіб, які зазнали впливу стресогенних подій чи факторів, пов'язаних з веденням бойових дій або операцій з підтримання миру та стабільності [10, с. 204]. М.Я. Тадевосян, у свою чергу, трактує бойовий стрес як форму негативного психологічного впливу, що виникає під час виконання військовослужбовцем професійних обов'язків у умовах підвищеної небезпеки [11, с. 20].

В.С. Теслюк [12, с. 105] розглядає бойовий стрес як окрему, специфічну форму стресу, що виникає під впливом сукупності психогенних чинників бойової обстановки. До таких чинників належать тривала, важкопрогнозована та безпосередньо відчутна загроза життю й безпеці військовослужбовця та його близьких, яка значно перевищує звичні для людини рівні інтенсивності та тривалості стресу. У своїй сукупності ці фактори поступово виснажують психічні ресурси, зумовлюють тимчасові або стійкі зміни у функціонуванні психічних процесів і можуть спричиняти порушення соціальної адаптації.

У продовження аналізу наукових підходів до трактування феномена бойового стресу окремі автори наголошують на його відображенні в психічній діяльності військовослужбовця під впливом бойових чинників. О.А. Блінов визначає бойовий стрес як психічне відображення стресової реакції, що формується у військовослужбовців під впливом факторів бойової діяльності [1, с. 19]. Під його дією у військових можуть відбуватися суттєві зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, що істотно впливає на ефективність виконання професійних завдань. Як підкреслює С.К. Костюков [6, с. 161], такі трансформації потребують відповідного психологічного захисту, оскільки саме він може зменшити негативні наслідки стресового впливу та підтримати функціональну стійкість військовослужбовців.

О.М. Платинюк [14, с. 476] трактує бойовий стрес як системну реакцію організму на сукупність чинників збройного протистояння та пов'язаних з ним соціально-побутових умов. Така реакція проявляється на кількох рівнях – особистісному, психофізіологічному, емоційно-вегетативному та соматичному, охоплюючи широкий спектр змін у функціонуванні військовослужбовця.

Отже, наслідки бойового стресу можуть зберігатися протягом тривалого часу й виступають суттєвим бар'єром як для подальшої адаптації

військовослужбовця у пунктах постійної дислокації, так і для повернення до повноцінного мирного життя після звільнення зі служби в Збройних Силах України.

Серед чинників, що істотно підвищують ризик формування бойового стресового розладу у військовослужбовців, дослідники виокремлюють наявність особистісних відхилень, недостатній рівень морально-психологічної підготовки та низьку стресостійкість. На тлі тривалого напруження та постійної внутрішньої настороженості у військових можуть виникати різкі коливання настрою, підвищена емоційна збудливість, схильність до імпульсивних спалахів роздратування та автоматизоване виконання звичних у бойовій ситуації дій.

Як зазначає А.О. Верба, директор Військово-медичного департаменту Міністерства оборони України, під час бойових дій медична служба вперше зіткнулася з масовими випадками бойового стресу та психічних розладів серед поранених і непоранених військовослужбовців. Загальна кількість таких випадків наблизилася до 7 000, що стало підставою для ухвалення низки організаційних рішень щодо вдосконалення системи психологічної та психіатричної допомоги у Збройних Силах України.

З огляду на масштабність проблеми та зростання кількості випадків психічних розладів, пов'язаних з бойовим стресом, виникає потреба у поглибленому емпіричному вивченні психологічних станів військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях. Теоретичний аналіз показує, що бойовий стрес є багатофакторним явищем, наслідки якого проявляються як на емоційному та когнітивному рівнях, так і у функціонуванні поведінкової та вегетативної сфери. Саме тому на наступному етапі дослідження було важливо отримати емпіричні дані, що дають змогу оцінити характер і глибину посттравматичних реакцій у військових, які перебувають у реальних умовах відновлення після бойового досвіду.

Для встановлення особливостей переживання бойового стресу нами було опитано 30 осіб – військовослужбовців сержантського складу, які брали участь у військових діях і проходили курс лікування в Головному клінічному шпиталі міста Києва.

Задля дослідження особливостей психічних станів та посттравматичних реакцій у військовослужбовців було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які взаємодоповнюють одна одну й дають змогу отримати багатовимірну картину переживання бойового стресу.

Рівень бойового стресу оцінювався за допомогою «Опитувальника бойового стресу» О.А. Блінова (ОБСБ), що дає можливість визначити інтенсивність і частоту впливу бойових стресорів, окреслити характер психоемоційного напруження та оцінити ступінь адаптаційних труднощів, спричинених участю в бойових діях. Показники посттравматичних реакцій вимірювались за Міссісі-

пською шкалою для оцінки посттравматичних стресових розладів (військовий варіант), спрямованою на виявлення вираженості симптомів ПТСР. Методика дає змогу оцінити нав'язливі спогади, уникання травматичних тригерів, рівень гіперзбудження, емоційної нестійкості та соціальної дезадаптації, характерних для військовослужбовців з бойовим досвідом. Поточні психічні стани військових визначалися за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка відображає рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інструмент дає змогу оцінити емоційний фон респондентів, їхню схильність до напружених або деструктивних реакцій та здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник бойового стресу О.А. Блінова (ОБСБ)» представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Опитувальник бойового стресу О.А. Блінова (ОБСБ)» (n = 30)

Рівень бойового стресу	Кількість респондентів, %
Низький	–
Середній	13,3
Високий	86,7

Джерело: сформовано автором.

Аналіз отриманих даних за методикою «Опитувальник бойового стресу» О.А. Блінова показав, що серед обстежених військовослужбовців не виявлено жодного респондента з низьким рівнем бойового стресу. Лише 13,3% опитаних продемонстрували показники, які відповідають середньому рівню впливу бойових стресорів. Водночас більшість – 86,7% – мала високий рівень бойового стресу, що свідчить про значну інтенсивність стресогенних подій, пов'язаних з участю в бойових діях.

Отримані результати вказують на виражене психоемоційне напруження у військових, які перебувають у процесі лікування та відновлення, а також підтверджують, що бойовий досвід супроводжується стійким стресовим впливом, який має тенденцію зберігатися після завершення активних бойових дій.

Для оцінки вираженості посттравматичних реакцій у військовослужбовців була використана Міссісіпська шкала (військовий варіант), яка дає змогу визначити ступінь адаптованості після пережитих бойових подій та виявити можливі прояви психотравматичних розладів. Отримані дані подано в табл. 2.

Аналіз результатів показує, що лише 13,3% військовослужбовців продемонстрували достатній рівень адаптованості після пережитих бойових подій. Переважна частина респондентів – 60% – має показники, які свідчать про наявність психіч-

них розладів, що можуть бути пов'язані з інтенсивним впливом стресогенних факторів бойової обстановки. Крім того, у 26,7% учасників дослідження виявлено симптоматику, характерну для посттравматичного стресового розладу, що вказує на глибші зміни у психічній сфері, зумовлені бойовим досвідом.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військова версія)» (n = 30)

Оцінка посттравматичних реакцій	Кількість респондентів, %
Добре адаптовані	13,3
Психічні розлади	60
ПТСР	26,7

Джерело: сформовано автором.

Отримані дані свідчать про значну варіативність посттравматичних реакцій серед військовослужбовців та відображають різний ступінь впливу бойових стресорів на їхній психоемоційний стан.

Для оцінки поточних психічних станів військовослужбовців, що перебували в умовах бойового стресу, було застосовано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Цей інструмент дає змогу виявити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які виступають показниками емоційної напруги та здатності до психічної саморегуляції. Результати дослідження подано в табл. 3.

Аналіз результатів свідчить про те, що низькі показники жодного з досліджуваних психічних станів серед військовослужбовців не були зафіксовані. Це вказує на загальне підвищення емоційної напруги та чутливості до стресогенних чинників, що може бути пов'язано з впливом бойового досвіду.

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) (n = 30)

Стан	Рівень	Кількість респондентів, %
Тривожність	низький	–
	середній	83,3
	високий	16,7
Фрустрація	низький	–
	середній	76,7
	високий	23,3
Агресивність	низький	–
	середній	66,7
	високий	33,3
Ригідність	низький	–
	середній	70
	високий	30

Джерело: сформовано автором.

Переважання середніх значень у більшості респондентів, зокрема щодо тривожності (83,3%), фрустрації (76,7%), агресивності (66,7%) та ригідності (70%), свідчить про помірні, але стабільні постстресові зміни в емоційній сфері. Ці дані можуть відображати процес відновлення після бойових дій або адаптацію до пережитих екстремальних умов.

Водночас високі показники окремих станів демонструють наявність виражених емоційних реакцій у частини військовослужбовців. Зокрема, підвищена тривожність простежується у 16,7% опитаних, що свідчить про схильність до напруженого очікування та внутрішньої нестійкості. Високий рівень фрустрації у 23,3% респондентів відображає переживання незадоволених потреб, невизначеності чи перерваних життєвих планів.

Високі показники агресивності, характерні для 33,3% військових, можуть бути пов'язані з накопиченим емоційним збудженням, реакцією на тривале напруження або пережиті стресогенні ситуації. Ригідність у високому діапазоні, що спостерігається у 30% учасників, свідчить про тенденцію до фіксованих моделей поведінки та труднощі у швидкій перебудові психічних процесів.

У сукупності ці результати відображають складну структуру психічних станів військовослужбовців та різний ступінь вираженості постстресових реакцій, що є типовим наслідком переживання бойових подій.

Підсумовуючи отримані емпіричні дані, можемо констатувати, що переживання бойового стресу у військовослужбовців характеризується високою інтенсивністю та значною варіативністю психоемоційних реакцій. У більшості опитаних простежується стійкий вплив бойових стресорів, який проявляється у вираженому емоційному напруженні, нестабільності настрою та сформованості постстресових симптомів різного ступеня вираженості. Структура посттравматичних реакцій засвідчує неоднорідність впливу бойового досвіду: частина військових зберігає відносну адаптованість, тоді як інша демонструє ознаки психоемоційного виснаження та ускладнень у сфері соціального функціонування.

З огляду на виявлені особливості переживання бойового стресу доцільними є розроблення та впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на формування навичок емоційної саморегуляції, опрацювання стресових переживань, зниження рівня тривожності та агресивності, а також відновлення когнітивної та поведінкової гнучкості. Важливим напрямом може бути організація групових форматів роботи, що сприяють обміну досвідом, нормалізації переживань та зміцненню внутрішніх ресурсів військовослужбовців. Запровадження таких програм здатне підтримати психологічну стійкість осіб з бойовим досвідом та покращити їхнє функціонування у службовому і повсякденному середовищі.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження свідчить про те, що бойовий досвід про-

довжує визначати емоційний стан військовослужбовців навіть після завершення активних дій. Тривалі зміни у показниках тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також різні рівні вираженості посттравматичних реакцій відображають глибину психічних процесів, пов'язаних з переживанням бойового стресу. Отримані дані окреслюють загальну картину психологічних наслідків бойового навантаження та підкреслюють важливість подальшого наукового вивчення цього феномена для глибшого розуміння його механізмів і довготривалих проявів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Психологія бойового стресу: дис. ... докт. псих. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
2. Вавринів О.С., Христук О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (Серія: Психологічна)*. 2023. № 2. С. 11–15.
3. Жигайло Н.В. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.
4. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції*. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 27–31.
5. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ; Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
6. Костючков С.К. Нейрокогнітивний хакинг як елемент «дестабілізаційної змій» у контексті сучасної гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософсько-політологічні студії*. 2020. Вип. 30. С. 161–169.
7. Леженко С.О. Емоції й емоційні стани військовослужбовців: відмінності і класифікація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 30–35. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/401/465>.
8. Лигун Н.В. Психологічні прояви бойового стресу. *Актуальні проблеми менеджменту та безпекової діяльності в умовах глобалізаційних викликів сучасності: матер. наук.-практ. інтер.-конф.* 2022. С. 234–238.
9. Ляц О.М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військовослужбовців. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128–140. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>.
10. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 34 (73). С. 203–209.
11. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант дина-

міки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. № 120 (9). С. 19–27.

12. Теслюк В.С., Ткачов В.О. Дослідження бойового стресу у військового офіцера. *Sworld Journal*. 2024. № 3 (23–03). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-23-00-024>.

13. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

14. Platyniuk O.B. Formation mechanisms of non-psychotic mental disorders in injured combatants as a basis of psychotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2020. Vol. 10. № 12. P. 359–364.

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025

НОВИЙ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ТА ВІДСТЕЖЕННЯ ПРОГРЕСУ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ – SELF-MAPPING PROGRESS METHOD (SMPM)

A NEW CLIENT-CENTERED APPROACH TO VISUALIZATION AND PROGRESS MONITORING IN PSYCHOTHERAPY AND REHABILITATION – SELF-MAPPING PROGRESS METHOD (SMPM)

У статті представлено структуру, наукове підґрунтя та практичні результати Self-Mapping Progress Method (SMPM) – нової клієнт-центрованої методики самовідображення прогресу. Мета дослідження полягає в розкритті суті SMPM, спрямованої на візуалізацію та динамічне відстеження змін у процесі психотерапії та реабілітації. Розроблена методика поєднує елементи самооцінки, арттерапії, майндфулнес-практик, рефлексії та позитивного підкріплення, допомагаючи клієнту усвідомлювати навіть найменші покращення власного психічного стану й формувати відчуття контролю над ним, зменшувати рівень стресу та розвивати навичку поступальних стабільних досягнень. У статті висвітлено: 1) наукові основи методу (нейробіологічні, нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові механізми); 2) структурні компоненти методики та п'ятиетапний протокол її застосування; 3) очікувані результати та практичні ефекти; 4) порівняльний аналіз SMPM із відомими міжнародними підходами, зокрема Feedback-Informed Treatment (FIT), Goal Attainment Scaling (GAS) та Experience Sampling Method (ESM). Зазначено, що SMPM має різноманітні переваги, а саме: вирізняється гнучкістю формату, клієнтською участю та інноваційністю.

Подані в статті експериментальні матеріали ґрунтуються на даних нейробіології навчання, нейропсихології контролю та саморегуляції, а також практичному досвіді роботи аспіранта у сфері психотерапії та медико-психологічної реабілітації. У висновках підкреслюється, що SMPM поєднує простоту, наукову обґрунтованість і гуманістичну глибину, інтегруючи механізми дофамінового підкріплення, почуття контролю (controllability), самоусвідомлення (mindfulness) та самоефективності (self-efficacy). Методика може суттєво підвищити ефективність психотерапевтичних і реабілітаційних утручань, роблячи процес змін більш видимим, контрольованим, мотивувальним і стабільним у часі.

Ключові слова: Self-Mapping Progress Method (SMPM), клієнт-центровані підходи, психотерапія, реабілітація, самоусвідомлення (mindfulness), самоефективність (self-efficacy), дофамінове підкріплення, нейропсихологія саморегуляції.

The article presents the structure, scientific basis and practical results of the Self-Mapping Progress Method (SMPM) – a new client-centered method of self-reflection of progress. The purpose of the study was to reveal the essence of SMPM, aimed at visualization and dynamic tracking of changes in the process of psychotherapy and rehabilitation. The developed method combines elements of self-assessment, art therapy, mindfulness practices, reflection and positive reinforcement, helping the client to realize even the smallest improvements in his own mental state and to form a sense of control over it, reduce stress levels and develop the skill of progressive stable achievements. The article highlights: 1) the scientific foundations of the method (neurobiological, neuropsychological and cognitive-behavioral mechanisms); 2) the structural components of the method and the five-stage protocol for its application; 3) expected results and practical effects; 4) comparative analysis of SMPM with well-known international approaches, in particular Feedback-Informed Treatment (FIT), Goal Attainment Scaling (GAS) and Experience Sampling Method (ESM). It is noted that SMPM has a variety of advantages, namely: it is distinguished by flexibility of format, client participation and innovation.

The experimental materials presented in the article are based on data from the neurobiology of learning, neuropsychology of control and self-regulation, as well as practical experience of a postgraduate student in the field of psychotherapy and medical and psychological rehabilitation.

The conclusions emphasize that SMPM combines simplicity, scientific validity and humanistic depth, integrating mechanisms of dopamine reinforcement, a sense of control (controllability), self-awareness (mindfulness) and self-efficacy (self-efficacy). The method can significantly increase the effectiveness of psychotherapeutic and rehabilitation interventions, making the process of change more visible, controllable, motivating and stable over time.

Key words: Self-Mapping Progress Method (SMPM), client-centered approaches, psychotherapy, rehabilitation, mindfulness, self-efficacy, dopamine reinforcement, neuropsychology of self-regulation.

УДК 615.851:159.9.072.7-048.76
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.31>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Калмикова Л.О.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
і педагогіки дошкільної освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-7538-2635

Кобець І.В.

аспірантка
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
ORCID ID: 0009-0009-3356-1107

Актуальність дослідження. В останні десятиліття в психотерапії та медико-психологічній реабілітації спостерігається зростання інтересу до методів короткострокової фіксації прогресу, які дозволяють клієнтові усвідомлювати зміни у власному психічному стані та підтримувати мотивацію до подальших доцільних дій. Наукова зацікавленість у таких підходах зумовлена тим, що традиційні психотерапе-

втичні методи, зокрема: Feedback Informed Treatment (FIT); Goal Attainment Scaling (GAS); Routine Outcome Monitoring (ROM) – часто залишають клієнта в позиції респондента, який лише відповідає на стандартизовані запитання. Це знижує відчуття авторства та активної участі у власних змінах, не завжди стимулює внутрішню мотивацію і не забезпечує емоційної залученості в процес терапії.

Хоча сучасна психологічна наука володіє широким спектром психодіагностичних методик, більшість із них відображають лише усвідомлюваний, доступний вербалізації пласт досвіду, залишаючи поза увагою емоційно-образний, неусвідомлений рівень переживань. Крім того, у процесі традиційного тестування клієнти часто надають інформацію про себе, що відповідає очікуванням експериментатора або соціально бажаним нормам, що спотворює результати, не надає об'єктивних даних. Психометричні процедури також можуть створювати атмосферу іспиту, викликати додаткову тривогу й знижувати рівень довіри до психолога або терапевта.

З огляду на це особливого значення набувають проактивні методики, які усувають зазначені обмеження, сприяють розкриттю суб'єктивного внутрішнього світу клієнта, виявленню його глибинних мотивів, емоційних реакцій і неусвідомлених настановлень. Такі підходи створюють безпечний простір для самовираження, активізують процеси самоспостереження і саморефлексії.

Однією з таких інноваційних методик є розроблена нами *Self-Mapping Progress Method (SMPM)* – універсальна клієнт-центрована методика, яка поєднує в собі елементи самооцінки, арттерапії, майндфулнесу, когнітивно-поведінкової терапії та динамічного моніторингу прогресу та їх психотехніки. Завдяки візуальним і символічним інструментам SMPM дозволяє охопити широкий діапазон психологічних явищ і застосовувати методику в роботі з різними групами клієнтів – від індивідуальної психотерапії до реабілітаційних програм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Систематичний огляд наукових джерел, присвячених проблемі візуалізації та відстеженню прогресу в психотерапії та реабілітації, засвідчує, що ця тематика є відносно новою в сучасній психології. У світовій науці зростає інтерес до підходів, які поєднують нейробіологічні, когнітивно-поведінкові, майндфулнес-орієнтовані та соматичні теорії під час створення гнучких і клієнт-центрованих інструментів саморефлексії. Над різними аспектами цієї проблематики працювали такі дослідники, як А. Бандура (A. Bandura), Б. Екер (B. Ecker), Дж. Кабат-Зінн (J. Kabat-Zinn), Н.А. Фарб, З. В. Сегал, А.К. Андерсон (N.A. Farb, Z.V. Segal, A.K. Anderson), А.Ф. Арнстен (A.F. Arnsten), В. Шульц (W. Schultz), Б.Л. Дункан, С.Д. Міллер, Дж.А. Спаркс (B.L. Duncan, S.D. Miller, J.A. Sparks), Т.Дж. Кіресук, А. Сміт, Дж.Е. Карділло (T.J. Kiresuk, A. Smith, J.E. Cardillo), М. Чікцентміхайі та Р. Ларсон (M. Csikszentmihalyi & R. Larson), С. Порджес (S. Porges).

Теоретичне підґрунтя створеної нами психотехнології *Self-Mapping Progress Method (SMPM)* базується на інтеграції сучасних наукових уявлень із кількох галузей знань – нейробіології, нейропсихології, когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та полівагальної теорії.

1. *Нейробіологічний вимір.* Нейробіологія пояснює, як *дофамінові механізми* формують поведінкові зміни. Маленькі успіхи, які клієнт фіксує на власній мапі, активують систему винагороди мозку (*ventral striatum, nucleus accumbens*), що посилює мотивацію до дії через позитивне підкріплення [15]. Також доведено, що усвідомлення та передбачуваність знижують збудження мигдалеподібного тіла, пов'язаного з невизначеністю, і водночас активують префронтальну кору, відповідальну за когнітивний контроль і регуляцію емоцій [1]. Таким чином, нейробіологічний компонент SMPM забезпечує природне посилення активності системи саморегуляції через механізми дофамінового підкріплення.

2. *Нейропсихологія та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).* Нейропсихологія та когнітивно-поведінкова терапія надають SMPM теоретичну основу для розуміння взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою. Згідно з А. Бандурою [2], навіть незначні досягнення формують *відчуття самоефективності (self-efficacy)*, що є ключовим чинником у подоланні тривоги, депресії та посттравматичних симптомів. SMPM реалізує цю ідею через когнітивну реконсолідацію, а саме: коли клієнт порівнює «базову точку» з поточним станом, відбувається переоцінювання досвіду й перезапис старих когнітивних патернів [6]. Крім того, арттерапевтичні елементи методики, закладені в її структурі, є *візуальною формою КПТ-інтервенцій*, які формують нові здорові моделі поведінки, підкріплені позитивною емоцією від *усвідомленого прогресу*.

3. *Майндфулнес (Mindfulness).* Практики уважності формують основу емоційної стабільності клієнта. Як зазначає Дж. Кабат-Зінн (2003), уважність – це здатність бути «тут і тепер», спостерігаючи свої думки й емоції без осудження [9]. У методиці SMPM *коротка рефлексія* на початку та наприкінці сесії виконує роль *мікропрактики mindfulness*. Вона підвищує *інтероцептивну чутливість*, активізуючи передню поясну кору (АСС) та острівкову частку (*insula*), що *посилює інтеграцію* між тілесними відчуттями та когнітивним обробленням інформації [7].

4. *Полівагальна теорія (Polyvagal Theory).* Полівагальна теорія S. Porges (2011) є ще одним важливим підґрунтям SMPM [13]. Вона пояснює, як *автономна нервова система* (АНС) реагує на відчуття безпеки чи загрози через три основні стани: *вентральний вагус* (соціальна взаємодія), *симпатичний стан* (боротьба/втеча) і *дорзальний вагус* (завмирання). SMPM, працюючи через візуальні символи, ритуали та мікрокроки, поступово активує вентральну вагальну систему, що *відновлює почуття безпеки та довіри*. Коли клієнт бачить власний прогрес у безпечному форматі (мапа, образ, дерево, шлях), його нервова система переходить від гіперзбудження до регуляції, що є критично важливим у роботі з ветеранами, людьми після травми чи в станах емоційного виснаження.

Таким чином, SMPM базується на науково підтверджених принципах нейробіології, нейропсихології, КПТ, mindfulness і полівагальної теорії, виступає своєрідною *інтегративною моделлю*, яка поєднує когнітивні, емоційні та тілесні рівні досвіду.

Мета статті – описати теоретично обґрунтовану та експериментально перевірену на ефективність авторську методику Self-Mapping Progress Method (SMPM), спрямовану на зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення, а також підвищення стійкості (resilience) у процесі психологічної та професійної реабілітації ветеранів і фахівців допоміжних професій.

Виклад основного матеріалу. Суть концепції методики Self-Mapping Progress Method (SMPM) полягає в поєднанні психотерапевтичного, арттерапевтичного, когнітивно-поведінкового, нейропсихологічного та майндфулнес-терапевтичного підходів, які інтегруються в єдиний комплекс впливів, що забезпечує у клієнтів процес гармонізації самопізнання, рефлексії та саморегуляції. Презентована методика, ґрунтуючись на нейропсихологічних механізмах нейропластичності, реконсолідації пам'яті та дофамінової системи винагороди, забезпечує комплексний вплив на психічну саморегуляцію, мотивацію та відновлення, а отже, довготривалі зміни в поведінці та сприйнятті власного прогресу. Використання SMPM у реабілітаційних і терапевтичних програмах дозволяє зробити процес відновлення видимим, передбачуваним і контрольованим, зміцнюючи *мотивацію, відчуття ефективності (self-efficacy) та партнерство* між клієнтом і терапевтом.

Методика самовідображення прогресу (SMPM) також спирається на клієнт-центрований підхід у психотерапії та реабілітації, який поєднує техніки самооцінки, арттерапію, майндфулнес-практики і динамічний моніторинг змін. *Клієнт* виступає *автором власної мапи змін*, в якій він самостійно: а) *формує* індивідуальну шкалу оцінювання змін; б) *створює* образи пам'яті, уявлення та уяви; в) *називає* та *ідентифікує* власні зміни; г) *фіксує* деталі прогресу в зручному для себе форматі; д) *робить* видимими навіть найменші кроки особистого розвитку; е) *формує* стійку навичку самоусвідомлення, яка залишається з ним навіть після завершення терапії, забезпечуючи набуття відповідних компетентностей, подальший саморозвиток, психологічну рівноваженість і стабільність.

Презентована методика є інструментом, який дозволяє клієнтові побачити себе в іншому – безпечному – символічному просторі. Вона відкриває йому доступ до того, що він уже знає, не залучивши рефлексивних механізмів, але ще не усвідомив те, що знає. Методика побудована на *мові образів*. Клієнт або самостійно створює символічні зображення свого прогресу, або працює з поданим психологом візуальним матеріалом, через який починає взаємодіяти зі своєю ментальною реальністю.

Завдяки роботі з образом або символом клієнт через емоцію, почуття та тілесний відгук занурюється у свій психічний стан. Проективний механізм методу дозволяє психіці клієнта накладати особистий досвід, емоційні аспекти та невисловлені почуття на створений ним або запропонований йому об'єкт. Це формує ефект «погляду збоку»: клієнт починає бачити себе та власні зміни на певній дистанції. Такий сторонній погляд знижує страх, тривогу й внутрішню напругу, адже він не змушений занурюватися в глибини несвідомого, а лише спостерігає за собою через образ.

Цінність мап, образів і схем полягає в тому, що вони створюють *видимий простір внутрішнього світу* клієнта, який стає доступним йому для дослідження. Це відбувається природно, у комфортному для клієнта темпі. Він не відчуває тиску, не мусить відповідати на запитання «Що ти відчуваєш?», а лише взаємодіє з образом, який делікатно підказує йому напрямок розуміння.

По суті, це *робота з метафорою* – однією з форм психотерапії, що дозволяє психологу не спиратися на раціональний захист клієнта чи шаблонні відповіді, а допомагає йому встановити контакт із тим, що неможливо було висловити словами. Коли клієнт відчуває: «Це зображення – про мене», запускається інтеграційний процес: почуття набувають форми, досвід отримує назву, внутрішнє (невидиме, неусвідомлене) починає ставати зрозумілим і прийнятим.

Однак мапи не дають готових рішень – вони лише створюють умови для їх народження. Це процес, в якому не існує поспіху, «правильних» чи «неправильних» відповідей. Клієнт працює в контакті зі своїми образами майбутнього, власним тілом і переживаннями. Покрокова візуалізація надає вектори для усвідомлення того, що було приховане в несвідомому – придушені відчуття, спогади, страхи, тривоги, що перешкоджали психічному відновленню.

Таким чином, *методика SMPM* забезпечує *внутрішній рух людини*, сприяє появі нових смислів і дозволяє їй відчути себе архітектором власного процесу змін.

Як і в КПТ, у SMPM ключову роль відіграє взаємозв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою, проте її головною відмінністю є візуалізація і фіксація позитивних змін, що сприяють *перебудові когнітивних схем*, тобто наявних укоренілих способів інтерпретації власного досвіду.

За А. Беком [3] і Д. Мейхенбаумом [12], усвідомлення власних думок і переконань є першим кроком до формування адаптивної поведінки. Цей процес реалізується в SMPM у такий спосіб: клієнт не лише відображає зміни, а й *активно перебудовує свої поведінкові реакції*, ґрунтуючись на нових когнітивних установах і схемах.

На відміну від класичних вербальних психотехнік КПТ, SMPM використовує *візуально-символічні інструменти*, які забезпечують доступ до глибинних пластів несвідомого, минаючи

раціональний опір. Завдяки цьому нові моделі поведінки закріплюються міцніше через емоційне підкріплення [2; 8].

Отже, SMPM можна розглядати як інтегративну форму когнітивно-поведінкової терапії, в якій арттерапевтичні елементи використовуються для розвитку усвідомленості, саморегуляції та поведінкової адаптації до довготривалої стабільності в поведінці.

Чому методика SMPM працює і дає позитивні результати? Ефективність і продуктивність SMPM пояснюється її відповідністю базовим закономірностям нейробіології навчання, когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), нейропсихології контролю, майндфулнесу та полівагальної теорії, зокрема:

1. *Нейробіологія навчання і мотивації.* Позитивне підкріплення активує дофаміновий контур мотивації — «очікування → дія → мікроуспіх», що супроводжується *reward prediction error*. Маленькі досягнення, зафіксовані на мапі, викликають викид дофаміну, який зміцнює нейронні зв'язки, пов'язані з успішною дією, та формує позитивну поведінкову звичку. Регулярні мікрооцінки за принципом «тригер → дія → винагорода» створюють автоматизований контур саморегуляції, який згодом трансформується у психологічну компетентність, що не зникає після завершення терапії;

2. *Нейропсихологія контролю та самоєфективності.* Візуалізація навіть найменшого прогресу створює докази керованості ситуацією, знижує тривогу й підтримує відчуття self-efficacy — «я можу впливати на свій стан». Така робота зменшує ризик вивченої безпорадності (learned helplessness) і сприяє когнітивній реконсолідації — оновленню спогадів через порівняння станів «я минулий» і «я теперішній». Це стимулює когнітивну переоцінку (reappraisal) і забезпечує інтеграцію нового досвіду;

3. *Самоусвідомлення, майндфулнес і міжсистемна регуляція.* Мікропрактики усвідомлення — короткі зупинки «тут-і-тепер» — допомагають клієнтам ідентифікувати стан, вербалізувати його не тільки у внутрішньому, а й, за потреби, у зовнішньому мовленні (усному, писемному), простежити тілесні сигнали (інтероцепцію) і створити візуальний образ змін. Це активує передню поясну кору (ACC) і острівкову зону (insula), підсилює саморегуляцію та знижує реактивність мигдалеподібного тіла. Регулярний ритуал фіксації змін створює полівагальну рамку безпеки, підвищує тонуус вентрального вагуса, стабілізує збудження, покращує соціальну взаємодію й емоційну рівновагу;

4. *Поведінкова активація і градуація мети.* Розподіл кінцевої мети досягнення змін на малі досяжні кроки — завдання, які конкретизують цю мету, — скорочує психологічну дистанцію між теперішнім станом і бажаним результатом. Це підвищує мотивацію, додає послідовності діям і формує стійкість до фрустрації. Клієнт починає усвідомлено помічати власний прогрес, що підсилює внутрішню мотивацію, відчуття сенсу та влас-

ної автономії. Отже, методика SMPM працює на перетині психотерапії, нейронауки й поведінкової психології. Вона поєднує саморефлексію, арттерапевтичну символіку, когнітивні механізми змін і тілесну усвідомленість. Завдяки цьому людина не лише фіксує зміни, а й формує нову модель саморегуляції, що зберігається довгостроково, підтримує емоційну стабільність і забезпечує стійке психологічне зростання.

Унікальність методики SMPM полягає в її інтегративному підході, який об'єднує когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні, майндфулнес і нейропсихологічні механізми, трансформуючи в процесі психотерапії неусвідомлені пласти і мимовільні, ненавмисні процеси психічної реальності клієнта в усвідомлену, довільну, структуровану і візуально виражену форму саморефлексії.

Незвичайність, винятковість, своєрідність цієї методики полягає в таких особливостях.

1. *Клієнт як автор власної мапи змін:*

— у методиці SMPM клієнт не є пасивним учасником терапії — він стає автором, спостерігачем і аналітиком власного процесу змін;

— клієнт самостійно формує шкалу (наприклад, 0-10 або іншу) та описує значення кожного рівня, визначаючи, що для нього означає «1», «5» чи «10»;

— прогрес візуалізується на аркуші, в альбомі чи цифровій формі. Це може бути мапа, дерево, сходи, шлях або подорож — символічні образи, які підсилюють персональний сенс процесу;

— клієнт самостійно вибирає назву своєї мапи, на кшталт: «Шлях відновлення», «Дерево змін», «Карта мого росту», «Подорож до себе», «Стежка покращень», «Сходи життя», «Дорога ресурсів», «Мій маршрут змін» — кожна з них є відображенням унікальної життєвої метафори клієнта.

2. *Гнучкість форм роботи і форматів.* Методика адаптується до різних умов роботи:

— формат А1 — для групових сесій або кабінетів психотерапії;

— альбом А3 або журнал А4 — для індивідуальної терапії й реабілітаційної практики;

— цифрові інтерактивні дошки — для онлайн-підходів і телереабілітації.

Таким чином, SMPM стає мобільним інструментом, який зберігає ефективність як у клінічному кабінеті, так і в цифровому середовищі.

3. *Візуалізація як частина когнітивно-поведінкової терапії.* В основі SMPM лежить принцип візуалізації, який є ключовим механізмом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Згідно з дослідженнями в галузі когнітивної нейропсихології, візуальне уявлення змін активує ті ж нейронні мережі, що й реальна поведінка [8; 11]. Це означає, що «бачити зміни» — майже те саме, що їх здійснювати. Передбачувана і регулярна візуалізація в методиці SMPM виконує кілька важливих функцій:

— усвідомлення навіть найменших покращень.

Клієнт учитьсЯ бачити малі досягнення як частину великого процесу, що підсилює дофамінове підкрі-

плення і формує мотиваційний контур «очікування → дія → мікроуспіх»;

- *фіксація конкретних деталей прогресу*. Замість абстрактних оцінок клієнт досліджує, що саме змінилося між рівнями, наприклад, «2» і «4»; це сприяє розвитку когнітивної реконсолідації (переосмислення досвіду);

- *підтримка довготривалої мотивації*. Візуальний запис дозволяє бачити поступ, навіть коли прогрес здається повільним, що знижує ризик емоційного вигорання і втрати віри у власні сили;

- *посилення відчуття причетності (ownership)*. Людина стає співавтором терапевтичного процесу, розширює зону відповідальності та зміцнює внутрішню автономію;

- *зменшення стресу через передбачуваність*. Регулярна фіксація змін створює безпечну структуру, що знижує активацію мигдалеподібного тіла (амигдали), стабілізує емоції та відновлює полівагальний баланс;

- *підвищення ефективності рефлексії*. Візуалізація формує стійку навичку самоспостереження, збуджує передню поясну кору (ACC) і зону insula, відповідальні за інтероцепцію, саморегуляцію і контроль поведінки.

4. *Психофізіологічні механізми дії*. З нейробіологічного погляду, SMPM активує системи дофамінового підкріплення, самоконтролю та усвідомленої присутності (mindfulness). Це створює полівагальну рамку безпеки, внаслідок чого:

- знижується реактивність симпатичної нервової системи;

- підвищується тонус вентрального вагуса;

- стабілізується серцевий ритм і покращується соціальна взаємодія [13].

Завдяки регулярним мікропрактикам фіксації змін клієнт учить спостерігати, а не боротися зі своїми станами, що відповідає *принципам майндфулнесу та самоспівчуття (self-compassion)*.

5. *Інтеграція результатів у реальне життя*. Важливо, що методика не завершується після терапевтичної сесії – вона формує *довготривалу навичку самоусвідомлення*, що зберігається в повсякденному житті. Як і в КПТ, згідно з якою нова поведінка стає автоматичною, так і в SMPM *самоспостереження і візуальне мислення* стають стійкою частиною особистісного функціонування. Таким чином, Self-Mapping Progress Method – це не лише інструмент фіксації прогресу, а *жива модель психологічного навчання*, яка поєднує нейробіологічну логіку змін із гуманістичною філософією розвитку людини.

Візуалізація – це основа методу Self-Mapping Progress Method (SMPM). Візуалізація – це серце цієї методики. Саме через візуальні образи людина може «побачити» свій внутрішній процес, надати йому форми, кольору, структури і сенсу. У цьому – головна терапевтична сила SMPM: клієнт перестає бути спостерігачем, він *стає автором і творцем* власної історії змін.

Як саме відбувається візуалізація? У процесі роботи клієнт вибирає форму, яка найбільше від-

повідає його світосприйняттю. Методика передбачає три основні візуальні варіанти, кожен з яких має свій особливий психологічний зміст:

1. *Лінійний шлях прогресу* – це пряма лінія або шкала (наприклад, від 0 до 10), на якій клієнт позначає свої кроки вперед. Такий формат допомагає тим, хто мислить раціонально і прагне чіткої структури. Кожна відмітка стає символом конкретного зусилля чи досягнення. Із плином часу ця лінія перетворюється на *візуальний доказ руху вперед*, навіть коли здається, що прогрес повільний або непомітний.

2. *Дерево змін* – образ, який асоціюється з ростом, розвитком і силою. Коріння символізує минулий досвід, стовбур – стабільність, а гілки – нові вміння, навички, відчуття. Коли клієнт «дорощує» гілки або додає листя, він буквально *бачить*, як його внутрішній світ стає міцнішим. Цей тип візуалізації особливо корисний для клієнтів із травмивним досвідом, бо сприяє *відновленню відчуття життя, появи стану життєствердження, руху й зростанню*.

3. *Шлях-подорож* – вигнута стежка з позначеними етапами, схожа на карту мандрівки. Вона дозволяє клієнту усвідомити, що кожен крок – навіть важкий – є частиною великої дороги. На шляху можуть бути зупинки, роздоріжжя, перевали – усе, як у житті. Такий формат допомагає пережити складні періоди не як поразки, а як тимчасові труднощі – ділянки на шляху до мети.

Візуалізація може бути кольоровою, схематичною, символічною або навіть абстрактною. Головне, щоб вона відображала *емоційний ландшафт* клієнта. Терапевт не виправляє малюнок, а лише допомагає уточнювати значення символів і відчуттів (рис. 1).

Які структурні елементи й атрибути методики SMPM? Методика має не лише чітку, а й гнучку структуру, що адаптується під різні формати роботи. Основні компоненти:

1. *Клієнтська шкала* – 0–10 або інша, створена клієнтом. Вона описує рівень емоційного стану, саморегуляції, енергії або внутрішнього ресурсу.

2. *Візуальний формат* – від постера А1 до цифрової карти. Формат підбирається індивідуально і залежно від мети терапії: для глибокої рефлексії – великий формат. Для щоденних мікрокроків – журнал чи планшет.

3. *Символіка і назва*, які вибирає клієнт. Назва («Шлях відновлення», «Карта мого росту», «Дерево змін») стає метафорою його процесу і несе емоційний відтінок безпечного самовираження.

4. *Деталізація та ідентифікація кожного кроку*. Замість кількісної оцінки «було 3, стало 6», клієнт надає якісну оцінку – описує, *що саме і як* змінилося: думка, відчуття, поведінка, реакція.

5. *Ритуал фіксації прогресу* – коротка практика на початку й наприкінці кожної сесії. Це момент усвідомлення, коли клієнт порівнює себе «зараз» і «раніше», стимулюючи механізми саморефлексії та когнітивної реконсолідації.

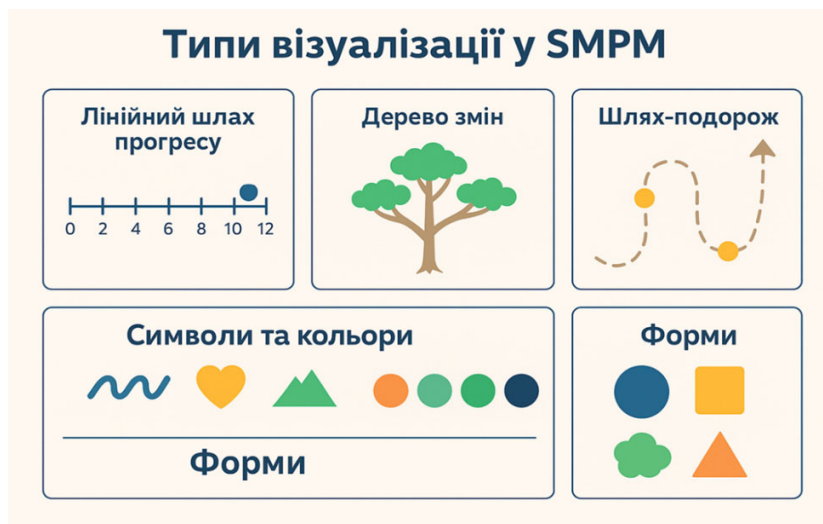


Рис. 1. Основні типи візуалізації

SMPM передбачає різні формати її використання. Методика універсальна й може застосовуватися в різних психосферах надання психологічної допомоги – від клінічної психотерапії до групових тренінгів чи онлайн-консультацій тощо. Серед різних форматів можна виокремити такі:

1. *Індивідуальна терапія для дорослих.* Формат А1 використовується як «опорний артефакт» у кабінеті терапевта. Карта клієнта залишається на стіні — як візуальний символ руху вперед і нагадування про досягнення;

2. *Терапія для дітей та підлітків.* Формат А4-альбом — «1 сесія = 1 сторінка». Додаються кольорові наліпки, символи, шкали-термометри. Це робить процес живим та ігровим, допомагає дитині краще розуміти свої емоції й відчуття;

3. *Онлайн-терапія.* У ній використовуються інтерактивні інструменти Miro, Jamboard, Canva, Google Slides. Клієнт має доступ до власної карти між зустрічами, може самостійно додавати нові елементи, що посилює автономію й самоусвідомлення;

4. *Реабілітаційна терапія для ветеранів і пацієнтів центрів відновлення.* Формат А4 Self-Mapping Journal з уніфікованими сторінками:

- розділи для щосесійного короткого заповнення;
- окремі поля для психолога та реабілітолога;
- секції для дорослих, дітей, підлітків;
- зони для мікрокроків і щоденних відміток прогресу.

Такі журнали стають *інструментом міждисциплінарної взаємодії*, коли психолог, реабілітолог і клієнт бачать одну і ту ж динаміку.

Чому працює психологічна логіка візуалізації? Візуалізація — це мова, якою говорить підсвідомість. Коли клієнт *бачить* свій прогрес, він не просто усвідомлює зміни, він *відчуває їх тілесно*. Це активує дофаміновий цикл мотивації, передню поясну кору (ACC), зону insula (відповідальну за інтероцепцію) і формує *відчуття контролю*. Людина, яка тривалий час жила у стані стресу чи

травми, поступово відновлює *здатність бачити своє майбутнє*, що є першим кроком до психологічного одужання. Завдяки візуальним метафорам клієнт перестає мислити категоріями «успіх/поразка», він бачить *шлях*, який має форму, глибину і напрям.

Методика SMPM — це не просто спосіб фіксувати прогрес, а передусім *інструмент внутрішнього зцілення та переосмислення життя*. Завдяки її багатоплановості (візуальне мислення, майндфулнес, когнітивну реконсолідацію і поведінкову активацію) клієнт навчається не лише рухатися вперед, а й бачити, як він здійснює це, що робить процес терапії більш усвідомленим, мотивувальним і стійким у часі.

Протокол використання методики Self-Mapping Progress Method (SMPM) передбачає кілька етапів, кожен з яких має свої завдання, логіку й очікувані результати. Цей підхід дозволяє системно впроваджувати візуальне самоусвідомлення, відстеження прогресу й нейропсихологічну стабілізацію клієнта.

Методика SMPM реалізується за покроковим протоколом із п'яти основних етапів:

Етап 1. Ініціація (зазвичай — 2-га сесія). *Мета:* створення карти (мапи) особистого прогресу, визначення шкали, назви й формату роботи. *Завдання:* сформувати у клієнта відчуття авторства, дії з вибору і контролю над цим процесом. *Алгоритм дій* у процесі взаємодії терапевта з клієнтом полягає в такому:

1. *Пропозиція терапевта:* «Я пропоную створити карту вашого руху — ваш шлях змін. Ми самі виберемо формат і шкалу, яка вам ближча».

2. *Визначення шкали*, наприклад: 0 = «повна безнадія / виснаження», 10 = «почуття відновлення, спокою, енергії» Клієнт власноруч записує визначення кожного рівня.

3. *Вибір формату*, зокрема А1, застосовується для групової терапії чи кабінету (візуальний «якір» процесу), А4 журнал — для індивідуальної роботи

або реабілітаційних центрів, цифрова дошка (Miro / Canva / Jamboard) — для онлайн-сесій.

4. *Очікуваний ефект* полягає в тому, що: клієнт відчуває контроль над процесом («Я можу впливати»), а створення мапи активує мотиваційний центр мозку (система винагороди).

Етап 2. Базова точка (1-ша сесія після ініціації). *Мета*: зафіксувати початковий стан клієнта як «стартову точку» його шляху. *Завдання клієнта*: а) поставити першу позначку на шкалі; б) описати свій стан трьома способами як *емоційно* («Я відчуваю тривогу, спустошення, напругу») і *тілесно* («Мене стискає в грудях, я важко дышаю»), так і *поведінково* («Уникаю спілкування, не хочу вставати зранку»). Також потрібно коротко визначити: «Де я є зараз?» «Який буде мій перший мікрокрок?» Визначення базової точки створює когнітивну «рамку» для вимірювання змін.

Очікуваний ефект: відчуття хаосу замінюється структурою й прогнозованістю.

Етап 3. Сесійна практика (3–5 хвилин на початку й у кінці кожної сесії). *Мета* – закріпити регулярний ритуал самоусвідомлення, розвивати навички самоспостереження й відновлення внутрішнього контролю. *На початку сесії терапевт запитує*: «Що змінилося від нашої попередньої зустрічі?», «Яку практику або дію ви виконували?» Клієнт додає нову позначку і короткий коментар (1–2 речення).

Наприкінці сесії терапевт може запитати клієнта: «Як ти оцінюєш свій стан зараз?», «Які 1–2 кроки можеш зробити до наступної зустрічі?» Позначається можливий *регрес* не як «помилка», а як частина природної динаміки. *Очікуваний ефект* полягає в тому, що ця мікропрактика формує повторюваний ритуал «оцінювання → дія → усвідомлення → закріплення». Регулярність його знижує рівень тривоги, створює відчуття стабільності й передбачуваності (зменшується збудження мигдалеподібного тіла).

Етап 4. Аналіз динаміки та корекція фокусу. *Мета*: виявити тенденції, зони застою або стрибки в прогресі, скорегувати напрям терапії. *Процесуальність* цього етапу полягає в тому, що спочатку терапевт разом із клієнтом переглядає серію позначок на мапі як «*шлях розвитку*», а потім визначає: а) моменти стабільності (ресурси); б) зони застою (перешкоди, емоційні блоки); в) причини ривків (позитивні дії, внутрішні інсайти). На основі цього уточнюється *фокус наступних сесій* або домашніх завдань. *Очікуваний ефект* від цього етапу полягає в тому, що клієнт бачить причинно-наслідкові зв'язки між діями та станами, а також набуває навичку *металізації* – здатність розуміти власні психічні процеси.

Етап 5. Перегляд і підсумки (кожні 5-10 сесій). *Мета*: інтеграція досвіду, узагальнення ефективних стратегій, завершення або перехід до нових цілей. На цьому етапі виконуються такі дії: а) порівняння з базовою точкою для з'ясування, що змінилося у відчуттях, поведінці, стосунках;

б) узагальнення «факторів, що працюють», конкретизація того, що підтримує, що блокує; в) створення *фінальної мапи (карти)* як символу пройденого шляху. Вона може бути намальована від руки або оформлена в цифровому вигляді як візуальна історія клієнта. *Очікуваний ефект* від п'ятого стану полягає в тому, що фінальна карта виконує функцію *інтеграції досвіду, підсилення самооефективності та закріплення нової поведінкової моделі*. Це також безпечний спосіб «побачити» свій шлях і попрощатися зі старими патернами.

Універсальна структура сторінки *Self-Mapping Journal* (формат А4) може мати такі пункти:

1. Дата / № сесії.
2. Мій стан на старті (шкала 0–10 + короткий опис тіла / емоцій).
3. Що змінилося від попередньої зустрічі? (події, практики, дії).
4. Нова позначка і пояснення, що за нею стоїть.
5. Мій мікрокрок до наступної зустрічі (1–2 конкретні дії).
6. Мій стан наприкінці сесії (0–10).
7. Символ або назва моєї мапи (можна змінювати).
8. Коментар або примітки психолога / реабілітолога (за потреби).

Слоган методики – «Твій прогрес – на твоїй мапі». Цей вислів не лише презентує методику, а й несе *мотиваційний заряд*, оскільки він нагадує клієнтові, що кожна маленька дія має значення, а зміни можна не лише відчути, а й побачити. Слоган виконує роль емоційного якоря, підтримує віру в успіх і стає елементом терапевтичної комунікації.

Методика *Self-Mapping Progress Method* має свої *етичні та практичні переваги*, ґрунтуючись на цінностях гуманістичної психології, клієнт-центрованого підходу (К. Роджерс) і когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і, поєднуючись із принципами майндфулнес та арттерапії, розвиває не лише саморефлексію, а й повагу до автономії клієнта, створюючи простір, де безпека, емпатія та співтворення стають основою змін.

Ключовою етичною перевагою SMPM є *повна добровільність участі та безпека* у візуалізації власного прогресу. Клієнт самостійно вирішує, чи хоче він створювати карту, в якому саме форматі (паперовому, цифровому, символічному), чи готовий повертатися до неї під час сесій? Якщо клієнт не бажає малювати або бачити свої зміни візуально, це не сприймається як опір, а як *форма саморегуляції*. Методика передбачає *гнучкість* – можливість *паузації або зміни формату*, наприклад, перейти від рисунка до вербального опису. Таким чином, SMPM не нав'язує клієнтові образів чи структур, а формує безпечний контейнер для самопізнання.

Конфіденційність і професійна етика – наступна перевага SMPM. Усі матеріали (особливо журнали, схеми, мапи, цифрові зображення) зберігаються відповідно до стандартів конфіденційності, аналогічно до психотерапевтичної доку-

ментації. У реабілітаційних центрах або клініках передбачається маркування індивідуальних журналів без персональних даних, обмежений доступ лише для клієнта та терапевта, знищення копій після завершення програми. Це відповідає етичному принципу *«non-maleficence»* – «не нашкодити», а також створює довіру, без якої неможлива відкрита саморефлексія.

Антиоціночність і фокус на сенсі, а не числі (балах) – це також одна з переваг SMPM не передбачає жорсткого оцінювання. Цифрові позначки (0-10 чи інші) є лише *тригером для розмови*, а не підсумковим показником. Ключове питання – «Що змінилося між двома позначками?», а не «Який у вас рівень сьогодні?». Така логіка перетворює оцінювання на процес усвідомлення, а не на контроль. Клієнт учитьсЯ бачити *динаміку*, а не лише результат, що формує м'яке, підтримувальне середовище без тиску або страху «невдачі».

Гнучкість і спільне авторство також є вагомою перевагою методики. Вона допускає *гнучке редизайнування* карти або шкали під час терапії. Якщо образ «не активний» або перестає «відгукуватися», клієнт разом із терапевтом може змінити його форму, назву або кольорову структуру. Це підтримує принцип *спільного авторства*, який посилює терапевтичний альянс. Клієнт не просто «виконує завдання» – він стає співавтором і співтворцем свого психологічного простору, що значно підвищує ефективність терапії.

Практичні переваги методики зумовлені її механізмами впливу. SMPM працює на кількох рівнях: а) когнітивному; б) емоційному; в) тілесному та г) поведінковому. Вона допомагає клієнтові *перекласти абстрактні зміни у видимі образи*, що підсилює мотиваційні та навчальні процеси, підтверджені нейробіологічними даними. Її використання дає сукупний ефект:

1. *Когнітивно-поведінковий ефект* полягає в за тому, що візуалізація змін знижує спотворення типу «все або нічого», підсилює реалістичне мислення і формує звичку бачити малі успіхи;

2. *Нейробіологічний ефект* пов'язаний з тим, що повторюваний цикл «очікування → дія → позитивне підкріплення» активує дофамінову систему, що закріплює нову поведінку та формує *нейронні ланцюги саморегуляції*.

3. *Емоційно-тілесний ефект* пояснюється тим, що регулярна візуалізація зменшує невизначеність, яка зумовлює зниження активації мигдалеподібного тіла (відповідального за страх), і водночас підсилює активність префронтальної кори (контроль, планування) та інсули (усвідомлення тіла).

4. *Соціально-терапевтичний ефект* доводиться тим, що клієнт і терапевт спільно створюють «видиму історію змін», що підсилює довіру і відчуття партнерства.

Очікувані результати застосування SMPM можна побачити в якісних змінах, що відбуваються у клієнта. Серед цих змін варто зазначити

зростання *самоусвідомлення (self-awareness)* та навичок рефлексії, стійкішу *мотивацію* в довготривалих програмах, формування *позитивної толерантності до змін* – звикання до покращення, а не до проблем, посилення *самоефективності (self-efficacy)* – відчуття «я можу впливати», розвиток *майндфулнес-уваги* до тіла, емоцій і моменту «тут-і-тепер», зниження *стресу, тривоги, депресивності* через передбачуваність і контроль, покращення *емоційної регуляції* та зменшення панічної симптоматики.

У цій методиці можна побачити й *професійні переваги* для терапевта, зокрема можливість об'єктивнішої оцінки процесу, а не лише результату, полегшення *супервізії* та колегіального обговорення складних випадків, збагачення терапевтичного інструментарію простим, але потужним методом візуалізації.

SMPM властивий *достатній дослідницький потенціал*. Методика має не лише практичне, а й високе *наукове значення*. Вона дозволяє проводити як кількісні, так і якісні дослідження. По-перше, спроможна *кількісно* порівнювати рівні депресії, тривоги, стресу, функціонування (до/після) за валідизованими шкалами у групах із SMPM і без неї. По-друге, отримувати *якісні результати* дослідження через інтерв'ю про досвід створення карти; здійснювати тематичний аналіз висловлювань клієнтів про користь і значення методики тощо. По-третє, з'ясовувати *професійну* думку терапевтів через аналіз того, як вони оцінюють власні рішення у випадках застою чи регресу.

Дискусії. Порівняння методики Self-Mapping Progress Method (SMPM) з іншими психотерапевтичними підходами проводилося за п'ятьма критеріями: а) основна ідея та теоретична база; б) формат і застосовані інструменти; в) особливості ефективності; г) наявні обмеження й виклики; д) спільні ідеї та точки перетину.

Для аналізу були вибрані такі **моделі**:

1. Feedback Informed Treatment (FIT) та Routine Outcome Monitoring (ROM) – підходи, що базуються на регулярному отриманні кількісного зворотного зв'язку від клієнта;

2. Goal Attainment Scaling (GAS) – метод шкалювання досягнення цілей;

3. Experience Sampling Method (ESM) / Ecological Momentary Assessment (EMA) – технології фіксації станів у реальному часі;

4. Метод «клієнтського журналу» (Change Journal / Self-help Diary) – письмові або цифрові форми самоаналізу.

У процесі *порівняння* отримано певні результати.

1. *Основна ідея* Feedback Informed Treatment (FIT) / Routine Outcome Monitoring (ROM) – регулярне вимірювання самопочуття клієнта та якості терапевтичного альянсу за короткими стандартизованими шкалами (ORS, SRS), щоб адаптувати терапію в реальному часі. Її *переваги* полягають у тому, що ця методика забезпечує емпірично під-

тверджену ефективність у запобіганні «терапевтичного застою», підвищує прозорість і спільну відповідальність терапевта та клієнта. Щодо обмежень FIT і ROM, то вони пов'язані з надмірною стандартизацією: а) клієнти сприймають шкали як «формальні анкети»; б) вона не фіксує змістовних (якісних) змін; в) недостатньо враховує тілесні та емоційні компоненти досвіду. Її порівняння з SMPM показало, що SMPM зберігає ідею *регулярного моніторингу*, але додає *візуальний, клієнт-створений простір*, який розкриває деталі змін. На відміну від FIT, SMPM фокусується не на цифрі, а на сенсі трансформацій між позначками: що саме відбулося, що змінилося в тілі, емоціях, поведінці.

2. *Основна ідея Goal Attainment Scaling (GAS)* полягає в тому, що разом із клієнтом визначаються конкретні індивідуальні цілі. Для кожної з них створюється шкала від -2 до +2, де описуються рівні досягнення мети. *Переваги GAS* – це висока персоналізація, чутливість до малих змін. Вона добре підходить для медичних і реабілітаційних програм. Обмеження цієї методики пов'язані з тим, що вона потребує складної вербалізації критеріїв; у ній наявний високий ризик суб'єктивності оцінки; вона зазвичай не фіксує проміжні мікрокроки.

Під час порівняння її з SMPM з'ясовано, що SMPM, як і GAS, базується на *індивідуальному контексті*, але має *більш гнучку динаміку*: фіксуються не лише підсумкові досягнення, а й *міжсесійні рухи*. Клієнт бачить свій шлях не як пункт призначення, а як *живу траєкторію*, що має власну динаміку. Крім того, SMPM інтегрує тілесні, емоційні та когнітивні рівні змін, що здебільшого не враховується в GAS.

3. *Основна ідея Experience Sampling Method (ESM) / Ecological Momentary Assessment (EMA)* – це багаторазова фіксація думок, емоцій і поведінкових реакцій упродовж дня через короткі цифрові опитування або щоденники. Її *переваги* полягають у тому, що в ній забезпечена висока точність у часі («моментна чутливість»); вона сприяє підвищенню усвідомлення та зв'язку між подіями й емоціями, а *обмеження* пов'язані з тим, що вона може створювати перевантаження; висуває високі вимоги до технологічної дисципліни; часто не інтегрується з терапевтичним процесом. Порівняння з SMPM показало, що обидва підходи підтримують *само-спостереження та зворотний зв'язок у реальному часі*, але SMPM працює *в межах сесій* і поєднує структурований ритуал із візуальним досвідом. Якщо ESM нагадує «науковий збір даних», то SMPM – це *психологічне моделювання прогресу*, яке поєднує моніторинг і символічну інтеграцію.

4. *Основна ідея методики Клієнтський журнал / щоденник змін* у тому, що клієнт самостійно фіксує свої переживання, інсайти, зміни або події між сесіями у вільній формі. Її *переваги* можна виявити в простоті й доступності, гнучкості формату, підсиленні саморефлексії. Обмеження методики – це відсутність структурованості і ризик втрати послі-

довності або «забування записів»; вона не завжди інтегрована в саму терапію. У порівнянні її з SMPM встановлено, що SMPM включає ідею журналу, але структурує її у *візуальний і ритуалізований процес*, який має початок, середину й завершення. Таким чином, SMPM – це «журнал, що оживає». У ньому клієнт бачить не лише слова, а й власний прогрес у символічній формі (табл. 1).

У чому ж полягає унікальність SMPM? Результати аналізу продемонстрували, що SMPM поєднує сильні сторони вищенаведених методик, долаючи їх обмеження. Її унікальність полягає в *поєднанні інтерактивності, візуалізації та клієнт-центрованої гнучкості* (табл. 2).

Дискусійні висновки. Методика SMPM не є альтернативою наявним моделям, а радше – інтегративним містком між ними. Вона поєднує наукову точність моніторингу (FIT, GAS, ESM) із гуманістичною емпатією та візуальною креативністю, представляючи процес оцінювання частиною терапії, а не зовнішнім виміром. SMPM забезпечує:

- *інтерактивність і візуалізацію* – клієнт бачить свій прогрес;
- *гнучкість і творчість* – метод адаптується під будь-яку вікову чи клінічну групу;
- *щоденну динаміку* – інтегрований сесійний цикл «початок – рефлексія – завершення»;
- *мікропідкріплення і дофамінову мотивацію* – маленькі кроки стають «паливом» змін;
- *системну передбачуваність* – процес терапії стає безпечним, передбачуваним і керованим для клієнта.

Таким чином, SMPM можна визначити як *інноваційний, доказовий, клієнт-центрований підхід*, який поєднує переваги сучасних систем моніторингу результатів з інструментами візуальної само-рефлексії та когнітивно-поведінкової інтеграції.

Обмеження, переваги та перспективи щодо подальшої верифікації методики SMPM. Однак слід зауважити, що SMPM ще не має такого великого емпіричного підкріплення, як методики FIT чи GAS. Це відносно новий інструмент, який продовжує проходити апробацію і потребує подальшої наукової верифікації. Як і будь-яка гнучка, клієнт-центрована методика, вона значною мірою залежить від ступеня залученості клієнта та терапевта. Якщо мапа не оновлюється, її ефективність знижується, оскільки відсутній динамічний компонент рефлексії.

Крім того, у випадках, коли дослідження вимагають строгої стандартизації вимірів (наприклад, для клінічних протоколів або великих вибірок), SMPM може бути *менш валідизованим* інструментом порівняно зі стандартизованими шкалами. Натомість її *сила полягає в гнучкості, адаптивності та високому рівні клієнтської залученості*, що створює унікальний простір для практичної роботи з травмою, емоційною регуляцією та професійною реабілітацією.

Узагальнення результатів. Здійснене порівняння засвідчило, що методика SMPM є ефек-

Таблиця 1

Порівняння SMPM з іншими методиками за ключовими параметрами здійсненого аналізу

Ключовий параметр	FIT / ROM	GAS	ESM / EMA	Журнал змін	SMPM
Основна ідея	Моніторинг результатів	Вимірювання цілей	Моментальна фіксація досвіду	Само-рефлексія	Візуальне моделювання особистісного прогресу
Формат	Стандартизовані шкали	Індивідуальні шкали	Додатки, повідомлення	Письмовий журнал	Карта / візуальна мапа + ритуал сесії
Тип фокусування	Кількісний	Цільовий	Поточний	Вербальний	Емоційно-візуальний + інтегративний
Основний механізм	Зворотний зв'язок	Мотивація	Усвідомлення	Самоаналіз	Саморегуляція, майндфулнес, дофамінове підкріплення
Обмеження	Формалізація	Складність	Перевантаження	Хаотичність	Потребує фасилітації терапевта
Спільні ідеї	Рефлексія, моніторинг	Цілепокладання	Усвідомлення	Само-спостереження	Об'єднує всі компоненти в єдину систему розвитку

Таблиця 2

Порівняння SMPM з іншими психотерапевтичними методиками з огляду на її переваги

Назва методики	Формат використання	Сильні сторони методики	Обмеження, наявні в методиках	Відмінність SMPM від інших методик
FIT / ROM	Стандартизовані опитувальники	Висока валідність, емпірична підтримка	Формалізованість, відсутність творчого аспекту	SMPM – клієнт-центрована, візуальна, творча, базується на діалозі й сенсах, а не лише на числах
GAS	Індивідуальні шкали цілей	Висока персоналізація, особливо в медичній реабілітації	Складність у формулюванні цілей, потреба в чіткому узгодженні критеріїв	SMPM – простіша у використанні, з фокусом на мікрокроках і щоденній динаміці
ESM / EMA	Короткі записи «тут і тепер» упродовж дня	Висока точність вимірювання, розвиток усвідомлення	Високе навантаження, ризик перевтоми	SMPM – інтегрована у структуру сесії, знижує навантаження та підтримує ритм рефлексії
Щоденники клієнтів	Письмові або цифрові записи між сесіями	Гнучкість, клієнтська автономія, можливість фіксації подій	Ризик хаотичності, відсутність структури, низька регулярність	SMPM – структурований, ритуалізований процес із прогнозованою логікою оцінювання

тивним і гнучким інструментом для використання в роботі практичних психологів, психотерапевтів, реабілітологів і мультидисциплінарних команд. Її універсальність дозволяє адаптувати формат під різні вікові групи, психоемоційні стани та умови роботи – індивідуальні кабінети, онлайн-консультації, реабілітаційні центри або групові програми.

У процесі нашої експериментальної верифікації в роботі з ветеранами бойових дій було зафіксовано такі ефекти: а) зменшення рівня тривоги, стресу й емоційного виснаження; б) підвищення самоефективності, мотивації та рефлексивності; в) покращення взаємодії в терапевтичному альянсі.

Разом із тим, як нова інтегративна методика, SMPM потребує подальшої емпіричної перевірки в контекстах порівняння її ефективності з валідизованими шкалами; довготривалих спостережень для виявлення стабільності ефектів; клінічних

випробувань у роботі з різними групами клієнтів (ветерани, підлітки, люди з ПТСР тощо).

Методика SMPM поєднує переваги кількісного та якісного підходів, презентуючи новий вимір у психотерапевтичному оцінюванні – від моніторингу до візуальної метареалізації особистісного розвитку. Її гнучкість і клієнт-центрованість надають їй особливої цінності для травма-орієнтованої терапії, майндфулнес-практик та реабілітаційних програм.

Висновки. Методика Self-Mapping Progress Method (SMPM) поєднує в собі нейропсихологічні механізми навчання, поведінкову активацію та практики уважності (mindfulness), створюючи надійний міст від суб'єктивного досвіду клієнта до стійких змін у його поведінці.

SMPM інтегрує: 1) дофамінове підкріплення, що забезпечує позитивний мотиваційний цикл «очікування – дія – мікроуспіх»; 2) почуття контр-

олію (controllability), яке зменшує безпорадність і формує внутрішню стабільність; 3) самоефективність (self-efficacy) як відчуття власного впливу на процес змін; 4) уважність (mindfulness), що дозволяє клієнтові спостерігати себе без осуду, в моменті «тут і тепер». Ці механізми взаємодіють між собою, створюючи умови для формування навичок саморегуляції, рефлексії та мотиваційної стійкості. Використання візуалізації як центрального елемента дозволяє процесу змін бути видимим, конкретним і доступним для усвідомлення навіть тоді, коли вербальна комунікація обмежена або надмірно емоційно насичена, наприклад, у роботі з ветеранами чи клієнтами з травматичним досвідом). Таким чином, SMPM є інноваційним клієнт-центрованим підходом, що поєднує простоту і наочність візуальної структури, активну участь клієнта у процесі відображення свого прогресу, науково обґрунтовані нейропсихологічні принципи.

Методика здатна підвищити ефективність психотерапевтичних, освітніх і реабілітаційних утручань, роблячи процес зцілення і розвитку більш контрольованим (клієнт бачить і розуміє свої кроки), більш усвідомленим (зміни набувають особистісного сенсу), більш мотивувальним (навіть найменший прогрес сприймається як досягнення). У перспективі SMPM має потенціал стати універсальним інструментом у програмах професійної реабілітації, травма-терапії, освіти та розвитку резиліентності, поєднуючи наукову доказовість із глибиною людського досвіду.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Arnsten A.F.T. Stress weakens prefrontal networks: molecular insults to higher cognition. *Nature Neuroscience*. 2015. Vol. 18, № 10. P. 1376–1385. <https://doi.org/10.1038/nn.4087>
2. Bandura A., Freeman W.H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1999. Vol. 13, № 2. P. 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
3. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York, NY: Penguin, 1979.
4. Csikszentmihalyi M., Larson R. Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht, 2014. P. 35–54. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_3
5. Duncan B.L., Miller S.D., Sparks J.A. Heroic Client: A Revolutionary Way to Improve Effectiveness Through Client-Directed, Outcome-Informed Therapy. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2011. 288 p.
6. Ecker B. Unlocking the emotional brain: Memory reconsolidation and the psychotherapy of transformational change. Routledge, 2015.
7. Farb N.A.S., Segal Z.V., Anderson A.K. Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2012. Vol. 8, № 1. P. 15–26. <https://doi.org/10.1093/scan/nss066>
8. Fenn K., Byrne M. The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and inspiration for general practice*. 2013. Vol. 6, № 9. P. 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
9. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10, № 2. P. 144–156.
10. Kiresuk T.J., Smith A., Cardillo J.E. Goal Attainment Scaling: Applications, Theory, and Measurement. *Taylor & Francis Group*, 2014. 336 p.
11. Kosslyn S.M. Graph Design for the Eye and Mind. Oxford University Press, USA, 2006. 304 p.
12. Meichenbaum D. Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York, NY: Plenum Press, 1996.
13. Porges S.W. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York, NY: Norton, 2011.
14. Rogers C.R. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. BIB. CONSTABLE, 1967.
15. Schultz W. Dopamine Neurons: Reward and Uncertainty. *Encyclopedia of Neuroscience*. 2009. P. 571–577. <https://doi.org/10.1016/b978-008045046-9.01299-7>

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025
Стаття прийнята: 18.11.2025
Опубліковано: 22.12.2025

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 79

Том 1

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *В. Гайдабрус*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 20,35. Ум. друк. арк. 20,93.

Підписано до друку 22.12.2025. Замов. № 0126/047. 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.