

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія
ПСИХОЛОГІЯ
Випуск 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

*Науковий вісник включений до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)*

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор: Михайлишин У.Б. – *д-р психол. наук, професор*

Відповідальний

секретар: Смук О.Т. – *канд. психол. наук*

Члени редколегії:

Корольчук В.М. – *д-р психол. наук, професор*

Корольчук М.С. – *д-р психол. наук, професор*

Расвська Я.М. – *д-р психол. наук, доцент*

Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*

Ендріулайтієне Ауксе – *д-р психол. наук, професор*

Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», протокол № 7 від 30 червня 2025 року.

Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»
zareestrovano y cфepі дpyкoвaнeмeдіa (Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 2178 від 27.06.2024 року)
На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)
журнал внесений до переліку фахових видань у категорії «Б» (спеціальність: С4 – Психологія).
Мови розповсюдження: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька.

Офіційний сайт видання: www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua

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

Автори статей несуть усю повноту відповідальності
за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів.

ISSN 2786-5010 (Print)
ISSN 2786-5029 (Online)

© Ужгородський національний університет, 2025

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Жеманюк С. П. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....7

Каліщук С. М., Цюман Т. П. МЕТОДОЛОГІЧНІ КОНСТРУКТИ
КОМПАРАТИВІСТИЧНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї.....14

Калмиков Г. В., Ткач Т. В., Столяренко Р. М. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
І ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....19

Косьянова О. Ю., Муляр Ю. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА САМООБМАН: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК
ТА РОЛЬ В АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ.....24

Леженко С. О. ЕМОЦІЇ Й ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
ВІДМІННОСТІ І КЛАСИФІКАЦІЯ.....30

Машак С. О., Бовтач І. ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....36

Машак С. О., Господенко Н. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ.....41

Парасей-Гочер А. О., Проданюк Ф. М., Юдіна Л. СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У РІЗНІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА УЯВЛЕНЬ
ПРО ВІКОВУ АДАПТАЦІЮ.....47

Хижняк М. В. КЛЮЧОВІ ІДЕЇ ТЕОРІЇ АЛЬФРЕДА АДЛЕРА В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ.....52

Цьомик Х. Б. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСТРУКТА
В СИСТЕМІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ.....56

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Несен Р. С. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МУЗИКОТЕРАПІЇ:
ВПЛИВ НА АКТИВАЦІЮ МОЗКОВИХ ЗОН.....62

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Борисенко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ НА СХИЛЬНІСТЬ
ДО ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ.....66

Іванова Т. В., Білан К. І. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОДІАГНОСТИКИ РДУГ:
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЮНАКІВ З ДІАГНОСТОВАНИМ
ТА НЕДІАГНОСТОВАНИМ РОЗЛАДОМ.....70

Лисенко І. П., Іванова Є. О., Ряховська Т. Л. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....77

Музичук Г. О. ВПЛИВ ХВОРОБИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ХВОРИХ
НА ЕПІЛЕПСІЮ.....81

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Адамова О. С., Завальнюк І. В. ЩОДО РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....86

Коллі-Шамне А. В., Соколовський В. М. ПСИХОЛОГІЯ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ:
РОЛЬ САМООЦІНКИ, СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ТА КРОС-КУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ.....91

Поліщук В. М. СТУДЕНТСЬКИЙ БУЛІНГ: ПЕРСОНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТІВ.....99

Почекета М. Ф. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
МІГРАНТІВ ЗАСОБАМИ МОДЕЛІ PRISMA.....104

Шиліна Н. Є. ТРАНСФОРМАЦІЯ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ:
ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ПАРАЛЕЛІ З ПОГЛЯДАМИ Е. ЕДІНГЕРА.....111

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Ташматов В. А., Геращенко О. С., Градовенко В. С. ПОРІВНЯННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЗЛОЧИННІЙ ГРУПІ ТА ЗГРАЇ ТВАРИН.....118

Ташматов В. А., Геращенко О. С., Івашко С. О. СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ РИСИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬНИКА.....123

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Когут О. О. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....127

Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Бойко О. М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....135

Нежинська О. О., Заушнікова М. Ю., Шевченко В. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....142

Терещенко Л. А., Южакова Г. О. ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ.....147

Яновська Т. А., Гончарова Н. О., Харченко А. С. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....154

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Скрипинець С. М., Михайлишин У. Б. ІНТЕГРАТИВНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-БАЗОВАНИХ ВТРУЧАНЬ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ.....159

Турішева Л. В., Дорожко І. І., Малихіна О. Є. НАСТІЛЬНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....165

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Бегеза Л. Є., Бугайова Н. М., Опанасенко С. В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....170

Рибчук О. Г. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ.....175

Швець Д. В., Пономаренко Я. С. ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ МОТИВАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ЇХНІ ІМПЛІКАЦІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....181

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Дружкова І. С., Валах В. І. ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ МЕДИЧНИХ ІННОВАЦІЙ, КОНФЛІКТ АВТОРСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ПАТЕНТНОЇ ПРАКТИКИ.....186

Чайка Р. М. ВІДПОВІДНІСТЬ МІЖ ПРАЦІВНИКОМ ТА РОБОЧИМ КОЛЕКТИВОМ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЗА 1990–2024 РР.....192

Чернякова О. В., Гришко О. Д., Маложон О. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКОВОЇ ЕКОНОМІКИ ТА ЇЇ РОЛЬ У БІЗНЕСІ.....198

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Zhemaniuk S. P. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MEDICAL STUDENTS DURING THEIR PROFESSIONAL EDUCATION..... 7

Kalishchuk S. M., Tsiuman T. P. METHODOLOGICAL CONSTRUCTS OF THE COMPARATIVE MODEL OF PSYCHOTHERAPEUTIC ASSISTANCE TO THE FAMILY.....14

Kalmykov H. V., Tkach T. V., Stoliarenko R. M. PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY AS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE.....19

Kosianova O. Yu., Muliar Yu. DEFENSE MECHANISMS AND SELF-DECEPTION: THE RELATIONSHIP AND ROLE IN ADAPTATION TO STRESSFUL SITUATIONS 24

Lezhenko S. O. EMOTIONS AND EMOTIONAL STATES OF MILITARY SERVANTS: DIFFERENCES AND CLASSIFICATION.....30

Mashchak S. O., Bovtach I. THE IMPACT OF ANXIETY ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE.....36

Mashchak S. O., Hospodenko N. THEORETICAL ASPECTS OF RESEARCHING EMOTIONAL BURNOUT OF SERVICE WORKERS..... 41

Parasiei-Hocher A. O., Prodaniuk F. M., Yudina L. STRESS, COPING STRATEGIES AND RESILIENCE IN DIFFERENT LIFE PERIODS: PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF IDEAS ABOUT AGE ADAPTATION.....47

Khyzhniak M. V. KEY IDEAS OF ALFRED ADLER'S THEORY IN THE CONDITIONS OF CONTEMPORARY TIME..... 52

Tsomyk Kh. B. CONCEPTUALIZATION OF AWARENESS AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT IN THE SYSTEM OF SANOGENIC THINKING.....56

PSYCHOPHYSIOLOGY

Nesen R. S. NEUROPSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MUSIC THERAPY: INFLUENCE ON ACTIVATION OF BRAIN AREAS.....62

MEDICAL PSYCHOLOGY

Borysenko V. V. FEATURES OF THE INFLUENCE OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE SUSPENSION TO PSYCHOSOMATIC DISORDERS.....66

Ivanova T. V., Bilan K. I. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ADHD SELF-DIAGNOSIS: A COMPARATIVE ANALYSIS OF YOUNG ADULTS WITH DIAGNOSED AND UNDIAGNOSED DISORDER.....70

Lysenko I. P., Ivanova Ye. O., Riakhovska T. L. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES FOR RESEARCHING THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY.....77

Muzychuk H. O. IMPACT OF THE DISEASE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PATIENTS WITH EPILEPSY.....81

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Adamova O. S., Zavalniuk I. V. ON THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUALITY AS A FACTOR OF SUCCESSFUL EDUCATIONAL ACTIVITIES OF SENIOR GRADE STUDENTS.....86

Kolli-Shamne A. V., Sokolovskyi V. M. PSYCHOLOGY OF YOUTH FINANCIAL BEHAVIOR: THE ROLE OF SELF-ESTEEM AND SOCIAL EXPECTATIONS AND CROSS-CULTURAL ASPECTS.....91

Polishchuk V. M. STUDENTS BULLYINGS: SUBJECTS PERSONOLOGY99

Pocheketa M. F. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF IDENTITY TRANSFORMATION OF MIGRANTS BASED ON THE PRISMA MODEL.....104

Shylina N. Ye. TRANSFORMATION OF UKRAINIAN SOCIETY IN WARTIME: PSYCHOANALYTICAL PARALLELS WITH THE VIEWS OF E. EDINGER.....111

LEGAL PSYCHOLOGY

Tashmatov V. A., Herashchenko O. S., Hradovenko V. S. COMPARISON OF ORGANISATIONAL BEHAVIOR IN A CRIMINAL GROUP AND A PACK OF ANIMALS.....	118
Tashmatov V. A., Herashchenko O. S., Ivashko S. O. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DOMESTIC VIOLENCE PERPETRATORS.....	123

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Kohut O. O. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....	127
Mykhailyshyn U. B., Shmidzen I. Yu., Boiko O. M. RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVENESS AND ADDICTIVE PERSONALITY BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE.....	135
Nezhynska O. O., Zaushnikova M. Yu., Shevchenko V. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIFESTATIONS OF AGGRESSION AND THEIR INFLUENCE ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST.....	142
Tereshchenko L. A., Yuzhakova H. O. FORMATION OF STUDENTS' LEARNING MOTIVATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE AND BLENDED LEARNING.....	147
Yanovska T. A., Honcharova N. O., Kharchenko A. S. GENDER-RELATED FEATURES OF ENVIRONMENTAL AWARENESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN.....	154

SPECIAL PSYCHOLOGY

Skrypynets S. M., Mykhailyshyn U. B. INTEGRATIVE MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS ON EMOTIONAL REGULATION.....	159
Turishcheva L. V., Dorozhko I. I., Malykhina O. Ye. BOARD GAMES AS A TOOL FOR DEVELOPING SELF-REGULATION IN CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	165

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Beheza L. Ye., Buhaiova N. M., Opanasenko S. V. EMPIRICAL STUDY OF PECULIARITIES OF PTSD MANIFESTATIONS IN MILITARY PERSONNEL.....	170
Rybachuk O. H. METHODOLOGY FOR ASSESSING CRITICAL THINKING DEVELOPMENT IN OPERATIONAL-LEVEL OFFICERS.....	175
Shvets D. V., Ponomarenko Ya. S. GENDER DIFFERENCES IN POLICE OFFICERS' MOTIVATION AND THEIR IMPLICATIONS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY.....	181

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY

Druzhkova I. S., Valakh V. I. PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE COMMERCIALIZATION OF MEDICAL INNOVATIONS: THE CONFLICT BETWEEN AUTHORIAL IDENTITY AND PATENT PRACTICE.....	186
Chaika R. M. PERSON-GROUP FIT: A LITERATURE REVIEW FROM 1990 TO 2024.....	192
Cherniakova O. V., Hryshko O. D., Malozhon O. I. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF BEHAVIORAL ECONOMICS AND ITS ROLE IN BUSINESS.....	198

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 378:61]-057.87:159.923.2-027.561

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.1>

Жеманюк С. П.

аспірантка кафедри психології

Запорізького національного університету

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MEDICAL STUDENTS DURING THEIR PROFESSIONAL EDUCATION

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя здобувачів медичних закладу вищої освіти України в умовах дистанційного навчання. Метою роботи було визначення рівня й структурних особливостей психологічного благополуччя здобувачів з урахуванням курсу навчання та гендерної належності. Теоретичною основою роботи стала модель психологічного благополуччя С. Ryff і реалізована через адаптовану українською мовою 84-пунктову шкалу. До вибірки увійшли здобувачі 2–5 курсів державного медичного університету. Збір даних відбувався онлайн, статистична обробка здійснювалася із використанням програмного забезпечення Stata 15, охоплювала аналіз гендерних та міжкурсних відмінностей, а також обчислення інтегрального показника благополуччя. Результати засвідчили наявність хвилеподібної динаміки благополуччя протягом освітнього циклу: найвищі показники зафіксовано на молодших курсах, натомість третій курс виявився критичним періодом, пов'язаним зі зниженням більшості компонентів. Найвищі бали отримано за шкалами «Особистісне зростання» та «Цілі у житті», що вказує на ресурсний потенціал студентів, попри складні зовнішні обставини. Водночас дані за шкалою «Самоприйняття» продемонструвала найнижчі результати, особливо серед чоловіків, з достовірними міжкурсними відмінностями. На старших курсах спостерігається часткове відновлення показників, проте початковий рівень не досягається. Перспективним вбачаються подальші дослідження спрямовані на вивчення чинників психологічного благополуччя здобувачів вищої медичної освіти в умовах змішаного навчання, динаміки психоемоційного стану, ролі копінг-стратегій і підтримки в умовах війни, а також розробку інтервенцій для запобігання емоційному виснаженню.

Ключові слова: психологічне благополуччя, модель С. Ryff, студенти медичних спеціальностей, гендер, курс, дистанційне навчання, вища медична освіта, психологічна адаптація студентів.

The article presents the results of an empirical study on the psychological well-being of students enrolled in the higher medical education institution in Ukraine under distance learning conditions. The work aimed to assess the level and structural characteristics of psychological well-being among students, considering their academic year and gender. The theoretical framework of the research was based on C. Ryff's model of psychological well-being, implemented through an 84-item scale adapted for the Ukrainian population. The sample included second to fifth-year students from a state medical university. Data were collected online, and statistical analysis was performed using Stata 15 software, including gender and year-based comparisons, and an integral well-being index was calculated. The results revealed a wave-like dynamic of psychological well-being throughout the educational cycle: the highest scores were observed among students in the earlier years, while the third year emerged as a critical period marked by a decline across most components. The highest scores were recorded on the «Personal Growth» and «Purpose in Life» scales, indicating students' internal resources despite adverse external conditions. In contrast, the lowest scores were observed on the «Self-Acceptance» dimension, particularly among males, with statistically significant differences across academic years. Although some improvement was observed in the senior years, the initial levels of well-being were not fully regained. Future research should focus on psychological well-being determinants in blended learning environments, the dynamics of emotional functioning, the role of coping strategies and social support during wartime, and the development of interventions to prevent emotional exhaustion.

Key words: psychological well-being, C. Ryff's model, medical students, gender, academic year, distance learning, higher medical education, psychological adaptation.

Постановка проблеми. Трансформація пріоритетів у світовій медичній освіті дедалі наполегливіше акцентує на психологічному благополуччі здобувачів не лише як на передумові їхньої академічної успішності, але й як на фундаменті майбутньої професійної компетентності [1]. Зокрема, відповідно до цієї тенденції, медичні школи Великої Британії розгорнули низку підтримувальних ініціатив, покликаних знизити рівень емоційного дистресу й підвищити ресурсний потенціал студентів [2].

Необхідність таких заходів зумовлена результатами численних емпіричних досліджень, що вказують на високий рівень тривожності, депресії й емоційного вигорання серед студентів-медиків [3; 4]. Однією з причин цього є сформоване стресогенне освітнє середовище, що характеризується підвищеним інтелектуальним і психологічним навантаженням, інтенсивністю освітнього процесу та жорсткими вимогами до професійної підготовки [5]. Додаткову складність становить дистанційний

формат навчання, який став основним у період пандемії та зберігається в умовах воєнного стану, і суттєво трансформував організацію освітнього процесу: обмежив безпосередню взаємодію, поглибив почуття ізоляції, послабив підтримувальні соціальні зв'язки, а також посилив вже наявні психоемоційні ризики [6; 7]. Як наслідок, значно ускладнюється процес адаптації студентів до навчального середовища, що, своєю чергою, може негативно впливати на формування професійної ідентичності, знижувати рівень психологічної резистентності, а також впливати на академічну успішність, перешкоджати повноцінному розвитку клінічної компетентності й підвищувати ризики розвитку захворювань та інші негативні прояви.

В Україні на тлі численних кардинальних соціальних трансформацій, процесів цифровізації, а також оновлення систем охорони здоров'я та вищої освіти, в останні декілька років контекст обтяжується додатковими стресорами, спричиненими тривалою пандемією та повномасштабною війною. Це значно посилює інтерес до проблематики психологічного благополуччя й стимулювало розвиток дослідницьких ініціатив, спрямованих на вивчення зазначеного феномена в студентському середовищі в межах теоретичних і прикладних парадигм.

Всупереч зростанню обсягу теоретичних і прикладних праць, присвячених психологічному благополуччю особистості, в українському науковому просторі зберігається дефіцит емпіричних досліджень, орієнтованих на здобувачів медичних закладів вищої освіти, зокрема в умовах дистанційного навчання. Більшість наявних праць або зосереджуються на окремих аспектах проблеми, або мають переважно теоретичний характер, залишаючи поза увагою комплексну структуру й детермінанти благополуччя в контексті зміненого освітнього середовища.

Психологічне благополуччя особистості поступово здобуло важливе значення в міжнародних наукових підходах як один із показників здоров'я особистості. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно є суттєвим аспектом комплексного розуміння здоров'я, що включає фізичний, психічний і соціальний компоненти [8]. Водночас у сучасній психологічній науці дедалі більшу увагу привертає трактування благополуччя як багатовимірного явища. Зокрема, у цьому контексті розглядається як конструкт, що охоплює психологічний, суб'єктивний, духовний, професійний, сексуальний, соціокультурний та інші сфери життєдіяльності [9]. Це, зокрема, зумовлює необхідність в цілісному баченні категорії, що відображає складну структуру взаємодії особистості з різними аспектами життя.

У світлі наведеного, серед теоретичних моделей особливу увагу привертає інтегративна концепція психологічного благополуччя, запропонована С. Ryff, яка поєднує концептуальну цілісність, наявність валідного психодіагностичного інструментарію, міжнародну апробацію та адаптацію до української вибірки [10,11]. Згідно з цією моделлю,

благополуччя особистості розглядається багатовимірним конструктом, що включає самоприйняття, автономність, управління середовищем, особистісне зростання, наявність життєвих цілей і позитивні стосунки з іншими.

Отже, на сучасному етапі проблема психологічного благополуччя особистості є актуальним напрямом наукових досліджень як у світі, так і в Україні. Разом з тим, аналіз літератури свідчить про недостатнє емпіричне висвітлення психологічного благополуччя саме здобувачів медичної вищої освіти, зокрема в умовах дистанційного навчання. У цьому контексті дослідницький інтерес зосереджено на вивченні впливу індивідуальних змінних на структуру та рівень благополуччя цієї групи осіб.

Метою статті є встановлення рівня та структурних особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої медичної освіти, які навчаються дистанційно, з урахуванням гендерних особливостей і етапу професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої медичної освіти, які упродовж 2020–2021 років навчалися в Запорізькому державному медичному університеті (згодом перейменованому на Запорізький державний медико-фармацевтичний університет). Варто підкреслити, що освітній процес у зазначений період відбувався у дистанційному форматі в умовах карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-19. До вибірки були включені здобувачі освітніх програм «Медицина», «Педіатрія», «Стоматологія» та «Лабораторна діагностика», які навчалися на 2–5 курсах. Участь у дослідженні була добровільною, із дотриманням принципів анонімності, конфіденційності та етичних норм. Для оцінки рівня психологічного благополуччя застосовано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» у 84-пунктовій версії, розроблений С. Ryff [10] і адаптований до української вибірки С. Карскановою [11]. Зазначена методика охоплює шість шкал, що відображають основні компоненти багатовимірної моделі благополуччя: «Позитивні відносини з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті» й «Самоприйняття». Згідно з попередніми дослідженнями, внутрішня узгодженість цих шкал була прийнятною, підтверджена раніше ($\alpha = 0,77\text{--}0,89$) [11]. Надійність шкал була оцінена в межах проведеної роботи. У процесі заповнення опитувальника учасники визначали ступінь своєї згоди з наведеними твердженнями, обираючи відповідну цифру на шкалі. Інструкція підкреслювала суб'єктивність відповідей. Збір емпіричних даних здійснювався в цифровому форматі з використанням онлайн-опитування на платформі Microsoft Teams (Office 365).

На наступному етапі проведено підрахунок балів згідно з методичними рекомендаціями: для кожної шкали сумувалися оцінки, з урахуванням реверсування низки пунктів [11]. Окрім цього, для отримання узагальненого уявлення про психологічне благополуччя респондентів було розраховано інте-

гральний показник шляхом підсумовування балів за всіма 84 твердженнями з урахуванням необхідності реверсування значень окремих пунктів [12]. Статистичний аналіз отриманих даних проводився з використанням програмного забезпечення Stata 15 (StataCorp LLC, TX, США). Зокрема, для перевірки відповідності розподілу кількісних змінних нормального закону застосовано критерій Shapiro–Wilk. Кількісні дані представлено як середнє арифметичне та 95% довірчий інтервал (М [95% CI]), якісні – у форматі абсолютних і відносних частот [n (%)]. Для аналізу міжгрупових відмінностей кількісних даних використовувався двобічний t-критерій Student (за умови дотримання припущення про нормальний розподіл та гомогенність дисперсій, перевірену за допомогою критерію Levene) або U-критерій Mann–Whitney (у разі його порушення). Крім того, для аналізу відмінностей між категоріальними змінними застосовувався критерій χ^2 -критерій Pearson; у разі множинних порівнянь було застосовано поправку Bonferroni. Результати вважали статистично значущими при $p < 0,05$. Дослідження здійснювалося в межах дисертаційного проєкту, затвердженого Вченою радою факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету (протокол № 10 від 2021 р.).

У дослідженні взяли участь 584 здобувачі вищої медичної освіти (27,4% чоловіків і 72,6% жінки) віком від 18 до 35 років. Розподіл студентів за курсом навчання був наступний: другий курс – 20,4% осіб; третього – 37,3%; четвертого – 23,8%; п'ятого – 18,5%. Аналіз результатів, отриманих за шкалами психологічного благополуччя здобувачів відповідно до моделі С. Ryff, дозволив виявити основні тенденції. Дані таблиці 1 свідчать про те, що найвищі середні значення балів було зафіксовано у шкалах «Особистісне зростання» (66 [64,8–67,2] балів) й «Цілі у житті» (64 [62,5–65,5] балів), що, ймовірно, відображає наявність внутрішньої мотивації, зокрема й орієнтацію на розвиток і професійне самоствердження. Водночас найменш вираженим залишився компонент «Самоприйняття» (53 [51,9–54,1] балів), що може свідчити про внутрішню критич-

ність, недостатньо стабільну самооцінку або пошук відповідності ідеальному образу, зокрема й професійної ролі. У цьому контексті можна припустити, що сильне прагнення до особистісного зростання і смислової реалізації за умов низького рівня самоприйняття свідчить про можливу внутрішню розбіжність між очікуваннями щодо себе та реальним самосприйняттям.

Наступним кроком є аналіз можливого зв'язку між гендерною належністю та варіативністю показників психологічного благополуччя особистості. Зіставлення результатів здобувачів чоловічої та жіночої статі продемонструвало загальну схожість структурного профілю, зокрема, обидві групи мали найвищі оцінки за шкалами особистісного зростання та цілей у житті. Водночас рівень за шкалою «Автономії» залишався стабільним і не демонстрував суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками. Натомість представниці жіночої статі мали дещо вищі середні значення за шкалами «Позитивні відносини з оточуючими» (перевага становила 3,8%) та «Управління середовищем» (різниця складала 1,9%) порівняно з чоловіками. Виявлені відмінності не були статистично значущими ($p > 0,05$), що дозволяє трактувати рівень психологічного благополуччя здобувачів за шкалами як відносно однорідний у гендерному вимірі. Можливо, така незначна, але послідовна перевага жінок за деякими шкалами, зокрема у сфері соціальної взаємодії, свідчить про більшу залученість у міжособистісні зв'язки та кращу адаптивність до освітнього контексту. Утім, загалом стаття не виявила статистично значущого впливу на рівень благополуччя здобувачів.

Для подальшого розуміння динаміки благополуччя було проаналізовано змінність його рівня залежно від курсу навчання, результати якого представлено в табл. 2. Найнижчі показники психологічного благополуччя зафіксовано у студентів третього курсу. Порівняно з другим курсом, спостерігалось зниження всіх показників від 3,3 до 8,4%. Цей спад, хоча й не досяг статистичної значущості, ймовірно, пов'язаний із підвищенням рівнем академічного та емоційного навантаження у період переходу до

Таблиця 1

Аналіз даних за «Шкалою психологічного благополуччя» С. Ryff за гендерною приналежністю (у балах)

№	Назва шкали	Всі М [95% CI]	Жінки М [95% CI]	Чоловіки М [95% CI]	p
1.	Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»	60,3 [58,8–61,7]	60,8 [59,2–62,5]	58,6 [55,6–61,5]	0,176
2.	Шкала «Автономія»	59,2 [57,6–60,6]	59,1 [57,4–60,9]	59,1 [56,5–61,7]	0,987
3.	Шкала «Управління середовищем»	59,0 [57,6–60,4]	59,3 [57,6–60,9]	58,2 [55,7–60,7]	0,487
4.	Шкала «Особистісне зростання»	66,0 [64,8–67,2]	66,7 [65,3–68,1]	63,9 [61,1–66,6]	0,070
5.	Шкала «Цілі у житті»	64,0 [62,5–65,5]	64,8 [63,2–66,5]	61,4 [58,2–64,7]	0,065
6.	Шкала «Самоприйняття»	53,0 [51,9–54,1]	53,0 [51,8–54,2]	53,2 [51,0–55,4]	0,870

Аналіз даних за «Шкалою психологічного благополуччя» С. Ryff відповідно до року навчання (у балах)

№	Назва шкали	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1.	Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»	64,3 [59,2–69,4]	58,9 [56,7–61,2]	59,6 [56,7–62,5]	62,2 [59,3–65,0]
2.	Шкала «Автономія»	61,1 [55,0–67,2]	59,1 [56,6–61,5]	58,6 [56,1–61,1]	59,1 [56,1–62,1]
3.	Шкала «Управління середовищем»	61,0 [56,6–65,4]	58,2 [56,0–60,3]	59,1 [56,5–61,7]	59,7 [56,5–62,9]
4.	Шкала «Особистісне зростання»	69,8 [65,2–74,3]	65,5 [63,5–67,5]	65,9 [63,5–68,2]	65,9 [63,3–68,4]
5.	Шкала «Цілі у житті»	68,6 [63,8–73,5]	63,7 [61,4–66,0]	63,2 [60,0–66,3]	63,9 [60,9–66,9]
6.	Шкала «Самоприйняття»	53,4 [50,8–56,1]	51,5 [49,9–53,1]	55,9 [53,4–58,4]	52,6 [50,8–54,4]

поглибленої професійної підготовки, зокрема опанування клінічних дисциплін, а також напруга, пов'язана з підготовкою до інтегрованого тестового іспиту «Крок 1», який є обов'язковою складовою державної атестації у медичних закладах вищої освіти України.

Водночас із переходом на четвертий курс динаміка набуває складнішого і менш однозначного характеру. Зокрема, у порівнянні з третьокурсниками, здобувачі демонструють незначне зростання рівня за шкалами: «Позитивні відносини з оточуючими» (на 1,2%), «Управління середовищем» (на 1,6%), «Особистісне зростання» (на 0,6%) та «Самоприйняття» (на 8,5%, $p = 0,006$). Водночас спостерігається зниження рівня показників «Автономія» (на 0,9%) та «Цілі у житті» (на 0,8%). У підсумку можна зазначити, що навчання на четвертому курсі ймовірно супроводжується суперечністю між зовнішньою адаптацією та внутрішніми сумнівами щодо ідентичності, зокрема й професійної, та виявляється у нерівномірності показників окремих складників психологічного благополуччя здобувачів.

Завершуючи розгляд динаміки психологічного благополуччя на старших курсах, варто зазначити, що у студентів п'ятого курсу спостерігається часткова позитивна тенденція. Порівняно з четвертоккурсниками, вони продемонстрували дещо вищі результати за більшістю шкал (на 0,9–4,2%). Водночас за шкалою «Самоприйняття» було зафіксовано зниження (на 5,9%), що, ймовірно, відображає психологічну втому, зниження впевненості у власній ефективності або тривожність, пов'язану з наближенням до завершення освітнього циклу. Отже, зафіксовані позитивні зміни можуть розглядатися як часткове компенсування попередніх втрат, однак вони не свідчать про повноцінне відновлення благополуччя.

У межах подальшого аналізу було приділено гендерному аспекту та рівню навчальної підготовки. Зокрема, встановлено статистично значущі розбіжності за показниками шкали «Самоприйняття» в групі студентів чоловічої статі 3-го курсу порівняно з 4-м курсом ($p = 0,001$), а також 5-го курсу порівняно з 4-м курсом ($p = 0,047$).

Для узагальненої оцінки рівня психологічного благополуччя здобувачів було обчислено інтегральний показник, середній рівень якого становив 361 [355,9–366,9], що свідчить про помірно високий рівень благополуччя в умовах дистанційного навчання. Порівняння результатів за статтю не виявило статистично значущих відмінностей ($p = 0,142$), що може свідчити про подібність адаптаційних стратегій чоловіків і жінок у навчальному середовищі. Водночас аналіз результатів за курсами показав, що студенти другого курсу мали найвищий рівень психологічного благополуччя (378 [359,0–397,6] балів), тоді як студенти третього курсу продемонстрували найнижчі результати (356 [348,1–365,5] балів), що свідчить про значне зниження на цьому етапі навчання. На четвертому та п'ятому курсах рівень благополуччя дещо підвищується (362 [352,2–372,2] та 363 [351,5–375,1] балів, відповідно), однак він не досягає показників, зафіксованих на другому курсі. Остаточний аналіз, проведений з урахуванням взаємодії між курсом і статтю, не виявив статистично значущих розбіжностей, що ще раз підкреслює переважну роль академічного навантаження, ніж гендерної приналежності, у динаміці психологічного благополуччя здобувачів.

Загалом, результати засвідчили, що структура психологічного благополуччя здобувачів медичних закладів освіти в умовах дистанційного навчання є варіативною, зокрема, найнижчі показники зафіксовано на 3 курсі.

З метою глибшого розуміння отриманих результатів доцільно звернутися до їх обговорення в контексті сучасних наукових підходів.

По-перше, аналіз структури психологічного благополуччя особистості за шкалою С. Ryff виявив найбільш виражені значення за шкалами «Особистісне зростання» й «Цілі у житті». Отримані дані в цілому узгоджуються з даними попередніх досліджень студентської молоді [13; 14], та вказує на сталість евдемоністичних орієнтацій навіть у кризових обставинах. Результати дають підставу припустити, що орієнтація на розвиток та самовдосконалення є стійкою характеристикою та важливим ресурсом українського студентства, що зберігає свою акту-

альність навіть у кризових умовах. Водночас особливої уваги потребує виявлений низький рівень «Самоприйняття». Цей результат резонує з висновками Н. Савелюк [14], яка також зафіксувала низькі показники «Самоприйняття» у студентської молоді під час пандемії, зокрема, зі студентами історичного факультету, але контрастує з даними, отриманими у допандемічний період серед студентів-психологів [13]. Така розбіжність може бути зумовлена синергетичним ефектом низки чинників. З одного боку, специфікою медичної освіти, що сама по собі може сприяти самокритичності. Міжнародні дослідження підтверджують, що висока конкуренція, культура перфекціонізму (особливо дезадаптивного, що включає самокритику та страх осуду), страх помилки та поширеність феномену самозванця є характерними рисами медичного навчання [15; 16]. З іншого боку, загальний негативний вплив пандемії COVID-19 та дистанційного навчання, що проявляються в соціальній ізоляції, невизначеності та можливому відчутті некомпетентності в нових умовах навчання (особливо при обмеженні клінічної практики) могли додатково погіршити ситуацію із самоприйняттям. Вказана тенденція, безумовно, заслуговує на подальше емпіричне дослідження, оскільки низький рівень самоприйняття асоціюється з ризиком розвитку депресії, тривожності та емоційного вигорання серед студентів-медиків [17].

По-друге, не виявлено статистично значущих відмінностей за статтю у загальній когорті. Це суперечить частині попередніх досліджень, які фіксували вищу емоційну вразливість жінок [18], але може бути пояснене впливом дистанційного формату навчання, яке ймовірно уніфікує певні гендерні особливості. Натомість достовірні розбіжності спостерігалися за шкалою «Самоприйняття» між курсами лише у чоловіків, що може свідчити про дію латентних психологічних і соціальних механізмів, які варто дослідити на репрезентативнішій вибірці. Обмежена кількість респондентів чоловічої статі в нашій вибірці ускладнює остаточні висновки, проте окреслює напрям для майбутніх досліджень. З огляду на це, припущення про те, що дистанційний формат навчання певною мірою нівелює соціокультурні відмінності, потребує перевірки у більш репрезентативних вибірках. На жаль, порівнювані українські дослідження Н. Гранкіної-Сазонової [13] та Н. Савелюк [14] не надають даних для зіставлення за гендерною ознакою. Отже, отримані нами результати доповнюють дискусію щодо впливу навчального контексту на динаміку гендерних проявів благополуччя.

По-третє, аналіз міжкурсних відмінностей виявити хвилеподібну динаміку психологічного благополуччя особистості з помітним спадом на третьому курсі. Зокрема, третій курс виявився найбільш вразливим: показники всіх шести компонентів благополуччя зазнали зниження. Результати засвідчують помітне зниження рівня психологічного благополуччя здобувачів передусім за показником «Самоприйняття», з подальшим частковим відновленням на старших курсах. Отримані результати частково

підтверджуються даними дослідження А. Міхєєва та М. Тимофієвої [19] щодо соціально-психологічної дезадаптації студентів медичних факультетів на третьому курсі. Зокрема, це проявляється у низькій стійкості до психофізичних навантажень, ускладненому процесі пристосування, зниженні комунікативної активності та підвищеній конфліктності за відсутності ознак агресивності. Така динаміка корелює і з міжнародними даними, які демонструють посилення когнітивного навантаження та зростання професійної відповідальності при переході з доклінічного на клінічний етап навчання [20]. Можливо, саме в період переходу на клінічний етап підготовки відбувається криза ідентичності, яка супроводжується втратою первинної мотивації, накопиченням психо-емоційного виснаження, що потребує інституційної уваги та підтримки. Натомість часткове зростання показників на четвертому курсі, зокрема за шкалою «Самоприйняття», може відображати адаптаційні процеси, зокрема, формування більш реалістичних очікувань щодо майбутньої професії або ж зростання впевненості у власних силах. В цьому контексті загальна відсутність чіткої позитивної динаміки за іншими компонентами благополуччя суперечить даним про поступальне емоційне виснаження на старших курсах, що потребує подальшого вивчення. В умовах пандемії та дистанційного формату ці чинники могли мати додатковий вплив, зокрема через обмеження практичних можливостей і посилення тривожності. Відсутність аналогічного аналізу у вітчизняних дослідженнях підкреслює актуальність отриманих нами даних.

По-четверте, отриманий інтегральний показник психологічного благополуччя здобувачів свідчить про помірно високий рівень благополуччя попри об'єктивно складні умови навчання та зовнішні стресогенні чинники. Цей результат видається дещо неочікуваним, враховуючи дані численних міжнародних досліджень про високий рівень психологічного дистресу серед студентів-медиків та додатковий негативний вплив пандемії на психічне здоров'я студентства загалом. Водночас отримані результати частково підтверджують альтернативний погляд щодо психологічного здоров'я здобувачів медичних спеціальностей. Зокрема, низка досліджень фіксує вищі рівні тривожності [21] та депресивних симптомів [22] саме серед студентів немедичних спеціальностей. Отже, поширене уявлення про підвищену психологічну вразливість студентів-медиків варто розглядати з більшою обережністю та з урахуванням різних контекстуальних чинників. З огляду на це, отриманий нами показник, особливо у порівнянні з даними Н. Гранкіної-Сазонової у допандемічний період дозволяє припустити наявність певних адаптаційних ресурсів у майбутніх медиків, наперекір кризовим умовам [13].

Не можна оминати й методологічні обмеження представленого дослідження. Насамперед використання довшої версії шкали С. Ruff могло спричинити втому респондентів у дистанційному форматі та потенційно вплинути на достовірність відповідей.

Отримані високі значення внутрішньої узгодженості можуть сигналізувати про тенденцію до шаблонних відповідей, недостатню диференційованість тверджень або вплив зовнішніх чинників, зокрема дистанційного формату проходження опитування. У такому разі постає ризик того, що деякі аспекти благополуччя залишаються нерозпізнаними або знізьованими, що потребує обережності в інтерпретації емпіричних висновків. Крім того, вибірка не представлена студентами першого та шостого курсів, а отже, дослідження не охоплює етапи початкової адаптації та завершення професійної підготовки. Також складно остаточно розмежувати вплив саме пандемії, дистанційного навчання та типових стресорів медичної освіти.

Обговорення результатів підкреслює складну взаємодію та суперечливу картину психологічного благополуччя здобувачів вищої медичної освіти в умовах дистанційного навчання. Тенденція до зниження благополуччя на середніх курсах є свідченням формування професійної ідентичності у складних умовах. З іншого боку, виявлено значну вразливість у сфері самоприйняття та чітко окреслено кризовий період третього року навчання, що, ймовірно, посилюється специфічними стресорами медичної освіти

та зовнішніми кризовими чинниками, підтвердженими міжнародними дослідженнями.

Висновки. Психологічне благополуччя здобувачів медичної освіти в умовах дистанційного навчання має хвилюподібну динаміку, із найвищими показниками на ранніх етапах, найбільшим спадом на третьому курсі та частковим відновленням на старших. Водночас життєва цілеспрямованість і орієнтація на особистісний розвиток залишаються провідними ресурсами, що підтримують функціонування в умовах невизначеності.

Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя здобувачів медичної освіти в умовах змішаного навчання; проведення лонгitudних досліджень, спрямованих на виявлення динаміки психологічного стану студентів упродовж усього періоду підготовки; аналізі ефективності копінг-стратегій та соціальної підтримки як чинників стресостійкості, з особливою увагою до впливу війни в Україні як довготривалого фактора, що ускладнює освітню адаптацію; розробка інтервенцій та програм підтримки, які б сприяли збереженню психологічного ресурсу студентів і забезпечували раннє виявлення ознак емоційного виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Kemp S., Hu W., Bishop J., Forrest K., Hudson J. N., Wilson I., Teodorczuk A., Rogers G. D., Roberts C., Wearn A. Medical student wellbeing – a consensus statement from Australia and New Zealand. *BMC Medical Education*. 2019. Vol. 19. Article number: 69. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1505-2>.
2. Scullion R., Icke K., Tissen-Diabaté T., Adam D., Ortiz M., Witt C. M., Brinkhaus B., Stöckigt B. Self-care strategies for medical students: an uncontrolled mixed-methods evaluation of a mind-body-medicine group course. *BMC Medical Education*. 2023. Vol. 23. Article number: 816. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04745-9>.
3. Di Vincenzo M., Arsenio E., Della Rocca B., Rosa A., Tretola L., Toricco R., Boiano A., Catapano P., Cavaliere S., Volpicelli A., Sampogna G., Fiorillo A. Is there a burnout epidemic among medical students? Results from a systematic review. *Medicina*. 2024. Vol. 60. No. 4. P. 575. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina60040575>.
4. Haykal K.-A., Pereira L., Power A., Fournier K. Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: a scoping review. *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17. No. 10. Article number: e0276894. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276894>.
5. Almutairi A. G., Baabbad N. M., Alhumaidan A. A., Alshahrani A. M., Alabdulkarim A. I., Alsughier N. Prevalence and factors causing test anxiety among medical students. *Middle East Current Psychiatry*. 2024. Vol. 31. Article number: 48. DOI: <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00437-2>.
6. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411).
7. Ayubi E., Bashirian S., Jenabi E., Barati M., Khazaei S. Stress, anxiety and depression among medical students during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Personalized Medicine in Psychiatry*. 2023. Vol. 41–42. Article number: 100108. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmip.2023.100108>.
8. World Health Organization. Bending the trends to promote health and well-being: a strategic foresight on the future of health promotion. Geneva: World Health Organization, 2022. 24 p. ISBN 978-92-4-005379-3.
9. Zhang W., Balloo K., Hosein A., Medland E. A scoping review of well-being measures: conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article number: 585. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0>.
10. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
12. Akin A. The scales of psychological well-being: a study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2008. Vol. 8. No. 3. P. 741–750. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ837765.pdf>.
13. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис*. 2018. № 7(17). С. 23–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_4.
14. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>.
15. Hu K. S., Chibnall J. T., Slavin S. J. Maladaptive perfectionism, impostorism, and cognitive distortions: threats to the mental health of pre-clinical medical students. *Academic Psychiatry*. 2019. Vol. 43. No. 4. P. 381–385. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01031-z>.
16. Franchi T., Russell-Sewell N. Medical students and the impostor phenomenon: a coexistence precipitated and perpetuated by the educational environment? *Medical Science Educator*. 2023. Vol. 33. P. 27–38. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40670-022-01675-x>.

17. Guo J., Huang X., Zheng A., Chen W., Lei Z., Tang C., Chen H., Ma H., Li X. The influence of self-esteem and psychological flexibility on medical college students' mental health: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article number: 836956. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.836956>.
18. Ozcakil A., Ediz B., Bilgel N. The relationship between subjective well-being and empathy among Turkish medical students. *MedEdPublish*. 2016. Vol. 5. Article number: 59. DOI: <https://doi.org/10.15694/mep.2016.000059>.
19. Міхєєв А. О., Тимофієва М. П. Соціально-психологічна адаптація студентів 3-го курсу медичних факультетів. *Буковинський медичний вісник*. 2017. Т. 21. № 1. С. 86–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bumv_2017_21_1_20.
20. Madhyastha S., Latha K. S., Kamath A. Stress, coping and gender differences in third year medical students. *Journal of Health Management*. 2014. Vol. 16. No. 2. P. 315–326. DOI: <https://doi.org/10.1177/0972063414526124>.
21. Ansari S., Khan I., Iqbal N. Association of stress and emotional well-being in non-medical college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 368. P. 200–223. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.029>.
22. Mirza A. A., Milaat W. A., Ramadan I. K., Baig M., Elmorsy S. A., Beyari G. M., Halawani M. A., Azab R. A., Zahrani M. T., Khayat N. K. Depression, anxiety and stress among medical and non-medical students in Saudi Arabia: an epidemiological comparative cross-sectional study. *Neurosciences Journal*. 2021. Vol. 26. No. 2. P. 141–151. DOI: <https://doi.org/10.17712/nsj.2021.2.20200127>.

Каліщук С. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

Цюман Т. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

МЕТОДОЛОГІЧНІ КОНСТРУКТИ КОМПАРАТИВІСТИЧНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї

METHODOLOGICAL CONSTRUCTS OF THE COMPARATIVE MODEL OF PSYCHOTHERAPEUTIC ASSISTANCE TO THE FAMILY

У статті обґрунтовано необхідність компаративістичної, системно-порівняльної інтеграції множини науково доведених і практично перевірених підходів до надання психотерапевтичної допомоги у сімейній терапії. Простідовано зв'язок психотерапевтичних концепцій та їх методів на рівні теоретичних обґрунтувань, запозичень, наукових ідей, зокрема між індивідуальною психологією та трансактним аналізом; логотерапією та екзистенційним аналізом; психодрамою і гештальт-терапією; психосинтезом і гештальт-терапією; гуманістичною та екзистенційною психологією; екзистенційною та трансперсональною психологією; бодинамікою і трансперсональною психологією; нейролінгвістичним програмуванням і системною сімейною терапією; гештальт-терапією і системною сімейною терапією. Розкрито питання створення ментальних карт психологічних терапевтичних систем. Констатовано актуальність міжпарадигмального зближення психологічних психотерапевтичних систем на відміну від попереднього полярного і змагального періоду їх зародження. Окреслено компаративістичний ракурс аналізу багатовимірної площини психотерапевтичної допомоги у сімейній терапії із обґрунтуванням семи методологічних підходів: психотехнічного; онтологічного; системного; транстеоретичного екзистенційно-системного; структурного; спектрального; біографічно-екзистенційного. Розкрито ключові дихотомічні конструкти, що визначають кожен із методологічних підходів та описують елементи аналізу в процесі надання психологічної допомоги сім'ї. До таких конструктів віднесено: захист – хотіння; свідоме – несвідоме; межі – контекст; виклики – реалістичність; динаміка – складність; простір – час. Доведено, що компаративістична методологія вносить предметно-зорієнтовані обриси у сімейну психотерапію і ґносеологічно охоплює принципово різні рівні внутрішнього світу клієнта/клієнтів, що у результаті створює безліч спеціальних (парадигмальних) відбитків запиту клієнтів у психологів різних шкіл.

Ключові слова: компаративістика, психотерапевтичні парадигми, міжпарадигмальність, методологічні підходи, дихотомічні конструкти, фрагменти компаративістичної мозаїки, допомога сім'ї.

The article substantiates the necessity of a comparative, systematic and comparative methodology for integrating a set of scientifically proven and practically tested approaches to the provision of psychotherapeutic care in family therapy. The author traces the connection between psychotherapeutic concepts and their methods at the level of theoretical substantiation, borrowing ideas, in particular between individual psychology and transactional analysis; logotherapy and existential analysis; psychodrama and Gestalt therapy; psychosynthesis and Gestalt therapy; humanistic and existential psychology; existential and transpersonal psychology; body dynamics and transpersonal psychology; neuro-linguistic programming and systemic family therapy; Gestalt therapy and systemic family therapy. The issue of creating mental maps of psychological therapeutic systems is revealed. The relevance of the inter-paradigmatic convergence of psychological psychotherapeutic systems in contrast to the previous polar and competitive period of their origin is stated. The comparative perspective of the analysis of the multidimensional plane of psychotherapeutic care in family therapy is outlined with the substantiation of seven methodological approaches: psychotechnical; ontological; systemic; transtheoretical existential-systemic; structural; spectral; biographical-existential. The key dichotomous constructs that define each of the methodological approaches and describe the elements of analysis in the process of providing psychological assistance to a family are revealed. These constructs include the following: protection – desire; conscious – unconscious; boundaries – context; challenges – realism; dynamics – complexity; space – time. It is proved that the comparative methodology introduces specific-oriented outlines into family psychotherapy and epistemologically covers fundamentally different levels of the client's inner world, which as a result creates many special (paradigmatic) imprints of clients' requests from psychologists of different schools.

Key words: comparativism, psychotherapeutic paradigms, inter-paradigmaticity, methodological approaches, dichotomous constructs, fragments of the comparative mosaic, family assistance.

Постановка проблеми. Психологічна наука і практика за майже 150 років функціонування пройшла шлях від хаотичного дослідження фрактальних структур психічного до інтеграції множини науково обґрунтованих і практично перевірених підходів із загальною для всіх метою – побудова ціліс-

ного знання про психічну діяльність людини та про її стосунки і взаємодії із собою, іншими людьми і світом. Відомо, що кожна навіть переконливо доведена, але лінійна теорія з виокремленим переліком досліджуваних ознак, по-перше, буде завжди недостатньою для опису складної системи, до якої

належить людина або родина. По-друге, ніколи не виявить характеристик і механізмів послідовного зростання таких складних систем. Відтак, лінійна теорія не у силах враховувати всі грані складного феномену психічного не тільки в його найбільш системних проявах, зокрема, таких як свідомість, несвідоме, змінені стани, сомато-психічні співвіднесення, інтенційність, генеза і динаміка психічного. Але і у предметно об'єктивованих проявах психічної діяльності: стосунки, мотивація та поведінка, динаміка родинного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На початку 20 століття окремі психічні ознаки із ангажованим правом першості у їх виявленні визначалися авторами як відмінні і, навіть, межові, наприклад у класичному психоаналізі (несвідоме, підсвідоме, психологічні механізми захисту), у біхевіоральній психології (стимул-реакція, оперантна поведінка) та гуманістичному напрямку (внутрішній потенціал, самоприйняття). У подальших доробках психологів обмеження знімалися, межі все більш і більш зближувалися. Відбувався еклектичний пошук можливості поєднання окремих парадигм у загальну систему психологічного знання і вмінь, що апріорно містить необмежені ресурси надавати психологічну допомогу людині/родині. На сьогодні, на рівні теоретичних обґрунтувань, запозичень ідей, і, частіше, на рівні прикладних методів простежується зв'язок концепцій та методів, зокрема:

1. Індивідуальної психології та трансактного аналізу – ідея цілеспрямованості життя і соціального інтересу перегукується із аналізом «життєвих сценаріїв». Спільним є орієнтація на міжособистісні стосунки, на важливість раннього дитинства у формуванні «життєвого сценарію», на аналізі поведінки як цілеспрямованої та соціально зумовленої.

2. Логотерапії та екзистенційного аналізу – екзистенційний аналіз розвиває логотерапію, доповнюючи її глибшими психологічними та феноменологічними аспектами особистого досвіду. Спільним є пошук смислу як центрального мотиву людського буття, зосередженість на внутрішній свободі людини та відповідальності.

3. Психодрами і гештальт-терапії – використання рольової гри, експериментування та тілесна експресія для інтеграції особистісного досвіду. Спільним є робота в «тут-і-тепер», активне залучення клієнта в дію, вираз і усвідомлення емоцій.

4. Психосинтезу і гештальт-терапії – інтеграція частин «Я», розвиток усвідомленості та саморефлексії. Спільне – акцент на інтегруванні особистості та сприйняття парціальних внутрішніх частин як її варіативності.

5. Гуманістичної та екзистенційної психології – філософський аналіз життя, примус скінченності, самотність, відповідальність, смисл. Спільне – фокусування на особистості, на унікальності та свободі вибору, віра у здатність людини до зростання та самореалізації.

6. Екзистенційної та трансперсональної психології – глибинні теми буття. Спільне – інтерес до

глибинного існування, духовності, смислу, вихід за межі «Его».

7. Бодинаміки і трансперсональної психології – тіло як провідник досвіду, інтеграція тілесного і духовного. Спільне – залучення тіла як ключа до несвідомого та як шлях трансформації.

8. Нейролінгвістичного програмування і системної сімейної терапії – зміна поведінки через вплив на структуру сприйняття, мислення і мовлення. Спільне – робота з комунікаційними патернами поведінки та системними взаємозв'язками.

9. Гештальт-терапії і системної сімейної терапії – аналіз динаміки взаємодії, контакту, ролей у сімейній системі. Спільне – орієнтація на «контакт» і на взаємодію у реальному часі, усвідомлення ролей у системі.

Проте, слід підкреслити, що наявна конвергенція психологічних терапевтичних систем відбувається, здебільшого, за відсутності площини, на координатних осях якої можна було б здійснити предметний порівняльний аналіз їх одиниць аналізу, механізмів дії, операційних технік та зон застосовування. Саме такий підхід відкриває перспективу об'єктивувати у порівняльному аналізі необхідність і достатність їх використання у роботі з сімейними утрудненнями та конкретними запитами.

Мета статті полягає в обґрунтуванні компаративістичної моделі «психотерапевтичного поля» надання допомоги сім'ї із виокремленням методологічних підходів і зумовлених ними дихотомічних конструктів опису елементів контакту в сімейній терапії.

Виклад основного матеріалу. Питання створення ментальних карт психологічних терапевтичних систем має свою історію, воно піднімалося і ґрунтовно розглядалося, наприклад, у роботах J.K. Zeig і W.M. Munion та J. Prochazka і J. Norcross [6]. J.K. Zeig і W.M. Munion запропонували зануритися у значущість і різноманітність психотерапевтичних підходів через досвід 81-го визнаного психотерапевта, кожен з яких є представником певної психотерапевтичної школи, зокрема – психодинамічної, гуманістичної і експерієнтальної, поведінкової, філософської, еклектичної і інтегративної, системної і сімейної, групової і гіпнотерапії [6]. Залучені фахівці окреслили власний професійний погляд на природу і практику психотерапії, на взаємозв'язок між психотерапевтичною теорією та особистістю психотерапевта, а також на можливість поєднання різних підходів. J.K. Zeig і W.M. Munion здійснили аналіз отриманих уявлень психотерапевтів використовуючи чотирикрокову схему найбільш узагальненого формату, а саме – визначення поняття «психотерапія», стисла характеристика методу, критичні зауваження: переваги та недоліки підходу. Підводячи підсумки, автори детально порівнюють представлені фахівцями «одиниці аналізу» певного методу, які відповідають тій чи іншій теорії та на практиці дають можливість увійти у світ клієнта. Крім того, J.K. Zeig і W.M. Munion доречно наголошують на тому, що «неприборкане зростання кількості напря-

мів психотерапії не може не викликати здорового скептицизму... Перед психологами стоїть завдання: запропонувати метаперспективу особистості та терапевтичного втручання, яка включала б у себе все, що ми на сьогоднішній день знаємо, і сприяла б зростанню й розвитку нашої професії» [6].

Не менш відомою є спроба вибудувати J. Prochazka і J. Norcross загального простору 16-ти провідних систем психотерапії із уведенням восьми ознак аналізу, а саме: теорія особистості, теорія психопатології, терапевтичні процеси, терапевтичний зміст, терапевтичні стосунки, практичні аспекти терапії, ефективність терапії, критика терапії [5]. J. Prochazka і J. Norcross слушно зазначають, що ефективні результати психологічної практики різних психологічних шкіл свідчать про наявність схожих уніфікованих рис, про їх конвергенцію, яка й приводить до терапевтичного успіху, незалежно від використаних психотерапевтичних методів. Підкреслюючи ефективність стрімкого розвитку множинних психологічних підходів, J. Prochazka і J. Norcross, парадоксально наголошують, що «психотерапія зазнала нищівного удару від власного блискучого розвитку, її стабільності загрожує надмірно багатий вибір психологічних методів» [5]. Водночас, автори приходять до висновку, що «жодна система психотерапії і жодна теорія не є достатньо повною, щоб відповідати складності пацієнта» [5].

Отже, в умовах видатного розвитку психологічної науки і практики психологами тривалий час констатується актуальність міжпарадигмального зближення психологічних психотерапевтичних систем на відміну від попереднього полярного і змагального періоду їх зародження. Актуалізований підхід, по-перше, має бути компаративистичним, порівняльно-інтегративним із знаходженням для кожної концепції ключової ознаки, що обґрунтовує предметну сферу її застосування, зокрема, у сімейній терапії, та реалізації загальної мети надання психологічної допомоги родині. По-друге, має передбачати вибудовування спільного підґрунтя для строкатого переліку різних наукових шкіл і напрямів, теорій і парадигм. А саме – створення тла, яке функціонує, наприклад, за закономірностями «теорії поля» К. Левіна [4], зокрема з метою визначення та застосування фахівцем оптимальної, ефективної та екологічної психотерапевтичної схеми і стратегії психологічної допомоги конкретній людині (родині).

Відтак, з метою підвищення ефективності психологічної допомоги, зокрема родині, тенденція до більшої конвергенції психологічних систем відбиває «дорослий період» розвитку психологічних як науки і практики та спрямована нівелювати відстані й «непереборні» межі ранніх шкіл. Це означає запровадження відкритої інтегративної творчості і транстеоретичного діалогу. Слід підкреслити, що традиційна одномірна антропологія кожної із психотерапевтичних систем має власну методологічну значущість. Проте, засвоєння, опрацювання та використання у практичній роботі без перебільшення безцінних досягнень кожної з них, викликає

невпевненість як у студентів-психологів, так часто і у викладачів. А потім, що природньо, і у випускників-психологів, які шукають у безмежному просторі психологічних шкіл острівця-порятунку від «нормативної» професійної невпевненості «новачка» у вигляді простого і «найефективнішого» прикладного інструменту.

Відомо, що однією із причин тривалості диференціації знання у психологічній науці і практиці є труднощі у співвіднесенні теоретичних принципів та прикладних методів різних психологічних спрямувань. Спробою переосмислення теоретичних моделей надання психотерапевтичної допомоги клієнтам може бути ідея компаративістики методів роботи у сімейній терапії. Компаративістика означає здійснення порівняльно-інтеграційного аналізу психотерапевтичних підходів до опрацювання клієнтських запитів у царині сімейних систем: між подружніх та сексуальних стосунків, міжрольових проблем, дитячо-батьківських та міжпоколінних узгоджень тощо.

Однак, слід враховувати, що компаративістичний ракурс аналізу створює багатовимірну площину, яка стає можливою за умови її базування на комплексній методологічній основі із врахуванням, зокрема, таких підходів:

- 1) психотехнічного;
- 2) онтологічного;
- 3) системного;
- 4) транстеоретичного екзистенційно-системного;
- 5) структурного;
- 6) спектрального;
- 7) біографічно-екзистенційного.

Кожен із підходів вносить у порівняльно-інтегративну площину ключовий дихотомічний конструкт, який визначає ключовий фрагмент компаративістичної мозаїки «психотерапевтичного поля» надання допомоги сім'ї. Тому зробимо акцент на «фрагментах-конструктах», що зумовлюються означеними методологічними принципами (рис. 1).

Визначимо вектор опису конструктів «від внутрішнього до зовнішнього» відповідно до логіки латентної акумулятивної інтенції, що викликає переживання неблагополуччя і актуалізує у клієнта/клієнтів необхідність звертання до психолога. Саме тому почнемо із центральних конструктів, а саме, з тих, що відкривають доступ до стрижневої складової психотерапевтичного процесу.

Біографічно-екзистенційний підхід – це метод реструктуризації особистості в її життєвій історії. Біографія є викладом життя і розумінням історії персонального життя. Тим, що визначає буття і є формою екзистенції. Призводить біографічно-екзистенційний підхід до пошуку відповідей на питання: «Як життя клієнтів може розгортатися?», «Як воно вплітається у царину системи їх діяльності?», «Як людина обходиться із своїм життям?», «Які потреби і способи їх задоволення/не задоволення створює потік персонального життя?», «Які рішення приймаються/не приймаються у відповідь на події життя?»



Рис. 1. Дихотомічні конструкти компаративістичного аналізу психотерапевтичної площини

Через переживання безпеки/небезпеки (захисту/незахищеності), а також того, що цікавить (бажання/хотіння) спрямовується актуальне становлення особистості і створюється персональний життєвий проєкт, який у родині помножується на партнерську пару та реалізацію потреб дітей і батьків похилого віку.

Спектральний підхід визначає принцип теоретико-методичної додатковості щодо очікуваного психотерапевтичного результату. Ключовим дихотомічним конструктом є «свідоме-несвідоме», врахування обох полюсів якого розкриває вагомі аспекти походження наявної у клієнтів зумовленості «перцептивно-моторного» ракурсу сприймати реальний світ та формувати на цій засаді своє ставлення й «співвіднесення зі світом». Головним чинником такої детермінованості є зафіксовані емоційні програми, що мають вузький діапазон та високу інтенсивність, відрізняються масштабом впливу не тільки на загальний психологічний стан людини, але й на пізнання нею нової інформації, на обрання способів комунікації, на сприйняття і переживання утруднень та прийняття рішень.

Структурний підхід полягає у визначенні ізоморфізму, взаємодії та координації понять вихідних парадигмальних систем у компаративістичній площині. «Межі» і «контекст» можна розглядати як конструкти, що забезпечують аналіз особистості у системних зв'язках, в яких унікальний елемент має/не має персональні межі у будь якому контексті взаємодії із соціальним оточенням або у співвіднесенні із світом. Переживання «співвіднесення Я зі світом» інтенційно спрямовано на знаходження того смислу, що на даний момент зумовлює якість та вміст екзистенції людини і викликає самодетермінацію, самодистанціювання, рефлексивні процеси, внутрішній діалог та, як наслідок, динаміку архітекτονіки смислових полів свідомості [1].

Транстеоретичний екзистенційно-системний підхід є множинною системою забезпечення процесу смислової динаміки свідомості особистості

через прийняття і проживання викликів життя з метою досягнення автентичних установок, свободи й відповідальності щодо власної екзистенції та світу. Знаходження персональної відповіді на життєві виклики (невизначеності, складності, різноманітності, вибору, резигнації) виступає спонтанною, визначально притаманною активністю, що посилює людину, робить її експансивною і, водночас, спрямовує на ускладнення і розвиток. Виклики/запити світу розглядаються як умови і канали розповсюдження напруги, що вмикають процеси «співвіднесення Я зі світом», «самовіднесення» та активного переборення «опору середовища» через відкриття смислів. Саме тому побудова оновленої реалістичної картини світу є головним завданням і означає усвідомлення клієнтами власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» у ситуації, що переживається як неблагополучна [1].

Системний підхід уможливорює врахування нелінійності розвитку складних систем, до яких належать людина і родина. Іntenційний рух/динаміка системи до нарощування її складності зумовлюється розпадом первинних об'єднувальних локалізованих процесів, які забезпечували підтримання вихідної структури за певними законами. Можливість створювати вільні зв'язки у системі проявляє, водночас, і ресурс для реорганізації смислової архітекτονіки, і середовище для реалізації цього ресурсу. Завершення та зміна/оновлення зав'язків/емоційних налаштувань зменшує шанс повернутися до первісної звичної та захисної форми стабільності системи. Саме так відбувається перехід на новий рівень функціонування особистості через досягнення клієнтом найбільш прийнятного емоційного рівня. Поводження родини залежить від того, якими емоційними зв'язками поєднані між собою члени родини. А динамічна складність системи означає існування потенційно великої кількості зв'язків між її елементами в силу того, що кожен елемент може перебувати у декількох різноманітних станах («завжди любила

і зараз люблю чоловіка, але не можу витримувати його знецінення мене»).

Онтологічний підхід дозволяє побудувати загальну площину для зображення консультативного процесу, що забезпечує самопізнання і саморозкриття клієнтів та створення можливостей для автентичного реагування на персональну життєву ситуацію. Можливість окреслення клієнтом способу і здатності відображати (уявляти, переживати, розуміти) світ розкривається у конструктах «простір» і «час». Зауважимо, що простір завжди є тим, що створено за участю всіх контурів свідомості людини (сенсорно-перцептивного, мнемічного, уяви, мисленнєвого, афективного, рефлексії) [1]. А тому, простір – це здатність структурувати, впорядковувати і співвідносити враження із життєвого поля людини. А. Ленгле наголошує, що свідомість – виконує дії розрізнення, в яких простір є суб'єктивною диференціацією між внутрішнім і зовнішнім [3]. Час, як зауважує А. Ленгле, означає наявність відповідного випадку або можливості. А тому час є потенційністю людини. Тому саме постійні зміни обставин, подій, випадків і переживана завдяки цьому нестабільність дозволяє людині проживати час. Відтак у конкретних обставинах через реалізацію можливостей людині вдається «вхопити» потік часу й активно установити себе в ньому у спосіб наповнення часу. Саме потенційні можливості людини у проживанні певних обставин роблять час наповненим. Отже, екзистенціальний час пов'язаний із трьома фактами, а саме: «чогось вже ніколи не буде», «щось нам ще належить», «чогось немає зараз».

Психотехніка роботи з психікою – це рух від меншого до більшого, який має траєкторію від конкретного випадку («ознаки реалістичності») до узагальненої цілісної дії, а саме – віднаходження регуляційних смислових зв'язків між елементами «картини світу», в якому активується переживання «Я-Можу/не Можу-Бути-Тут» [2]. Процеси змін і одиниці аналізу психотехнічного підходу спрямо-

вані на об'єктивацію ознак реалістичного співвіднесення людини із світом на тлі тих обставин і подій, пережиття яких приводить клієнта до психолога. Пережиття – це психологічна дійсність людини, яка є джерелом й, водночас, механізмом динаміки смислів, їх еволюціонування, інволюціонування, плінності, реактивності, почуттєвості. Процес змін окреслює вектори і специфіку динаміки тілесних, емоційних, когнітивних патернів клієнтів. Одиниці аналізу як важелі впливу забезпечують можливість входження у світ клієнта та визначають фокус уваги та логіку вирішення запиту. Відповідно до багатовимірної методологічної площини одиницями аналізу можуть слугувати означені дихотомічні конструкти: захист – хотіння; свідоме – несвідоме; межі – контекст; виклики – реалістичність; динаміка – складність; простір – час.

Висновки. Відтак методологічні конструкти-фрагменти компаративістичної мозаїки «психотерапевтичного поля» надання допомоги сім'ї вибудовують базовий каркас аналізу сімейних запитів клієнтів. Міжпарадигмальна методологія вносить предметно-зорієнтовані обриси у сімейну психотерапію і визначає, по-перше, застосовану теоретичну призму і особистісні пріоритети психолога. По-друге, гносеологічно охоплює принципово різні рівні внутрішнього світу клієнта, що у результаті створює безліч спеціальних (парадигмальних) відбитків запиту клієнтів у психологів різних шкіл. Подальший інтерес полягає у побудові панорамного бачення психотерапевтичної допомоги сім'ям через проведення порівняльно-інтегративного аналізу парадигмальних методів, із виокремленням номотетичного й ідеографічного планів методів сімейної терапії та механізмів генези і функціонування образу світу («життєвого світу», «життєвого простору», «світу для мене») як багатовимірного смислового тла, унікально зображеної дійсності людини в контексті засвоєного нею історично-культурного досвіду, особистісної історії та перспектив майбутнього [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Каліщук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів. Львів: Сполом. 498 с.
2. Каліщук С.М. Ресурсна матриця психологів-консультантів у подіях війни. Київ: МайстерКниг, 2023. 120 с.
3. Längle A. The existential fundamental motivations structuring the motivational process. Nova Science Publishers. Vene, 2011. 41–56.
4. Lewin K. Field Theory in Social Science. Harper & Brothers; First Edition. 1951. 374 p.
5. Prochazka J., Norcross J. Psychotherapy System. A Transtheoretical Analysis. New York: Oxford University Press. 2018.
6. What is Psychotherapy?: Contemporary Perspectives Hardcover / by Jeffrey K. Zeig, W. Michael Munion. Jossey-Bass Inc., U.S., 1990. 448 p.

Калмиков Г. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Ткач Т. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Столяренко Р. М.

*магістрант з ОНП С4 Психологія
кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY AS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Стаття присвячена висвітленню тих проблем і труднощів, з якими зустрічаються психологи при наданні клієнтам психологічної допомоги.

Мета статті полягає в описі сучасних тенденцій психологічного консультування і психотерапії як галузей психологічної науки та психологічної практики.

В статті зазначається, що актуальною проблемою у психологічному консультуванні і психотерапії є негативне ставлення клієнта до психолога на початку сеансів, недовіра щодо нього чи напрямку його роботи. Всі ці явища у психодинамічній традиції визначаються одним терміном – «опір».

Акцентується увага на тому, що джерелом опору може бути і психолог. З іншого боку, реакція опору часто виникає у відповідь на спотворене сприйняття клієнта консультантом. Такі спотворення призводять до того, що акцент зміщується з актуальної для клієнта потреби на психолога, що актуалізується за допомогою механізму проєкції.

В статті описані різні форми вияву опору та механізми, що захищають клієнта від потенційних втрат чи шкоди: мовчання клієнта, уникнення тем, ригідність, дія та ін; репрезентовані погляди різних зарубіжних дослідників, зокрема: З. Фрейда, В. Техке, Х. Спотніца, Р. Грінсона, Р. Лихи, А. Бека, Дж. Б'юдженталя, С. Роджерса, Е. Джонсона та ін. – до проблеми опору.

Також звертається увага на те, що більшість психотерапевтів та психологів-консультантів згодні з тим, що саме якість психоконсультативного і психотерапевтичного альянсу визначає ефективність та результативність допомоги. Тому в психологічному консультуванні і психотерапії міжособистісна (комунікаційна, інтеракційна і соціально-перцептивна) взаємодія між психологом та клієнтом посідає центральне місце. Безумовно, за встановлення контакту відповідає насамперед психолог. Саме тому до його освіти та особистісних особливостей пред'являється низка вимог.

Ключові слова: психоконсультування, взаємовідносини психолога і клієнта, опір, форми вияву опору.

The article is devoted to highlighting the problems and difficulties that psychologists encounter when providing psychological assistance to clients.

Article's purpose is to describe modern trends in psychological counseling and psychotherapy as branches of psychological science and practice.

The article notes that a pressing problem in psychological counseling and psychotherapy is the client's negative attitude towards the psychologist at the beginning of the sessions, distrust of him or the direction of his work. All these phenomena in the psychodynamic tradition are defined by one term – "resistance".

Attention is focused on the fact that the source of resistance can also be the psychologist. On the other hand, the reaction of resistance often arises in response to the distorted perception of the client by the consultant. Such distortions lead to the fact that the emphasis shifts from the client's actual need to the psychologist, which is actualized using the projection mechanism.

The article describes various forms of resistance and mechanisms that protect the client from potential losses or harm: client's silence, topic avoidance, rigidity, action, etc.; the views of various foreign researchers are represented, in particular: Z. Freud, V. Techke, H. Spotnitz, R. Greenson, R. Likha, A. Beck, J. Bujenthal, S. Rogers, E. Johnson, etc. – on the problem of resistance.

It is also noted that most psychotherapists and consulting psychologists agree that it is the quality of the psycho consulting and psychotherapeutic alliance that determines the effectiveness and efficiency of assistance. Therefore, in psychological counseling and psychotherapy, interpersonal (communicative, interactive and socio-perceptive) interaction between the psychologist and the client occupies a central place. Of course, the psychologist is primarily responsible for establishing contact. That is why several requirements are imposed on his education and personal characteristics.

Key words: psychological counseling, relationship between psychologist and client, resistance, forms of resistance.

Постановка проблеми. Психологічне консультування і психотерапія – складні процеси, що охоплюють безліч різних аспектів. Труднощі, пов'язані з ними, часто стають серйозною проблемою не тільки для психологів-початківців, й для досвідчених фахівців. Часто ці процеси ускладнюють поведінкові особливості клієнта, такі як: відреагування агресії, безвідповідальність стосовно психотерапевтичного сетингу, невчасна оплата роботи, неохайність, а також спроби маніпуляції психологом. Найчастіше психологам буває складно витримати тяжкі переживання клієнта, які зазвичай виникають при зіткненні з його негативним досвідом. Причому зміст цього травматичного досвіду може викликати відторгнення у клієнта, а у разі, небажання стикатися з ним, може бути обопільним. Отже, складною і актуальною проблемою у психологічному консультуванні і психотерапії є негативне ставлення клієнта до психолога на початку сеансів, недовіра щодо нього чи напругу його роботи.

Всі ці проблеми можуть бути пов'язані з травматичним досвідом, отриманим у далекому минулому (у дитинстві, ранній юності), виходити з особливостей взаємин у сім'ї батьків та ін. Але більшість психологів-консультантів і терапевтів не готові до подібних труднощів через відсутність у них спеціальної освіти, досвіду проходження особистої терапії та особливостей їхніх особистостей. Крім того, багато клієнтів вимагають від них негайного видимого результату.

У психодинамічній традиції уявлення про процеси, які ускладнюють контакт між клієнтом та психологом, але при цьому несуть у собі потенційно терапевтичний зміст, позначаються трьома термінами: «перенесення», «контрперенесення» та «опір». Відкриття цих феноменів належить З. Фрейду, засновнику психоаналізу. У своїх працях він приділяє багато уваги перенесенню клієнта та контрперенесенню психоаналітика [6].

Перенесення в психологічному консультуванні і психотерапії є актуалізацією механізму взаємодії. І цей процес ускладнює контакт між клієнтом і консультантом чужими змістами «там і тоді».

Визначення поняття контрпереносу та його значення у психотерапії викликає серйозні розбіжності у науковому співтоваристві. Цей феномен досліджували П. Хайман (1949), Д. Віннікот (1949), В. Техке та інші. З. Фрейд пропонував розглядати явище контрпереносу як процес, динамічно пов'язаний з переносом. У своїх працях він писав, що контрперенесення виникає «як результат впливу клієнта на несвідомі почуття лікаря» [6]. Психоаналітик із Фінляндії В. Техке [17], визначає контрперенос як перенесення лікаря на клієнта, де перенесення є несвідомою активацією більш ранніх об'єктних відносин у поточних відносинах.

Ряд зарубіжних дослідників, до яких відносяться К.Дж. Гелсо, Б.К. Фретц (1992), Д.Х. Блошер (1966), Л.М. Брамер, Е.Л. Шостром (1982), Г.М. Беркс, Б. Стеффір (1979), Р.Л. Джордж, Т.С. Крістіані (1990), Б.Е. Гілліленд, Р.К. Джеймс, Д.Т. Боумен

(1989), Р. Мей (1967), Р.А. Майерс, В.К. Лейтон, Г.Г. Морган (1968), виділяють специфічні відмінності між психологічним консультуванням та психотерапією. Зокрема, на їхню думку, психологічне консультування:

- покликане працювати із здоровими людьми, без клінічних діагнозів, які мають певні психологічні проблеми чи проблеми невротичного характеру;
- частіше орієнтується на сьогодення та майбутнє, а не на минуле;
- укладатися в короткі часові рамки (до 15 зустрічей);
- має бути спрямоване на вирішення проблем взаємодії особистості та соціуму;
- не нав'язувати клієнтам цінностей консультанта, при цьому акцентуючи його ціннісну участь;
- має бути спрямоване на зміну поведінки клієнта та розвиток його особистості [19].

Мета статті – описати сучасні проблеми, труднощі і тенденції психологічного консультування і психотерапії як галузей психологічної науки та практики надання психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Раніше психологічна допомога, а саме – психотерапія, була допоміжним терапевтичним методом у психіатрії. Іншими словами, психотерапевти працювали з людьми, які страждають на психічні відхилення. Однак клінічна психологія поступово поширювалася і на інші області, виходячи за межі клініки. Психотерапевтичну допомогу стали надавати людям без патологічних відхилень, але таким, що відчувають психологічні проблеми в межах норми.

Кордон між нормою та відхиленням став менш чітким. І психологи-консультанти почали працювати з людьми з багатьох, не пов'язаних із психіатрією, питань, а саме: особистісне зростання, кар'єра, взаємини в сім'ї, адаптація та кризова допомога тощо.

Грань між психотерапією та психологічним консультуванням провести непросто, тому що, по-перше, консультування працює «вшир», інакше кажучи, охоплює ширший спектр проблем, ніж психотерапія, що працює «вглиб». Думки щодо цього сильно відрізняються. Наприклад, Г.В. Калмиков [20] говорить про неможливість повного розмежування, оскільки сам психолог не завжди може дати точне визначення тому, чим він займається в даний момент – консультуванням або психотерапією, хоча відмінності між ними існують і їх потрібно враховувати.

Таким чином, і психологічне консультування, і психотерапія ставлять за мету надання психологічної допомоги клієнту у вирішенні важливих для нього питань. При цьому незважаючи на вагомий відмінності у цих двох видах психологічної допомоги в предметному ключі присутня тенденція до стирання кордонів між ними.

Загальновідомо, що психолог у роботі може зіштовхнутися з відмовою клієнта від співробітництва, з фактами порушення договору та порушенням меж взаємодії. Всі ці явища у психодинамічній традиції визначаються одним терміном – «опір». Як пише Г.В. Калмиков, під опором розуміється як

неприйняття клієнтом змін своєї особистості, які можуть статися в результаті роботи з психологом, так і не бажання взаємодіяти з ним. Інакше висловлюючись, це своєрідна відмова від встановлення робочого союзу [19]. Як засвідчує практика, джерелом опору може бути і психолог. З іншого боку, реакція опору часто виникає у відповідь на спотворене сприйняття клієнта консультантом. Такі спотворення призводять до того, що акцент зміщується з актуальної для клієнта потреби на психолога, що актуалізується за допомогою механізму проекції.

У взаємовідносинах між клієнтом і психологом можуть виникати і більш витончені ситуації щодо лікування. Так, Х. Спотніц акцентує увагу практиків на клієнтах, які відчують ненависть від ранніх батьківських об'єктів, відігруючи їх пізніше і не дозволяючи психологу випробувати задоволення від завершення терапії [16].

Р.Р. Грінсон свідчить, що опір – це опозиція. Це сили, що протидіють психоаналізу та вільному асоціюванню, спробам повернутися в минуле, досягти та прийняти інсайт, оскільки всі ці процеси є неприйнятними для Его та його бажання змін. Грінсон виділяє три види опору: свідоме, передсвідоме та несвідоме. Форми його висловлювання дуже різноманітні – від емоцій, ідей, фантазій, думок, стосунків до спонукань та дій. Таким чином, опір – це сутність контролю клієнта, що перешкоджає аналітичним процесам, прогресу, а також самому аналітичному та процедурному аналізу, що реалізуються [10].

Посилаючись на З. Фрейда, Р. Грінсон пише, що феномен опору відіграє в психоаналізі дуже важливу роль: опір супроводжує лікування крок за кроком. Опір захищає невроз клієнта, його «статус-кво», проте суттєво знижуючи ефективність аналітичних процедур. Цілями опору можуть бути різні аспекти ментального життя клієнта, оскільки багато з них мають захисну функцію. Тому під визначення «опір» потрапляють усі захисні процеси психічного апарату у всьому різноманітті їх проявів.

У психоаналітичній традиції виділяється безліч форм вияву опору. Розглянемо деякі з них.

Мовчання клієнта. Це найбільш відкрита форма, і з нею психоаналітики зустрічаються найчастіше. Клієнт відмовляється говорити про свої переживання фахівцю, свідомо чи несвідомо. У другому випадку клієнт може відчувати порожнечу в думках, не знаючи про що говорити.

Уникнення тем. Клієнт відмовляється говорити на теми, які завдають йому дискомфорту. Як і у випадку з мовчанням, він може уникати неприємних питань свідомо чи несвідомо. Як правило, цей тип опору трапляється при опрацюванні аспектів сексуальності, агресії перенесення. При цьому клієнти можуть бути дуже багатослівними, але не хочуть говорити про конкретні прояви своєї сексуальності чи агресії, або висловлювати свої почуття стосовно психоаналітика.

Ригідність. Під час сеансу клієнту слід працювати в одному й тому ж алгоритмі дій, не змінюючи його, оскільки багато наших дій продиктовані звич-

ками. Однак у спокійному стані людям ригідність невласлива. Якщо ж вона є, це слід розглядати як прояв опору.

Дія. Це частий випадок у практиці психоаналізу, на яку слід звернути пильну увагу. Дана форма може мати й інше значення, але завжди виконує також і функцію опору. Опір проявляється у дії замість слів, спогадів і афектів; у ньому завжди є деяке спотворення. Функція опору дії зовні повинна бути піддана аналізу, оскільки може наражати на небезпеку весь процес.

Також існує класифікація за Р.Р. Грінсоном [10], в якій він виділяє чотири типи опору відповідно до:

1. Джерела опорів.
2. Точки фіксації.
3. Типу захисту.
4. Діагностичної категорії.

Х. Спотніц виділив п'ять видів опорів: 1) опір, що руйнує терапію; 2) опір «статус-кво»; 3) опір аналітичному прогресу; 4) опір співпраці; 5) опір закінченню терапії. Він першим став розглядати цей феномен не в деструктивному, а конструктивному значенні, тобто, як перешкоду для аналітичної роботи, або як ключ до терапії. Х. Спотніц пише про те, що опір, який дозволяється під час сеансів, не забороняється і в реальному житті клієнта [16].

У когнітивно-поведінкової терапії акцент робиться не тільки на переживаннях клієнта, й на психологічному стані консультанта. При деструктивному підході терапевт перебільшує труднощі, з якими доводиться стикатися у роботі, звинувачуючи в них себе або клієнта.

Проблеми можуть бути пов'язані із структуруванням сесій. По-перше, клієнти, звертаючись за допомогою, зазвичай не розуміють, що від них потрібні якісь зусилля, як під час сеансів, так і поза ними. Вони не знають про необхідність постановки цілей сесії, підбиття підсумків та надання зворотного зв'язку. А також про те, що їм потрібно запам'ятовувати зміст сеансів та виконувати домашні завдання на щоденній основі. Однак, когнітивно-поведінкова терапія – це навчання не лише будь-яким навичкам, а й різним способам взаємодії з терапевтом. І фахівець має постійно повторювати клієнту кожен етап сесії, наводячи логічне обґрунтування його необхідності, а також вивчати результати через зворотний зв'язок. Якщо опустити цю частину роботи, клієнт не повідомить фахівцю найважливіших відомостей, що суттєво знизить результативність сесій.

По-друге, клієнти нерідко відмовляються поетапно слідувати запропонованому фахівцем плану через негативне ставлення терапевта до нього, чи самої терапії. Терапевт у цьому випадку має концептуалізувати причини виникнення проблеми та знайти способи її вирішення. Всі ці труднощі мають пригнічуючу дію на багатьох фахівців.

Р.Л. Лихи пише, що у основі опору лежать механізми, які захищають клієнта від потенційних втрат чи шкоди. Але зовнішні прояви можуть змінюватись. Іноді опір обертається труднощами зі складанням плану заняття, неприйняттям спільної роботи, від-

мовою виконувати домашні завдання або небажаням відвідувати зустрічі на регулярній основі. Але бувають і агресивніші форми прояву як образливої чи спокусливої поведінки. Нерідко клієнти припиняють терапію передчасно [15].

А.Т. Бек, Д.Д. Девіс та А. Фріман рекомендують звертати особливу увагу на реакцію уникнення клієнтом поведінкових завдань або регулярної терапії, оскільки за цими проблемами нерідко криються інші автоматичні думки та установки, пов'язані з уникненням [1].

У підході Дж. Б'юдженіаля називають опором захисні механізми психіки [4].

С. Роджерс говорив, що потреба захищатися, народжується з почуття вразливості, яке, в свою чергу, породжує неконгруентність, тобто невідповідність між самістю і реальністю [15]. Він пропонував чотири підходи до роботи з опором:

1. Підтримуюча та приховуюча терапія, що підсилює опір;
2. Обхід опори, тут мається на увазі умовляльна терапія, а також медикаментозна (у тому числі з використанням психоделиків) та гіпнотичні практики;
3. Подолання опору шляхом психоаналізу (аналіз, розкриття, інтерпретація причин);
4. Допомога в усвідомленні опору шляхом прямого вивчення за опором клієнта.

У сучасній практиці психологічного консультування опір розглядається як перешкода і як джерело прогресу. Подолання опору означає перехід на новий рівень, у якому клієнт починає інакше сприймати довкілля і виробляє нові патерни поведінки.

Слід пам'ятати, що у психологічному консультуванні і психотерапії можуть бути й інші проблеми, не пов'язані ні з опором клієнта, ні з особливостями його особистості. Велику роль відіграє саме система відносин «консультант-клієнт». Ефективність терапії багато в чому залежить від того, чи правильно встановлені ці відносини і як відбувається взаємодія [19]. Значення контакту між клієнтом та психологом визнають прихильники всіх напрямів психологічного консультування. Адже психотерапевтичний альянс – це продукт взаємодії двох суб'єктів, двох індивідуальностей чи «змінних». Цим психоконсультування і психотерапія відрізняється від інших методів лікування. У медицині існує лише одна змінна – це клієнт, а якщо точніше – його тіло. Як терапевтичний фактор виступає будь-який медикаментозний засіб, строго дозований, або метод лікування, схематизований та стандартизований.

Більшість психотерапевтів та психологів-консультантів згодні з тим, що саме якість психоконсультаційного і психотерапевтичного альянсу визначає ефективність та результативність взаємодії. Саме з огляду на значущість комунікаційної взаємодії (сислової, значеннєвої і вербальної) розроблені дискурсивні технології і техніки впливу на клієнтів (дискурс-запитання, дискурс-заохочення, дискурс-інформування, дискурс-відображення когнітивного змісту, дискурс-номінація емоцій і почут-

тів, дискурс-конфронтація, дискурс-інтерпретування, дискурс-саморозкриття, дискурс-керівництво, дискурс-підтримка) [19]. Тому в психологічному консультуванні і психотерапії міжособистісна (комунікаційна, інтеракційна і соціально-перцептивна) взаємодія між психологом та клієнтом посідає центральне місце. Безумовно, за встановлення контакту відповідає насамперед психолог, а не клієнт. Саме тому до його освіти та особистісних особливостей пред'являється низка вимог.

Р.Р. Грінсон, посилаючись на Е. Джонса, пише про те, що значний відсоток психоаналітиків страждає підвищеним почуттям страху. Цей парадоксальний факт дозволяє зробити висновок, що саме приховане становище психоаналітика робить цю спеціальність настільки привабливою. Важливий інструмент, що полегшує невроз переносу, який полягає у стримуванні аналітиком своїх емоційних відповідей та збереженні відносної анонімності, ймовірно, служить і цій патологічній схильності. У той же час психоаналіз може залучати людей, яким властиві стриманість і прагнення до самотності, що, безумовно, не є патологією [10].

Інша проблема, яка також стосується особистісних особливостей терапевта, полягає в тому, що багато хто з них страждає комплексом відсутності суб'єкт-суб'єктних відносин та іншими схожими авторитарними комплексами. Підготовка фахівця, яка займає багато років, покликана також розкрити ці проблеми та змусити майбутнього консультанта і терапевта зрозуміти, що використання клієнта у цілях несанкціонованої влади над ним є неприпустимим [20].

Недооцінка ступеня впливу самосприйняття та особистісних особливостей психолога на процес встановлення психотерапевтичного альянсу може призвести до помилок у визначенні факторів ефективності терапевтичної та консультативної взаємодії.

Також слід зауважити, що клієнти приходять до фахівця, як правило, з негативними думками та переживаннями. Психолог змушений пропускати через себе їх негативний досвід кілька годин поспіль, що, зрештою, призводить до психічного зараження. Незважаючи на те, що професійний консультант і професійний терапевт не заражаються всіма негативними емоціями поспіль, їхня психіка все-таки приймає на себе певний відсоток переживань клієнта, що травмують. Зрештою, це може вести за собою професійну деформацію та вигорання.

Висновки. Психологічне консультування і психотерапія є особливими видами психологічної допомоги, які спрямовані на підтримку клієнта з метою надання допомоги при вирішенні його життєво важливих проблем.

Більшість дослідників сходяться на тому, що основною проблемою психологічного консультування і психотерапії є зіткнення з опором. У різних напрямках та школах психологічного консультування і психотерапії феномен опору має різне уявлення та способи роботи з ним. Поруч із опором дослідники виділяють й інші можливі проблеми процесів тера-

пії і консультування, пов'язані з рівнем здоров'я психіки клієнта, його мотивацією, платоспроможністю, рівнем культури та особистісними особливостями.

Різні напрями психологічного консультування та психотерапії розглядають феномен «важкого» клієнта під різними кутами. Існують різні класифікації важких клієнтів залежно від підходу та конкретної

психологічної школи та особистих поглядів автора. Проте існують подібні погляди щодо рівня функціонування психіки клієнта, типу його характеру, вибору захистів та способів опору.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням особистісних проявів клієнтів, які як позитивно, так і негативно впливають на якість альянсу «психолог-клієнт».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Beck, A.T., Davis, D.D., Freeman, A. (Eds.). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). The Guilford Press. 2015.
2. Blocher, D.H. *Developmental Counseling*. N.Y.: Ronald Press, 1966. 367 p.
3. Bramer, L.M. Shostrom, E.L. *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. 4th Ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1982. 582 p.
4. Bugental, J. F.T. *The Art of the Psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science – Softcover*. N. Y.: Publisher: W.W. Norton & Company, 1992. 336p.
5. Burks, H.M. Steffire, B. *Theories of Counseling*, 3rd Ed. H.M. Burks, N.Y.: McGraw-Hill, 1979. 543 p.
6. Freud, A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1946. p. 9
7. Gelso, C.J., Fretz, B.C. *Counseling Psychology*. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992. 438 p.
8. George, R.L., Cristiani, T.S. *Counseling: Theory and Practice*, 3rd Ed. Englewood Cliffs., N. J.: Prentice-Hall, 1990. 532 p.
9. Gilliland, B.E. James, R.K., Bowman, J.T. *Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy*. 2nd Ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1989. 327 p.
10. Greenson, R. *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, 2016. Volume I (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429483417>
11. Heimann, P. *On countertransference*. Int. F. Psycho-Anal, 1950. Vol. 31. p. 81–85.
12. Leahy, R. L. *Emotional Schemas and Resistance*. In R. L. Leahy (Ed.), *Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change* (pp. 91–115). Guilford Press, 2003.
13. May, R. *The Art of Counseling*. N.Y.: Abingdon Press, 1967. 285 p.
14. Myers, R.A. Layton, W.C., & Morgan, H.H. *The Counseling Psychologist*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1968. 396 p.
15. Rogers, C.R. *Counseling and psychotherapy*. Toronto: Rogers Publishing, 2007. 472 p.
16. Spontnitz, H. *Modern psychoanalysis of the schizophrenic patient: Theory of the technique* (2nd ed.). Human Sciences Press, 1985.
17. Tahka, V. *Mind and its treatment: a psychoanalytic approach/ by Veikko Tahka; with a foreword by Robert S. Wallerstein*. Madison, Conn: International Universities Press, 1993.
18. Winnicott, D.W. *Hate in the countertransference*. *Collected Papers* London: Tavistock, 1958. 250 p.
19. Калмиков, Г.В. *Основи психотерапії: дискурсивний аспект*. (Навч. пос.). Переяслав: Домбровська Я.М., 2021. 282 с.
20. Калмиков, Г.В. *Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів: монографія*. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 316 с.

Косьянова О. Ю.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Муляр Ю.

*здобувачка ступеня бакалавра
кафебри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА САМООБМАН: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА РОЛЬ В АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

DEFENSE MECHANISMS AND SELF-DECEPTION: THE RELATIONSHIP AND ROLE IN ADAPTATION TO STRESSFUL SITUATIONS

Стаття присвячена теоретико-емпіричному аналізу взаємозв'язку між психологічними захисними механізмами та самообманом і визначенню їх ролі в адаптації особистості до стресових ситуацій. Актуальність проблеми зумовлена зростанням рівня стресу в сучасному суспільстві та потребою в ефективних психологічних засобах підтримання особистісної стійкості. У теоретичному розділі розглянуто еволюцію поняття психологічного захисту від класичних психоаналітичних концепцій до сучасних підходів. Показано, що захисні механізми діють несвідомо, спотворюючи реальність задля зниження тривоги, тобто фактично виступають формою самообману. Самообман інтерпретовано як неусвідомлене когнітивне спотворення, спрямоване на пом'якшення психотравматичних переживань та збереження позитивної Я-концепції. Висвітлено двоїсту роль цих феноменів в адаптації: з одного боку, вони слугують буфером проти стресу і допомагають підтримувати емоційну рівновагу; з іншого – надмірне викривлення реальності може призводити до дезадаптації. В емпіричному дослідженні (вибірка: 54 молоді особи) застосовано стандартизовані методики: Шкала стресу Холмса–Рає (Holmes & Rahe, 1967); опитувальник тривожності Ч. Спілбергера (STAI); Опитувальник самообману (SDQ) авторів Gur & Sackeim (1979) в адаптації Косьянкової О.Ю., Оцінка захисних механізмів на основі DSQ (Andrews et al., 1993). Виявлено, що більшість респондентів характеризуються помірним рівнем стресу і тривожності та домінуванням зрілих захисних механізмів у поєднанні з низько-середнім рівнем самообману. Водночас підвищена тривожність корелює зі зростанням схильності до самообману і активацією незрілих захистів, що вказує на дезадаптивний характер такого реагування. Самообман демонструє найтісніший зв'язок саме з примітивними захистами, відіграючи компенсаторну роль за нестачі адаптивних копінг-стратегій. Зроблено висновок про необхідність балансу між захисною функцією і реалістичним усвідомленням ситуації як умови ефективної адаптації особистості до стресу.

Ключові слова: психологічні захисні механізми, самообман, стрес, адаптація, тривожність, зрілі та незрілі захисти.

The article is devoted to a theoretical and empirical analysis of the relationship between psychological defense mechanisms and self-deception, and the determination of their role in personality adaptation to stressful situations. The relevance of this problem is due to the rising stress levels in modern society and the need for effective psychological means to maintain individual resilience. The theoretical section examines the evolution of the concept of psychological defense from classical psychoanalytic concepts to modern approaches. It is shown that defense mechanisms operate unconsciously, distorting reality to reduce anxiety, essentially acting as a form of self-deception. Self-deception is interpreted as an unconscious cognitive distortion aimed at mitigating traumatic experiences and preserving a positive self-concept. The dual role of these phenomena in adaptation is highlighted: on the one hand, they serve as a buffer against stress and help maintain emotional balance; on the other hand, excessive distortion of reality can lead to maladaptation. In the empirical study (sample: 54 young adults), standardized methods were used: the Holmes–Rahe Life Stress Scale, Spielberger's Anxiety Inventory, a self-deception questionnaire, and the Defense Style Questionnaire (DSQ). It was found that most respondents are characterized by moderate levels of stress and anxiety and a predominance of mature defense mechanisms combined with low-moderate self-deception. At the same time, higher anxiety correlates with increased self-deception and activation of immature defenses, indicating a maladaptive nature of such responses. Self-deception showed the strongest association with primitive defenses, playing a compensatory role when adaptive coping strategies are lacking. It is concluded that a balance between the protective function and realistic awareness of the situation is necessary as a condition for effective adaptation to stress.

Key words: psychological defense mechanisms, self-deception, stress, adaptation, anxiety, mature vs. immature defenses.

Постановка проблеми. Адаптація до стресу – одна з центральних проблем сучасної психології, оскільки хронічний стрес негативно впливає на психічне здоров'я та функціонування особис-

тості. Пошук механізмів, які допомагають людині зберегти емоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресогенних чинників, є надзвичайно актуальним. Науковці встановили, що пси-

хологічна адаптація людини до стресу відбувається головним чином за рахунок двох типів процесів: несвідомих захисних механізмів та свідомих копінг-стратегій. У рамках даної роботи основна увага зосереджена на несвідомих захисних механізмах психіки та феномені самообману, які тісно пов'язані між собою і суттєво впливають на стратегії подолання стресу. Постановка проблеми. Психологічні захисні механізми (захисти) традиційно розглядаються як способи психіки зменшити дистрес та тривогу, що виникають у конфліктних чи травматичних ситуаціях. Ще З. Фрейд вперше описав явище несвідомого «захисту» психіки, яке згодом детально розробила його донька А. Фрейд у класичній праці про механізми захисту Его [5; 6].

У наступні десятиліття концепція психологічного захисту отримала численні інтерпретації і класифікації, проте досі немає єдиної думки щодо точної кількості та чітких меж між окремими механізмами. Попри різні підходи, дослідники однакові в тому, що захисти запускаються під впливом внутрішнього конфлікту чи зовнішнього стресора і несвідомо змінюють сприйняття реальності з метою зниження психологічної напруги. Фактично вони виконують функцію своєрідного «предохранителя» психіки, оберігаючи Я від надмірної тривоги та дезінтеграції. У цьому контексті виникає питання про межі адаптивності таких механізмів: наскільки вони сприяють успішному подоланню стресу, а в яких випадках можуть призводити до дезадаптації особистості.

Вивченню захисних механізмів і їх ролі в житті особистості присвячено багато праць як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У класичних психоаналітичних теоріях (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні та ін.) захисти трактувалися як неусвідомлювані реакції, покликані мінімізувати «неприйнятні» імпульси та емоції [4; 5; 6].

Сучасні дослідники розрізняють різні рівні зрілості захистів: примітивні (незрілі), проміжні (невротичні) та адаптивні (зрілі) – залежно від того, наскільки конструктивно чи деструктивно вони впливають на поведінку і контакт з реальністю. Г. Вайант, досліджуючи захисні стратегії впродовж життя, показав, що «зрілість» захистів є важливою складовою психологічної резиліентності: люди, які в дорослості використовують переважно зрілі захисні механізми (наприклад, гумор, сублімацію, усвідомлене придушення), демонструють кращий стан психічного здоров'я та адаптації, ніж ті, що схильні до інфантильних форм заперечення чи проєкції [8].

Водночас навіть зрілі захисти не усувають проблему, а лише допомагають впоратися з її емоційною значущістю. Тому в останні роки все більше уваги приділяється феномену самообману як складовій захисних процесів і чинника адаптації до стресу. Самообман у психології визначається як процес, за якого людина несвідомо вводиться в оману щодо неприємної істини або загрозливої інформації, щоб уникнути душевного болю чи зберегти самооцінку. Це мотиваційне спотворення реальності, коли інди-

від «воліє» бачити обставини такими, якими хотів би, а не такими, якими вони є насправді.

Багато дослідників розглядають самообман як внутрішній психологічний захист, адже він виконує ту саму функцію – охороняє психіку від травматичних переживань шляхом викривлення сприйняття. Зокрема, встановлено, що всі захисні механізми діють на несвідомому рівні і тому є формами самообману – вони перекручують, заперечують або підмінюють реальність, аби зробити тривогу менш загрозливою для особистості [1; 3].

Класичним прикладом є механізм заперечення: людина відмовляється визнати наявність проблеми чи очевидного факту (наприклад, серйозної хвороби), тим самим тимчасово знижуючи тривогу. Інші поширені захисти – раціоналізація (самообман через «розумне» пояснення своїх неприйнятних вчинків), проєкція (приписування власних неприйнятних імпульсів іншим), витіснення (ігнорування травматичних спогадів) – так чи інакше базуються на несвідомому обмані самого себе. Таким чином, самообман пронизує систему психологічного захисту, будучи її невід'ємним компонентом. Разом з тим, самообман властивий не лише патологічним чи стресовим реакціям – помірні «ілюзії» притаманні і цілком здоровим людям. Згідно з концепцією позитивних ілюзій С. Тейлор і Дж. Брауна, психічно благополучні особистості часто мають дещо нереалістично позитивні уявлення про себе, перебільшене відчуття контролю над подіями та оптимістичні очікування щодо майбутнього [2; 7].

Ці позитивні ілюзії виконують адаптивну функцію – підтримують самоцінність та мотивацію, слугують буфером проти депресії і стресу. Наприклад, нереалістичний оптимізм (віра у власне успішне майбутнє всупереч об'єктивним ризикам) допомагає зберігати бадьорість духу і не впадати у відчай перед труднощами. Еволюційні теорії навіть припускають, що здатність до самообману могла закріпитися в ході природного добору, оскільки дозволяла нашим предкам ефективніше справлятися з негараздами та підвищувала шанси на виживання в умовах постійних загроз.

Зокрема, самообман у вигляді перебільшеного оптимізму міг мотивувати первісну людину продовжувати боротьбу в об'єктивно безнадійних обставинах, а ігнорування дрібних недоліків одноплемінників – зміцнювати згуртованість групи для колективного виживання.

Отже, психологічний захист і самообман можна розглядати як важливі чинники короткострокової адаптації до стресу, котрі зменшують негайну емоційну напругу та запобігають дезінтеграції особистості. Мета застосування захисних механізмів полягає саме у зниженні внутрішнього напруження і відверненні психологічної дезорганізації в умовах конфлікту чи стресу [2]. Вони підтримують стабільність Я-концепції і продовжують нормальне функціонування людини під тиском обставин. Проте ціна такої стабільності – часткове відхилення від реальності. Якщо захисти використовуються надмірно

часто чи жорстко, це може заважати адекватно оцінити ситуацію і виробити конструктивне рішення. Іншими словами, надлишковий самообман здатен породжувати нові проблеми: ігнорування реальної загрози, заперечення власних помилок або відмова звертатися по допомогу можуть лише погіршити становище. У зв'язку з цим дослідники наголошують на необхідності балансу між захисною функцією психіки та критичним усвідомленням реальності.

Ефективна адаптація передбачає, що особистість уміє дозовано користуватися психологічним захистом (для збереження душевної рівноваги), але водночас здатна визнати об'єктивні обставини і свідомо діяти для розв'язання проблеми. Саме такий баланс забезпечує оптимальне подолання стресових ситуацій. **Мета дослідження** – встановити взаємозв'язок між рівнями прояву психологічних захисних механізмів і схильності до самообману та визначити їхню роль в успішності адаптації до стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Захисні механізми психіки являють собою несвідомі способи регуляції емоційного стану людини при зіткненні з психотравмівними або неприйнятними стимулами. Як вже зазначалося, спільною рисою всіх захистів є викривлення реальності з метою зробити тривогу менш загрозливою. Ця властивість дозволяє розглядати захисні реакції як внутрішній самообман. Водночас захисні механізми дуже різноманітні за своїми проявами та наслідками. А. Фрейд описала класичні види захисту (витіснення, заперечення, проєкція, реактивні утворення тощо), а сучасні автори розширили цей перелік. Наприклад, Дж. Вайант на основі тривалих лонгітюдних спостережень запропонував ієрархію з чотирьох рівнів захистів – від найпримітивніших до найбільш зрілих. До примітивних (малопродуктивних) він відносить психотичне заперечення реальності та грубе спотворення образу зовнішнього світу; до незрілих – реакції, що уникають переживання тривоги шляхом інфантильної поведінки або її проєкції назовні (агресивні спалахи, фантазування, пасивна агресія, дисоціація тощо); до невротичних – інтелектуалізацію, придушення, витіснення, ізоляцію афекту (ці механізми частково усвідомлюються і вважаються середньоадаптивними); нарешті, до зрілих – альтруїзм, гумор, сублімацію, антиципацію та інші стратегії, які хоч і знижують напругу, але при цьому зберігають контакт з реальністю та навіть можуть сприяти особистісному зростанню [5; 8].

Важливо підкреслити, що зрілі захисти корелюють з вищим рівнем психологічного благополуччя людини, тоді як домінування незрілих форм захисту часто пов'язане з проблемами адаптації, низькою стресостійкістю і порушеннями поведінки.

Таким чином, сам факт використання особистістю захисних механізмів є нормальним явищем і не свідчить про дезадаптацію – ключовим є якість цих механізмів (їх зрілість та гнучкість). Самообман як специфічний прояв психологічного захисту найбільш яскраво виражений саме в незрілих стратегіях. Коли людина вдається до заперечення оче-

видних фактів або переконує себе у виправданості своїх помилок (раціоналізація), вона тимчасово зменшує тривогу ціною втрати об'єктивності. Це може бути ефективно на короткий строк – наприклад, при гострій травмі заперечення шоку допомагає зберегти працездатність; при невдачі раціоналізація підтримує самооцінку. Проте в довгостроковій перспективі такий самообман здатен перешкоджати особистісному зростанню та вирішенню проблем. Дослідження свідчать, що помірний рівень позитивних ілюзій і заперечення корелює з психічним здоров'ям, тоді як надмірний – знижує ефективність адаптації.

Іншими словами, невелика «доза» самообману може бути корисною для збереження оптимізму і впевненості, але її перевищення призводить до того, що людина втрачає здатність адекватно реагувати на виклики. Важливо усвідомлювати цю тонку грань і прагнути до її дотримання у поведінці. Підсумовуючи, можна сказати, що психологічні захисні механізми та самообман виконують важливу адаптивну роль – вони є своєрідними «амортизаторами» психіки, які пом'якшують удар стресу об внутрішній світ людини. Вони підтримують стабільність особистості у кризових обставинах, запобігають афективним вибухам, нервовим зривам, дезорганізації поведінки [2].

Одночасно, ці ж механізми потенційно несуть ризики, якщо стають домінуючим стилем реагування. Надмірна опора на несвідомий захист і самообман може сформувати закритий цикл, в якому реальні проблеми не усвідомлюються і не вирішуються, що веде до накопичення стресу і поглиблення конфліктів. Таким чином, теоретичний аналіз вказує на необхідність емпірично дослідити: як саме співвідносяться між собою захисні механізми та схильність до самообману у різних людей і як разом вони впливають на успішність подолання стресу.

Для емпіричної перевірки висунутих положень було організовано дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінки об'єктивного рівня стресового навантаження використовувалася шкала соціальних адаптаційних змін Холмса – Раже (Holmes – Rahe Stress Scale), що фіксує значущі стресові події життя. Рівень переживаної тривоги вимірювався за допомогою шкали Спілберґера (State – Trait Anxiety Inventory – включно з показниками ситуативної та особистісної тривожності). Схильність до самообману оцінювалася за спеціальним опитувальником самообману (SDQ), побудованим на основі шкали самозахисту з методики балансу соціально бажаних відповідей (Paulhus, 1991). Для діагностики структури психологічних захистів було застосовано опитувальник стилю захисту (Defense Style Questionnaire – DSQ-40), який дозволяє визначити вираженість захисних механізмів різного рівня зрілості. Вибірка дослідження складала 54 особи віком від 18 до 36 років, з яких 45 (≈83%) – жінки.

Отримані результати опрацьовано методами описової статистики (обчислення середніх значень,

стандартних відхилень), а також проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язків між змінними. Основні результати. Первинний аналіз показників стресу, тривожності, рівнів захистів та самообману дозволив окреслити загальну картину. Виявлено, що у більшості обстежених осіб рівень кумулятивного життєвого стресу знаходиться на помірному рівні, рівень тривожності – на середньому або дещо підвищеному (особливо особистісна тривожність), а у структурі захистів домінують зрілі механізми (див. таблиця 1).

Одночасно для цих учасників характерний помірно-низький рівень самообману. Інакше кажучи, в цілому молоді люди в цій вибірці демонструють достатньо адаптивний профіль: відносно невисокий хронічний стрес і тривогу, переважання зрілих, конструктивних захисних стратегій та невисоку схильність до спотворення реальності. Це узгоджується з теоретичним припущенням, що зрілі захисні механізми дозволяють частково знімати напругу без інтенсивного самообману – особистість усвідомлює проблему, але емоційно ставиться до неї стримано. Проте індивідуальний діапазон показників виявився досить широким, що свідчить про варіативність стилів адаптації до стресу серед різних респондентів.

Деякі учасники мали високі бали за шкалою стресу та тривоги, і водночас демонстрували підвищену активізацію психологічних захистів примітивного рівня і значну схильність до самообману (таблиця 2). Інші ж, навпаки, мали низький стрес і тривожність, користувалися зрілими захистами і майже не вдавалися до самообману. Така варіативність дала змогу виявити статистично значущі кореляції, що підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між типом захистів, рівнем самообману та адаптацією.

По-перше, отримано високий позитивний зв'язок між показниками тривожності (як ситуативної, так і особистісної) та рівнем самообману ($r \approx 0.292^*$,

$p < 0.01$). Тобто, зі зростанням тривожності зростає і схильність до самообману. Одночасно підвищена тривожність супроводжується збільшенням частки незрілих і невротичних захисних механізмів у структурі – ця кореляція також виявилася статистично значущою ($r \approx 0.50$, $p < 0.01$). Інтерпретуючи цей результат, можна сказати, що коли людина відчуває сильну тривогу і напруження, вона частіше вдається до психологічних захистів нижчого рівня (примітивних, малоефективних) і більше обманює сама себе, аби хоч якось впоратися з ситуацією. Однак така динаміка є потенційно дезадаптивною, тому що замість реального розв'язання проблеми відбувається лише тимчасове заміщення її переживання.

По-друге, рівень самообману має міцний позитивний зв'язок з індексом незрілих захистів ($r \approx 0.876$, $p < 0.001$) і дещо слабший – з індексом невротичних захистів ($r \approx 0.772$, $p < 0.01$). Кореляція між самообманом та зрілими захистами статистично незначуща. Інакше кажучи, самообман найбільш тісно пов'язаний саме з примітивними захисними стратегіями. Це дозволяє трактувати його як психологічний компенсатор, що автоматично «вмикається» тоді, коли в арсеналі особистості бракує зрілих, конструктивних способів подолання стресу. При нестачі навичок свідомого опрацювання проблем і емоцій людина несвідомо компенсує це фантазіями, запереченням, ілюзорними уявленнями – тобто самообманом, який тимчасово пом'якшує внутрішній конфлікт.

По-третє, підтверджено істотний негативний зв'язок між зрілістю застосовуваних захистів та рівнем суб'єктивного стресу ($r \approx -0.35$, $p < 0.05$): особи, що активно користуються зрілими механізмами (гумором, сублімацією тощо), в цілому відчувають менший стрес і тривожність. Це узгоджується з поглядом про адаптивність зрілих захистів. Такі люди менш схильні до невротичного самообману, оскільки можуть емоційно впоратися зі стресом.

Таблиця 1

Первинні дані показників об'єктивного стресу, стану тривожності, індивідуальної схильності до самообману та структури захисних механізмів (n=54)

	N	MIN	MAX	X	σ	CV, %	Mo	Me
Стресостійкість	54	53	723	260	114	44	234	234
Ситуативна тривожність	54	17	98	43	13	30	32	44
Особистісна тривожність	54	4	70	47	10	22	41	47
Відносини з батьками, прихована агресія	54	2	6	4	1	24	4	4
Витіснення агресії, тривожність, вина	54	2	6	4	1	22	4	4
Сексуальність, сексуальні конфлікти	54	2	6	4	1	30	4	4
Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні	54	3	7	5	1	19	5	5
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	54	1	6	4	1	30	3	4
Загальний індекс самообману	54	1	9	4	2	56	5	5
Зрілі механізми (adaptive)	54	5	9	7	2	28	9	9
Невротичні механізми (neurotic)	54	1	9	5	3	60	5	5
Незрілі механізми (maladaptive)	54	3	5	4	1	19	4	4

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

Таблиця 2

Статистично достовірні зв'язки показників об'єктивного стресу, стану тривожності, індивідуальної схильності до самообману та структури захисних механізмів в загальній вибірці (n=54)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність (ОТ)	Відносини з батьками, прихована агресія	Витіснення агресії, тривожність, вина	Сексуальність, сексуальні конфлікти	Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні	Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки	Загальний індекс самообману	Зрілі механізми	Невротичні механізми	Незрілі механізми
Ситуативна тривожність	1	,418**						,292*			
Особистісна тривожність (ОТ)	,418**	1									
Відносини з батьками, прихована агресія			1						,372*		
Витіснення агресії, тривожність, вина				1							
Сексуальність, сексуальні конфлікти					1				,461*		
Самооцінка, образ "Я", потреба в схваленні						1		,312*		,370**	,370**
Тіло, стигма, імпульсивні/деструктивні думки							1				
Загальний індекс самообману	,292*					,312*		1	,575*	,772**	,876**
Зрілі механізми			,372*		,461*			,575*	1		
Невротичні механізми						,370**		,772**		1	1,000**
Незрілі механізми						,370**		,876**		1,000**	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,05$;

** – кореляція статистично достовірна на рівні $p=0,01$.

сором, не вдаючись до глобального викривлення реальності. Крім того, цікаві дані отримано щодо співвідношення різних типів захистів між собою. Зокрема, індекси невротичних та незрілих захисних механізмів в нашій вибірці мають високий прямий кореляційний зв'язок ($r \approx 1,00$, $p < 0,001$), тобто ці види захисту часто «йдуть пліч-о-пліч» у одних і тих самих людей. Це підтверджує припущення, що і невротичні, і відверто примітивні захисти мають спільну основу – обидва відображають недостатню ефективність адаптації, уникання повного усвідомлення реальності і опору їй.

Отримані емпіричні результати в цілому підтверджують вихідну гіпотезу про значущий взаємозв'язок між захисними механізмами та самообманом і разом

з тим про неоднозначність їх ролі в адаптації до стресу. Знайдений кореляційний патерн свідчить, що самообман є інтегральною частиною дезадаптивних (незрілих) захистів і посилюється при підвищенні тривоги, тоді як адаптивні, зрілі захисти дозволяють стримувати стрес без вираженого викривлення реальності. Іншими словами, надмірний самообман – показник того, що особистість покладається на неефективні методи совладання зі стресом. Навпаки, уміння зберігати відносно реалістичний погляд на ситуацію, попри захисне «фільтрування» негативу, відображає вищий рівень психологічної зрілості та стресостійкості.

Практичні наслідки отриманих результатів полягають у тому, що знання про профіль захистів і

схильність до самообману конкретної особистості може бути використане у консультуванні та психокорекції. Виявлення домінування незрілих захистів і високого самообману у клієнта сигналізує про ризиковану стратегію реагування на стрес, яка потребує корекції. Психолог може допомогти людині усвідомити свої несвідомі захисні реакції (вивести їх на більш свідомий рівень) і поступово замінити неадаптивні механізми (наприклад, заперечення чи проекцію) на зріліші способи совладання – такі як відкрите вираження почуттів, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення ситуації тощо. Одним із завдань психологічної допомоги є також зниження деструктивного самообману: розвиток рефлексії та прийняття дозволяють клієнту дивитися на обставини більш тверезо, не втрачаючи при цьому віри у власні сили.

Висновки. Психологічні захисні механізми і самообман тісно взаємопов'язані: усі несвідомі захисти містять елемент самообману, оскільки працюють шляхом викривлення реальності задля зменшення тривоги. Самообман, по суті, є внутрішнім процесом, який підтримує дію захистів, дозволяючи індивіду не усвідомлювати повністю загрозливу інформацію.

Подвійна роль захистів та самообману в адаптації визначається їх дозованістю і зрілістю. В помірних межах вони виконують позитивну функцію – убезпечують особистість від надмірного стресу, знижують гостроту переживань і тим самим підтримують психічну рівновагу. Критичні життєві події легше переживаються завдяки тому, що психіка частково «ігнорує» або пом'якшує їх значення. З іншого боку, надлишковий захист (особливо примітивний) і глибокий самообман порушують адекватність поведінки: людина нехтує реальними проблемами, вчасно не реагує на небезпеку або не вчиться на помилках, що зрештою погіршує адаптацію.

Емпірично встановлено, що високий рівень тривожності супроводжується збільшенням несвідомого самообману та активацією незрілих, дезадаптивних захисних стратегій. Навпаки, переважання зрілих захисних механізмів асоціюється з нижчими показниками тривоги та незначною потребою у викривленні реальності. Іншими словами, примітивні захисти + самообман утворюють єдиний комплекс, характерний для неуспішного стрес-совладання, тоді як зрілі захисти + мінімум самообману – для ефективної адаптації.

Самообман найбільш тісно пов'язаний з примітивними захистами (кореляція > 0.6), що підтверджує його роль як компенсаторного механізму при відсутності конструктивного опрацювання проблеми. Люди, які не володіють навичками свідомого подолання стресу, мимоволі вдаються до самообману (заперечують, фантазують, шукають «виправдань»), аби психологічно вижити у складній ситуації. Натомість особи з розвиненими копінг-навичками значно менше потребують таких ілюзорних захистів. Для успішної адаптації до стресових ситуацій необхідний баланс між захистом і усвідомленням реальності. Оптимально, коли людина здатна прийняти проблему та діяти активно, одночасно використовуючи психологічний захист для підтримання емоційної стійкості. Надмірно жорсткий захист без усвідомлення – так само шкідливий, як і повна відсутність захисту.

Результати дослідження підтверджують, що саме характер захисних стратегій (зрілий чи інфантильний) визначає рівень успішності подолання стресу. В практичній площині це означає, що розвиток зрілих механізмів психологічного захисту і зниження деструктивного самообману повинні стати пріоритетними завданнями психологічної допомоги для покращення адаптації особистості до життєвих викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг–поведінка та механізми психологічного захисту. Психологія діяльності працівників податкової міліції, розд.2.4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/4.html> (дата звернення: 27.05.2025).
2. Косьянова О., Лазоренко Т. Самотність та самообман особистості, як детермінанти переживання життєвої кризи. Науковий журнал «Psychology Travelogs», Хмельницький національний університет, №1 2025. 312–334. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-30>
3. Мудрак М.А. Проблема психологічного захисту особистості. Наукові записки ТНЗУ, 2017. С. 203–206. [Електронний ресурс].
4. Режим доступу: <http://dSPACE.wunu.edu.ua/bitstream/316497/21410/1/203–206.pdf> (дата звернення: 27.05.2025).
5. Хорні К. Неврози та розвиток особистості / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 352 с.
6. Freud, A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1936.
7. Freud, S. The Unconscious. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 14 (1915). Trans. James Strachey. London: Hogarth Press, 1957.
8. Taylor S.E., Brown J.D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health // Psychological Bulletin. 1988. Vol. 103, No. 2. P.193–210.
9. Vaillant, G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Classification and Clinical Relevance. Journal of Psychotherapy Practice and Research, 1994, Vol. 3(1), pp. 3–40.

Леженко С. О.
аспірант кафедри психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ЕМОЦІЇ Й ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІДМІННОСТІ І КЛАСИФІКАЦІЯ

EMOTIONS AND EMOTIONAL STATES OF MILITARY SERVANTS: DIFFERENCES AND CLASSIFICATION

Стаття присвячена розкриттю питання основних фундаментальних емоцій, їх поділу на різні емоційні явища, які виконують різноманітні функції в життєдіяльності військових. В статті зазначається, для того, щоб ефективно вимірювати емоції та емоційні стани військовослужбовців та своєчасно надавати їм психологічну допомогу, потрібно розібратися у спектрі їхніх емоцій, зрозуміти особливості тих емоційних процесів, що відбуваються в їхній емоційній сфері в процесі служби, особливо, під час воєнних дій та після них.

Зауважується, що емоції є тим всеосяжним феноменом, що пронизує собою усі явища і сфери психіки, глибоко проникаючи в їх природу і будову та забезпечуючи стан і рівень інтенсивності їхнього функціонування та прояву.

Наголошується на тому, що однією з головних особливостей емоцій, як психічного явища, є її здатність відображення, тобто кодування інформації, що поступає з оточуючої дійсності в суб'єктивний атрибут суб'єкта емоцій, причому емоції відображають не предмети і явища як такі, а їх значущість. Відображення значущості предметів і явищ виступає тією характеристикою емоційної сфери, яка відрізняє її від інших психічних явищ. Також репрезентуються особливості емоційного стану військовослужбовців. Подається класифікація форм перебігу емоційних станів: почуттєвий тон, настрій, емоції, ефект, стрес, фрустрацію, пристрасть, вищі почуття. Дається характеристика кожного з емоційних станів військових.

Бойові дії окрім фізичного навантаження накладають на військовослужбовців ще й велике емоційне і психологічне навантаження. У них може спостерігатися синдром емоційного вигорання, як відповідь на емоційні перенапруги, що проявляються у вигляді фізичного і психічного виснаження. Цей синдром може стати механізмом психологічного захисту у формі часткового або повного відключення емоцій у відповідь на травматичні впливи.

Ключові слова: емоції, військовослужбовці, емоційні стани, класифікація форм перебігу емоційних станів, емоційний стрес.

The article is devoted to revealing the issue of basic fundamental emotions, their division into various emotional phenomena that perform various functions in the life of military personnel. The article notes that in order to effectively measure the emotions and emotional states of military personnel and provide them with timely psychological assistance, it is necessary to understand the spectrum of their emotions, to understand the peculiarities of those emotional processes that occur in their emotional sphere during service, especially, during and after military operations.

It is noted that emotions are that comprehensive phenomenon, that permeates itself all phenomena and spheres of the psyche, deeply penetrating their nature and structure and ensuring the state and level of their intensity functioning and manifestation.

It is emphasized that one of the main features of emotions, as a mental phenomenon, is its ability to reflect, that is encode information, coming from the surrounding reality into the subjective attribute of the subject of emotions, and emotions reflect not objects and phenomena as such, but their significance. The reflection of the significance of objects and phenomena is the characteristic of the emotional sphere that distinguishes it from other mental phenomena. The features of the emotional state of military personnel are also represented. The classification of the forms of emotional states is presented: emotional tone, mood, emotions, effect, stress, frustration, passion, higher feelings. A characteristic of each of the military personnel's emotional states is given.

Combat operations, in addition to physical exertion, also impose a great emotional and psychological load on military servicemen. They may experience emotional burnout syndrome as a response to emotional overstrain, which manifests itself in the form of physical and mental exhaustion. This syndrome can become a psychological defense mechanism in the form of partial or complete shutdown of emotions in response to traumatic influences.

Key words: emotions, military personnel, emotional states, classification of forms of the course of emotional states, emotional stress.

Постановка проблеми. Серед багатьох психічних явищ, властивих військовим, найзагадковішим явищем, що проникає в усі пласти їхньої психіки, є емоції й емоційні стани. Вони зафарбовують усі сфери діяльності, спілкування і життя кожного з них. Проте емоції можуть мати різну інтенсивність і тривалість у фахівців різних воєнних професій, на різних етапах онтогенезу, в різних умовах і обставинах їхньої служби і життєдіяльності.

К. Изард пропонує наступний список базових емоцій:

1) інтерес – збудження; 2) задоволення – радість; 3) здивування; 4) горе – страждання; 5) гнів – лють (шаленство); 6) огида – відраза; 7) презирство – зневага; 8) страх – жах [1].

Кожна із зазначених емоцій може проявлятися у військових цілим спектром станів, які розрізняються за ступенем вираженості. Так, радість може проявля-

тися через задоволення, захоплення, триумф, екстаз тощо. З поєднанням фундаментальних емоцій у них можуть виникати такі комплексні емоційні стани, як наприклад тривожність, яка поєднує у собі страх, гнів, вину й інтерес.

Особливі за інтенсивністю емоції переживають військовослужбовці, викликані саме травматичними подіями війни і воєнними діями. Типовими проявами їхніх психоемоційних станів є емоційна мобільність, перепади емоційних станів, почуття провини, постійні очікування кращого тощо.

Емоційні хвилі проходять у військовослужбовців за певною послідовністю: спочатку виникає неухважність, після цього виникають базові емоції, починається паніка, тривога, страх за своє життя. Далі виникає злоба і роздратування, може виникати агресія, стан ступору, плач. Подальший стан ейфорії, що спустошує їх, може призвести до апатії, втоми і депресії. Після апатії настає період адаптації, для якого характерне звикання до емоційних коливань і повторення емоцій.

В наборі психічних станів військовослужбовців, які можна виявити за допомогою діагностичних методик, зокрема Місісіпської шкали оцінювання ПТСР, особливо виділяється стрес. Це складний стан, що виникає у відповідь на стресогенні і травматичні впливи [3].

Для того, щоб ефективно вимірювати емоції та емоційні стани військовослужбовців та своєчасно надавати їм психологічну допомогу потрібно розібратися у спектрі їхніх емоцій, зрозуміти особливості тих емоційних процесів, що відбуваються в їхній емоційній сфері в процесі служби і, особливо, під час воєнних дій та після них.

Аналіз досліджень і публікацій, пов'язаних з емоціями військовослужбовців, дав змогу з'ясувати, що з усіх видів прояву емоцій, найменш дослідженими є емоційні стани. Однією з причин недостатньої вивченості цього питання є те, що в даний час відсутнє загальноприйняте визначення поняття «стан». Його характеризують як сукупність якихось характеристик: властивостей і відношень, процесів, якостей, функцій, що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінку. Також «стан» визначається і як фактор, що впливає на працездатність. В даних визначеннях суть стану замінюється описом зрушень, що відбуваються при виникненні станів.

Інша причина неухваги до емоційних станів взагалі і, військовослужбовців зокрема, пов'язана із складністю розуміння емоцій. Цей феномен відносять до будь-якого емоційного явища, зокрема афекту, настрою, емоційного тону, або тільки до одного класу цих явищ, який називають власне емоціями і який є окремим в структурі інших класів емоційних явищ. Так, емоції визначаються у вітчизняній і зарубіжній психології як: 1) внутрішній психологічний механізм зв'язку мислення з чуттєво-предметною діяльністю (С.Д. Максименко); 2) механізм, що порушує рівновагу в образі середовища (В.О. Семиченко, О.П. Саннікова); 3) психофізіологічний меха-

нізм (О.М. Кокун, О.А. Будницька); 4) психологічний механізм змінення значущості (І.В. Волженцева).

Номінують і тлумачать емоції й як процес: 1) внутрішньої регуляції діяльності (Л.О. Калмикова, Г.О. Балл); 2) складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти (К. Ізард); 3) процес, що відображає у формі переживань особистісну значущість (Л.В. Дзюбко, М.Й. Боришевський, І.Д. Бех). Пов'язують опис емоцій також з мотивами і потребами особистості (О.Я. Чебикін, Н.В. Чепелева).

Частина з наявних визначень емоцій містить у своєму змісті розуміння оціночної природи емоцій (І.А. Зязюн, В.В. Рибалка), а інші фокусуються на пристосувальному характері цього феномена (А.В. Фурман, Т.С. Кириленко).

Емоція тлумачиться у східно-європейській психології як одиниця емоційної сфери особистості, тобто цілісна неподільна структура, що є ядром, властивості якого притаманні будь-якому феномену емоційної сфери.

Отже, аналіз визначень дає змогу стверджувати, що емоції є тим всеосяжним феноменом, що пронизує собою усі явища і сфери психіки, глибоко проникаючи в їх природу і будову і забезпечуючи стан й рівень інтенсивності їхнього функціонування та прояву. Емоційний стан складніше психічне явище, ніж власне емоція, оскільки містить у собі не одну, а більше емоцій. На відміну від емоції, основною місією процесу виникнення емоційного стану є пошук необхідних внутрішніх ресурсів або зовнішніх можливостей для задоволення значимої потреби. Він виникає в результаті неможливості відреагувати на значущий вплив, або в результаті неефективності докраного способу реагування.

Тому **мета статті** полягає в описі підходів до класифікації явищ емоційної сфери особистості, зокрема групування і тлумачення емоційних станів військовослужбовців.

Матеріали та методи. Матеріалами в цій статті виступили наукові публікації вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджують проблеми емоцій та емоційних станів. Серед методів дослідження використовувалися такі, як: 1) систематичний огляд наукових джерел; 2) системний аналіз психологічної літератури; 3) тематичний аналіз за досліджуваною проблемою; 4) систематизація результатів аналізу; 5) узагальнення отриманих результатів аналізу і висновування.

Виклад основного матеріалу. В психології презентовано два погляди на природу емоційних станів. По-перше, емоційні стани розглядають як один з видів психічних станів, коли уся емоційна сфера особистості загалом зводиться до емоційних станів і включається в класифікацію психічних станів (С.Д. Максименко). Емоційний стан тлумачиться як складне поліструктурне явище, що характеризує особистість в даний момент, а також як цілісний симптомокомплекс в динаміці психічної діяльності людини, що виражається в єдності поведінки і переживання. В цьому визначенні підкреслюються ціліс-

ність і стійкість психічних станів, єдність поведінки і переживання (І.Д. Бех, М.Й. Боришевський).

Основними характеристиками емоційних станів вчені називають такі: а) активацію і тонус; б) амбівалентність (подвійність); в) широту спектра переживання; г) домінуючу емоцію; д) інтенсивність; е) індивідуальну специфіку емоційного відгуку. Згідно з цим поглядом емоційні стани дійсно можуть бути психічним станом, але при цьому не вся емоційна сфера зводиться до психічних станів.

По-друге, емоційні стани передбачають, що вони відносяться до емоційної сфери особистості, і саме тому отожднюють з емоціями, а емоції – з емоційною сферою особистості. З огляду на це виникає потреба у розмежуванні цих феноменів (Г.О. Балл, Т.С. Яценко, В.В. Рибалка).

Однією з головних особливостей емоцій як психічного явища є її здатність відображення, тобто кодування інформації, що поступає з оточуючої дійсності в суб'єктивний атрибут суб'єкта емоцій, причому емоції відображають не предмети і явища як такі, а їх значущість (особистісний сенс) для людини. Відображення значущості предметів і явищ виступає тією характеристикою емоційної сфери, яка відрізняє її від інших психічних явищ.

Формою відображення емоцій є переживання, а воно є одиницею вивчення особистості (О.Я. Чебикін) та виступає в кожному акті діяльності людини (С.Д. Максименко).

У східно-європейській психології основне призначення процесу виникнення і функціонування емоцій вбачають у збереженні цілісності особистості й організму як єдиної системи. Іншими словами емоція виникає, коли в середині системи «організм-особистість» відбуваються структурні зміни, зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх стимулів на соціальному та біологічному рівнях.

Емоційний стан кожного військового розпочинається на стадії оцінки значущості актуальної потреби і закінчується виникненням психофізіологічного стану, який підтримує необхідність пошуку можливостей емоційної розрядки і задоволення потреби. Особливостями їхнього *емоційного стану* є такі:

- його складність, полягає у тому, що один емоційний стан військового може містити у собі дві і більше емоцій, тобто бути поліструктурним, при цьому домінуючою в цьому спектрі може бути якась одна емоція, здебільшого спричинена воєнними діями;

- його фоновий характер – слабка інтенсивність; у більшості випадків емоційний стан військових є фоном, який у період війни протягом певного часу зафарбовує їх переживання і діяльність;

- його значна тривалість перебігу у часі, що зумовлено тривалістю воєнних дій;

- його безпредметність (прихований характер конкретних причин виникнення). Спричиненість виникнення емоційних станів не завжди усвідомлюється військовослужбовцями. Їх емоційний стан відображає узагальнену оцінку того, як складаються в даний момент воєнні обставини. Неясність причин

може бути пов'язана як з швидкоплинною емоцією, так із комплексом емоцій, що породили їхній емоційний стан, а також з небажанням самого суб'єкта згадувати й утримувати в пам'яті причину появи того чи того стану, що травмує психіку;

- його оціночний характер (оцінювання самим суб'єктом). Емоційний стан розкриває те, яким чином військовий реагує на значущий стимул або подію; при емоційному стані важливі виниклі психофізіологічні зміни, які інформують про наявність або відсутність необхідних внутрішніх ресурсів (можливостей, здібностей) для задоволення актуальної потреби;

- специфічність динаміки його перебігу. Основна відмінність динаміки емоційного стану військовослужбовців полягає в його циклічності і підтримці емоційної напруги на певному рівні.

Таким чином, емоційний стан військовослужбовців можна визначити як складний психічний стан відображення у формі переживання значимості впливу зовнішніх і внутрішніх стимулів.

З огляду на класифікацію форм перебігу емоційні стани військовослужбовців можна поділити на почуттєвий тон, настрій, емоції, ефект, стрес, фрустрацію, пристрасть, вищі почуття.

Почуттєвий тон ніби акумулює у собі відображення корисних і шкідливих факторів військової дійсності, має суб'єктивне забарвлення і залежить від того, як відбувається служба військовослужбовців. Це найпростіша форма емоційного переживання. Почуттєвий або емоційний фон – це емоційне забарвлення психічного процесу, що спонукає військового до його збереження або усунення. Так, наприклад деякі кольори, запахи, звуки самі собою, незалежно від спогадів, пов'язаних з ними, можуть викликати приємне або неприємне почуття. Гарна музика або запах лимону мають позитивний емоційний тон. Коли негативний почуттєвий тон переходить у хворобливу огиду, то у таких випадках у військових настає ідіосинкразія. Використання почуттєвого тону у військовій службі дозволяє позитивно впливати на настрій військових, а також інтенсивність виконуваних ними воєнних дій і обов'язків.

Настрій розуміється як загальний емоційний стан, що зафарбовує протягом тривалого часу всю поведінку військовослужбовців. Це емоційна реакція не на безпосередні воєнні події, а на їхнє значення для військових в контексті їх життєвих планів; це не спеціальне переживання, пов'язане з певною воєнною подією, а розмитий, загальний стан; неусвідомлена оцінка ними того, наскільки сприятливо для них складаються обставини (але причина завжди є і може бути визначена). Настрій військовослужбовців істотно залежить від багатьох факторів, зокрема стану здоров'я, тону нервової системи та ін. Настрої можуть бути різними за тривалістю. Стійкість настрою залежить від багатьох причин (індивідуальних особливостей їх характеру, темпераменту, сили волі, розвиненості провідних мотивів військової служби тощо). Тривалість настрою може зафарбовувати поведінку військових від кількох днів

до тижнів. Настрій може бути стійкою рисою особистості захисника країни (оптимісти і песимісти). Настрій може бути і короточасним, але це характерно більшою мірою для дітей.

Емоції – це безпосереднє, тимчасове *переживання* військовослужбовцями якого-небудь почуття; вони можуть викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями, спроможні передбачати події, які реально ще не наступили, і тому виникають на підставі уявлень про пережиті раніше або уявні ситуації. З огляду на особливості діяльності військових їхні емоції можуть бути як стеничні (ейфорія, манія, гнів, тривога), так і астенічні (смуток, туга, апатія, страх). Емоційні переживання можуть мати неоднозначний емоційний характер (амбівалентність-подвійність почуттів), наприклад можна поважати когось за працездатність і одночасно засуджувати через запальність, гарячість. Амбівалентність може породжуватися і протиріччям між стійкими почуттями до об'єкту і ситуативними емоціями (суміщення любові і ненависті). До *основних фундаментальних емоцій* відносять здебільшого задоволення, радість, страждання, здивування, огиду, гнів, презирство, сором, інтерес, страх. *Радість* – позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю достатньо повно задовольняти актуальну потребу, вірогідність якої до цього моменту була невеликою і невизначеною. *Інтерес* (як емоція) – позитивний емоційний стан, що виникає під впливом інформації про можливу реальну або уявну загрозу. Ця емоція викликається ймовірним прогнозом можливого неблагополуччя. *Страждання* – негативний емоційний стан, пов'язаний з отриманням інформації про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб, які здавалися більш-менш вірогідним. Воно частіше відбувається у формі емоційного стресу. *Відраза-огида* – негативний емоційний стан, що викликається об'єктами, зіткнення з якими вступає у протиріччя з політичними, моральними, естетичними, духовними та іншими принципами військових. Огида, разом із гнівом, може змотивувати агресивну поведінку в їх міжособистісних стосунках. *Гнів* – негативний емоційний стан, що відбувається у формі афекту і викликається раптовим виникненням серйозної перепони на шляху задоволення виключно важливої для військовослужбовця потреби. *Презирство* – негативний емоційний стан, що виникає у міжособистісних взаємовідносинах і породжується неузгодженістю життєвих позицій військовослужбовців з життєвими позиціями об'єкта почуття, які представляються йому як незмінні, як такі, що не відповідають прийнятним моральним нормам та естетичним критеріям. *Сором* – негативний емоційний стан, що виражається у усвідомленні невідповідності власних вчинків і зовнішності очікуванням оточуючих або власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд. *Здивування* – емоційна реакція, що не має чітко вираженого позитивного або негативного знаку, воно виникає на раптово виниклій обставині; гальмує всі попередні емоції, спрямовуючи увагу

лише на об'єкт, що його викликав, і може переходити в інтерес.

Афект – особливий вид емоційних процесів військових, найміцніша емоційна реакція. Афект виникає в критичних умовах при нездатності суб'єкта знайти швидкий вихід із небезпечної ситуації. Афект, будучи сильним короточасним емоційним станом, супроводжується різко вираженими руховими проявами і змінами у функціях внутрішніх органів. Будь-яке почуття може переживатися в афективній формі (захват, гнів, екстаз). Афект виявляється в напруженій скруті рухів, мовленні, позі. Це жах, відчай, стереотипні дії, на кшталт агресії, втечі, заціпеніння під впливом стресогенних факторів і травматичних подій. Афект виникає у результаті вже dokonаної дії і виражає собою його суб'єктивну емоційну оцінку з огляду на досягнення поставленої мети. Чим сильнішим є похідний мотиваційний стимул поведінки і чим більше зусиль прийшлося докласти на те, щоб його реалізувати, чим менший підсумок, отриманий в результаті всього цього, тим сильніший виниклий афект. Одна з причин афекту – конфлікт, протиріччя між сильним устремлінням військових до чогось і об'єктивною неможливістю задовольнити виникле збудження через їхню нездатність усвідомити цю неможливість, або її неспроможність примиритися (виникає гнів, шаленство). Конфлікт може проявитися і в їхніх переживаннях, невпевненості в своїх силах, недооцінці своїх можливостей. Відмінна риса афекту – послаблення контролю, вузькість свідомості. В стані афекту військовослужбовець втрачає владу над собою, повністю віддається переживанню. Змінюється мислення, втрачається здатність передбачати результати своїх вчинків, в полі уваги утримуються лише ті об'єкти, що відповідають переживанню, інші подразники усвідомлюються недостатньо, залишаються стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Афект виникає різко і неочікувано, ніби як спалах, і супроводжується сильною невпорядкованою руховою активністю, відбувається своєрідна розрядка в дії. Емоційна робота, що накопичується в результаті виникнення афектогенних ситуацій, призводить до відчуття втоми, пригніченості, депресії.

Емоційний стрес – це емоційний стан, що формується у військових, коли вони стикаються з реальними психологічно важкими ситуаціями, або вважають їх такими і не вирішуваними. Військові, схильні до емоційного стресу, можуть не стримувати сліз, постійно відчувати занепокоєння, розпач. Їх може переслідувати відчуття страху, вони можуть виявляти навіть фізіологічні ознаки цього стресу. На відміну від психологічного стресу, що завжди пов'язаний із соціальними взаємодіями, емоційний стрес може виникати без контактів з іншими військовими. Емоційний стрес розвивається у військових в умовах бойових дій на психологічному, фізіологічному і поведінковому рівнях і залежить від виду агресора і характеру його впливу. Військові відчувають себе надмірно злими, схвилюваними, засмученими тощо. Таке сполучення сильних емоцій, разом з глибинним стресом, робить його більш переважаю-

чим, ніж інші типи стресу. Емоційний стрес, будучи надмірним емоційним домінуванням негативних, або ж позитивних бойових ситуацій, має симптоми, які включають в себе такі явища, як постійна безпричинна втома, апатія, роздратованість. Даний вид стресу виникає в ситуаціях воєнних дій, загрози, небезпеки, конфлікту, образи, при потребі прийняти відповідальні рішення.

Г. Сельє виокремив в розвитку емоційного стресу 3 етапи: 1) реакція тривоги – фаза мобілізації захисних сил організму, яка підвищує стійкість відносно конкретного травматичного впливу. Відбувається перерозподіл резервів організму: вирішення головного завдання відбувається за рахунок другорядних завдань. На цій фазі військовослужбовці можуть справлятися з навантаженням за допомогою функціональної мобілізації, без структурних перебудов; 2) етап стабілізації, коли усі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні. Зовнішня поведінка не відрізняється від норми, ніби все гаразд, але насправді триває внутрішній перехід адаптаційних механізмів; 3) якщо стресова ситуація зберігається, настає третій етап виснаження, що може призвести до погіршення самопочуття і захворювань [2]. Військові з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові психологічні навантаження.

Фрустрація – психологічний стан розладу, подавленості, що викликається і виникає у військових через труднощі, які об'єктивно неможна подолати (або суб'єктивно саме так сприймається). Фрустрація супроводжується гамою негативних емоцій, озлобленістю, зовнішньою і внутрішньою агресією. Найчастіше джерелом фрустрації виступає негативна соціальна оцінка, яка зачіпає значущі відносини особистості військового. Стійкість толерантності воєнних до фруструючих факторів залежить від ступеня їхнього емоційного збудження, типу темпераменту, досвіду взаємодії з такими факторами.

Пристрасть – складний, якісно своєрідний вид емоційного стану військових. За інтенсивністю емоційного збудження пристрасть наближається до афекту, а за тривалістю і стійкістю нагадує настрій. Пристрасть – це сильне стійке почуття, що визначає напрям думок і вчинків військовослужбовців. Причини вияву пристрасті досить різноманітні: можуть визначатися усвідомленими переконаннями; походити з соматичних притягань або мати патологічне походження. Пристрасть органічно пов'язана з потребами, вона вибіркова і завжди предметна – спрямована на певний вид діяльності або предмет; пов'язана з вольовою сферою і є одним з істотних збудників діяльності. Оцінка значення пристрасті достатньо суб'єктивна: може бути санкціонована особистістю, а може бути засуджена як щось небажане, нав'язливе (для одного військового пристрасть до накопичення – благо, а для іншого – жадібність).

Вищі почуття є особливою формою переживання. Почуття – особистісні утворення, характеризують військових соціально-психологічно. Почуття, на відміну від емоцій, зовнішньо достатньо проявлені.

Залежно від предметної сфери, до якої вони відносяться, почуття поділяються на моральні, естетичні, інтелектуальні. Моральними називаються почуття, що переживаються при сприйнятті явищ дійсності і порівнянні цих явищ з нормами, прийнятими у суспільстві. Інтелектуальні почуття – це переживання, що виникають в процесі пізнавальної діяльності воєнних. Це – здивування, допитливість, почуття сумніву в правильності вирішення стратегічних воєнних проблем тощо. Інтелектуальні почуття стимулюють і супроводжують їхню когнітивну діяльність, посилюють її, впливають на швидкість і продуктивність мислення, змістовність і точність знання. До цих почуттів відноситься і узагальнене почуття нового. Воно виражається в постійному пошуку новітнього як у пізнанні, так і військовій діяльності. Естетичні почуття – емоційне ставлення військових до прекрасного в природі, житті і в мистецтві. Вони переживають ці почуття при сприйманні творів художньої літератури, музичного, образотворчого, драматичного й інших видів мистецтва. Це своєрідний сплав моральних і інтелектуальних почуттів. Зазвичай почуття дуже складно віднести до певної категорії.

Висновки. Емоції, які проявляють військовослужбовці, є визначальними для забезпечення їхньої життєздатності та ефективності у виконанні службових обов'язків. Вони є необхідними для таких важливих аспектів:

- гарний настрій, почуття радості і передчуття притупляють страх і хвилювання, дозволяючи активніше діяти, вільніше випробовувати щось нове. Це супутники в будь-яких починаннях військових;

- почуття страху і тривоги – це не завжди негатив. Спочатку ці емоції необхідні для збереження життя, а в критичних ситуаціях допомагають військовослужбовцям врятувати себе;

- емоційний досвід і розсудливість допомагають їм приймати рішення в різних бойових і життєвих обставинах і ситуаціях;

- емпатія потрібна воєнним для виживання в сучасному світі. Розуміючи інших, вони можуть адаптуватися і правильно підлаштуватися під будь-яку ситуацію;

- прояв емоцій військовослужбовцями дозволяє іншим правильно розуміти їх. Усі переживання проявляються у поведінці кожного з них і сигналізують іншим про їхній настрій.

Бойові дії окрім фізичного навантаження накладають на військовослужбовців ще й велике емоційне і психологічне навантаження. У них може спостерігатися синдром емоційного вигорання, як відповідь на емоційні перенапруги, що проявляються у вигляді фізичного і психічного виснаження. Цей синдром може стати механізмом психологічного захисту у формі часткового або повного відключення емоцій у відповідь на травматичні впливи.

Таким чином, емоційний стан військовослужбовців є невід'ємною складовою їхньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням критеріїв і показників та релевантних їм методик діагностики емоційних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Izard C. Human Emotions. New York: Plenum Press. 1977. p. 496. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>
2. Selye H. Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company. 1979. 272 p.
3. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Д., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О., Невмержицький В., Кондратенко Л., Манилова Л., Чекстєре О., Палієнко Т. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Пророк Н. (Заг. ред.) Навч. посібник. Том 1. Київ: ОБСЄ. 2018. 208 с.

Машак С. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Бовтач І.

*магістр I курсу спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету «Львівська політехніка»*

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

THE IMPACT OF ANXIETY ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу тривожності на академічну успішність студентів технологічного коледжу та представлено результати емпіричного дослідження. Визначено, що академічна успішність тісно корелює із рівнем тривожності студентів технологічного коледжу. Зокрема, у реаліях військових дій, гучних тривог, вибухів, нестабільної економічної ситуації підсилюється відчуття страху та тривоги, травмується психіка молодих людей. Ці негативні тенденції підсилюються у студентів перших курсів і позначаються на сприйманні, увазі, запам'ятовуванні навчального матеріалу, інтелектуальних стилях пізнавальної діяльності.

Констатовано, що тривожність є однією із форм прояву емоційного стану студентів. Вона супроводжує всі аспекти життєдіяльності молоді – спілкування, навчання, пізнання себе та особистих досягнень. Залежно від того, чи високий, чи низький рівень прояву тривожності, її вплив на особисті досягнення та академічну успішність студентів є як і позитивним, так і негативним. Її подвійний вплив на нестійку психіку студентів позначається на проявах працездатності, навчальній та соціальній активності, самооцінці. Якщо тривожність має помірний прояв, вона стимулює відповідальність, зосередженість та мотивацію до навчання. Високий рівень тривожності призводить до зниження когнітивної активності, труднощів у виконанні навчальних завдань і зниження академічної успішності.

Представлені результати емпіричного дослідження, яке проводиться на базі технологічного коледжу «Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівництва МВПУ АТБ». У дослідженні приймали участь 80 студентів різних курсів, вік досліджуваних від 15 до 17 років. Застосований діагностичний інструментарій емпіричного дослідження – аналіз психологічних джерел щодо проблем тривожності та успішності студентів, узагальнення, шкала тривожності Спілбергерга-Ханіна, шкала тривожності Бека (BAI), методика «Шкала тривожності» Тейлора (В. Г. Норикадзе); описовий, кореляційний аналіз. Сформульовано висновки, що тривожність знижує розумову працездатність студентів технологічного коледжу, сприяє розвитку соціальної ізоляції, погіршенню пізнавальної діяльності та повної відмови від навчання.

Ключові слова: тривога, тривожність, ситуативна тривожність, академічна успішність, емоції, страх, депресія.

The article provides a theoretical analysis of the problem of the influence of anxiety on the academic performance of students of a technological college and presents the results of an empirical study. It was determined that the academic performance of students is closely correlated with the level of anxiety of students of a technological college. In particular, in the realities of military operations, loud alarms, explosions, unstable economic situation, the feeling of fear and anxiety increases, the psyche of young people is traumatized. These negative trends are amplified in first-year students and affect the perception, attention, memorization of educational material, intellectual styles of cognitive activity.

It has been established that anxiety is one of the forms of manifestation of the emotional state of students. It accompanies all aspects of the life of young people – communication, learning, self-knowledge and personal achievements. Depending on whether the level of manifestation of anxiety is high or low, its impact on personal achievements and academic success of students is both positive and negative. Its dual impact on the unstable psyche of students affects the manifestations of working capacity, educational and social activity, self-esteem. If anxiety has a moderate manifestation, it stimulates responsibility, concentration and motivation to study. A high level of anxiety leads to a decrease in cognitive activity, difficulties in completing educational tasks and a decrease in academic success.

The results of an empirical study conducted on the basis of the technological college «Interregional Higher Professional School of Automobile Transport and Construction MVPU ATB» are presented. The study involved 80 students of different courses, the age of the subjects was from 15 to 17 years. The applied diagnostic tools of the empirical study are the analysis of psychological sources regarding the problems of anxiety and student success, generalization, Spielberger-Khanin anxiety scale, Beck anxiety scale (BAI), Taylor's «Anxiety Scale» technique (V. G. Norikadze); descriptive, correlation analysis. The conclusions are formulated that anxiety reduces the mental performance of students of a technological college, contributes to the development of social isolation, deterioration of cognitive activity, and complete abandonment of studies.

Key words: anxiety, worry, situational anxiety, academic performance, emotions, fear, depression.

Постановка проблеми. Засвоєння нової соціальної ролі «студент» ставить безліч викликів перед молодими людьми у віці 16–17-ти років. З одного боку – самостійність, незалежність, нові можливості соціалізації в світі дорослих, а з іншого – залиша-

ються проблеми дитинства і незрозуміння дорослим потреб цього вікового періоду. Нестабільна психіка іноді негативно реагує на проблемні аспекти навчання та організації побуту поза рідною домівкою, але, матеріальне стимулювання підвищує моти-

вацію до пізнання нового. І хоча студентське життя в технологічному коледжі сповнене переживанням різноманітних навчальних ситуацій, труднощами становлення, інтенсивну науково-пізнавальну діяльність, першу закоханість, проте – високий рівень тривожності нагадує про себе і руйнує молоду особу. Особливо цей емоційний стан набуває яскравих форм прояву у ситуації військових дій, коли молоді люди переживають не тільки за своє майбутнє, але й за рідних, друзів, знайомих. Цей страх паралізує і не дозволяє тверезо мислити та виконувати різні види діяльності.

Тривожність є найпоширенішою формою вираження підвищеного емоційного стану особи. Вона супроводжує всі аспекти нашої життєдіяльності, а у студентів – науково-пізнавальну. Залежно від рівня тривожності, її вплив може бути амбівалентним – позитивним та негативним, впливає на працездатність, навчальну, соціальну активність, самооцінку і та «я-концепцію». У помірних формах прояву вона стимулює відповідальність, зосередженість та мотивацію до навчання. Високий рівень тривожності веде до зниження пізнавально-когнітивної активності, труднощів у виконанні завдань і зниження академічної успішності.

Проблема широко представлена психологічними дослідженнями та методичним інструментарієм, проте, існує необхідність систематизації та узагальнення окремих її аспектів. Науковці зазначають, що, спектр чинників, які впливають на успішність студентів, є доволі широким, психологічні аспекти – стрес і тривога, посідають одне з провідних місць.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз феномену «тривожності» та емпірично вивчити її вплив на академічну успішність студентів технологічного коледжу.

Виклад основного матеріалу. Питання академічної успішності студентів та тривожності досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема, Хорні, Адлер, Фромм, Спілбергер, Бек, Ізард, Халік, Айзенк, Йорк, Гібсон, Ранкін, Чой, Язева, Виноградова, Кобець та Паржицький.

Особистісна та ситуативна тривожність студентів позначається на здатності контролювати себе та ефективно справлятися з викликами, стресовими ситуаціями, як вони переживають у процесі навчання. Рівень тривожності може визначати мотивацію студентів, їхнє бажання навчатися і працювати, а також здатність виконувати навчальні завдання. Впевненість у собі та цілісність особистості сприяють тому, щоб молодь легше доладала стресові ситуації.

Тривожність серед студентів значною мірою впливає на їхню академічну успішність, особливо у технічних спеціальностей. Оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти є одним із ключових завдань сучасної освітньої системи, адже рівень знань майбутніх фахівців визначає розвиток суспільства.

Тривога – це стан, у якому ми хвилюємося, переживаємо або турбуємося з приводу чогось [5]. Тривога – це не завжди негативна емоція, як прийнято

вважати. Це природне почуття, властиве всім людям, яке навіть необхідне, адже не існує «поганих» емоцій – усі вони різноманітні, але однаково важливі для людського організму. Ця емоція є вродженою для кожної людини, хоча рівень тривожності може відрізнятися. Схильність до тривоги має генетичну природу, однак на її рівень впливають також психологічні чинники, такі як самооцінка, стресові події в дитинстві та життєвий досвід. У сукупності ці фактори визначають індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [2].

У межах норми тривога виконує здорову та адаптивну функцію організму, допомагаючи людині передбачати небезпечні ситуації й уникати їх. Вона мобілізує внутрішні ресурси для подолання загроз, про які сигналізує. Проте, якщо тривожність починає негативно впливати на самопочуття та повсякденне життя, необхідно звернутися до фахівця.

Надмірне хвилювання без обґрунтованих причин може негативно впливати як на емоційний, так і на фізичний стан людини. Для визначення межі між нормальною та патологічною тривогою важливо спостерігати за її проявами, зокрема за інтенсивністю.

У нормі тривожність пропорційна ситуації: вона триває стільки ж, скільки й сама ситуація, не концентрує увагу на собі, викликає лише тимчасовий дискомфорт у емоційній сфері, без порушення функціонування.

У разі патології тривога стає непропорційною, продовжується навіть після вирішення проблеми, зосереджує увагу на собі, викликає сильний стрес і довгостроково впливає на поведінку, що значно ускладнює щоденне життя [3].

Тривожність – це психічний стан, що виникає внаслідок специфічних умов експерименту або ситуації, в якій перебуває особистість. Дослідник розглядав тривогу з позиції афекту, не акцентуючи увагу на об'єкті, що її викликає, та пояснював її як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози. Фройд вважав, що тривога є функцією Его, основне завдання якої – попереджати людину про небезпеку, яку необхідно або прийняти, або уникнути. Тривожність асоціюється з негативними емоціями, яких особистість намагається уникнути, використовуючи захисні механізми. До таких механізмів належать витіснення, проєкція, регресія, заміщення, сублімація та заперечення. Крім того, психолог вводив поняття «боязнь» [5].

Погляди вченого щодо тривожності визначили основний напрямок досліджень цього поняття. Уже на початкових етапах вивчення було встановлено зв'язок тривожності зі ставленням людини до себе та формуванням її самооцінки. Зокрема, якщо особистість не може контролювати певні ситуації, її самооцінка знижується, тоді як здатність уникати тривожності сприяє формуванню адекватної самооцінки.

В. Райх розширив теорію З. Фрейда, включивши в неї основні психологічні та біологічні процеси. У феноменології тривожності він додав важливий

аспект – ригідність і м'язову скутість, а також відмову від виконання дій через блокування функцій тілесних органів [1]. Психоаналітик описував задоволення як вільний рух енергії зсередини організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність, натомість, він розглядав як перепону для взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом. Це призводило до повернення енергії назад усередину, викликаючи «м'язові затиски» та руйнуючи природне відчуття гармонії [5].

Тривожність є складним і багатограним психологічним феноменом, який має глибокі теоретичні витоки та значення для розуміння людської психіки.

Природа тривожності як природженої емоції, має генетичну основу, але піддається впливу психологічних чинників. Вона виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині передбачати та уникати потенційних загроз. Принципова відмінність між нормальною та патологічною тривожністю полягає в її інтенсивності та тривалості. У нормі тривога пропорційна ситуації, тимчасова і не порушує повсякденного функціонування. Патологічна тривога, навпаки, стає надмірною, непропорційною та довготривалою.

Психолог виділив три основні стратегії поведінки в тривожних ситуаціях: напад (активний захист), втеча (свідомий відхід від джерела тривоги) та замирання (пасивне пристосування) [6].

Важливо усвідомлювати, що тривога не є «поганю» емоцією. Це природний стан, який виконує захисну функцію і є важливою складовою людського досвіду. У межах норми вона допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, передбачати небезпечні ситуації та уникати їх. Проте коли тривожність починає негативно впливати на самопочуття та повсякденне життя, необхідно звернутися до фахівця.

Тривожність, пов'язана з навчальними досягненнями, значно впливає на життя студентів. Постійні та інтенсивні переживання щодо оцінювання можуть призвести до того, що деякі студенти припиняють навчання, стикаються з фізичними та психічними захворюваннями, а іноді навіть починають демонструвати проблемну поведінку – девіантну (тютюнопаління, енергетики, стимулятори, наркотичні засоби). Педагогам та батькам важливо розуміти серйозність цієї проблеми і, за потреби, звертатися за підтримкою, щоб уникнути негативних наслідків у розвитку молодих людей.

Студенти з високим рівнем тривожності можуть мати серйозні труднощі в процесі навчання. У них часто виникають проблеми з тривогою під час тестів, іспитів та заліків. Тривожні студенти мають складнощі з униканням відволікань і потребують більше часу для переключення уваги між завданнями, що погіршує їхню здатність до навчання, читання, письма та запам'ятовування. Тривожність негативно впливає на здатність отримувати, обробляти, запам'ятовувати та відтворювати інформацію. Це позначається на навчальному процесі через зниження ефективності робочої пам'яті та зниження розумової працездатності студентів, до академічної неуспішності. Студенти з високим рівнем тривож-

ності не можуть вчитися і працювати на належному рівні.

Системний аналіз зарубіжних науковців – Hashempour та Mehrad, демонструє, що академічна тривожність має негативний вплив на успішність. Тривожні студенти часто занурені в переживання щодо себе, це заважає їм зосередитись на навчальному процесі. Вони мають погану пам'ять під час навчання, знижену здатність до запам'ятовування та відтворення інформації, а також низький рівень емоційного інтелекту [3; 4].

Тривога, часто супроводжувана депресією, негативно впливає на всі аспекти благополуччя людини, включаючи сон, харчування, психічне і фізичне здоров'я, самооцінку, соціальну взаємодію та академічні досягнення. Студенти, які страждають від цих розладів, можуть зіткнутися з низькою академічною успішністю і виявляти опір до всього, що пов'язане із навчанням та пізнавальною діяльністю. Вони є пасивними спостерігачами під час занять, погіршуються стосунки з однолітками, батьками та педагогами. Також спостерігається відсутність інтересу до своїх захоплень і планів на майбутнє. Тобто, навчальний процес ускладнюється, оскільки тривога та депресія впливають на робочу пам'ять. Це, у свою чергу, ускладнює запам'ятовування нової інформації та відтворення раніше засвоєного. Студенти з високим рівнем тривожності стикаються з численними труднощами в навчальному процесі, зокрема з погіршенням пам'яті, зниженням здатності до концентрації та відтворення інформації.

Емпіричне дослідження проводилось на базі технологічного коледжу «Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівництва МВПУ АТБ». У дослідженні приймали участь 80 студентів, з них – 8 дівчат і 72 хлопців. Вік досліджуваних – від 15 до 17 років. Діагностичним інструментарієм дослідження є: теоретичний аналіз психологічних джерел щодо проблем тривожності та успішності студентів, узагальнення, шкала тривожності Спілбергерга-Ханіна, шкала Бека (BAI), методика «Шкала тривожності» Тейлора (В. Г. Норікадзе); описовий, кореляційний аналіз

На початковому етапі дослідження ми проаналізували рівень академічних досягнень студентів та визначили середній бал. Оцінювання студентів в технологічному коледжі проводиться за 12-ти бальною шкалою, де: 1–3 бали – початковий рівень; 4–6 балів – середній рівень; 7–9 балів – достатній рівень; 10–12 балів – високий рівень. Серед досліджуваних студентів технологічного коледжу немає тих, хто має початковий рівень академічних досягнень (1–3 бали), а також немає студентів із високим рівнем успішності (10–12 балів). Основна частина студентів першого курсу – 27 осіб, продемонстрували середній рівень успішності, який відповідає діапазону 4–6 балів (67,5% від загальної кількості студентів). Інші 13 студентів, (32,5%), досягли достатнього рівня академічних досягнень із середнім балом у межах 7–9 балів. Загалом, більшість студентів мають середні результати, тоді

як третина продемонструвала достатній рівень успішності.

За методикою Спілбергера-Ханіна, 10% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, тоді як 52.5% демонструють середній рівень, а 37.5% – високий. Щодо особистісної тривожності, лише 5% респондентів мають низький рівень, 57.5% – середній, а 37.5% – високий (рис. 1).

За шкалою тривоги Бека, 17.5% респондентів перебувають у межах норми, 7.5% мають легкий рівень тривоги, а 37.5% демонструють середній рівень. Високий рівень тривоги спостерігається у 35% респондентів, і лише 2.5% демонструють дуже високий рівень тривоги (рис. 2).

Кореляційний аналіз демонструє взаємозв'язки між рівнями тривожності та академічною успішністю. Ситуативна тривожність виявляє статистично значущий позитивний зв'язок із академічною успішністю на рівні $r = 0,316$; $p = 0,05$. Це свідчить про

те, що вищий рівень ситуативної тривожності може частково впливати на академічну успішність.

За шкалою тривоги Тейлора, більшість респондентів (45.0%) мають середній рівень тривоги. Середній рівень тривоги спостерігається у 30.0% респондентів, а високий рівень – у 25.0%. Низький і дуже високий рівні тривоги у вибірці відсутні (рис. 3).

Академічна успішність виявила значущі кореляції лише з ситуативною тривожністю ($r = 0,316$; $p = 0,05$) та тривогою Бека ($r = 0,394$; $p < 0,05$), тоді як інші показники тривожності не мають подібного зв'язку.

Таким чином, найсильніша кореляція спостерігається між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,712$; $p < 0,01$). Результати розрахунків критерія t-Стюдента свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між впливом рівня тривожності на академічну успішність студентів першого та третього курсів. Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок

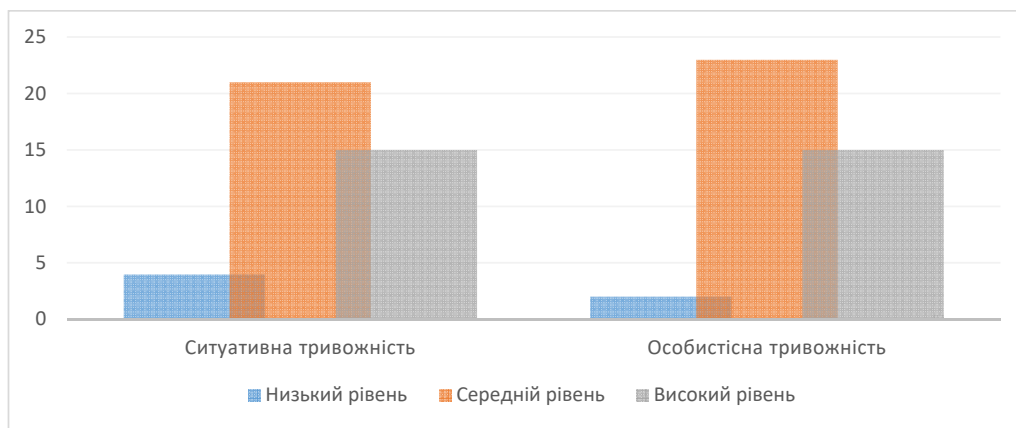


Рис. 1. Шкала Спілбергера-Ханіна

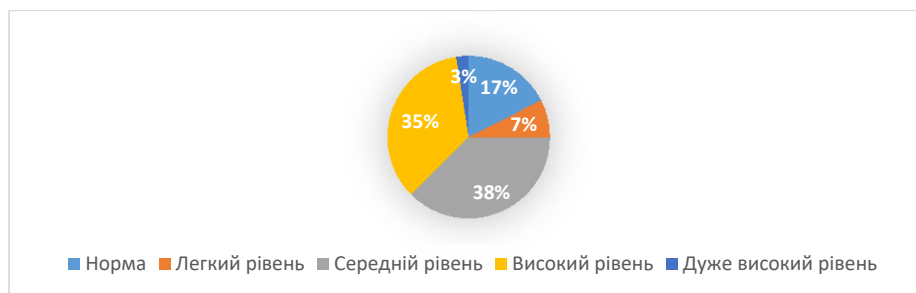


Рис. 2. Шкала тривоги Бека

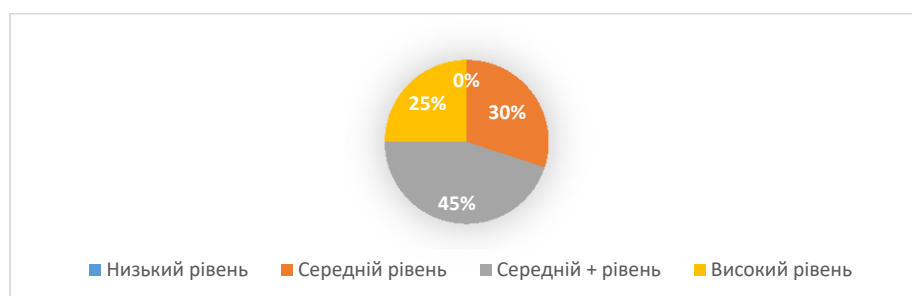


Рис. 3. Шкала тривожності Тейлора

між ситуативною тривожністю та академічною успішністю ($r = 0,316$; $p = 0,05$).

Висновки. Тривожність – це емоційний стан, який амбівалентно позначається на академічній успішності студентів. Викладачам, педагогам, психологам необхідно враховувати індивідуальні особливості прояву тривожності та забезпечувати студентам необхідну психологічну підтримку. Значна частина студентів демонструє середній та високий рівні тривожності за всіма використаними методами діагностики.

Високий рівень тривожності негативно впливає на показники успішності, знижуючи здатність до концентрації, засвоєння матеріалу та виконання завдань. Тривожність може призводити до зниження розумової працездатності, погіршення пам'яті, соціальної ізоляції та в окремих випадках – до повної відмови від навчання.

Перспективи дослідження вбачаємо у порівняльному аналізі вивчення особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей та тривалості навчання у коледжі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Виноградов О. Г. Академічна успішність як критерій і предиктор. Український психологічний журнал. 2018. (4), 33–43.
2. Зеленська Н. О. Особливості мотивації навчання у студентів із різним рівнем тривожності. Психологічний журнал, 2023, 5(10), 35–40.
3. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
4. Михайлова Т. Г. Вплив рівня тривожності на навчальну діяльність студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2019, 7(53). С. 113–120.
5. Паржницький В., Гречановська О., Пономаревський С. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання. Перспективи та інновації науки, 2024, 3 (37).
6. Язева, Х. В. Психологічні критерії академічної успішності студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2022. 6, С. 210–213.
7. Alyahyan E., & Düştögör D. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 2020, 17:3. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>.
8. Arum, R., & Roksa, J. Academically adrift: Limited learning on college campuses. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011.
9. Brew, E. A., Nketiah, B., & Koranteng, R. A Literature Review of Academic Performance, an Insight into Factors and their Influences on Academic Outcomes of Students at Senior High Schools. Open Access Library Journal, 2021. p. 134.
10. Landow, M. V. Stress and Mental Health of College Students. Nova Publishers, 2006. 324 p.
11. Putpuek, N., Rojanaprasert, N., Atcharyachanvanich, K., & Thamrongthanyawong, T. Comparative Study of Prediction Models for Final GPA Score: A Case Study of Rajabhat Rajanagarindra University. In 2018 IEEE/ACIS 17th International Conference on Computer and Information Science, pp. 92–97.
12. Reich, W. Character Analysis (Original work published 1933). New York: Farrar, Straus and Giroux, 1980. ISBN 978-0-374-50980-4.
13. Tillich, P. The Courage to Be (Original work published 1952). New Haven, CT: Yale University Press, 2000. ISBN 978-0-300-08471-9.

Машак С. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Господенко Н.

*бакалавр спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету «Львівська політехніка»*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПОСЛУГ

THEORETICAL ASPECTS OF RESEARCHING EMOTIONAL BURNOUT OF SERVICE WORKERS

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання працівників сфери послуг. Констатовано, що сфера послуг – це сукупність галузей, що займається впровадженням нематеріальних продуктів. Послуги є унікальним товаром, оскільки вони рідко мають предметний характер та їх якість залежить від особистості людини, що їх надає. Дана сфера є більш трудомісткою в порівнянні з іншими, а виконання професійних завдань вимагає не лише технічних навичок, а й емоційної включеності. Тригери у працівників сфери послуг часто повторюються і викликають емоційне вигорання або стан фізіологічного, почуттєвого та когнітивного виснаження у ситуаціях тривалого емоційного напруження. Будь-яка діяльність у сфері послуг – це суцільний стрес та виснаження. Працівники сфери послуг часто перебувають у безпосередній взаємодії, комунікації з клієнтами. Це вимагає вмінь володіння високим рівнем емоційної віддачі, але й ставить їх в зону ризику виникнення емоційного вигорання. Емоційне вигорання розвивається у трьох напрямках: психофізичному, соціально-психологічному, поведінковому. Констатовано, що поведінкова сфера прояву симптомів емоційного вигорання піддається дослідженню та аналізу навіть шляхом спостереження.

У статті представлено основні результати емпіричного дослідження за різноманітними методиками: «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової, «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» Ш. Коена, «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойко), авторська анкета. Вибірка досліджуваних працівників сфери послуг – 64 респонденти, з яких – 32 жіночої і 32 чоловічої статі, віком від 17 до 50 років із різних галузей надання послуг.

Сформульовано висновки щодо результатів емпіричного дослідження проблеми емоційного вигорання працівників сфери послуг.

Ключові слова: емоційне вигорання, тривога, стрес, комунікація, професійна діяльність.

The article presents a theoretical and empirical analysis of the problem of emotional burnout of service sector workers. It is stated that the service sector is a set of industries that are engaged in the implementation of intangible products. Services are a unique product, since they rarely have a tangible nature and their quality depends on the personality of the person providing them. This area is more labor-intensive compared to others, and the performance of professional tasks requires not only technical skills, but also emotional involvement. Triggers in service workers are often repeated and cause emotional burnout or a state of physiological, sensory and cognitive exhaustion in situations of prolonged emotional stress. Any activity in the service sector is a continuous stress and exhaustion. Service workers are often in direct interaction, communication with customers. This requires the skills of possessing a high level of emotional response, but also puts them at risk of emotional burnout. Emotional burnout develops in three directions: psychophysical, socio-psychological, behavioral. It has been established that the behavioral sphere of manifestation of symptoms of emotional burnout is amenable to research and analysis even through observation.

The article presents the main results of an empirical study using various methods: "Diagnosis of Professional Burnout" by K. Maslach, S. Jackson adapted by N. Vodopyanova, "Perceived Stress Scale (PSS)" by Sh. Cohen, "Methodology for Diagnosing the Level of Emotional Burnout" by V. Boyko), author's questionnaire. The sample of service sector workers studied is 64 respondents, of whom 32 are female and 32 are male, aged 17 to 50 years from various service sectors.

Conclusions are formulated regarding the results of an empirical study of the problem of emotional burnout among service sector workers.

Key words: emotional burnout, anxiety, stress, communication, professional activity.

Постановка проблеми. Ментальне здоров'я особистості формується під дією низки чинників і охоплює різноманітні сфери життєдіяльності. Якщо людина відчуває безлад у фізичній чи психічній сфері, дратують речі, які роками не використовують за призначенням, зникає бажання прибирати у помешканні, робити ранкову зарядку, не хочеться планувати свій час – все це веде до зниження суб'єктивного благо-

получчя та відчуття щастя. Важливо усвідомити це і прийняти рішення від якого суттєво зміниться система цінностей, відкриється новий погляд на життя і перспективи. Негативні емоційні переживання зміняться і підвищиться якість життя. Особливо емоційні каруселі відчувають українці в умовах військових дій. Де рівень емоцій є настільки високим, що середній людині важко висловити їх у адекват-

ній словесній формі. Ми не уявляємо нашого життя без ранкової кави чи запашного чаю із тістечком в кафе, хочемо зовнішньо гарно виглядати, відвідавши перукарню. Але часто, заглядаючи у чек, залишаємося незадоволеними та роздратованими, забуваючи про людей, які надають нам ці послуги. Ми забуваємо про почуття та емоції працівників сфери послуг, які створюють комфортні умови для нашої життєвості. З огляду на це, існує потреба дослідження емоційного світу працівників сфери послуг. Іноді здається, що емоційний світ особистості вже достатньо широко досліджений українськими та зарубіжними психологами. Проте, підвищення уваги до ментального здоров'я та добробуту людей, вивчення причин та наслідків емоційного вигорання працівників різних сфер людської діяльності залишається важливим пріоритетом психологічних досліджень. Існує необхідність поглибити та уточнити наявні теоретичні аспекти проблеми та окреслити шляхи практичного розв'язання, застосовуючи психологічний інструментарій.

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз особливостей емоційного вигорання працівників сфери послуг.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання як предмет психологічного дослідження має давні традиції в психології. Емоційне вигорання є процесом накопичення негативних емоцій без їх подальшого відреагування. Його розвиток можна описати як зростання напруги у спілкуванні, що спричиняє емоційну перевтому, що з часом переходить у фізичну, а людина втрачає здатність до виконання елементарних обов'язків, доброзичливого спілкування з людьми, може проявляти байдужість, цинізм та агресивність [7; 8]. Як синдром, він включений до МКХ 11 (QD85) і є результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким особі не вдалося впоратися. Дослідники зазначають, що синдром емоційного вигорання представлений у трьох вимірах. Перший з них, це – почуття енергетичного виснаження або просто виснаження. Другий вимір – підвищена психічна віддаленість від роботи, почуття «негативізму чи цинізму», які викликає праця. Третій – це виникнення відчуття неефективності, відсутності досягнень у сфері діяльності [8]. Синдром вигорання не слід застосовувати для опису досвіду в інших сферах життя людини. Він стосується конкретно явищ у професійному контексті [1].

Зазначимо, що усі симптоми синдрому «емоційного вигорання» класифіковані та систематизовані. Психологи виділяють 5 основних груп їх прояву. Це – афективна, коли особа є дратівливою, чутливою, спостерігаються напади гніву. Часто вона незадоволена результатами діяльності, спостерігається депресивний, песимістичний настрій, тривога, почуття провини). Друга – когнітивна сфера із розладами мислення, пам'яті, зниження концентрації уваги, труднощі у комунікації. Особа проявляє цинізм, агресію, відстороненість, все критикує. Також спостерігаються зміни в соматичній сфері людини, що супроводжується втомою, головним та

м'язовим болем, запамороченням та порушення сну. Зрозуміло, що порушення трьох перших сфер позначається на поведінці особи. Вона – гіперактивна, імпульсивна, нерішуча, дратівлива, часто відкладає справи і провокує конфлікти. Помічає, що збільшилось вживання кави, алкоголю та нікотину. В мотиваційній сфері зростають прояви байдужості, втрати інтересу, відсутність ініціативи [2, с. 13]. Також, емоційне вигорання – це стан фізіологічного, почуттєвого та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях. Будь-яка діяльність у сфері послуг – це суцільний стрес та виснаження. Працівники сфери послуг часто перебувають у безпосередній взаємодії, комунікації з клієнтами. Це вимагає вміння володіння високим рівнем емоційної віддачі, але й ставить їх в зону ризику виникнення емоційного вигорання. Також варто врахувати, що умови життя в Україні через військові дії та постійні стресові, небезпечні ситуації формують осіб більш чутливими та схильними до розвитку несприятливих психічних станів. Тому, психологічні засоби та інструменти покращенню якості життя працівників сфери послуг, підвищення задоволеності їх професійною діяльністю, може допомогти запобігти виникненню явища «емоційного вигорання». Це створить сприятливі та ефективні засоби успішності бізнесу та процвітання у ньому фахівців. Американськими науковцями проведено порівняльний аналіз викладачів і фахівців сфери комерційних послуг. За результатами проведеного дослідження було помічено негативну кореляцію між цинізмом та продуктивністю (збільшення рівня однієї величини призводить до зменшення іншої). Недооцінювати вплив емоційних факторів на продуктивність праці персоналу не можна, тому керівникам організацій слід уживати низку заходів щодо запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання в працівників [3]. Сфера обслуговування є доволі широкою галуззю економіки, що включає надання різних видів послуг [2, с. 7]. Р. Кобри виділяє п'ять класифікаційних груп послуг: 1) бізнес, що включає консалтингові послуги, роботу з фінансами, банківські установи; 2) комерція: роздрібна торгівля, технічне обслуговування, ремонт; 3) інфраструктура: зв'язок, транспорт; 4) соціальні та особисті: ресторани, супермаркети, охорона здоров'я; 5) державне управління: освіта, уряд [3, с. 18].

Емоційне вигорання може залежати від специфіки професійної діяльності, а саме від наявності постійного спілкування, що найбільш характерно для працівників сфери надання послуг [16, с. 13]. Емоційна «замученість» спонукає особу використовувати власні емоції як одну зі складових професійної діяльності: підлаштовуватись у відповідності до організаційних вимог, правил, корпоративних норм спілкування з клієнтами. Власні емоції ігноруються. Найчастіше це відбувається у працівників, що працюють з клієнтами безпосередньо, намагаючись задовільнити їх потреби та виконати свої професійні обов'язки. Виникають поверхневі або «недобросовісні» дії. Працівник сфери послуг намагається

справити гарне враження, стримуючи власні емоції, щоб не викликати невдоволення клієнтів та керівництва. Така поведінка часто викликає внутрішній конфлікт і часто є причиною емоційного вигорання. Це знижує продуктивність праці, задоволення від професійної діяльності, породжує відчуття професійної нереалізованості та кризи. Щодо глибокої чи «добросовісної» дії, то це можливість працівником виражати емоцій, які є насправді в даний момент. Ця стратегія підтримує психічне здоров'я, продуктивність та позитивно впливає на організацію [4, с. 20].

Для ґрунтовного аналізу проблеми емоційного вигорання працівників сфери послуг ми застосували комплекс методів та прийомів, зокрема – теоретичні, емпіричні («Діагностика професійного вигорання» К. Масляч, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової, «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» Ш. Коена, «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойко), авторська анкета. Вибірка досліджуваних складалась із 64 респондентів, з яких – 32 жіночої і 32 чоловічої статі, віком від 17 до 50 років із різних галузей сфери послуг.

За результатами авторської анкети, можемо зазначити, що переважаюча більшість опитаних працюють на своїй посаді менше 1 року, а саме 34,4% або від 1 до 3 років (37,5%) та їх робочий день становить 30–40 та більше годин (71,6%). Оскільки сфера надання послуг об'єднує низку різних професій, окремо галузі в яких працюють учасники дослідження (рис. 1).

Діаграма демонструє розподіл сфер праці опитаних, кожна з яких має свої особливості, які впливають на емоційний стан працівників. У сфері краси та догляду (26%) працівники часто можуть стикатися з високими очікуваннями клієнтів, що може спричинити постійне прагнення задовольнити запити клієнтів та догодити їм. Працівники готельно-ресторанного бізнесу (22%) перебувають в стресі через інтенсивність праці, великий потік клієнтів, понаднормову тривалість робочих змін (10 годин та більше), фізичні навантаження та спілкування із гостями, необхідність відповідати стандартам обслуговування. Медичні працівники, яких є 10%,

(лікарі, медсестри, фельдшери) часто перебувають під тиском через високу відповідальність за здоров'я й життя людей.

Постійне емоційне напруження, нічні, добові чергування, складні робочі умови та часті етичні дилеми призводять до виснаження. Робота психологів (11%) полягає у наданні підтримки іншим, вимагає постійної емпатії, що вимагає значних емоційних ресурсів. Працівники торгівлі (14%) (продавці, менеджери з продажу) щодня взаємодіють із клієнтами, часто в умовах високих показників стресу через потребу виконати план продажів та монотонність роботи. Викладачі, вчителі, тренери та репетитори (6%) працюють у середовищі з високим навантаженням, постійним тиском щодо досягнення результатів учнів і необхідністю балансувати між викладанням, адміністративними завданнями та власним життям. Дуже часто тут присутній аспект з недостатнім визнанням цінності їх праці та низькою заробітною платою. В категорію інших сфер (11%) об'єднали професії, що не мали такої поширеності серед респондентів, а саме соціальну роботу, логістику, юридичні послуги та інші. Спільним для них є високі вимоги щодо знань, навичок та освіти, багатозадачність і постійна комунікація з клієнтами.

Специфіка роботи респондентів вимагає постійної роботи та взаємодії з іншими людьми: 31% констатують, що це займає $\frac{3}{4}$ робочого часу, тому вони перебувають в зоні ризику емоційного вигорання через значне навантаження. Це підкріплює і статистика відповідей на питання про відчуття емоційної втоми після роботи (часто – 57,8%, ніколи – не отримали жодної такої відповіді) та фізичного самопочуття (62,5% опитаних вказали, що іноді виснажені та лише 7,8% не мають жодних скарг).

Проаналізувавши відповіді на питання, де передбачалось написання власного варіанту, отримали змогу дізнатись, які способи боротьби зі стресом використовують найчастіше. Це час із сім'єю, друзями та близькими, спілкування з колегами, спорт та активне проведення часу, техніки релаксації та інші способи, що включають дистанціювання та відволікання. Цікавим є те, що часто для подолання робо-



Рис. 1. Найпопулярніші сфери надання послуг

чого стресу після взаємодії з клієнтами є взаємодія з іншими людьми, проте за власним вибором (допінг 64% досліджуваних). Таким ж чином вдалось отримати інформацію щодо думок опитуваних про те, як вони вважають можна запобігти емоційному вигоранню. Були такі варіанти: зміна роботи та сфери діяльності або звільнення; зменшення тривалості робочих змін, спілкування в приємному середовищі, збільшення заробітної плати та формування копінг стратегій, пов'язаних із боротьби із шкідливими звичками (алкоголь, паління, наркоманія).

Для визначення ступеня професійного вигорання, було використано методику «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової. Результати діагностики подані на рис. 2.



Рис. 2. Рівень професійного вигорання

Таким чином, вдалося виявити, що у найбільшій кількості опитаних (81%) спостерігається середній рівень емоційного вигорання. Це означає, що працівники сфери послуг вже відчувають його симптоми, вони помітно впливають на якість життя, але ще не досягають критичної стадії. Тобто працівники можуть ще продовжувати працювати чи виконувати щоденні обов'язки, але з певними обмеженнями та труднощами. Емоційне виснаження та деперсоналізація в більшості є також на середньому рівні, а редукція особистих досягнень – на низькому. Це може свідчити про наявність мотивації та певного рівня задоволення від діяльності (у респондентів невеликий стаж професійної діяльності на одній посаді).

Для діагностики рівня сприйнятого стресу та емоційного стану було використано опитувальник «Шкала сприйнятого стресу (PSS)» Ш. Коена (рис. 3). Методика також демонструє сприйняття безпорадності та брак самоефективності. Учасники з помірним рівнем стресу (50 осіб) переважно мають одночасно і середній рівень сприйняття безпорадності (40 осіб). Це може бути показником впливу наявності стресу на відчуття нестачі впевненості в своїх можливостей та професіоналізму. Також респонденти з високим рівнем стресу (14 осіб) отримували результати, що є на високому рівні по шкалі браку самоефективності (19 осіб). Низького рівня стресу виявлено не було.

«Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойко дала можливість оцінити рівень емоційного вигорання за трьома основними аспек-

■ Низький стрес ■ Помірний стрес
■ Високий стрес

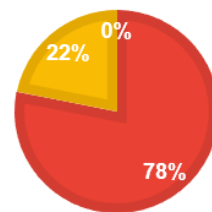


Рис. 3. Загальний рівень стресу

тами: напруга, резистенція та виснаження. Ці шкали є фазами синдрому й їх формування (фаза не сформувалася, фаза в стадії формування та сформована фаза) можна визначити після аналізу вираженості симптомів (рис. 4).

Більшість працівників сфери послуг мають фази у стадії формування або ж уже сформовані, що свідчить про емоційну напругу та ризик розвитку деструктивних симптомів, які можуть негативно позначитись на продуктивності та загальному благополуччі респондентів.

Отже, працівники сфери послуг мають високий ризик виникнення даного синдрому. Щодо шкали напруги, 48% працівників не виявили достатнього рівня розвитку симптомів для визначення порушення, що може говорити про наявність ефективних для них стратегій розслаблення. Зазначимо, що фаза виснаження сформована у 42% опитаних і вона найбільше провокує прогресування досліджуваного явища.

Сформовані фази виснаження та резистенції є характерними для більшості учасників, що підтверджує високий рівень професійного стресу в їхній роботі. Працівники перебувають на різних стадіях емоційного виснаження. Лише 22% респондентів мають збалансовані з нормою прояви, а 77% є близькими до стану вигорання або уже мають його (рис. 5).

Здійснивши кореляційний аналіз отриманих результатів, вдалось встановити позитивний зв'язок емоційного виснаження із загальним рівнем стресу ($r = 0,396$, $p \leq 0,01$) і сприйняттям безпорадності ($r = 0,572$, $p \leq 0,01$) та негативний зв'язок із браком самоефективності ($r = -0,368$, $p \leq 0,01$).

Нам вдалось встановити позитивні зв'язки загального рівня стресу з наступними категоріями: переживання психотравмуючих обставин ($r = 0,337$, $p \leq 0,01$); Тривога та депресія ($r = 0,418$, $p \leq 0,01$); Редукція професійних обов'язків ($r = 0,394$, $p \leq 0,01$); Психосоматичні та психовегетативні порушення ($r = 0,373$, $p \leq 0,01$); Напруга ($r = 0,336$, $p \leq 0,01$); Синдром емоційного вигорання ($r = 0,298$, $p \leq 0,05$). За допомогою факторного аналізу вдалось виділити чотири основних фактори, що мають найпомітніший вплив на рівень емоційного вигорання учасників дослідження та охоплюють 70,14% загальної дисперсії. Перший фактор пояснює 39,47% варіації, другий – 11,62%, третій – 9,96%, а четвертий – 9,09%

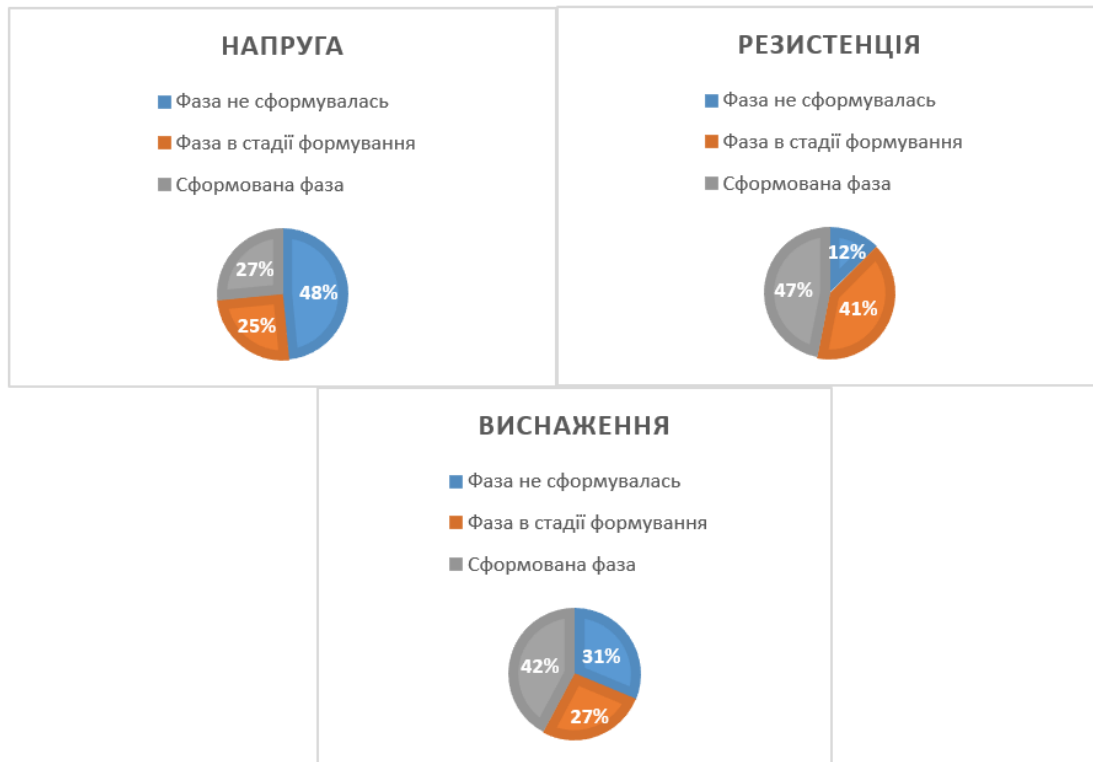


Рис. 4. Фази емоційного вигорання



Рис. 5. Виразеність емоційного вигорання

Висновки. Емоційне вигорання – це стан, який охоплює усі сфери особистості працівників сфери послуг – інтелектуальну, емоційну, соціальну, психічну, психологічну, фізіологічну та спонукає фізичне виснаження. Лише арсеналом психологічних засобів можна розвинути навички ефективної протидії та профілактики емоційного вигорання працівників сфери послуг. Якщо працівник сфери послуг перебуває у стресовому стані, проблему створює не сама ситуація, а нерозуміння особою

цього. Тому, працівникам сфери послуг потрібно навчитись сповільнюватись, усвідомити сенс ситуації та вміти потурбуватись про себе. Слід встановити чіткі меж між трудовою діяльністю та особистим життям, сформувати навички якісного відпочинку, навчитись адекватно реагувати на тригери та стресові ситуації.

Перспективи дослідження вбачаємо у розробці арсеналу психологічних засобів у подоланні емоційного вигорання працівників сфери послуг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Водянка Л., Суховецька Д., Занюк А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. Інвестиції: практика та досвід. 2022. № 3. С. 52.
2. Возна В. В. Чинники емоційного вигорання молоді, зайнятої в сфері обслуговування. Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті: матеріали 28-го Міжнар. молодіж. форуму, 2024. № 9. С. 13–14.
3. Гірняк К.М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького, 2015. Т.17. № 1. с.185–188.
4. Кашлюк А. Профілактика емоційного вигорання у працівників соціальної сфери. Миколаїв, 2020. С. 12.

5. МатвієнкоЛ., Загребельна Я. Чинники емоційного вигорання представників соціономічних професій. Соціологія і психологія праці та зайнятості, 2014. С. 30.
6. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Young Scientis, 2015. Т. 4. с. 103–105.
7. Хаврова К., Когтев Є. Оцінка стану емоційного вигорання працівників сфери обслуговування. The scientific heritage. 2022. № 83. С. 1.
8. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблем. Young Scientist. 2020. № 10. С. 295.

Парасей-Гочер А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту*

Проданюк Ф. М.

*кандидат історичних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту*

Юдіна Л.

*магістрантка з психології
Міжнародної академії управління персоналом*

СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У РІЗНІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА УЯВЛЕНЬ ПРО ВІКОВУ АДАПТАЦІЮ

STRESS, COPING STRATEGIES AND RESILIENCE IN DIFFERENT LIFE PERIODS: PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF IDEAS ABOUT AGE ADAPTATION

Це дослідження досліджує психологічну динаміку стресу, стратегій подолання та стійкості на різних етапах дорослого життя. Основною метою було визначити, як рівні стресу, методи подолання та стійкість змінюються залежно від віку. Емпіричні дані були зібрані від учасників, розділених на три вікові групи: 25–34 (молоді люди), 35–45 (дорослі середнього віку) та 46–55 (старші люди середнього віку). Результати показують, що найвищий рівень стресу був зареєстрований у віковій групі 35–45 років, ймовірно, через підвищену соціальну відповідальність, проблеми з балансом між роботою та сім'єю та професійні вимоги. Натомість, молодші учасники демонстрували нижчий рівень стресу та більшу емоційну гнучкість, тоді як старші люди демонстрували найвищі показники стійкості, що пояснюється накопиченим життєвим досвідом та сформованими механізмами подолання.

Дослідження також підкреслює, що стратегії подолання суттєво відрізняються залежно від віку. Молодші люди були більш схильні використовувати емоційно-орієнтовані методи подолання, такі як пошук соціальної підтримки або уникнення. Учасники середнього віку віддавали перевагу стратегіям, орієнтованим на проблему, активно шукаючи рішення стресових факторів. Старші респонденти більше поклалися на прийняття та когнітивну переоцінку. Ці варіації свідчать про те, що адаптивні реакції на кризи формуються не лише ситуаційними факторами, але й віковими психологічними ресурсами та соціальними ролями.

Результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки, що враховують вікові особливості, оскільки ефективність управління стресом та адаптації суттєво варіюється протягом життя. Дослідження також вказує на психологічну вразливість учасників, особливо з точки зору тривоги та фрустрації, а також підкреслює загальну тенденцію до емоційної стриманості та поведінкової жорсткості перед обличчям несприятливих обставин.

Ключові слова: стрес, стратегії подолання стресу, стійкість, вікові відмінності, психологічна адаптація, емоційна регуляція, психологія розвитку, історія психології.

This study investigates the psychological dynamics of stress, coping strategies, and resilience across different stages of adulthood. The primary objective was to identify how stress levels, methods of coping, and resilience vary according to age. Empirical data were collected from participants divided into three age groups: 25–34 (young adults), 35–45 (middle-aged adults), and 46–55 (older middle-aged adults). The findings show that the highest stress levels were reported in the 35–45 age group, likely due to heightened social responsibilities, work-family balance challenges, and professional demands. In contrast, younger participants showed lower stress levels and greater emotional flexibility, while older adults displayed the highest resilience scores, attributed to accumulated life experience and established coping mechanisms.

The study also highlights that coping strategies differ significantly by age. Younger adults were more inclined to use emotion-focused coping, such as seeking social support or avoidance. Middle-aged participants favored problem-focused strategies, actively seeking solutions to stressors. Older respondents relied more on acceptance and cognitive reappraisal. These variations suggest that adaptive responses to crises are shaped not only by situational factors but also by age-related psychological resources and social roles.

The findings underscore the importance of developing age-sensitive psychological support programs, as the effectiveness of stress management and adaptation varies substantially across the life span. The study also points to the psychological vulnerability of participants, particularly in terms of anxiety and frustration, while also highlighting a general tendency toward emotional restraint and behavioral rigidity in the face of adversity.

Key words: stress, coping strategies, resilience, age differences, psychological adaptation, emotional regulation, developmental psychology, history of psychology.

Постановка проблеми. Сучасна епоха стикається з широким спектром стресових факторів, які впливають на психологічне благополуччя та адаптивне

функціонування. Розуміння того, як люди різного віку сприймають стрес та реагують на нього, є критично важливим як для теоретичного, так і для прак-

тичного застосування в психології. Зміни, пов'язані з віком, впливають на сприйняття стресу, стійкість та вибір стратегій подолання, оскільки кожен життєвий етап характеризується різними викликами, ролями та соціальними очікуваннями.

Метою дослідження є виявлення відмінностей у рівні стресу, стратегіях подолання та стійкості залежно від віку. Результати дослідження свідчать про те, що різні вікові групи суттєво відрізняються у своїй реакції на кризові ситуації, що підтверджується емпіричними даними.

Виклад основного матеріалу. Аналіз кризових станів у різних вікових групах дозволяє оцінити, як змінюється сприйняття стресових ситуацій залежно від життєвого досвіду, соціальної ролі та адаптаційних можливостей. У нашому дослідженні учасники були розділені на три основні вікові групи: 25–34 роки (молодь), 35–45 років (середній вік) та 46–55 років (старший середній вік).

Рівень стресу у різних вікових групах

Оцінка рівня стресу за шкалою стресу Холмса та Прає [1] виявила чіткі закономірності в трьох досліджуваних вікових групах. Вікова група 35–45 років показала найвищий середній рівень стресу (246 балів) з максимальним спостережуваним значенням 380. Цей результат підкреслює критичний етап життя, що характеризується піковою відповідальністю в багатьох сферах, включаючи кар'єрне зростання, виховання дітей, фінансові зобов'язання та соціальні очікування. Високий індекс стресу в цій групі можна інтерпретувати як відображення перевантаження ролей та кумулятивного ефекту одночасних стресових факторів, типових для середнього віку.

Натомість, учасники віком 25–34 років показали нижчий середній бал стресу (178 балів) з максимальним значенням 290. Це може бути пов'язано з більшою психологічною гнучкістю, меншою кількістю довгострокових зобов'язань та більш оптимістичним поглядом на життя, який часто асоціюється з ранньою дорослістю. На цьому етапі люди можуть все ще досліджувати свої кар'єрні шляхи та особисті стосунки, і тому стикаються з меншою кількістю стійких стресових факторів порівняно зі своїми старшими колегами.

Цікаво, що вікова група 46–55 років повідомила про помірний середній рівень стресу – 190 балів, з максимальним показником 310. Хоча старші учасники можуть стикатися з проблемами, пов'язаними зі здоров'ям, або з перехідними життєвими подіями (наприклад, діти, які залишають дім, стагнація в кар'єрі), їхній загальний рівень стресу, здається, компенсується накопиченим життєвим досвідом, емоційною зрілістю та більш розвиненими механізмами подолання. Це свідчить про можливу U-подібну криву сприйняття стресу, де стрес досягає піку в середньому дорослому віці, а потім дещо знижується з віком, коли люди набувають перспективи та адаптивних ресурсів.

У таблиці 1 представлено середні показники стресу у різних вікових групах.

Таблиця 1

Рівень стресу у різних вікових групах Вікова група	Середній рівень стресу (бали)	Максимальний рівень стресу (бали)
25–34 роки	178	290
35–45 років	246	380
46–55 років	190	310

На рисунку 1 наочно відображено рівень стресу у різних вікових групах, що підтверджує найбільше навантаження у категорії 35–45 років.

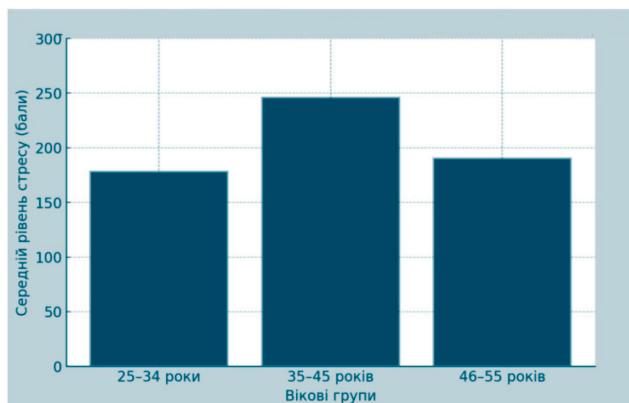


Рис. 1. Середній рівень стресу у різних вікових групах

Візуальне представлення на рисунку 1 підтверджує ці тенденції, ілюструючи виражений стресовий тягар у середньому віці. Ці висновки узгоджуються з попередніми психологічними дослідженнями, які визначають фазу середнього дорослого віку як ключову точку накопичення стресу, а також підкреслюють потенціал для підвищення стійкості та емоційної регуляції на пізніших етапах життя.

Підсумовуючи, ці результати підкреслюють важливість адаптації стратегій управління стресом до конкретних проблем розвитку кожної вікової групи, зокрема, зосередження профілактичних втручань та програм підтримки на тих, хто перебуває у віковій групі 35–45 років з високим попитом.

Рівень життєстійкості у різних вікових групах

Життєстійкість є важливим чинником, що визначає адаптивність людини до кризових ситуацій. Аналіз даних за методикою С. Мадді [2; 3] показав, що найвищий рівень життєстійкості спостерігався у віковій групі 46–55 років. Це пояснюється накопиченим життєвим досвідом, сформованими стратегіями подолання труднощів та більш спокійним ставленням до життєвих змін. Результати оцінки життєстійкості подані у таблиці 2.

Таблиця 2

Життєстійкість у різних вікових групах Вікова група	Середній рівень життєстійкості (бали)	Максимальний рівень (бали)
25–34 роки	58	80
35–45 років	64	85
46–55 років	72	90

Використовуючи Опитувальник стійкості С. Мадді, результати виявили чітке вікове збільшення балів стійкості, що свідчить про те, що стійкість не є статичною, а розвивається та зміцнюється протягом усього життя.

Найвищий середній бал стійкості (72 бали) спостерігався у віковій групі 46–55 років, з піковим значенням 90. Цей підвищений рівень психологічної стійкості у старших учасників можна пояснити накопиченим життєвим досвідом, удосконаленими стратегіями подолання труднощів та більш стриманим і прийнятним ставленням до непередбачуваності життя. З часом люди схильні розвивати ширшу перспективу, що дозволяє їм інтерпретувати стресори менше як загрози, а більше як виклики, якими потрібно керувати або до яких потрібно адаптуватися.

Вікова група 35–45 років, хоча й демонструє помірну стійкість (64 бали), схоже, перебуває на перехідній стадії – маючи певну адаптивну зрілість, але все ще глибоко залучена до середовища з високим тиском. Співіснування кількох ролей (професійної, сімейної, соціальної) може сприяти стійкості завдяки постійному вирішенню проблем, але також може обмежувати можливості для рефлексивного зростання.

Натомість, наймолодша група (25–34 роки) зафіксувала найнижчий бал стійкості (58 балів). Це може відображати відносну відсутність довгострокового досвіду подолання труднощів, постійного формування ідентичності та більшої чутливості до зовнішніх стресових факторів. Хоча молодші люди часто виявляють ентузіазм та енергію, вони можуть ще не володіти психологічними інструментами чи особистим розумінням, необхідними для ефективної реакції на тривалі негаразди.

На рисунку 2 зображено рівень життєстійкості у різних вікових категоріях, що підтверджує вищу адаптацію осіб старшого віку.

Рисунок 2 візуально представляє ці відмінності, чітко підтверджуючи висновок про те, що стійкість зростає з віком, особливо в переході від середнього до пізнього дорослого віку. Ці результати узгоджуються з теоріями психології розвитку, які підкреслюють кумулятивний характер психологічної стійкості та її коріння в особистих наративах про подолання.

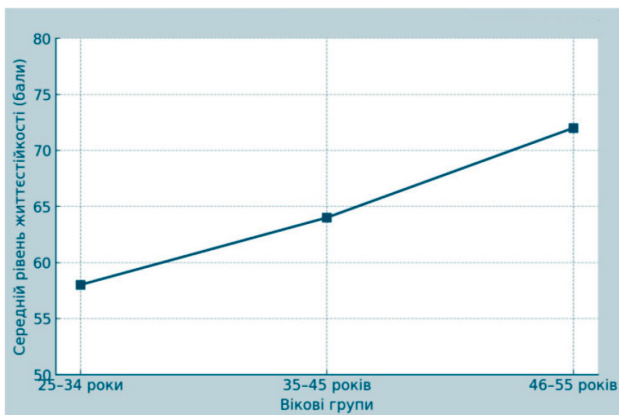


Рис. 2. Життєстійкість у різних вікових групах

Зрештою, ця вікова траєкторія стійкості підкреслює необхідність сприяння програмам розвитку стійкості серед молодшого населення, одночасно використовуючи адаптивні сильні сторони людей похилого віку в ролях наставництва або підтримки однолітків. Такі стратегії можуть допомогти подолати розрив між поколіннями в психологічній готовності та покращити загальне благополуччя в усіх вікових когортах.

Стратегії подолання стресу у різних вікових групах

Аналіз копінг-стратегій подолання труднощів, заснований на транзакційній моделі стресу Лазаруса [4], виявив значущі вікові відмінності в тому, як люди реагують на стресори. Дані свідчать про те, що уподобання щодо подолання труднощів змінюються з віком, відображаючи зміни в життєвих пріоритетах, досвіді та когнітивно-емоційному розвитку.

У наймолодшій когорті (25–34 роки) стратегії, орієнтовані на емоції (38%), були майже такими ж поширеними, як і проблемно-орієнтовані підходи (42%), тоді як стратегії уникнення (20%) також були помітно присутніми. Ця вікова група, здається, значною мірою покладається на механізми регуляції емоцій, такі як пошук соціальної підтримки, відволікання або заперечення. Ці реакції можуть свідчити про обмежений досвід довгострокового управління стресом, а також про стадію розвитку, де емоційне вираження та міжособистісні зв'язки відіграють центральну роль у подоланні труднощів.

Вікова група 35–45 років продемонструвала найбільшу залежність від проблемно-орієнтованих стратегій (56%), що свідчить про перехід до активного подолання труднощів, планування та вирішення проблем. Це, ймовірно, відображає їхню потребу керувати складними ролями та обов'язками, де контроль над стресовими ситуаціями стає необхідним та ефективним. Знижене використання методу уникнення (14%) у цій групі підтверджує думку, що люди середнього віку більш орієнтовані на дії та цілеспрямовані, коли стикаються з труднощами.

Серед найстарших учасників (46–55 років) спостерігався більш збалансований розподіл: 48% учасників орієнтувалися на проблему, 35% – на емоції, а 17% – на уникнення. Це свідчить про нюансований, інтегрований підхід до стресу, що поєднує прагматичне вирішення проблем з когнітивним переосмисленням та емоційним прийняттям. Ці люди частіше демонструють адаптивну гнучкість, використовуючи методи подолання, які враховують контекст та ґрунтуються на їхній ширшій життєвій перспективі.

У таблиці 3. подано розподіл використання стратегій подолання стресу у різних вікових категоріях.

На рисунку 3 подано візуалізацію вибору стратегій подолання стресу у різних вікових групах.

Рисунок 3 ілюструє ці варіації, підкреслюючи еволюційний характер стратегій подолання протягом життя. Важливо, що люди старшого віку, здається, беруть участь у когнітивній переоцінці та ситуаційному прийнятті, що відображає інтерналізацію контролю та психологічну зрілість. Ці результати підтверджують уявлення про те, що стратегії подолання – це не статичні риси, а адаптивні реакції,

Таблиця 3

Використання копінг-стратегій у різних вікових групах. Вікова група	Проблемно-орієнтовані стратегії (%)	Емоційно-орієнтовані (%)	Стратегії уникнення (%)
25–34 роки	42	38	20
35–45 років	56	30	14
46–55 років	48	35	17

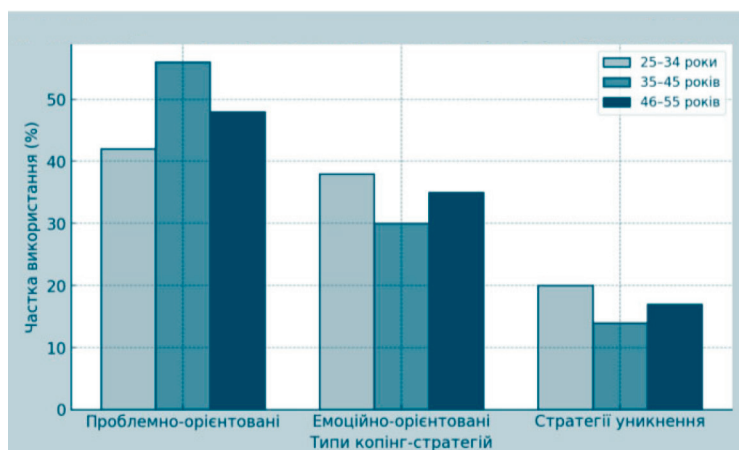


Рис. 3. Вибір стратегій подолання стресу у різних вікових групах

сформовані факторами розвитку, ситуації та досвіду. Вони підкреслюють цінність втручання, адаптованих до віку: покращення навичок емоційної регуляції у молоді, сприяння активному подолання труднощів у середньому віці та посилення когнітивних стратегій адаптації у пізньому дорослому віці.

У цьому дослідженні досліджувалися складні взаємозв'язки між віком, рівнем стресу, стратегіями подолання та психологічною стійкістю. Отримані результати сприяють тонкому розумінню того, як люди на різних етапах життя переживають стрес і подолують його, відображаючи як принципи психології розвитку, так і емпіричні дані.

Аналіз рівня переживання криз у різних вікових групах показав, що найбільший рівень стресу зафіксований у групі 35–45 років, що може бути пов'язано з підвищеними професійними та сімейними обов'язками. Молодші респонденти (25–34 роки) продемонстрували вищий рівень гнучкості у сприйнятті стресових ситуацій, але частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії, що не завжди є ефективними. Старші респонденти (46–55 років) мали вищий рівень життєстійкості та використовували переважно когнітивні механізми адаптації, що дозволяло їм легше переживати кризові періоди.

Отримані результати підтверджують, що ефективність подолання криз залежить не лише від ситуаційних факторів, але й від вікових особливостей. Молодь частіше потребує підтримки та вчиться справлятися зі стресом, тоді як люди середнього віку намагаються активно впливати на ситуацію, а старші респонденти використовують накопичений досвід для ефективної адаптації. Ці висновки мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги, орієнтованих на різні вікові групи.

Аналіз емпіричних результатів свідчить, що переважна частина респонденток виявляє середній рівень психоемоційної напруги, що може свідчити як про адаптивні механізми, так і про часткове емоційне пригнічення. Найвищі показники спостерігались у сфері тривожності та фрустрації, що цілком логічно з огляду на обставини життя в умовах нестабільності та стресу. Дані свідчать про відносну емоційну стриманість, особливо у сфері агресії, де переважав низький рівень, що, з одного боку, може бути позитивним індикатором самоконтролю, а з іншого – сигналізувати про внутрішнє накопичення напруги. Ригідність також виявлялася переважно на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до збереження знайомих поведінкових патернів у складних життєвих ситуаціях. Загалом ці результати свідчать про психологічну вразливість опитаних та потребу у підтримці.

Висновки. Дане дослідження надає емпіричні докази того, що рівень стресу, копінг-стратегії та психологічна стійкість суттєво відрізняються між віковими групами, що відображає ширші фактори розвитку та соціальні фактори.

1. Люди середнього віку (35–45 років) відчували найвищий рівень стресу, головним чином через перекриття соціальних ролей та підвищену відповідальність як в особистій, так і в професійній сферах. Їхнє подолання переважають стратегії, орієнтовані на проблеми, що свідчить про прагматичний та орієнтований на дії підхід до управління стресом.

2. У молодих людей (25–34 роки) визначається про нижчий рівень стресу, що супроводжується перевагою стратегій, орієнтованих на емоції та уникнення. Ці методи можуть відображати емоційну реактивність та брак досвіду в довгостроковій адаптації.

тації, але також підкреслюють гнучкість та відкритість до зовнішньої підтримки.

3. Люди похилого віку (46–55 років) демонструють вищу стійкість та більш збалансовані моделі подолання, особливо сприяючи когнітивній переоцінці та прийняттю. Їхня здатність переосмислювати та адаптуватися до стресових факторів вказує на цінність накопиченого життєвого досвіду та психологічної зрілості для розвитку.

4. Стійкість, як захисний фактор, зростає з віком, слугуючи буфером проти стресу та забезпечуючи ефективнішу психологічну адаптацію. Цей висновок підтверджує, що стійкість не є фіксованою рисою, а розвивається завдяки життєвому досвіду та саморегуляційному росту.

5. Дані підкреслюють важливість психологічних втручань, що враховують вік. Молодші люди можуть отримати користь від програм, які розвивають емоційну регуляцію та гнучкість подолання. Люди середнього віку потребують підтримки у збалансуванні численних життєвих вимог, тоді як люди похилого віку можуть служити ресурсами в ініціативах з розвитку стійкості.

Таким чином, дослідження підтверджує, що адаптивні реакції на стрес сильно залежать від віку, формуються етапами розвитку та можуть бути змінені за допомогою цілеспрямованої психологічної підтримки. Ці ідеї мають практичні наслідки для психіатричних лікарів, освітян і політиків, які прагнуть сприяти благополуччю протягом усього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Рейджа [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-opredelenia-stressoustojcivosti-i-socialnoj-adaptacii-holmsa-i-rage-24013.html>
2. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 323–335). San Diego (CA): Academic Press.
3. Тест життєстійкості С. Мадді [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html>
4. Методичне забезпечення оцінки копінг-стратегій [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy

Хижняк М. В.

кандидат біологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

КЛЮЧОВІ ІДЕЇ ТЕОРІЇ АЛЬФРЕДА АДЛЕРА В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

KEY IDEAS OF ALFRED ADLER'S THEORY IN THE CONDITIONS OF CONTEMPORARY TIME

У статті розглядаються ключові концепти індивідуальної психології Альфреда Адлера крізь призму сучасної соціально-психологічної дійсності, зокрема війни. Центральними поняттями аналізу є комплекс неповноцінності, компенсація, соціальний інтерес, прагнення до переваги, фікційний фіналізм, стиль життя та творча сила Я. Окрему увагу приділено біографічному та історичному контексту формування поглядів Адлера, зокрема його особистому досвіду у дитинстві та участі у Першій світовій війні як військового лікаря. На основі цих впливів автор теорії сформував цілісну модель розуміння особистості як активного творця власного життя, відповідального за адаптацію до суспільства та за вибір стилю життя.

Аналізуючи ідеї Адлера у світлі війни в Україні, стаття пропонує інтерпретацію російської агресії як прояву колективної компенсації глибинного комплексу історичної неповноцінності. Ідеї «величчя», «імперського відродження» розглядаються як фікційні фіналізми, що маскують страх, втрату ідентичності та соціальну фрустрацію. Водночас українське суспільство постає як приклад зрілої компенсації, що ґрунтується на високому рівні соціального інтересу, солідарності, відповідальності та служіння. Такий підхід дозволяє побачити у відповідях українців на травму війни прояви творчої сили Я – здатності трансформувати страждання у сенс, а слабкість – у джерело сили.

Стаття підкреслює гуманістичний потенціал теорії Адлера для розуміння не лише індивідуальної, а й колективної психології в умовах війни, агресії та травми. Адлеріанська модель може бути ефективним інструментом у кризовій психології, психотерапії травми, формуванні громадянської свідомості та вихованні соціальної відповідальності. Розгляд війни як невротичної компенсації комплексу неповноцінності, а також конструктивної адаптації через соціальний інтерес, відкриває нові перспективи для застосування класичної психологічної теорії у сучасному контексті.

Ключові слова: Альфред Адлер, історія психології, кризова психологія, війна, агресія, індивідуальна психологія, комплекс неповноцінності, компенсація, соціальний інтерес, псевдокомпенсація, прагнення до влади, стиль життя, фікційний фіналізм, творча сила Я.

This article explores the key concepts of Alfred Adler's individual psychology through the lens of modern socio-psychological realities, particularly the context of war. Central notions of the analysis include the inferiority complex, striving for superiority, social interest, fictional finalism, lifestyle, and the creative power of the self. Special attention is given to the biographical and historical context of Adler's theoretical development, especially his childhood and experience as a military doctor in World War I. These influences contributed to his holistic model of personality as an active creator of one's own life, responsible for adapting to society and choosing a lifestyle.

By analyzing Adler's ideas in the light of the war in Ukraine, the article interprets Russian aggression as a manifestation of collective compensation for a deep-rooted historical inferiority complex. Ideas of "greatness", "imperial revival," and "missionism" are considered fictional finalisms masking fear, identity loss, and social frustration. In contrast, Ukrainian society is presented as an example of mature compensation based on high levels of social interest, solidarity, responsibility, and service. This approach highlights the expression of the creative power of the self in Ukrainians' response to wartime trauma – the capacity to transform suffering into meaning and weakness into strength.

The article underscores the humanistic potential of Adler's theory for understanding not only individual but also collective psychology in the context of war, aggression, and trauma. The Adlerian model may serve as an effective tool in crisis psychology, trauma therapy, the development of civic consciousness, and the fostering of social responsibility. Viewing war as a neurotic compensation of the inferiority complex, as well as constructive adaptation through social interest, opens new perspectives for applying classical psychological theory in the modern context.

Key words: Alfred Adler, history of psychology, crisis psychology, war, aggression, individual psychology, inferiority complex, compensation, social interest, pseudocompensation, desire for power, lifestyle, fictional finalism, creative power of the self.

Постановка проблеми. Проблема психологічних витоків війни, агресії та деструктивного прагнення до влади залишається однією з найгостріших у сучасній психологічній науці. Попри технічний прогрес і декларовані гуманістичні цінності, XXI століття не оминули збройні конфлікти, з-поміж яких війна Росії проти України, що триває з 2014 року та перейшла у фазу повномасштабного вторгнення у 2022 році.

Пояснення глибинних психологічних механізмів, які сприяють розгортанню насильства, маніпуляціям масовою свідомістю, утвердженню культу сили та домінування, стає ключовим завданням для сучасної соціальної, політичної та історичної психології.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує спадщина австрійського психотерапевта Альфреда Адлера – одного з найвизначніших представників

психоаналітичної школи, засновника індивідуальної психології. Його концепція, сформульована на початку ХХ століття в умовах глибоких соціальних потрясінь та досвіду Першої світової війни, дозволяє інтерпретувати війну як компенсаторну реакцію на колективне відчуття неповноцінності, а прагнення до влади – як невротичну відповідь на страх власної слабкості. Основні поняття теорії Адлера – комплекс неповноцінності, соціальний інтерес, прагнення до переваги, стиль життя, фікційний фіналізм та творча сила *Я* – мають значний потенціал для аналізу не лише індивідуальної поведінки, а й соціально-психологічної динаміки масової свідомості в умовах війни [2; 3].

Попри актуальність, у сучасній українській психологічній науці ідеї Адлера досі недостатньо інтегровані в аналіз таких феноменів, як війна, агресія, колективна травма, а також у пошук стратегій психологічної адаптації. Водночас, саме адлеріанська парадигма дає змогу по-новому осмислити глибинні мотиви агресора та чинники психологічної стійкості народу – захисника.

На перетині історії психології та воєнної реальності відкривається новий ракурс переосмислення класичних теорій. Повернення до ідей Адлера дозволяє глибше зрозуміти, як індивіди та суспільства реагують на досвід загрози, втрати, приниження та страху, як прагнення до домінування реалізується через державну політику, ідеологію і пропаганду. Адлеріанський підхід, з його акцентом на соціальній відповідальності, конструктивному подоланні неповноцінності та свідомому творенні життя, може стати цінним ресурсом у кризовій психології, реабілітації травми й формуванні громадянської зрілості в умовах війни.

Мета статті. Метою цієї роботи є психологічний аналіз ключових ідей Альфреда Адлера у контексті воєнного досвіду – як особистого (участь у Першій світовій війні), так і сучасного (повномасштабна війна в Україні). Особливу увагу приділено можливостям застосування концепцій Адлера для інтерпретації психологічної динаміки агресора та захисника, колективної свідомості й адаптаційних механізмів українського суспільства в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Альфред Адлер (1870–1937) – австрійський психіатр, психоаналітик, засновник індивідуальної психології. Назва його теорії – «індивідуальна психологія» – підкреслює розуміння людини як цілісної, неподільної єдності почуттів, думок і вчинків. Він був сином єврейського торговця з Відня, та із раннього дитинства зазнав серйозних хвороб, що сформували в ньому глибоке відчуття фізичної слабкості. Саме цей особистий досвід став основою для його теорії про комплекс неповноцінності й прагнення до компенсації [1].

У роки Першої світової війни Адлер служив військовим лікарем на передовій, безпосередньо спостерігаючи страждання, каліцтва, страх, моральну деградацію солдатів. Цей досвід суттєво вплинув на розвиток його ідей, зокрема на розуміння соціального інтересу як необхідної умови психічного здоров'я та миру. Поступово він відходив від фрой-

дистської моделі лібідо, натомість фокусуючи увагу на соціальних аспектах особистості – де агресія, потреба у владі й конкуренція трактуються як симптоми хибної адаптації до соціальної реальності [2].

Життєвий досвід Адлера істотно вплинув на формування його концепції компенсації. Зокрема, він гостро переживав дитячі хвороби (рахіт, пневмонію), що сприяло глибокому почуттю фізичної слабкості. Як друга дитина в родині, він постійно порівнював себе зі «сильнішим» старшим братом, що посилювало переживання власної неспроможності. У майбутньому ці досвіди стали джерелом його прагнення до переваги – прикладом особистої компенсації [1].

Досвід війни також мав вирішальне значення. Він спостерігав, як індивідуальне відчуття неповноцінності трансформується у колективну деструкцію, що виправдовується псевдовисокими цілями – владою, честю, національною місією. Саме тому в післявоєнний період він звертається до тем соціальної етики, громадянської відповідальності та морального вибору.

Коли людина переживає неповноцінність як болісну та нестерпну, вона шукає спосіб її подолання. За Адлером, це компенсація – через розвиток здібностей, здобуття знань, подолання фізичних чи психологічних обмежень або служіння іншим. Якщо ж компенсація набуває хибної форми – виникає псевдокомпенсація, агресія, прагнення контролю [5].

Другим центральним поняттям адлеріанської теорії є соціальний інтерес – здатність до емпатії, турботи про інших, відчуття спільноти, відповідальності перед суспільством. За Адлером, саме соціальний інтерес є головним критерієм психічного здоров'я: зріла особистість орієнтується на благо інших, а не лише на власну вигоду. Людина з низьким соціальним інтересом живе заради себе, що породжує ізоляцію, егоїзм, і врешті – деструктивну поведінку [6]. В контексті війни це поняття набуває особливої ваги: агресор діє всупереч соціальному інтересу, в той час як українське суспільство демонструє високий рівень взаємодопомоги, волонтерства й солідарності.

Невід'ємно пов'язане з комплексом неповноцінності поняття прагнення до переваги. Якщо почуття неповноцінності є джерелом внутрішнього дискомфорту та поштовхом до змін, то прагнення до переваги – це мотиваційний вектор, який спрямовує особистість до подолання слабкості, прагнення розвитку, самореалізації та внеску в суспільне благо. У невротичній формі воно трансформується в домінування, контроль, приниження інших [2]. Людина, яка прагне влади заради влади, намагається приховати глибокі комплекси неповноцінності. Така деструктивна компенсація – основа насильницької політики, у тому числі війни. На прикладі сучасної Росії ми бачимо, як невдача в розвитку соціального інтересу, поєднана з гіпертрофованим прагненням до влади, перетворюється на загрозу для миру.

Наступним ключовим конструктом індивідуальної психології є стиль життя, який об'єднує два базові виміри: прагнення до переваги та рівень соціального

інтересу. Адлер визначав стиль життя як унікальний спосіб, за допомогою якого особистість вирішує життєві завдання, долає почуття неповноцінності та реалізує своє прагнення до значущості. Цей стиль не є вродженим – він формується в ранньому дитинстві як стратегія адаптації до світу [7]. Формування стилю життя залежить від рівня соціального інтересу (високий чи низький – тобто співпраця або ізоляція); та напрямку прагнення до переваги (конструктивне зростання чи деструктивне домінування). На перетині цих параметрів Адлер виокремив чотири основні типи стилю життя [2].

Корисний тип – високий соціальний інтерес і прагнення до розвитку. Такі люди сприймають життя як творче завдання, повне можливостей, і здатні до щирої співпраці. Це приклад зрілої компенсації. В умовах війни саме цей стиль виявляється у волонтерів, медиків, військових, які не лише долають власні страхи, а й служать спільному благу.

Одержуючий тип – низький соціальний інтерес і прагнення до утримання. Це пасивні особистості, що не беруть участі у спільному житті, шукаючи лише вигоди. Їхній стиль життя – приклад егоцентризму та моральної інертності. «Що сталося з тими, хто ніколи не співпрацював... хто питав лише: «Що я можу отримати від життя?» Вони не залишили жодного сліду» [3].

Унікаючий тип – високий соціальний інтерес, але слабе прагнення до переваги. За Адлером це «порожні творці добрих справ» [3]: вони прагнуть робити людям добро, виявляють турботу по інших, емпатію, готовність служити, але вони не розвивають свої здібності, не компенсують власні слабкості, тому їхня участь в інших людях та спроби зробити щось добре можуть обернутися злом; вони не розуміють, як творити добро, не беруть відповідальності, підпадають під вплив, тому їх соціальний інтерес безплідний.

Правлячий тип – високий рівень прагнення до домінування і відсутність соціального інтересу. Це ті, хто вдається до псевдокомпенсації – зовнішньої демонстрації сили, контролю та зверхності, яка приховує глибоке почуття внутрішньої слабкості.

Адлер підкреслював, що псевдокомпенсація не допомагає інтегрувати досвід слабкості чи поразки. Навпаки, вона формує ілюзорну маску сили – через хворобу, маніпуляцію співчуттям, лінощі, агресію, домінування або підкорення інших. Вона слугує захисним механізмом, що дозволяє людині уникнути болю власної недосконалості, не змінюючи при цьому саму себе [2].

Одним із найяскравіших прикладів є псевдокомпенсація – надмірна демонстрація сили, влади, зарозумілості та переваги, за якою ховається глибокий страх бути неприйнятним або нікчемним. Адлер зазначав: «Жоден акт жорстокості не був здійснений без внутрішнього почуття слабкості. Справді сильна людина не схильна до жорстокості» [3].

У контексті сучасної війни саме псевдокомпенсація виявляється у діях російського агресора: надмірне прагнення контролю, приниження опонента,

імперські фантазії – усе це компенсує історичну, культурну та соціальну фрустрацію. Це не прояв сили, а маска колективного страху і травми.

Навпаки, реальна компенсація можлива лише тоді, коли стиль життя спирається на соціальний інтерес. Якщо прагнення до переваги поєднується з турботою про інших – особистість зростає. Якщо ж ні – формується невротичний, а іноді навіть деструктивний тип, небезпечний для суспільства.

Важливою складовою теорії Адлера є поняття фікційного фіналізму – уявної мети, до якої людина підсвідомо прагне. Ця мета часто не є раціональною або досяжною, але вона визначає поведінку, надає їй сенсу та напрямку. Людина діє так, ніби ця мета є реальною – навіть якщо вона лише психологічна конструкція. Як писав Адлер: «Ми не можемо зрозуміти людину, не знаючи її цілей. Минуле має значення лише в тій мірі, в якій воно інтерпретується людиною у світлі її прагнень» [4].

У масовій свідомості фікційний фіналізм може набувати форм ідеологій, міфів, «історичних місій». Яскравий приклад – російська концепція «відновлення імперії», «порятунку російського міра», «протистояння Заходу». Усе це – фікції, які компенсують глибинне відчуття втрати значущості та ідентичності. Такі фікційні конструкції дозволяють агресору уникнути болісної реальності, підмінивши її уявною «метою».

З іншого боку, українське суспільство також має фікційний фіналізм – позитивного змісту: збереження державності, свободи, гідності. Саме ці цінності згуртовують націю, створюють сенс і напрямок дій навіть у критичних умовах. Таке уявне майбутнє – хоч і недосяжне в абсолюті – надає сил, формує опір і солідарність. Тут фікція не є самообманом, а інструментом виживання і розвитку.

Вершиною психологічної концепції Адлера як персонолога є ідея творчої сили *Я*. У її центрі – переконання, що людина не є пасивним продуктом спадковості, середовища чи дитячого досвіду. Навпаки, вона – активний творець власного життя, здатна інтерпретувати досвід, самостійно формулювати цілі, надавати значення подіям і обирати стиль життя. Творча сила *Я* – це психологічна функція, яка трансформує біографічний матеріал у життєвий зміст, забезпечуючи особистісну цілісність і унікальність [7].

Цей конструкт є об'єднувальним для всієї адлеріанської теорії – від комплексу неповноцінності до фікційного фіналізму. Саме завдяки творчій силі *Я* людина здатна свідомо обрати напрямок розвитку, навіть якщо стартові умови (біологічні, соціальні, історичні) є несприятливими або травматичними. Ця концепція про внутрішню свободу і відповідальність: навіть в умовах насильства, війни, втрати – особистість здатна вирішити, як ставитися до подій, що з нею відбуваються, і яку відповідь на них дати.

Таким чином, творча сила *Я* – це основа моральної зрілості людини. Важливо не лише те, що з нами трапилося, а те, що ми робимо з власним досвідом. Ця ідея надалі вплинула на Віктора Франкла (лого-

терапія), гуманістичну психологію (Карл Роджерс, Ролло Мей), когнітивну терапію (Аарон Бек), які також підкреслюють свободу вибору й здатність до самотрансформації [2].

Особливу роль творча сила *Я* відіграє у розвитку соціального інтересу. Лише особистість, яка усвідомлює себе як вільну і відповідальну, здатна вийти за межі егоцентризму, виявляти емпатію, турботу та співпрацю. Саме формування соціального інтересу – це також акт творчого *Я*, що потребує постійної роботи над собою. Тобто, за Адлером, цінність людини визначається не її відчуттями, а творчістю у відповідь на життя. Цей концепт синтезує всю систему індивідуальної психології, дозволяючи бачити людину не як жертву обставин, а як суб'єкта, здатного змінити і себе, і світ – навіть у найгірші історичні періоди. Українське суспільство, що протистоїть війні, наочно демонструє цю силу своєю солідарністю та відповідальним творенням майбутнього [6].

У підсумку, з точки зору теорії Адлера, причини агресії та загарбницьких війн часто пов'язані з комплексом неповноцінності – глибоким почуттям слабкості, невпевненості, страху та тривоги, що виникає на тлі незадоволеності життям. Це характерно як для окремих осіб, так і для суспільств, зокрема тих, де переважає низький рівень добробуту, демократії та особистої безпеки. Замість конструктивного розвитку така незадоволеність може трансформуватися у фікційну мету, яка створює ілюзію порятунку, спрямовуючи всю поведінку на її досягнення, незалежно від реальних наслідків.

У колективній свідомості це проявляється як національний нарцисизм, культ «величч», віри в «історичну місію». Сучасна російська агресія є яскравим прикладом такої національної псевдокомпенсації, де історичне відчуття неповноцінності трансформується у воєнну експансію. Фікційний фіналізм у такому випадку набуває форм ідеології, міфу або реваншистського наративу – «відродити імперію», «врятувати руський мір», «перемогти Захід». Ці ідеї не мають зв'язку з реальністю, але дозволяють уникати болісної зустрічі з фактом історичної деградації, втрати поваги, впливу й сенсу.

У війні, що точиться в Україні, спостерігаються два протилежні типи колективної компенсації. Агресор реалізує псевдокомпенсацію через насильство, контроль, ідеологічну фантазію. Пропаганда створює образ ворога, ізолює населення від реального світу, знецінює соціальні зв'язки – і тим самим не

вирішує, а лише маскує почуття колективної меншовартості.

Українське суспільство, навпаки, демонструє зрілу компенсацію – через солідарність, відповідальність і жертвність. Тут влада розглядається не як засіб панування, а як служіння спільному благу. Позитивним фікційним фіналізмом стає мета – зберегти державність, гідність і свободу, що згуртовує громадян навіть у найгостріших умовах.

Українські захисники, волонтери, медики, цивільні – приклади позитивної компенсації, де страх перетворюється на єдність, а слабкість – на силу служіння. Це і є глибоко гуманістичне втілення ідей Адлера: людина може змінити свою долю, навіть в умовах війни, якщо її стиль життя ґрунтується на соціальному інтересі, а не на домінуванні.

У цьому контексті творча сила *Я* стає вирішальною. Ті, хто сліпо виконує накази, ховається в апатії чи байдужості, – відмовляються від власного *Я*, від морального вибору. Натомість ті, хто бере на себе відповідальність, діє всупереч страху – волонтери, медики, військові – є живим втіленням творчого *Я* в дії.

Висновки. Дії агресора у війні проти України можна розглядати як приклад невротичної компенсації, що маскує колективне почуття неповноцінності через прагнення до влади і жорстокість. Культ сили, апеляції до «історичної місії» та «величч імперії» – це фікційні конструкції, що прикривають національний страх втрати значущості, знецінення ідентичності та соціальну фрустрацію.

На противагу цьому, українське суспільство демонструє приклади зрілої компенсації, заснованої на високому соціальному інтересі: через солідарність, служіння, відповідальність, жертвність. Фікційний фіналізм українського спротиву – це гуманістичний орієнтир: збереження свободи, гідності, права на існування. Ці цінності стали моральною основою колективного опору, який об'єднав людей у волонтерських ініціативах, армії, медицині, освіті, мистецтві. Така форма компенсації не заперечує біль і страх, а інтегрує їх у продуктивний досвід, що сприяє особистісному та національному зростанню. Саме творча сила *Я* – здатність інтерпретувати власний досвід, обирати сенс і діяти попри страх і втрати – стала джерелом психологічної стійкості українців. Цей внутрішній ресурс забезпечує не лише адаптацію, а й трансформацію. Україна сьогодні – це приклад того, як нація зберігаючи людяність, може зростати в умовах кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Харків : ХНУВС, 2020. С. 278–283.
2. Хижняк М.В. Теорії особистості в зарубіжній психології : навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2016, С. 47–72.
3. Adler A. *The Practice and Theory of Individual Psychology*. Kegan Paul, Trench & Co. 1925.
4. Adler A. (n.d.). *Individual Psychology of Alfred Adler*. Alfred Adler Institute of Northwestern Washington. <https://adler.institute/wp-content/uploads/2019/01/Individual-Psychology-Alfred-Adler-min.pdf>
5. Cedeno R., Torrico T. Adlerian Therapy. 2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599518/>
6. Erbaş M. E. Adlerian Therapy: A General Review. *International Journal of Innovative Approaches in Psychology*, 2023 (2), 45–52.
7. Watts R. E. Adler's Individual Psychology: The Original Positive Psychology. *Revista de psicoterapia*, 2015. Vol. 26. № 102. 123–131.

Цьомик Х. Б.

*доктор філософії в галузі психології (Ph.D),
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСТРУКТА В СИСТЕМІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

CONCEPTUALIZATION OF AWARENESS AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT IN THE SYSTEM OF SANOGENIC THINKING

У статті було здійснене теоретичне дослідження концептуалізації усвідомленості як психологічного конструкта в системі саногенного мислення. Актуальність теми обумовлена зростанням психологічних труднощів у сучасному суспільстві, таких як стрес, тривожність та емоційне вигорання, що потребують ефективних засобів підтримки психічного здоров'я. Усвідомленість розглядалася як здатність бути уважним до поточного досвіду без оцінювання, що сприяє кращому розумінню емоцій, думок і поведінки. Саногенне мислення, у свою чергу, виступало як адаптивний тип мислення, спрямований на збереження та зміцнення психічного здоров'я. Метою статті був теоретичний аналіз усвідомленості як конструкта саногенного мислення. Для її досягнення проаналізовано сучасні дослідження з усвідомленості та саногенного мислення, розглянуто різні позиції вчених, щодо цих феноменів, їх визначення та структуру, досліджено функції й природу усвідомленості, а також простежено її взаємозв'язок з саногенним мисленням. У статті наголошувалося на ефективності практик усвідомленості, зокрема програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), яка демонструє позитивний вплив на зниження стресу, тривожності та депресії, оскільки нейробіологічні дослідження підтверджують, що медитація, як основа усвідомленості, змінює активність мозку, сприяючи емоційній стабільності. Також були розглянуті українські дослідження, які підтверджують корисність майндфулнес-практик для підвищення стресостійкості та емоційної саморегуляції. Саногенне мислення представлено як процес, що включає когнітивну реконструкцію, емоційну регуляцію та рефлексію. Воно сприяє зниженню тривожності, розвитку адаптивних стратегій реагування та покращенню психологічного благополуччя. Усвідомленість виступає ключовим компонентом саногенного мислення, забезпечуючи здатність до безоціночного сприйняття досвіду, самопостереження та емоційної регуляції. Стаття сприяє глибшому розумінню ролі усвідомленості у підтримці психічного здоров'я особистості та її адаптації до життєвих викликів, що є важливим в структурі саногенного мислення.

Ключові слова: усвідомленість, саногенне мислення, психічне здоров'я, стрес, емоційна регуляція, рефлексія.

The article conducted a theoretical study of the conceptualization of mindfulness as a psychological construct in the system of sanogenic thinking. The relevance of the topic is due to the growth of psychological difficulties in modern society, such as stress, anxiety and emotional burnout, which require effective means of supporting mental health. Mindfulness was considered as the ability to be attentive to current experience without evaluation, which contributes to a better understanding of emotions, thoughts and behavior. Sanogenic thinking, in turn, acted as an adaptive type of thinking aimed at preserving and strengthening mental health. The aim of the article was a theoretical analysis of mindfulness as a construct of sanogenic thinking. To achieve this, modern research on mindfulness and sanogenic thinking was analyzed, various positions of scientists regarding these phenomena, their definition and structure were considered, the functions and nature of mindfulness were investigated, and its relationship with sanogenic thinking was traced. The article emphasized the effectiveness of mindfulness practices, in particular the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) program, which demonstrates a positive effect on reducing stress, anxiety, and depression, since neurobiological studies confirm that meditation, as the basis of mindfulness, changes brain activity, contributing to emotional stability. Ukrainian studies were also reviewed, confirming the usefulness of mindfulness practices for increasing stress resistance and emotional self-regulation. Sanogenic thinking is presented as a process that includes cognitive reconstruction, emotional regulation, and reflection. It helps reduce anxiety, develop adaptive response strategies, and improve psychological well-being. Mindfulness is a key component of sanogenic thinking, providing the ability to non-judgmental perception of experience, self-observation, and emotional regulation. The article contributes to a deeper understanding of the role of mindfulness in maintaining the mental health of the individual and its adaptation to life challenges, which is important in the structure of sanogenic thinking.

Key words: mindfulness, sanogenic thinking, mental health, stress, emotional regulation, reflection.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а інформаційне навантаження стає дедалі більшим, люди все частіше стикаються з психологічними труднощами, такими як стрес, тривожність, фрустрація та емоційне вигорання. У цьому контексті особливої уваги заслуговують поняття усвідомленості та саногенного мислення, які виступають як ефективні засоби підтримки психічного здоров'я та емоційної стабільності.

Усвідомленість, як здатність бути уважним до поточного досвіду без оцінювання, дозволяє людині краще розуміти свої емоції, думки та поведінку. Саногенне мислення, у свою чергу, сприяє збереженню та зміцненню психічного і фізичного здоров'я шляхом переоцінки ситуацій та емоційних реакцій. Дослідження взаємозв'язку між цими двома поняттями є надзвичайно актуальним, оскільки вони можуть взаємно підсилювати позитивний вплив на психічне благополуччя особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженню специфіки саногенного мислення присвячені сучасні праці таких зарубіжних вчених як Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Дж. Кабат-Зінн. У вітчизняній науці проблеми саногенного мислення торкалися у своїх дослідженнях І. Аршова, А. Гільман, Т. Кириленко, В. Моргун, О. Осадько.

Усвідомленість була предметом дослідження в наукових працях таких вчених: К. Браун, Д. Кабат-Зінн, Р. Раян. В Україні цей напрям також активно вивчався Т. Гера, В. Зливков, З. Максимович, М. Миколайчук, І. Медінцовим, О. Христюк.

Метою статті є теоретичний аналіз поняття усвідомленості як конструкта саногенного мислення. Для досягнення цієї мети передбачається виконання наступних завдань: проаналізувати сучасні зарубіжні та українські дослідження, присвячені усвідомленості та саногенному мисленню; дослідити поняття усвідомленості, її структуру, функції, природу та місце в системі психічних явищ; визначити взаємозв'язок між усвідомленістю та саногенним мисленням, обґрунтувати роль усвідомленості як конструкта саногенного мислення.

Виклад основного матеріалу. Усвідомленість (mindfulness) стала однією з основних тем сучасних досліджень у психології, медицині та нейронауці. Зокрема, програма Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), розроблена Дж. Кабат-Зінном, продемонструвала свою ефективність у зниженні симптомів тривожності, депресії та стресу. Дослідження показали, що регулярна практика усвідомленості може значно знижувати рівень стресу, покращувати емоційну регуляцію та підвищувати загальну якість життя [1].

Сучасні нейробіологічні дослідження також показують, що медитація, яка є основою практик усвідомленості, здатна змінювати активність в мигдалині (центрі емоцій) та гіпокампі (структура, що відповідає за пам'ять і емоційну стабільність). Ці зміни можуть сприяти зменшенню симптомів депресії та тривожності, що надає додаткові докази корисності усвідомленості для психічного здоров'я [6].

Українські науковці активно вивчають вплив практик усвідомленості на емоційну саморегуляцію, стресостійкість та загальний психічний стан людей різних вікових груп. Наприклад, дослідження в Українському католицькому університеті показало, що майндфулнес-практики сприяють підвищенню впевненості у собі та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Такі результати підтверджують ефективність впровадження програм усвідомленості в освітніх закладах для розвитку емоційної компетентності та зниження рівня стресу серед учнів і студентів.

Отже, проаналізовані практики усвідомленості – зокрема медитативні техніки, вправи на концентрацію уваги, тілесне сканування та спостереження за психоемоційними станами – демонструють позитивний вплив на психічне здоров'я особистості. Їх ефективність полягає у розвитку здатності до само-

спостереження, рефлексії, емоційної регуляції та зниження автоматизованих, деструктивних реакцій. У цьому контексті усвідомленість виконує низку функцій, що мають виразне саногенне спрямування: підвищення рівня метакогнітивної обізнаності, зростання толерантності до невизначеності, формування навичок м'якої (non-reactive) відповіді на внутрішні й зовнішні стимули. Таким чином, практики усвідомленості не лише сприяють збереженню психічної рівноваги, а й виступають значущим конструктом, що опосередковує розвиток саногенного мислення. Саногенне мислення, у свою чергу, розглядається як здатність до переосмислення стресогенних подій, подолання когнітивних викривлень та збереження психологічного добробуту за умов життєвих викликів. Саме тому наступним кроком є аналіз феномена саногенного мислення, його структури, функцій та психологічного потенціалу в контексті підтримання і зміцнення психічного здоров'я особистості.

За позицією, А. Гільман, саногенне мислення – це концепція, яка акцентує увагу на розвитку позитивного мислення і здатності людини долати психологічні труднощі, такі як стрес, тривожність і депресія. Відоме дослідження «Formation of Sanogenic Thinking as the Way of Avoiding Obsessive Thoughts» підкреслює важливість метакогніції і самоспостереження у процесі корекції неадаптивних патернів мислення [2]. Це дослідження акцентує увагу на розвитку рефлексії та емоційної саморегуляції, які є важливими механізмами саногенного мислення.

Концепція саногенного мислення також набуває популярності в Україні, зокрема в контексті психічного здоров'я та педагогіки. Українські дослідження показують, що розвиток саногенного мислення сприяє підвищенню стресостійкості та емоційної стабільності серед студентів і учнів. Впровадження спеціальних програм для розвитку саногенного мислення в освітніх закладах може бути ефективним інструментом профілактики психологічних труднощів у молоді.

В Україні також проводяться дослідження, спрямовані на адаптацію міжнародних програм розвитку саногенного мислення до специфіки культурних і соціальних умов українського контексту. Це включає розробку методичних рекомендацій для впровадження таких програм у школах, університетах і інших соціальних установах. Наприклад, у дослідженні «Психологічний супровід особистості в умовах війни» зазначено, що програми майндфулнес допомагають студентам знижувати рівень тривожності та покращувати психоемоційний стан, що підтверджує їхню ефективність у навчальному середовищі [3].

Саногенне мислення розглядається як тип мислення, що сприяє збереженню та покращенню психічного здоров'я. Воно пов'язане з вмінням усвідомлювати власні емоції, аналізувати внутрішні переживання й трансформувати негативний досвід у ресурс для особистісного зростання. Такий тип мислення має важливе значення для подолання стресу, саморегуляції та формування здорового ставлення до життєвих труднощів.

Хоча термін «саногенне мислення» більш поширений у пострадянському науковому просторі, його зміст добре узгоджується з підходами, які розробляли західні дослідники. Зокрема, А. Бек, засновник когнітивної терапії, вказував на необхідність переоцінки деструктивних автоматичних думок та формування більш реалістичного і конструктивного мислення. На його думку, така зміна мислення є основою для подолання тривоги, депресії та інших психологічних труднощів [10, с. 12–25].

Дж. Кабат-Зінн, автор програми зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR), наголошував, що усвідомлене ставлення до власних переживань дає змогу людині приймати складні ситуації без деструктивних оцінок. Це, в свою чергу, допомагає зменшити рівень стресу та сформувати більш стійке і гнучке мислення [4].

У концепції Р. Лазаруса про стрес і копінг підкреслюється значення когнітивної оцінки ситуацій. Згідно з його теорією, саме особистісне тлумачення події, а не сама подія, визначає емоційну реакцію. Тому переоцінка ситуацій, яка є характерною рисою саногенного мислення, дозволяє зменшити психологічне навантаження [5, с. 445].

Б. Фредріксон у своїй теорії позитивних емоцій зазначає, що здатність бачити позитив навіть у складних обставинах розширює внутрішні ресурси особистості. Саногенне мислення у цьому контексті можна трактувати як здатність формувати й підтримувати конструктивне бачення подій, що сприяє емоційній рівновазі й особистісному розвитку [9, с. 218–226].

Отже, загалом саногенне мислення можна охарактеризувати як адаптивний стиль мислення, що базується на усвідомленості, когнітивній переоцінці та позитивному сприйнятті реальності. Воно допомагає людині залишатися психологічно стійкою, регулювати свої емоційні стани та конструктивно взаємодіяти з навколишнім світом.

У межах когнітивно-поведінкового підходу саногенне мислення тлумачиться як засіб зміни неадаптивних переконань і зниження психоемоційного напруження. Гуманістичний підхід акцентує на самосвідомості, відповідальності та прагненні до особистісного зростання. У психодинамічному підході наголошується на трансформації внутрішніх конфліктів і захисних механізмів як основі для оздоровлення мислення. Згідно цих підходів до його основних компонентів належать: когнітивний (усвідомлення думок), емоційний (розпізнавання й регуляція емоцій), мотиваційний (внутрішня мотивація до змін) і рефлексивний (самоспостереження та оцінка досвіду).

Саногенне мислення сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формуванню здорових способів реагування на виклики. Воно також покращує міжособистісну взаємодію, сприяє прийняттю себе й інших, а отже – загальному підвищенню життєвої задоволеності.

Окреслюючи феномен саногенного мислення, ми також звертали увагу на його сутність як специ-

фічного типу когнітивної діяльності, що спрямована на збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Саногенне мислення розглядається як процес, у якому особистість не лише відображає реальність, а й активно впливає на неї шляхом конструктивного переосмислення власних переживань, установок і сенсів. У цьому контексті ключовими виступають механізми когнітивної реконструкції, емоційної регуляції, а також особистісної рефлексії. Проте для ефективної реалізації цих механізмів необхідним є розвиток внутрішнього ресурсу, який забезпечує здатність до уважного, нефрагментованого сприйняття як зовнішніх подій, так і внутрішнього досвіду. Такий ресурс забезпечується завдяки усвідомленості.

Усвідомленість як конструкт саногенного мислення постає не лише як стан, а як цілісний психічний процес, що включає здатність зосереджувати увагу на теперішньому моменті без осуду, відкрито приймаючи власні думки, емоції та тілесні відчуття. Саме завдяки усвідомленості людина може вчасно розпізнати дисфункційні когнітивні схеми, що можуть спричинити розвиток психотравматичних або соматичних наслідків, і обрати стратегії реагування, які підтримують її психічне благополуччя.

Таким чином, перехід до розгляду усвідомленості як одного з ключових конструктивних елементів саногенного мислення є логічним продовженням нашого аналізу. Це дозволяє глибше зрозуміти, яким чином усвідомленість виступає не лише як засіб когнітивної регуляції, а й як внутрішня опора в умовах життєвих викликів.

За Х. Демарзо, усвідомленість – це здатність бути в моменті та сприймати те, що відбувається, без оцінок чи спроб змінити ситуацію. Це коли ти повністю зосереджений на тому, що відбувається тут і зараз, без відволікань на минуле чи майбутнє. Це не просто «увага», це особливий стан, коли людина відкриває для себе поточний досвід без оцінки того, що відчуває або думає. Тобто особистість не намагається боротися з емоціями чи думками, а просто спостерігає за ними [8].

У психології усвідомленість дуже важлива, адже вона допомагає краще розуміти внутрішні процеси та емоції людини. Це практично ключ до емоційної стабільності та психічного здоров'я, бо усвідомлення власних відчуттів може допомогти зрозуміти, чому особистість реагує певним чином і як на це можна вплинути.

Як зазначає І. Медінцов, усвідомленість – це пізнавальний стан, який характеризується трьома аспектами, що відрізняє її від подібних психічних станів. Це пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів та має на увазі навмисне призупинення оцінювання прямого досвіду [7].

За позицією вченого, усвідомленість складається з кількох компонентів, які взаємно доповнюють один одного. По-перше, це увага – здатність залишатися у моменті, спостерігаючи за своїми відчуттями, думками та емоціями, не відволікаючись на зовнішні чи

внутрішні «шуми». Увага є основним каналом, через який особистість здатна фокусуватися на поточному досвіді. Другий важливий елемент – прийняття. Це означає, що людина не осуджує свої переживання, не намагається змінити те, що відбувається. У цьому контексті «прийняття» – це не пасивність, а здатність дозволити собі відчувати будь-які емоції без агресії чи боротьби з ними. Це також важлива частина терапевтичних практик, оскільки прийняття себе є кроком до психологічної гармонії. Третім компонентом є самоспостереження, коли особистість перебуває в процесі спостереження за своїми думками, емоціями і фізичними відчуттями, без поспішних висновків. Важливим аспектом самоспостереження є здатність бути об'єктивним, без перебільшення внутрішнього досвіду. Четвертим компонентом в структурі усвідомленості наявним є безоціночність, коли особистість не оцінює події чи свої переживання як хороші чи погані, а сприймає їх такими, якими вони є, що дозволяє зменшити внутрішнє напруження, яке виникає через оцінку чи осуд, і зберігати емоційну рівновагу.

Як зазначає А. Бек, усвідомленість має кілька важливих функцій, які справді допомагають людям справлятися з життєвими труднощами. Перше – це зниження стресу. Коли особистість навчиться зосереджуватись на тому, що відбувається зараз, це дає змогу не панікувати через те, що може статися в майбутньому або не турбуватись про помилки минулого, що в свою чергу, знижує рівень тривожності та стресу. Сучасні дослідження показали, що саме практикування майндфулнес здатне знижувати рівень кортизолу – гормону стресу [10].

Другим важливим аспектом є емоційна саморегуляція. Усвідомленість дозволяє розуміти та приймати особистості свої емоції, а не реагувати на них автоматично. Це означає, що людина може краще контролювати свої емоційні реакції, замість того, щоб піддаватися першій емоційній спробі, що є важливо для підтримки психологічної стійкості в стресових ситуаціях.

Також усвідомленість підтримує рефлексію – здатність обдумувати свої вчинки та емоції. Коли людина практикує усвідомленість, вона може краще зрозуміти, чому діє певним чином, і чи є у неї альтернативи для інших реакцій. Рефлексія допомагає людям виявляти автоматичні патерни поведінки і вносити корективи для покращення особистого розвитку.

Варто зазначити про те, що ряд вчених вважають усвідомленість стабільною рисою особистості. Це означає, що деякі люди просто схильні бути більш усвідомленими, незалежно від ситуації. Однак, як показують дослідження, навіть такі люди можуть розвивати свою усвідомленість у відповідь на практики та тренування.

Усвідомленість також можна трактувати як навичку, тобто, навчаючись практикувати усвідомленість через медитацію чи дихальні вправи, людина може її розвивати та покращувати. Багато досліджень показують, що регулярна практика майндфулнес може

значно змінити функціонування мозку, зокрема, підвищити активність у ділянках, пов'язаних з емоційним регулюванням.

Також усвідомленість можна розглядати як стан – це трактується як можливість бути усвідомленим у конкретний момент часу, зосереджуючись на теперішньому досвіді, навіть якщо це не є сталою рисою особистості, що дозволяє людині змінювати рівень усвідомленості залежно від ситуації і може бути корисним в різних життєвих контекстах.

Усвідомленість тісно пов'язана з іншими психічними процесами, такими як рефлексія, інтелект і емоційне регулювання. Водночас, усвідомленість підтримує когнітивні процеси, оскільки зосередженість на поточному моменті дозволяє краще обробляти інформацію та приймати рішення.

Зв'язок із емоційним регулюванням є власне дуже важливий: коли особистість практикує усвідомленість, вона стає менш схильною до емоційних коливань, а це означає, що можеш краще контролювати свої реакції. Це також допомагає в розв'язанні конфліктів і спокійному прийнятті рішень, що сприяє загальному психічному здоров'ю та соціальній адаптації.

На нашу думку, усвідомленість є здатністю людини фокусувати увагу на поточному моменті, приймаючи свої думки, емоції та відчуття без оцінювання. Ця якість дозволяє особистості краще розуміти власні реакції та управляти ними.

Проаналізувавши характеристики усвідомленості, узагальнюючи зазначене вище варто відмітити, що вона все ж таки є основою для розвитку саногенного мислення, оскільки сприяє глибшому розумінню власних емоцій та поведінкових патернів. Завдяки усвідомленості, людина може ідентифікувати неадаптивні когніції та замінити їх на більш конструктивні, що є ключовим аспектом саногенного мислення.

Доведення важливості усвідомленості як конструкта саногенного мислення можна здійснити, спираючись на теоретичні позиції вітчизняних і зарубіжних психологів, які вивчали усвідомленість, когнітивні процеси, а також психогігієнічні механізми, що сприяють підтриманню психічного здоров'я.

Таким чином засновник когнітивної терапії А. Бек підкреслює, що усвідомлення автоматичних думок та когнітивних спотворень є ключовим моментом у зміні деструктивних установок. У його підході можна побачити структурний перетин з саногенним мисленням: саме через усвідомлення людина набуває здатності здійснювати когнітивну реконструкцію – центральний механізм саногенного мислення.

Е. Лангер запропонувала концепцію “mindfulness” як когнітивної гнучкості – здатності бачити альтернативні варіанти, бути відкритим до нового досвіду, а не керуватися шаблонними уявленнями. Ця концепція перегукується з ідеєю саногенного мислення як гнучкого, адаптивного способу обробки інформації, який передбачає відмову від стереотипних, патогенних інтерпретацій ситуацій на користь конструктивних.

У логотерапії В. Франкл наголошував на значущості екзистенційного усвідомлення власного життя, вибору та відповідальності. Усвідомленість, у цьому контексті, виступає як механізм, що дає змогу людині знайти сенс навіть у кризових ситуаціях – один із ключових принципів саногенного мислення, орієнтованого на підтримку психічного здоров'я через смислову переоцінку.

В. Москаленко у дослідженнях психічного здоров'я наголошується на важливості рефлексивного компоненту мислення та усвідомленого ставлення до емоцій і переживань як захисного ресурсу особистості. Це відображає внутрішній зв'язок між усвідомленістю і тими когнітивними процесами, що формують саногенне мислення.

Т. Титаренко у своїх дослідженнях підкреслює значущість рефлексивного досвіду, емоційної саморегуляції та осмислення життєвих подій як чинників збереження психічного здоров'я. Це співзвучно з ідеєю усвідомленості як здатності «бачити» себе у ситуації тут-і-зараз і вибудовувати психогігієнічні стратегії реагування.

Спираючись на позиції провідних вчених, можна стверджувати, що усвідомленість є критично важливим конструктом саногенного мислення, оскільки вона:

- створює умови для ідентифікації і трансформації деструктивних когнітивних схем (Бек, Кабат-Зінн);
- забезпечує гнучкість і рефлексивність мислення (Ленгер, Титаренко);
- сприяє психогігієнічному осмисленню життєвих викликів (Франкл);
- є основою для реалізації когнітивної реконструкції – ключового механізму саногенного мислення.

Таким чином, без розвитку усвідомленості повноцінне функціонування саногенного мислення як ресурсу психічного здоров'я є малоймовірним.

На нашу думку, здійснивши теоретичні розвідки обґрунтування ролі усвідомленості у саморегуляції, стресостійкості та критичному мисленні полягає в тому, що вона дозволяє людині краще розпізнавати та розуміти свої емоції, що сприяє ефективнішому управлінню ними. Це, в свою чергу, підвищує стресостійкість та здатність до критичного аналізу ситуацій, що є важливими компонентами саногенного мислення.

Узагальнюючи розгляд взаємозв'язку усвідомленості та саногенного мислення, можна дійти висновку, що усвідомленість є не лише важливою передумовою, а й невід'ємним конструктом саногенного мислення. Усвідомленість забезпечує особистості здатність зосереджено й безоцінно сприймати власні

думки, емоції та тілесні реакції, що створює сприятливі умови для глибшого самопізнання, виявлення деструктивних когнітивних патернів та їх трансформації в адаптивніші, саногенні форми.

Своєю чергою, саногенне мислення передбачає не лише когнітивну реконструкцію як засіб психічного оздоровлення, а й постійне самоспостереження, гнучкість мислення, вміння дистанціюватися від автоматичних реакцій, що тісно пов'язане з практиками усвідомленості. Тобто усвідомленість виступає як механізм активації та підтримки саногенного мислення, сприяючи емоційній регуляції, зниженню рівня стресу, підвищенню особистісної стійкості та загального психічного благополуччя.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що усвідомленість і саногенне мислення тісно пов'язані між собою, і розвиток першої сприяє формуванню та зміцненню другого, що в цілому покращує психологічне благополуччя та адаптивність особистості. Таким чином, зазначені вище два феномена утворюють цілісний психологічний комплекс, у межах якого перше виступає базисом, а друге – способом мислення, що забезпечує збереження психічного здоров'я в умовах життєвих викликів.

У ході дослідження було розглянуто сутність поняття усвідомленості, її структуру, функції та місце в системі інших психічних процесів. Також було проаналізовано зв'язок усвідомленості з саногенним мисленням, зокрема її роль у розвитку саморегуляції, стресостійкості та критичного мислення. Отримані результати підтверджують важливість усвідомленості як конструкта саногенного мислення.

Усвідомленість сприяє розвитку здатності до самоспостереження, безоціночного прийняття досвіду та емоційної регуляції. Ці компоненти є основою для формування здорового способу мислення, що включає критичне осмислення ситуацій, адаптивне реагування на стресори та підтримку психологічного благополуччя.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні ефективності різних методів розвитку усвідомленості та їх впливу на компоненти саногенного мислення. Також перспективним є дослідження взаємозв'язку між усвідомленістю, емоційною інтелігентністю та психологічним благополуччям. Крім того, важливим напрямом є розробка та впровадження програм тренінгів з розвитку усвідомленості та саногенного мислення в освітніх та організаційних контекстах.

Загалом, усвідомленість є важливим чинником у формуванні здорового способу мислення та підтримці психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність подальших досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грін Р. Як доктор Джон Кабат-Зінн допоміг зробити усвідомленість основним напрямом. Verywell Mind. 2023. Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/jon-kabat-zinn-bringing-mindfulness-mainstream-7377237>
2. Гільман А. Формування саногенного мислення як шлях уникнення нав'язливих думок. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2018. Т. 3, № 4. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/329741846_Formation_of_sanogenic_thinking_as_the_way_of_avoiding_obsessive_thoughts
3. Зливков, В., Котух, О., Кузікова, С. Б., Лукомська, С. О., Щербак, Т. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни [Електронний ресурс] : навч. посіб. Київ-Ніжин : Видавець М. М. Лисенко. Режим доступу: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovod-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

4. Кабат-Зінн, Дж. Повна катастрофа: як за допомогою мудрості тіла та розуму впоратися зі стресом, болем і хворобою. Нью-Йорк : Bantam Books, 2013. 720 с.
5. Лазарус, Р. С., Фолкман, С. Стрес, оцінка та копінг. Нью-Йорк: Видавництво Springer, 2014. 445 с.
6. Медитація змінює мозкові хвилі, пов'язані з тривогою та депресією // New York Post. 2025. Режим доступу: <https://nypost.com/2025/02/14/health/meditation-changes-brain-waves-linked-to-anxiety-depression/>
7. Медінцов І. В. Метакогнітивні аспекти усвідомленості / І. В. Медінцов // Габітус. 2021. Вип. 22. С. 39–45. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_8
8. Санада, К., Монтеро-Марін, Х., Альда Дієс, М., Салас-Валеро, М., Перес-Юс, М. К., Морільйо, Х., Демарзо, М. М. П., Гарсія-Торо, М., Гарсія-Кампайо, Х. Вплив інтервенцій, заснованих на усвідомленості, на рівень слинного кортизолу у здорових дорослих: метааналітичний огляд. Фронтири фізіології. 2016. Т. 7. С. 471. DOI: 10.3389/fphys.2016.00471.
9. Фредріксон, Б. Л. Роль позитивних емоцій у позитивній психології: теорія розширення і побудови. American Psychologist. 2010. Т. 56, № 3. С. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
10. Цолакис, П. Модель депресії за Беком: еволюція, сучасні докази та критичний аналіз. Психологія. 2025. Т. 16, № 1. С. 12–25. DOI: 10.4236/psych.2025.161002.

Несен Р. С.

*аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МУЗИКОТЕРАПІЇ: ВПЛИВ НА АКТИВАЦІЮ МОЗКОВИХ ЗОН

NEUROPSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MUSIC THERAPY: INFLUENCE ON ACTIVATION OF BRAIN AREAS

У статті здійснено теоретичний огляд сучасних досліджень, присвячених нейропсихологічним аспектам музикотерапії та її впливу на активацію мозкових зон у різних вікових групах і клінічних популяціях. Розглянуто ключові нейровізуалізаційні (фМРТ, ПЕТ, ДТ-МРТ) та нейрофізіологічні (ЕЕГ, МEG) методики, які використовуються для картографування реакцій мозку на музичні стимули. Описано механізми залучення перифронтальної кори (PFC), гіпокампу, амігдали, слухової та моторної корикальних зон, а також підкоркових структур (таламус, мозочок) у процесах емоційної регуляції, пам'яті, навчання й рухової активності.

Аналіз робіт у педіатричних популяціях демонструє, що музикотерапевтичні інструментальні та вокальні вправи сприяють підвищенню когнітивної гнучкості, поліпшенню емоційної стійкості й моторних навичок у дітей із неврологічними порушеннями. У дорослих пацієнтів із тривожними та депресивними розладами прослуховування музики та виконання музичних вправ корелює зі зниженням реактивності амігдали та активацією дорсолатеральної PFC, що відображається у зниженні симптомів тривоги й депресії. В літніх пацієнтів із нейродегенеративними захворюваннями (хвороба Альцгеймера, Паркінсона) музикотерапія підтримує нейропластичність, полегшує відновлення когнітивних функцій і моторики, зокрема завдяки активації дофамінергічної системи винагороди та обхідних моторних шляхів.

Окремий підрозділ присвячено реабілітації після інсульту, де музично-орієнтована терапія (Music-Supported Therapy) сприяє відновленню рухових функцій через посилення зв'язності аудіо-моторних мереж і підвищення збудливості первинної моторної кори. Підсумовуючи, музикотерапія є ефективним мультисистемним втручанням, яке водночас активує сенсорні, емоційні та виконавчі мережі мозку й може слугувати цінним доповненням до традиційних методів лікування та реабілітації.

Ключові слова: музикотерапія, нейропсихологічні механізми, активація мозкових зон, функціональна МРТ (фМРТ), електроенцефалографія (ЕЕГ), реабілітація після інсульту, нейропластичність.

This article presents a theoretical review of recent research on the neuropsychological aspects of music therapy and its impact on the activation of brain regions across different age groups and clinical populations. Key neuroimaging techniques (fMRI, PET, DTI-MRI) and neurophysiological methods (EEG, MEG) used to map brain responses to musical stimuli are discussed. The mechanisms by which the prefrontal cortex (PFC), hippocampus, amygdala, auditory and motor cortical areas, as well as subcortical structures (thalamus, cerebellum), are engaged in processes of emotional regulation, memory, learning, and motor activity are described.

Analysis of studies in pediatric populations demonstrates that instrumental and vocal music therapy exercises enhance cognitive flexibility, emotional resilience, and motor skills in children with neurological impairments. In adult patients with anxiety and depressive disorders, music listening and performance correlate with reduced amygdala reactivity and increased dorsolateral PFC activation, resulting in decreased symptoms of anxiety and depression. In elderly patients with neurodegenerative diseases (Alzheimer's and Parkinson's), music therapy supports neuroplasticity and facilitates recovery of cognitive functions and motor abilities, notably through activation of the dopaminergic reward system and alternative motor pathways.

A dedicated section addresses post-stroke rehabilitation, where music-supported therapy promotes motor recovery by strengthening audio-motor network connectivity and increasing excitability of the primary motor cortex. In summary, music therapy is an effective, multisystem intervention that simultaneously activates sensory, emotional, and executive brain networks and can serve as a valuable complement to conventional treatment and rehabilitation methods.

Key words: music therapy, neuropsychological mechanisms, brain region activation, functional MRI (fMRI), electroencephalography (EEG), post-stroke rehabilitation, neuroplasticity.

Постановка проблеми. Музикотерапія — це комплексна немедикаментозна методика лікування та реабілітації, яка використовує музику для поліпшення психічного та фізичного стану пацієнтів. Згідно зі звітом GBD 2021, неврологічні та психіатричні захворювання посідають одні з провідних місць серед причин інвалідності та смертності у світі

[3]. Водночас багато з цих розладів пов'язані з дисфункцією перифронтально-гіпокампально-амігдального (PFC–Hip–Amy) нейроконтурів [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження щодо впливу музики на мозок використовують різноманітні нейровізуалізаційні та нейрофізіологічні методики. Найпоширеніші з

них: функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та позитронно-емісійна томографія (ПЕТ) – для високороздільного просторового картографування активованих зон; електроенцефалографія (ЕЕГ) та магнітоенцефалографія (МЕГ) – для виявлення швидких темпоральних змін активності з мілісекундним розділенням; дифузійно-тензорна МРТ (ДТ-МРТ) – для вивчення структурної та функціональної конективності й пластичності [9]. Також застосовуються методи локалізації джерела ЕЕГ і аналіз мережових взаємозв'язків. Ці методи дозволяють оцінювати, які нейронні мережі та транзакти є залучені під час музичного стимулу.

ФМРТ дослідження демонструють, що музикотерапія задіює лімбічні та префронтальні кола, а також нагородні (дофамінергічні) шляхи мозку [4]. ЕЕГ/МЕГ виявляють зміни ритмів (альфа, бета, гамма-діапазони) у відповідь на музику, що корелюють зі зниженням стресу і поліпшенням емоційного стану. Загалом нейропсихологічний підхід передбачає поєднання поведінкових тестів і нейровізуалізації. У дослідженні на дітей з ураженнями мозку електрофізіологічний аналіз виявив збільшення активності в префронтальних ділянках під час музичного лікування [2]. Методи ДТІ/фМРТ використовують для оцінки змін у структурних зв'язках між слуховою та моторною корою після музичного тренінгу [11]. Загальні спостереження: музика «одночасно задіює кілька областей мозку – слухову кору, емотивні та виконавчі мережі» [12], спричиняючи комплексні та адаптивні нейронні відповіді.

Мета цієї статті полягає в тому, щоб здійснити теоретичний аналіз сучасних робіт, що вивчають нейропсихологічні механізми музикотерапії, та визначити, яким чином музичні стимули впливають на активацію різних мозкових зон у представників різних вікових груп і клінічних популяціях.

Виклад основного матеріалу. У дітей та підлітків музика виконує додатково роль допоміжного засобу для розвитку емоційної регуляції, концентрації уваги та моторики. Залучення до музично-інструментальної діяльності (гри на інструменті, спів) поліпшує емоційну стійкість та здатність до самовираження [12]. Відповідно, музика активує у молодих пацієнтів «численні мозкові області, що відповідають за емоційну регуляцію, когнітивні процеси та соціальну взаємодію». Структурні елементи музики (ритм, мелодія) сприяють вивільненню нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну) й активації системи винагороди [12]. ЕЕГ/МЕГ аналіз у дітей показав посилене функціональне з'єднання між слуховими та емоційними центрами (лобна кора, гіпокамп, амігдала) при музичних іграх. У дітей з неврологічними порушеннями заняття музикотерапією призводили до підвищення активності у префронтальних ділянках і пояснювалися змінами в мозковій пластичності [2]. Таким чином, інструментальні і вокальні методики в педіатрії демонструють високу ефективність: вони сприяють полегшенню тривоги, покращують увагу та спрямованість моторних реакцій. У школярів заняття музикою асоціюється зі зростанням

когнітивної гнучкості і поліпшенням навчальних результатів. Відзначається також позитивний вплив на дітей з розладами аутичного спектра або порушеннями уваги: музична діяльність може стимулювати префронтальні та лімбічні зони, що сприяє розвитку соціальних навичок і саморегуляції.

У дорослих музикотерапія часто застосовується як доповнення до психотерапії чи медикаментозного лікування при тривожних і депресивних розладах. Ліао зазначає, що музикотерапія «зменшує стрес і підвищує когнітивні функції за рахунок залучення лімбічних, префронтальних та дофамінергічних (нагородних) шляхів мозку» [4]. Іншим словами, слухання або виконання «улюбленої музики» спричиняє посилення активності дорсолатеральної префронтальної кори (відповідальної за контроль емоцій) та пригнічення надмірної реактивності амігдали, що пояснює зниження симптомів тривоги. Одночасно музика стимулює гіпокамп, що може поліпшувати пам'ять і навчання новим навичкам згідно з даними деяких КТ/фМРТ-експериментів. Клінічні огляди підтверджують, що регулярні сеанси музикотерапії в пацієнтів з депресією або генералізованою тривогою призводять до статистично значущого поліпшення настрою і зменшення симптомів порівняно з контрольною групою. Додатково відзначено зростання зв'язності між передньою цінгульованою корою та парієтальною областю, що може відображати покращення процесів когнітивної регуляції під впливом музики.

У літніх пацієнтів музикотерапія використовується для підтримки пізнавальних функцій при хворобі Альцгеймера (ХА) та інших деменціях. Систематичний огляд показав, що у людей з ХА інтенсивна музична стимуляція (переважно активна, наприклад спів чи гра на інструменті) може поліпшити глобальні когнітивні показники, пам'ять та мовні функції [10]. Згідно з аналізом Bleibel та ін., в активній групі музикотерапії виявлено більший ефект, ніж при пасивному слуханні [10]. Нейровізуалізаційні дані свідчать, що збережена музична пам'ять при ХА корелює з меншою атрофією правого гіпокампу [9]. ФМРТ-сканування показують, що пригнічена активність гіпокампу та амігдали спостерігається під час прослуховування «сумної» музики. Натомість активний музичний тренінг (спів, імпровізація) може збільшити зв'язність між гіпокампом та префронтальною корою, сприяючи кращому переробленню пам'яті. При хворобі Паркінсона ритмічна музика стимулює моторні центри і обхідні шляхи базальних гангліїв, що полегшує координацію рухів і покращує темп ходьби (аналогічно пост-інсультному реабілітаційному впливу). Таким чином, у пацієнтів із нейродегенерацією музикотерапія підтримує нейропластичність і може затримати прогресування когнітивних розладів, активуючи ключові лімбічні та двигові структури мозку.

У випадку постінсультного стану музика та ритм відіграють роль каталітичного чинника відновлення рухових функцій. Лікування музикально-орієнтованою терапією (Music-Supported Therapy, MST), що

поєднує гру на простих інструментах з ритмічним супроводом, стимулює моторні нейрони і сприяє пластичним змінам у моторній корі [6]. Як показав кейс-звіт Ghai та ін., у двох виживших після інсульту пацієнтів інтенсивний тритижневий курс гри на піаніно призвів до зростання функціональної конективності між слуховою та моторною корою (особливо в ураженій півкулі) та поліпшення функції руки [5]. Подібні дані отримані і в більш масштабних дослідженнях: систематичні огляди показують, що музикотерапія стимулює моторні та сенсорні мережі, а також лобні та скроневі області у реабілітації після інсульту [1]. Зокрема, ритмічне відтворення мелодій супроводжується підвищенням збудливості первинної моторної кори та зв'язності з премоторними і парієтальними ділянками. Це відображає інтеграцію слухової і двигової систем: музичний ритм спрацьовує як зовнішній «пейсмейкер», полегшуючи одночасну активацію моторних ланцюгів та їхніх сенсорних аферентів. МРТ-дослідження також демонструють, що додавання музики до фізичної терапії сприяє переструктуризації нейронних шляхів (task-dependent coupling аудіо-моторних областей). Крім того, музикотерапія покращує настрій і мотивацію хворих, що опосередковано впливає на успіх відновлення.

Підсумовуючи дані досліджень, можна виділити ключові нейробіологічні ефекти музики на різні структури мозку. При виконанні музики чи прослуховуванні відбувається активація префронтальної кори, що відповідає за виконавчі функції та емоційну регуляцію. Учасники експериментів демонстрували підвищену активність дорсолатерального PFC та передньої поясної кори, що корелювало зі зниженням рівнів тривоги [4]. Амігдала (центр страху/емоцій) також реагує на музичні стимули – інтенсивність її активації залежить від емоційного забарвлення мелодії. Сумна та меланхолічна музика викликає помітні зміни у правій амігдалоподібній області [9]. Гіпокамп залучений у музичну пам'ять та контекстну емоційну обробку; при прослуховуванні музики, що викликає задоволення чи ностальгію, спостерігалася підвищена активність правого гіпокампу. У цілому музика задіює двигові зони: первинну та премоторну

кору, базальні ганглії і мозочок. Ритмічна стимуляція сприяє коерентації аудіо-моторних мереж, поліпшуючи автоматизм рухів [5]. Одночасно слухова кора (скроневі ділянки) інтенсивно обробляє мелодійну інформацію, що призводить до тісної взаємодії з моторними центрами. Крім того, структурні та емоційні ефекти музики пов'язані з роботою іншої сенсорної системи – острівка та таламуса, які інтегрують вестибулярні й соматосенсорні входи. Комплексний аналіз фМРТ показав, що музикотерапія змінює конективність між островком, таламусом та лімбічними зонами (гіпокампом, амігдалою) [8]. Це може пояснювати знеболговальну дію музики і її вплив на вегетативні реакції: у дослідях спостерігалось, що музика «змінює зв'язність» між цими структурами, викликаючи помірний аналгетичний ефект. Отже, музикотерапія активує як асоціативні когнітивні мережі (PFC, поясна кора), так і лімбічні емоційні центри (амігдала, гіпокамп), а також сенсомоторні ланки (слухова та моторна кори, мозочок) та пов'язані з ними підкоркові структури (таламус, мідіолонгий відділ стовбура).

В таблиці 1 представлено узагальнюючі результати досліджень щодо активації ключових зон мозку внаслідок музикотерапії.

Висновки. Отже, музикотерапія має комплексний вплив на мозок пацієнтів всіх вікових груп і при різних захворюваннях. Вона активує широку мережу структур – від слухової кори та моторних центрів до префронтальних і лімбічних відділів. Цей широкий спектр дії пояснює, чому музика позитивно впливає на емоції, пам'ять, навчання і рухи одночасно. Особливо відзначається, що активне залучення хворого (спів, гра) дає кращі результати, ніж пасивне прослуховування. Висока пластичність мозку дозволяє музичному стимулу сприяти перебудові нейронних шляхів: у дорослих це веде до зниження тривоги і поліпшення виконання завдань на увагу, у літніх – до підтримки пам'яті і мовлення, у дітей – до розвитку емоційної та моторної сфери. З нейропсихологічної точки зору, музика «вимикає» надмірну активність структур страху (амігдалу) і одночасно «увімкнює» регуляторні центри (PFC), що сприяє зниженню симптомів тривоги і депресії. У реабілітації після

Таблиця 1

Основні мозкові зони, що активуються під час музикотерапії, їхні функції та вплив від музикотерапії

Мозкова зона	Функція	Вплив музикотерапії
Префронтальна кора (PFC)	Виконавчі функції, регуляція емоцій	Підвищення активності, посилення когнітивного контролю, зниження тривоги.
Амігдала	Обробка емоцій (страх, тривога)	Модуляція відповіді: музика може знижувати гіперреактивність на стрес.
Гіпокамп	Пам'ять, контекстна обробка стресу	Активується при музичній пам'яті та позитивних емоціях; сприяє зміцненню пам'яті (особливо правий гіпокамп).
Моторна кора	Підготовка та виконання рухів	Ритмічна музика збільшує збудливість моторних нейронів та конективність аудіо-моторних мереж.
Сенсорні зони (слухова кора, острівць, таламус)	Обробка сенсорної інформації, інтеграція (звук, вестибулярний сигнал)	Музика задіює первинну слухову кору; посилює зв'язність островка й таламуса із лімбічними центрами, послаблюючи больові відчуття.

інсульту музика «перепрограмує» моторні мережі, підвищуючи їхню здатність до відновлення. Таким чином, музикотерапія є унікальним мультисистем-

ним втручанням: вона поєднує сенсорний, руховий і емоційний аспекти, і цей синергетичний ефект підтверджують численні дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. A systematic review: enhancing stroke recovery through complementary interventions—Clinical outcomes and neural activity insights / U. N. Ismail et al. *Frontiers in Neuroscience*. 2024. Vol. 18. DOI: 10.3389/fnins.2024.1437130
2. Effectiveness of music therapy as an aid to neurorestoration of children with severe neurological disorders / M. L. Bringas et al. *Frontiers in Neuroscience*. 2015. Vol. 9. DOI: 10.3389/fnins.2015.00427
3. Global burden of 288 causes of death and life expectancy decomposition in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021 / M. Naghavi et al. *The Lancet*. 2024. DOI: 10.1016/s0140-6736(24)00367-2
4. Jiao D. Advancing personalized digital therapeutics: integrating music therapy, brainwave entrainment methods, and AI-driven biofeedback. *Frontiers in Digital Health*. 2025. Vol. 7. DOI: 10.3389/fdgth.2025.1552396
5. Neurophysiological Changes Induced by Music-Supported Therapy for Recovering Upper Extremity Function after Stroke: A Case Series / S. Ghai et al. *Brain Sciences*. 2021. Vol. 11, no. 5. P. 666. DOI: 10.3390/brainsci11050666
6. Potential Benefits of Music Therapy on Stroke Rehabilitation / C. Xu et al. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2022. Vol. 2022. P. 1–11. DOI: 10.1155/2022/9386095
7. Potential common targets of music therapy intervention in neuropsychiatric disorders: the prefrontal cortex-hippocampus-amygdala circuit (a review) / Y. Dan et al. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2025. Vol. 19. DOI: 10.3389/fnhum.2025.1471433
8. Powers J. M., Ioachim G., Stroman P. W. Music to My Senses: Functional Magnetic Resonance Imaging Evidence of Music Analgesia Across Connectivity Networks Spanning the Brain and Brainstem. *Frontiers in Pain Research*. 2022. Vol. 3. DOI: 10.3389/fpain.2022.878258
9. Schaefer H.-E. Music-Evoked Emotions—Current Studies. *Frontiers in Neuroscience*. 2017. Vol. 11. DOI: 10.3389/fnins.2017.00600
10. The effect of music therapy on cognitive functions in patients with Alzheimer's disease: a systematic review of randomized controlled trials / M. Bleibel et al. *Alzheimer's Research & Therapy*. 2023. Vol. 15, no. 1. DOI: 10.1186/s13195-023-01214-9
11. Xiao X., Chen W., Zhang X. The effect and mechanisms of music therapy on the autonomic nervous system and brain networks of patients of minimal conscious states: a randomized controlled trial. *Frontiers in Neuroscience*. 2023. Vol. 17. DOI: 10.3389/fnins.2023.1182181
12. Yiwei X. Evaluating the efficacy of music-based therapy in children and adolescents with physical and mental health challenges: a systematic review // *Psychology research and behavior management*. 2025. Vol. 18. P. 1181–1198. DOI: 10.2147/PRBM.S510544.

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.891:378.147:61

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.12>

Борисенко В. В.

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології
Полтавського державного медичного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

FEATURES OF THE INFLUENCE OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE SUSPENSION TO PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Стаття присвячена вивченню впливу якості життя, як прояву стану психосоціального функціонування на схильність до психосоматичних розладів у здобувачів освіти медичних закладів вищої освіти України в умовах пандемії COVID-19 та військового стану. Автори наголошують на пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я, що є найвищою цінністю суспільства.

У дослідженні взяли участь 122 здобувачі Полтавського державного медичного університету віком 17–25 років. Методологія включала ON-LINE опитування з використанням шкал «Оцінка якості життя» (Chaban Quality of Life Scale – CQLS), Анкети для виявлення психосоматичних розладів та шкал самооцінки депресії й тривоги (©Чабан О.С., Хаустова О.О.).

Результати показали, що значна частина респондентів має низький або середній рівень якості життя та високий ризик розвитку психосоматичної патології. Він був найвищим у групі із середнім рівнем якості життя. Виявлено, що у респондентів тривога домінує над депресивним компонентом настрою. Цікавою закономірністю є зростання частоти депресивних проявів та зменшення тривожних зі зростанням показників якості життя. Серед виявлених проявів найчастіше зустрічались поведінково-комунікативні порушення (96,7%), сомато-вегетативні (86,8%) і лише потім – емоційні (63,7%).

Отримані дані свідчать про значну роль когнітивно-поведінкових порушень у формуванні схильності до психосоматичних розладів. Це може бути пов'язано з особливостями адаптації та комунікації нинішнього покоління здобувачів освіти, особистість яких формувалась під впливом пандемічних та військових обмежень. Ці відмінності, на думку дослідників, не є оптимальними для психосоціальної адаптації та підвищують ризик розвитку стійких психосоматичних порушень, що потребує подальшого вивчення та розробки профілактичних і корекційних заходів.

Ключові слова: здобувачі освіти, якість життя, психосоціальна адаптація, психосоматичні розлади, когнітивно-поведінкові порушення.

This article investigates the impact of quality of life, as a manifestation of psychosocial functioning, on the predisposition to psychosomatic disorders among students of Ukrainian medical higher education institutions, particularly in the context of the COVID-19 pandemic and the ongoing war. The authors emphasize that human life is the highest value in society, making the preservation of physical and mental health a top priority.

The study involved 122 students aged 17–25 from Poltava State Medical University. The methodology included an anonymous online survey utilizing the «Chaban Quality of Life Scale (CQLS)», a questionnaire for identifying psychosomatic disorders, and self-assessment scales for depression and anxiety (© Chaban O.S., Khaustova O.O.).

Results indicated that a significant portion of respondents reported a low or moderate quality of life and a high risk of developing psychosomatic pathology. This risk was highest in the group with a moderate quality of life. The study also revealed that anxiety predominates over the depressive component of mood among the respondents. An interesting pattern observed was an increase in the frequency of depressive manifestations and a decrease in anxiety symptoms as quality of life indicators improved. Among the identified manifestations, behavioral-communicative disturbances were the most frequent (96.7%), followed by somato-vegetative disturbances (86.8%), and then emotional disturbances (63.7%).

The findings suggest a significant role of cognitive-behavioral disturbances in the development of a predisposition to psychosomatic disorders. This may be linked to the specific adaptive and communication characteristics of the current generation of students, whose personalities were shaped under the influence of pandemic and wartime restrictions. According to the researchers, these differences are not optimal for psychosocial adaptation and increase the risk of developing persistent psychosomatic disorders, necessitating further research and the development of preventive and corrective measures.

Key words: students, quality of life, psychosocial adaptation, psychosomatic disorders, cognitive-behavioral impairments.

Постановка проблеми. Людське життя, як унікальний, невідтворюваний і безцінний ресурс, по праву вважається найвищою цінністю будь-якого

суспільства. З огляду на це, пріоритетним завданням для людства є збереження та підтримання фізичного та психічного здоров'я кожної окремої людини. Цей

аспект набуває особливої актуальності, коли йдеться про підростаюче покоління, адже саме воно формує майбутнє.

Стрімкий розвиток суспільства, що супроводжується безпрецедентним науково-технічним прогресом, кардинально змінює навколишній світ, створюючи нові парадигми та формуючи інші шаблони і стереотипи поведінки. Сучасне суспільство, характеризуючись високою динамічністю, надзвичайною складністю та постійною суперечливістю, постає перед людиною з численними викликами та проблемами. Воно дедалі більше проникає в особистісний простір кожної людини. Постійне зростання фізичних та психічних навантажень, що призводить до наростання почуття розгубленості, невпевненості та розчарування, а також загострення екзистенційного почуття страху – усе це є прямими наслідками такої трансформації. Додатково, вплив на особистість різноманітних інформаційних потоків, що часто є некерованими та суперечливими, негативно відображається на здоров'ї людини загалом і, зокрема, на її психічному благополуччі [1, с. 64]. Цей комплекс факторів створює середовище, в якому адаптація стає критично важливою.

Саме тому феномен адаптації є одним із найбільш значущих та активно обговорюваних явищ у суспільному житті XXI століття. Процеси адаптації до зміненого середовища, особливо на початку навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), а також значні психоемоційні та інформаційні навантаження в процесі навчання, є закономірним явищем для сучасного світу. Ця об'єктивна реальність зумовлює нагальну теоретичну та практичну потребу в поглибленому дослідженні феномену адаптації здобувачів освіти. Особливу увагу слід приділяти здобувачам освіти саме медичних закладів в Україні. Ця потреба виникла не тільки в соціально-економічному та освітньому аспектах, але й у психологічному, з точки зору медичної, загальної та соціальної психології [2, с. 19; 3, с. 74; 4, с. 66]. Необхідність вивчення адаптації в сфері медичної освіти зумовлена специфікою майбутньої професії, яка вимагає високої стресостійкості та глибокого розуміння людської психіки.

На сьогоднішній день, поглиблене дослідження феномену адаптації здобувачів освіти, а також його всебічне вивчення, що обов'язково має враховувати диференційований підхід, сприятимуть виробленню ефективних стратегій. Ці стратегії повинні бути спрямовані на усвідомлений вплив на формування механізмів успішної адаптації до умов вищої школи [5, с. 75; 6, с. 160]. Це дозволить не лише краще розуміти виклики, з якими стикаються студенти, але й розробляти цілеспрямовані програми підтримки. Водночас, варто зазначити, що чинники формування психосоціальної дезадаптації у здобувачів освіти та особливості їх психологічної адаптації до кінця не з'ясовані. У вітчизняній науковій літературі, що переважно представлена медико-психологічними та психіатричними роботами, цей термін використовується порівняно недавно. Його вживання у клінічному контексті лишається неоднозначним, а поде-

куди навіть суперечливим, особливо коли йдеться про оцінку ролі та місця станів адаптації та дезадаптації по відношенню до таких фундаментальних категорій, як «норма» і «патологія» [7, с. 56]. Ця невизначеність підкреслює необхідність подальших досліджень.

Якщо розглядати психосоціальну дезадаптацію як своєрідний збій у складних механізмах психічного пристосування, що виникає при гострому або хронічному емоційному чи інформаційному стресі, то її наслідки можуть бути надзвичайно серйозними. Вона характеризується порушенням механізмів пристосування до умов соціального середовища та нездатністю виконувати звичайну для власного статусу роль у суспільстві через обмеження функціональності психіки. Одним із найнебезпечніших наслідків такого стану може бути порушення центральної регуляції соматичних функцій, що в подальшому неминуче призводить до формування психосоматичних розладів [8, с. 34; 12, с. 24]. Це свідчить про глибокий зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям.

Варто також усвідомлювати, що нинішнє покоління, яке здобуває освіту у закладах вищої освіти, пройшло етап формування особистості та навчання в умовах досить жорстких психосоціальних обмежень. Ці обмеження були зумовлені глобальною пандемією COVID-19 та, особливо в Україні, тривалим військовим станом. Це беззаперечно вплинуло на специфіку когнітивних особливостей та характерологічні прояви молодих людей. Зокрема, спостерігається формування цих особливостей на тлі недостатньої міжособистісної комунікативної активності, переважання дистанційних методів навчання, а також зниження прямої взаємодії в соціальних відносинах та їх обмеження. Очевидно, що в таких унікальних умовах формуються певні стереотипи соціального функціонування, які суттєво відрізняються від тих, що були притаманні попереднім поколінням. Відповідно, питання адаптивності до стресових факторів для цієї групи також дещо інші. З огляду на це, вивчення проявів психосоціальної дезадаптації даної соціально-демографічної групи має не тільки значну теоретичну цінність, але й надзвичайно важливу практичну медико-психологічну значимість [9, с. 168; 10, с. 201]. Це дозволить розробити адаптовані підходи до підтримки та навчання здобувачів освіти у сучасному світі.

Мета: дослідити зв'язок якості життя, як прояву стану психосоціального функціонування та схильності до психосоматичних розладів у здобувачів освіти медичних закладів вищої освіти України.

Матеріали та методи. В проведеному дослідженні прийняли участь 122 здобувачі освіти 1–6 курсів, різних факультетів ПДМУ, у віці 17–25 роки, з них 80 респондентів жіночої статі, 52 – чоловічої. Дослідження проводилось на засадах добровільності та анонімності шляхом ON-LINE опитування з використанням google-форми.

Дизайн дослідження мав структурований характер та складався з двох етапів. На першому етапі

дослідження проводилось визначення показника якості життя та скринінгове тестування на наявність психосоматичних розладів (шкала оцінки рівня якості життя «Оцінка якості життя» (©Чабан О.С.) – Chaban Quality of Life Scale – CQLS [11, с. 160], та Анкета для виявлення психосоматичних розладів (для дорослих) ©Чабан О.С., Хаустова О.О.) [12, с. 43]. На другому етапі, при наявності порогового балу по скринінговому тестуванню використовувались шкали самооцінки депресії та тривоги (©Чабан О.С., Хаустова О.О.) [12, с. 45].

Результати та обговорення. За самоопитуванням по шкалі оцінки якості життя, згідно отриманих первинних результатів, респонденти були об'єднані в 5 груп з дуже низьким, низьким, середнім, високим та дуже високим рівнем якості життя. При цьому у дві крайні групи увійшло тільки 8% (11 опитаних) вибірки, що дало нам можливість перегрупувати і сформулювати три основні групи для подальшого аналізу: перша група – респонденти з дуже низьким та низьким рівнем життя, що набрали згідно шкали «Оцінка якості життя» від 0 до 66 балів включно, склали 47 опитаних (38,5%), друга група – з середнім рівнем життя, що набрали від 67 до 75 балів включно, склали 54 респонденти (44,3%) та третя група досліджуваних, з балами вище 76, що мали високий і дуже високий рівень якості життя в кількості 21 особи (17,2%). Скринінгове тестування на наявність психосоматичних розладів показало, що у вибірці 74,6% (91) респондентів, виходячи з свого психоемоційного стану, протягом принаймні 2 останніх тижнів перед тестуванням, мають ризик формування психосоматичних розладів і тільки близько четвертої частини вибірки знаходяться в зоні психосоціального комфорту. Відповідно до розподілу по групах, в першій групі відсоток осіб, із ризиком розвитку психосоматичних розладів, склав 70,3% (33 особи), в другій – 81,5% (44 особи) та в третій – 66,6% (14 осіб). Тобто, ризик розвитку психосоматичних порушень був достовірно вищим у групі з середнім рівнем якості життя.

Порівнюючи наявність хронічних соматичних захворювань уже на момент обстеження, слід відмітити, що в групі з низьким рівнем ризику психосоматичних розладів вони зустрічаються достовірно рідше (у 5 із 31 респондента – 16,1%), ніж у групі з високим рівнем (у 43 із 91 – 47,3%).

В другому етапі дослідження прийняли участь 91 респондент, що на першому етапі набрали по анкеті для виявлення психосоматичних розладів більше 5 балів. За результатами тестування за шкалами самооцінки рівня депресії та тривоги виділені три умовні групи респондентів, відповідно до вираженості певної симптоматики: з переважанням тривоги – 49 особи, депресії – 31 особи та 11 респондентів – зі змішаною симптоматикою, де різниця в балах між шкалами тривоги та депресії складала не більше 1–2 балів. Враховуючи те, що максимально в кожній із шкал по 30 питань і, відповідно, максимальний бал у респондента може бути також не більше 30 по проявах тривоги чи депресії, отриманий нами

середній бал по тривозі становив у вибірці $16,3 \pm 5,4$, а депресії – $11,7 \pm 4,6$ ($p < 0,05$).

Дані шкали на практиці не використовуються в якості клінічних маркерів емоційних розладів, тому ми не оцінювали ступінь проявів, але очевидно, що у вибірці здобувачів освіти тривога домінує над депресивним компонентом настрою. Також, в кількісному співвідношенні по групах цих проявів, підмічені певні закономірності. Так, в напрямку зростання якості життя характерним є процентне зростання і частоти депресивних проявів і паралельно – зменшення проявів тривоги. В групі з низьким рівнем якості життя респондентів з переважанням депресії нараховувалось 27,3% (9 осіб), з середнім рівнем – 31,8% (14 осіб) та з високим рівнем – 57,1% (8 осіб). В той же час підвищена тривога відмічалась в перерахованих групах відповідно: 66,6% (22 особи), 52,3% (23 особи) та 28,6% (4 особи). Певної закономірності відносно респондентів із змішаними проявами не відмічено, за винятком того, що в групі з низьким рівнем якості життя їх зустрічається більш ніж у два рази менше, чим в інших групах респондентів.

Цей, виявлений нами, феномен досить цікавий з психологічного погляду, враховуючи те, що якість життя є суб'єктивною психологічною оцінкою ступеня задоволеності своїм соціальним становищем. Тому його можна трактувати, з одного боку, як незадоволеність своїм соціальним статусом, що трансформується на підсвідомому рівні та загострення інстинктивної діяльності в межах самозбереження та домінування, що істотно підвищує тривогу, як стимулюючу емоцію для досягнення інстинктивних потреб, але з можливою реалізацією на соціально-психологічному рівні. В той же час, з іншого боку, високий рівень суб'єктивної задоволеності своїм життям, тобто високі показники якості життя, вступає в протиріччя з обмеженнями в соціальних проявах особистості та діапазоні спонтанних комунікативних можливостей, пов'язаних з соціальними обмеженнями внаслідок певних пандемічних заборон чи внаслідок військового стану. Це формує стійкий хронічний внутрішній конфлікт, який спонтанно і проявляється зниженим фоном настрою. Таке раціональне пояснення цього феномену може допомогти в правильному підході до формування індивідуальних профілактичних та психолого-реабілітаційних програм для подолання негативних наслідків соматизації емоційних переживань.

Враховуючи те, що тривожні та депресивні стани є коморбідними та досить спорідненими в своїх поведінкових, соматовегетативних, загальномоозкових реакціях і феноменах, нами також були проаналізовані сумарно позитивні відповіді самоопитувальників, як тривоги, так і депресії, в контексті основних клінічних проявів, з урахуванням їх повторюваності. Питання були розмежовані за основними психопатологічними порушеннями та виділено декілька базових груп, не залежно від їх приналежності до депресії чи тривоги, для оцінки провідних проблем зі станом здоров'я у здобувачів освіти даної вибірки. Виділено сім основних регістрів проявів, з яких

специфічні емоційні, поведінково-комунікативні та сомато-вегетативні порушення нами розцінювались як базові і обов'язкові для тривожно-депресивних проявів. Порушення сну, астеничні розлади, песимістичний погляд в майбутнє і сексуальні проблеми оцінювались як допоміжні та неспецифічні, що могли бути також ситуативними чи опосередкованими проявами реакції на стрес.

Як показав наступний аналіз, із базових проявів найбільш часто зустрічались поведінково-комунікативні – у 88 респондентів (96,7%), потім сомато-вегетативні – у 79 осіб (86,8%) і, наостанок, чітко окреслені емоційні порушення лише у 58 (63,7%). Із неспецифічних показників значно домінували, різного ступеню виразності, астено-агрипнічні прояви, що виявлялись практично у всіх обстежених, песимізм та скарги на сексуальні розлади зустрічались значно рідше і не були системними.

Отже підводячи підсумок за узагальненими результатами, слід відмітити наступні соціально-психологічні закономірності, що простежуються у здобувачів освіти Полтавського державного медичного університету, виходячи з проведеного дослідження. Спостерігається серед обстежених значне переважання респондентів з низьким та середнім рівнем якості життя та високим ризиком формування психосоматичної патології у загальній вибірці. Цей ризик найвищий у групі з середнім рівнем якості

життя. При низькому рівні ризику психосоматичних розладів наявні хронічні соматичні захворювання зустрічаються достовірно рідше. Характерним являється процентне зростання кількості обстежених з проявами депресії та зниження тривожних проявів із зростанням показників якості життя. Найчастіше із проявів тривоги та депресії у вибірці зустрічались по мірі їх зменшення частоти астено-агрипнічні, поведінково-комунікативні, сомато-вегетативні і аж потім саме емоційні.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що, крім загальноомозкових реакцій в вигляді астено-агрипнічних проявів, у формуванні схильності до психосоматичних розладів, значну роль відіграють саме когнітивно-поведінкові порушення. Цей факт опосередковано наводить на думку про їх зв'язок із впливом на формування, саме у цього покоління, певних, дещо відмінних, форм адаптації та комунікативних особливостей, внаслідок тривалого негативного впливу досить жорстких психосоціальних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 та військовим станом у країні. Ці відмінності не є найбільш оптимальними проявами психосоціальної адаптації для вивченої популяції, так як підвищують ризик формування та розвитку в майбутньому стійких психосоматичних порушень і потребують подальшого вивчення як самого феномену, так можливих шляхів профілактики та корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.
2. Белан О. В. Види, засоби, форми й методи педагогічного контролю у вищій школі / О. В. Белан, О. А. Борзих, А. В. Лавренко [та ін.] // Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи: зб. статей VII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 24–25 листопада 2022 р. Полтава, 2022. С. 18–20.
3. Шелестова О.В. Розлади адаптації як наслідок впливу стресу. *Медична психологія*. 2016. № 4. С. 74–77.
4. Ждан В. М. Цифровий розрив у системі медичної освіти / В. М. Ждан, М. Ю. Бабаніна, Г. В. Волченко, О. А. Кир'ян, Є. М. Кітура, М. В. Ткаченко, І. В. Іваницький // Медична освіта за новими стандартами: виклики та інтеграція в міжнародний освітній простір : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 30 березня 2023 р. Полтава, 2023. С. 66–68.
5. Isakov R. I. Predictors of the formation and features of the clinical picture of adjustment disorders / R. I. Isakov, L. O. Herasymenko, P. V. Kydon [et al.] // *Світ медицини та біології*. 2023. № 1 (83). Р. 72–77.
6. Скрипніков А. М. Особливості психологічної адаптації іноземних студентів медичних закладів України. *Світ медицини та біології*. 2013. № 2. С. 159–161.
7. Скрипніков А. М. Особливості континууму соціально-психологічної адаптації – дезадаптації у жінок з різними генезом депресії та вираженістю проблем у психосоціальному функціонуванні / А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков // *Архів психіатрії*. 2019. № 1. С. 56–62.
8. Пінчук І.Я., Бабова К.Д., Гоженка А.І. (ред.) (2014) Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: Метод. посібник. КАЛІТА, Київ, 92 с.
9. Сінайко В.М. Вплив психологічних чинників на якість підготовки студентів-медиків // Матеріали Всеукраїнської навчально-наукової конференції з міжнародною участю «Проблеми інтеграції української медичної освіти у світовий простір». Тернопіль, 2009. С. 167–168
10. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1 (87). С. 199–204.
11. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. Reliability and validity of Chaban Quality of Life Scale // 29 cong. ECNP, 18–22 sep., 2016, Vienna. Post. P2h301.
12. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

Іванова Т. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету*

Білан К. І.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОДІАГНОСТИКИ РДУГ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЮНАКІВ З ДІАГНОСТОВАНИМ ТА НЕДІАГНОСТОВАНИМ РОЗЛАДОМ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ADHD SELF-DIAGNOSIS: A COMPARATIVE ANALYSIS OF YOUNG ADULTS WITH DIAGNOSED AND UNDIAGNOSED DISORDER

Метою дослідження є виявлення та порівняння структури взаємозв'язків між психологічними чинниками самодіагностики РДУГ у юнаків з офіційно підтвердженим діагнозом та без нього. Актуальність дослідження зумовлена зростанням випадків самодіагностики РДУГ серед молоді, особливо під впливом інформації з соціальних мереж, та недостатнім розумінням психологічних механізмів цього процесу. У дослідженні взяли участь 120 осіб віком від 17 до 25 років, розподілених на дві групи: з діагностованим РДУГ ($n=28$) та без офіційного діагнозу, але з самозвітованими симптомами РДУГ ($n=92$). Використовувалися стандартизовані методики: шкала самооцінки РДУГ у дорослих ASRS v1.1, опитувальник GAD-7 для оцінки тривоги, методика дослідження віктимної ідентичності О. Андроникової. Додатково застосовувалися питання для самооцінки наявності симптомів РДУГ та їхнього впливу на життя. Статистичний аналіз включав обчислення описових статистик та кореляційний аналіз за Пірсоном з рівнем значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Результати показали принципові відмінності в структурі психологічних взаємозв'язків між групами. У групі без діагнозу виявлено значущі кореляції між суб'єктивним переконанням у наявності РДУГ та рівнем тривоги ($r=0,26$, $p \leq 0,05$), тоді як у групі з діагнозом такі зв'язки були відсутніми. Особливо показовою є різниця в силі кореляцій між об'єктивними показниками РДУГ та тривогою: у групі без діагнозу цей зв'язок значно сильніший ($r=0,67$ проти $r=0,41$ у групі з діагнозом). В обох групах віктимна ідентичність корелює з оцінкою впливу симптомів на життя, проте механізми цього зв'язку психологічно відрізняються. Отримані результати свідчать, що тривога може виступати тригером самодіагностики РДУГ лише за відсутності офіційного підтвердження діагнозу. Для юнаків з підтвердженим діагнозом РДУГ характерна «діагностична стабільність», коли розлад інтегрований у Я-концепцію без додаткового емоційного навантаження. Дослідження підтверджує необхідність диференційованих підходів до психологічної роботи з різними групами молоді та розробки специфічних інтервенцій для профілактики хибної самодіагностики серед юнацького населення.

Ключові слова: самодіагностика, РДУГ, тривога, віктимна ідентичність, конформність, кореляційний аналіз, когнітивні спотворення, патологізація.

The aim of the study is to identify and compare the structure of relationships between psychological factors of ADHD self-diagnosis in young adults with and without an officially confirmed diagnosis. The relevance of the study is determined by the increasing cases of ADHD self-diagnosis among youth, particularly under the influence of information from social media, and insufficient understanding of the psychological mechanisms of this process. The study involved 120 individuals aged 17 to 25 years, divided into two groups: with diagnosed ADHD ($n=28$) and without an official diagnosis but with self-reported ADHD symptoms ($n=92$). Standardized methods were used: the Adult ADHD Self-Report Scale ASRS v1.1, the GAD-7 questionnaire for anxiety assessment, and O. Andronikova's victimization identity research methodology. Additionally, questions for self-assessment of ADHD symptoms presence and their impact on life were applied. Statistical analysis included calculation of descriptive statistics and Pearson correlation analysis with significance levels $p \leq 0,05$ and $p \leq 0,01$. The results showed fundamental differences in the structure of psychological relationships between groups. In the group without diagnosis, significant correlations were found between subjective belief in having ADHD and anxiety level ($r=0,26$, $p \leq 0,05$), while in the diagnosed group such connections were absent. Particularly revealing is the difference in correlation strength between objective ADHD indicators and anxiety: in the group without diagnosis this connection is significantly stronger ($r=0,67$ vs $r=0,41$ in the diagnosed group). In both groups, victimization identity correlates with assessment of symptoms' impact on life, however the mechanisms of this connection differ psychologically. The obtained results indicate that anxiety may act as a trigger for ADHD self-diagnosis only in the absence of official diagnosis confirmation. Young adults with confirmed ADHD diagnosis are characterized by "diagnostic stability," when the disorder is integrated into the self-concept without additional emotional burden. The study confirms the necessity of differentiated approaches to psychological work with different youth groups and development of specific interventions for preventing false self-diagnosis among the young population.

Key words: self-diagnosis, ADHD, anxiety, victimization identity, conformity, correlation analysis, cognitive distortions, pathologization.

Постановка проблеми. У контексті зростання кількості інформації про нейророзвиткові розлади серед молоді особливого значення набуває дослідження чинників, що впливають на процеси самопостереження та інтерпретації власного психічного стану. Здатність особистості до самодіагностики може як сприяти своєчасному зверненню по допомогу, так і стати джерелом хибних висновків, зумовлених не стільки клінічними проявами, скільки психологічними характеристиками індивіда.

Самодіагностика як процес самостійного аналізу власних психологічних або фізіологічних станів з метою виявлення ознак можливого порушення у юнацькому віці у значній мірі зумовлена рівнем психологічної зрілості, доступністю інформації, впливом соціального оточення та внутрішньою мотивацією. Хоча самодіагностика не завжди є достовірною чи обґрунтованою, але вона відіграє важливу роль у формуванні ставлення до власного здоров'я.

Самодіагностика РДУГ наразі є досить поширеною серед молоді: за даними Д. Кросбі, РДУГ самостійно діагностують у 22,22% випадків [10]. Феномен самодіагностики психічних розладів особливо активізувалося з розвитком соціальних мереж та доступності медичної інформації в інтернеті. Дослідження С. Мюрей демонструє наявність проблеми: зі 143 дорослих, які вважають, що мають РДУГ, офіційним діагностичним критеріям відповідають лише 32%. Стільки ж респондентів (32%) явно не відповідають діагностичним критеріям, і ще 36% респондентів із симптомами, подібними до РДУГ, не відповідають критеріям через відсутність анамнезу з дитинства та/або наявність важких психіатричних чи залежних розладів [13].

Досить часто нейротипові юнаки використовують припущення про наявність РДУГ як пояснення своїх труднощів з організацією часу: вони можуть відкладати виконання важливих завдань, забувати про обов'язки чи не дотримуватися дедлайнів, посиляючись на розлад. У такому випадку самодіагностований РДУГ служить своєрідним поясненням і водночас виправданням поведінки, що дозволяє уникати самокритики та відповідальності за власну неефективність.

Виклад основного матеріалу. Схильність до самодіагностики може бути одним зі способів проявів віктимної ідентичності, оскільки людина починає шукати підтвердження своїх відчуттів у різних розладах, зокрема РДУГ. Як зазначає С. Брінкман, патологізація людських страждань призвела до появи культури жертви, де люди часто перекладають відповідальність за свої дії на хворобу, пояснюючи свої страждання, дискомфорт та проблеми у контексті психіатричної термінології [9]. Таким чином, патологізація власних страждань є важливою передумовою формування віктимної ідентичності, коли особа стає вразливою до певних когнітивних спотворень, що, в свою чергу, заважає сприйняттю реальності та адекватній оцінці своїх можливостей і ресурсів.

Особистість з віктимною ідентичністю також відрізняється тенденцією до відмови від задоволь

і має труднощі з переживанням позитивних емоцій [11]. Така особа, фіксуючі у себе навіть незначну симптоматику розладу, починає ідентифікувати себе з ним, створюючи відчуття «жертви» хвороби. Підтвердженням цього є менталітет жертви, який є одним із типів когнітивних спотворень, що викривлюють, фальсифікують або перекручують сприйняття дійсності [12].

Важливим чинником у процесі самодіагностики РДУГ також виступає тривога, діючи як тригерний механізм, що підштовхує особу до активного пошуку пояснень своїх внутрішніх переживань та труднощів. У стані тривоги можуть перебільшуватись або неправильно інтерпретуватись власні індивідуально-психологічні характеристики. Тривога також активізує підвищену самопостережливість і гіперрефлексію [14]. Зокрема, тривога щодо власного здоров'я може проявлятися у нав'язливому прагненні отримати заспокоєння шляхом пошуку інформації в інтернеті, звернення до медичних фахівців або ретельної перевірки власного тіла на наявність ознак хвороби.

Чим вищий рівень тривоги у людини, тим більше вона схильна шукати інформацію про свій стан, тому пошукові системи та соціальні мережі стають зручними інструментами в цьому процесі [15]. Дослідження О. Бовден показало, що тривога та кіберхондрія сприяють більшій імовірності хибної самодіагностики РДУГ на основі контенту TikTok [8]. Зокрема, користувачі з підвищеним рівнем тривоги мають менше ресурсів для критичної оцінки інформації, що призводить до того, що вони сприймають представлені в мережі описання симптомів як такі, що належать їм, навіть якщо вони не відповідають реальним клінічним критеріям розладу. Дослідження А. Бітуїн та ін. підтверджує, що респонденти мали більш високу схильність до самодіагностики у стані тривоги, стресу або під впливом негативних емоцій [7].

Молодь, схильна до помилкової самодіагностики РДУГ, часто демонструє підтверджувальне упередження – когнітивне спотворення, при якому люди схильні зосереджуватися на інформації, яка підтверджує їхні попередні переконання. Такі юнаки об'єднуються в групи, де активно обговорюють свої симптоми, вони схильні зосереджуватися на інформації, яка підтверджує їхні припущення про наявність розладу, й ігнорувати або недооцінювати дані, які свідчать про його відсутність [9]. У зв'язку з вище зазначеним також можна навести дослідження С. Руффер, де зазначено, що серед жінок у віці від 18 до 25 років, 30% респонденток, не маючи підтвердженого спеціалістами діагнозу, використовували соціальні мережі у якості інформаційного джерела для самодіагностики РДУГ. Мотивами самодіагностики були наступні: нормалізація РДУГ у певних спільнотах та потреба в приналежності до групи. Психологічні мотиви стосувалися бажання зрозуміти себе, зменшити самообвинувачення через «небажану» поведінку й отримати надію на майбутнє [16].

Окремої уваги заслуговує менталітет жертви, розвиток якого активно підтримується сучасними засо-

бами масової інформації. Через різноманітні медіа-платформи відбувається популяризація віктимної позиції як унікальної та привабливої ідентичності, що приводить до активного прагнення присвоювати собі статус жертви обставин, діагнозів чи соціальних умов. Менталітет жертви стає своєрідним способом само-ідентифікації та отримання соціальної уваги. Така ситуація створює серйозні проблеми для медичної та психологічної практики. Поширення менталітету жертви може призводити до знецінення справжніх медичних діагнозів, ускладнення процесу професійної діагностики та формування хибних уявлень у суспільстві про природу психічних розладів [12].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що самодіагностика РДУГ є складним багатофакторним феноменом, зумовленим взаємодією психологічних, соціальних і когнітивних чинників. Віктимна ідентичність у поєднанні з підвищеним рівнем тривоги формують специфічний когнітивний фільтр, який селективно фокусує увагу на симптомах, що відповідають критеріям РДУГ, при цьому знижуючи чутливість до інформації, яка суперечить такій самодіагностиці.

При використанні симптомів РДУГ як пояснювального механізму формується позиція «жертви розладу», що дозволяє особі зняти з себе відповідальність за власні невдачі та життєві труднощі. Тривога підсилює гіперрефлексію та знижує критичність у сприйнятті інформації, що підвищує вірогідність некоректної самодіагностики на основі доступного в соціальних мережах контенту. У сукупності ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для поширення хибних уявлень про РДУГ серед молоді, що актуалізує необхідність поглибленого вивчення психологічних механізмів, які лежать в основі цих процесів.

Аналіз наукової літератури показує, що феномен самодіагностики РДУГ у юнацькому віці залишається недостатньо вивченим з точки зору психологічних механізмів, які лежать в його основі. Хоча окремі дослідження висвітлюють роль тривоги, віктимної ідентичності та когнітивних спотворень у процесі самодіагностики, відсутні комплексні дослідження, які б розкривали структуру взаємозв'язків між цими чинниками.

Особливо важливим є питання про те, чи відрізняються психологічні механізми самосприйняття та інтерпретації симптомів у юнаків з офіційно діагностованим РДУГ порівняно з тими, хто не має підтвердженого діагнозу. Можна припустити, що наявність або відсутність офіційного діагнозу може принципово змінювати структуру психологічних взаємозв'язків між тривогою, віктимною ідентичністю та схильністю до самодіагностики.

Мета дослідження – виявити та порівняти взаємозв'язки між тривогою, віктимною ідентичністю, конформністю та показниками самодіагностики РДУГ у двох групах юнаків: з діагностованим та недіагностованим РДУГ.

У дослідженні взяли участь 120 осіб віком від 17 до 25 років ($M = 20,3$; $SD = 2,1$), серед яких 74 жінки,

41 чоловік і 5 осіб з іншими гендерними ідентичностями. Респонденти були розподілені на дві групи: з офіційно підтвердженим діагнозом РДУГ ($n = 28$) та без такого діагнозу ($n = 92$). Набір учасників здійснювався через онлайн-платформи та спеціалізовані інтернет-спільноти, присвячені тематиці РДУГ.

У дослідженні були використані стандартизовані методики: (1) Шкала самооцінки РДУГ у дорослих ASRS v1.1 для оцінки вираженості симптомів [1]; (2) Опитувальник GAD-7 для визначення рівня тривоги [5]; (3) Методика дослідження віктимної ідентичності в адаптації Л. Шевченко [4]. Також застосовувалися додаткові питання для з'ясування наявності офіційно підтвердженого діагнозу РДУГ, суб'єктивної оцінки наявності симптомів розладу та їхнього впливу на повсякденне життя респондентів.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі через платформу Google Forms. Учасники заповнювали опитувальники анонімно після надання інформованої згоди. Дані обробляли за допомогою SPSS 26.0. Обчислювалися описові статистики та коефіцієнти кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між змінними в загальній вибірці та окремо для кожної групи. Рівень значущості встановлено на $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями прояву симптомів РДУГ за шкалою ASRS v1.1 показав, що найбільшу частку становлять особи з помірним рівнем симптомів (39,17%), дещо менше – зі слабким рівнем (31,67%), мінімальний рівень виявлено у 15,83% респондентів, а високий рівень – у 13,33% учасників дослідження.

За результатами опитувальника GAD-7, 35% респондентів продемонстрували помірний рівень тривоги, 33,34% – слабкий рівень, 25,83% – високий рівень, і лише 5,83% мали мінімальний рівень тривоги. Таким чином, більшість учасників (68,83%) перебувають на помірному або високому рівні тривоги.

Дослідження віктимної ідентичності виявило, що 73,33% респондентів мають середній рівень, 17,5% – високий рівень, і 9,17% – низький рівень віктимної ідентичності.

Кореляційний аналіз у загальній вибірці виявив ряд статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Встановлено значущі прямі кореляції між суб'єктивними оцінками наявності РДУГ, його симптомів та їхнього впливу на життя ($r = 0,54-0,60$, $p \leq 0,01$), що свідчить про внутрішню узгодженість самооцінок респондентів.

Важливо, що суб'єктивні оцінки демонструють значущі кореляції з об'єктивними показниками РДУГ за шкалою ASRS v1.1 ($r = 0,47-0,54$, $p \leq 0,01$), що вказує на відносну адекватність самооцінки респондентів щодо наявності симптомів розладу.

Виявлено сильний прямий зв'язок між об'єктивними показниками РДУГ та рівнем тривоги ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$), а також помірний зв'язок з віктимною ідентичністю ($r = 0,38$, $p \leq 0,01$). Водночас встановлено зворотний зв'язок між показниками РДУГ та конформністю ($r = -0,34$, $p \leq 0,01$). Особливо силь-

ним виявився зв'язок між тривогою та віктимною ідентичністю ($r = 0,54, p \leq 0,01$).

Порівняльний аналіз кореляційних структур у групах. Найбільш важливі результати дослідження стосуються виявлених відмінностей у структурі кореляційних зв'язків між групами з діагностованим та недіагностованим РДУГ. На рис. 1 представлені кореляційні зв'язки показників у групі осіб, що мають підтверджений діагноз РДУГ.

Перш за все, звертає увагу високий рівень узгодженості між суб'єктивними оцінками: кореляція між переконанням у наявності РДУГ та визнанням симптомів становить $r = 0,58 (p \leq 0,01)$, а між переконанням у наявності розладу та оцінкою його впливу на життя – $r = 0,38 (p \leq 0,05)$.

Важливим є те, що в цій групі суб'єктивна оцінка наявності РДУГ корелює з об'єктивними показниками за ASRS v1.1 ($r = 0,43, p \leq 0,05$), що свідчить

про адекватність самосприйняття у осіб з офіційним діагнозом. Водночас у цій групі відсутні кореляції між суб'єктивним переконанням у наявності РДУГ та рівнем тривоги або віктимної ідентичності. Натомість виявлено значущу кореляцію між суб'єктивною оцінкою впливу симптомів на життя та віктимною ідентичністю ($r = 0,41, p \leq 0,05$). Об'єктивні показники РДУГ в цій групі корелюють з тривогою ($r = 0,41, p \leq 0,05$).

У групі без підтвердженого діагнозу РДУГ спостерігається кардинально інша структура взаємозв'язків (рис. 2).

Ключовою відмінністю є наявність значущих кореляцій між суб'єктивними оцінками наявності РДУГ та показниками психологічних тестів. Зокрема, суб'єктивне переконання у наявності РДУГ корелює з рівнем тривоги ($r = 0,26, p \leq 0,05$). Суб'єктивна оцінка впливу симптомів на повсякденне функціо-

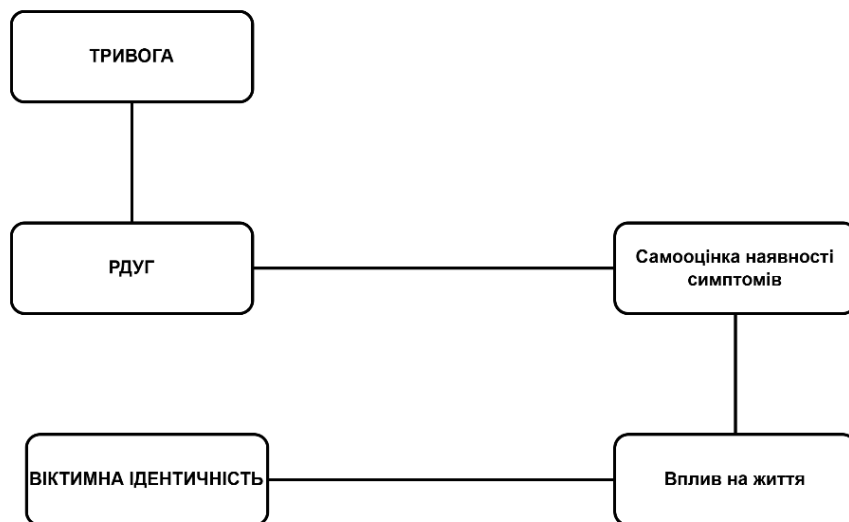


Рис. 1. Кореляційна структура взаємозв'язків показників у осіб з підтвердженим діагнозом РДУГ

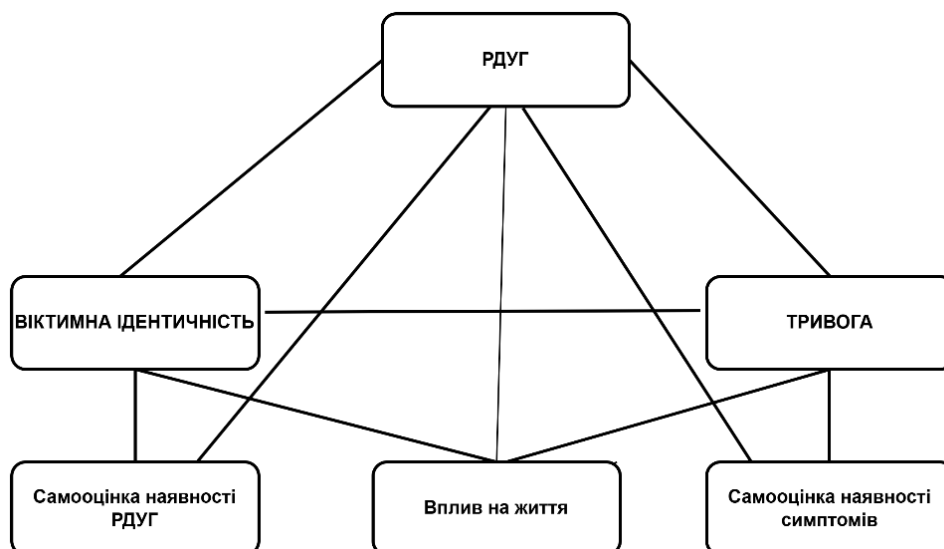


Рис. 2. Кореляційна структура взаємозв'язків показників у осіб без клінічного діагнозу РДУГ

нування демонструє значущі кореляційні зв'язки з тривожністю ($r = 0,37$, $p \leq 0,01$) та віктимною ідентичністю ($r = 0,26$, $p \leq 0,05$), що свідчить про тенденцію високотривожних осіб до гіперболізації негативного впливу симптоматики на їхнє повсякденне функціонування. Об'єктивні показники РДУГ (за даними шкали ASRS v1.1) в цій групі демонструють значущу кореляцію з тривогою ($r = 0,67$, $p \leq 0,01$) та віктимною ідентичністю ($r = 0,40$, $p \leq 0,01$).

Ключові відмінності між групами. Порівняльний аналіз виявив принципові відмінності у психологічних механізмах, що лежать в основі самосприйняття симптомів РДУГ.

1. У групі осіб, що не мають діагнозу РДУГ, показники тривоги корелюють з суб'єктивним переконанням у наявності РДУГ, тоді як у групі з діагнозом такого зв'язку немає. Це свідчить про те, що за відсутності офіційного підтвердженого діагнозу тривога може виступати тригером самодіагностики.

2. В обох групах спостерігається кореляція між віктимною ідентичністю та суб'єктивною оцінкою впливу симптомів на повсякденне життя, однак природа цього зв'язку принципово відрізняється. Для осіб з офіційним діагнозом ця кореляція може відображати об'єктивні функціональні обмеження, спричинені розладом. Натомість у недіагностованих осіб такий зв'язок швидше вказує на психологічну схильність драматизувати вплив симптомів, що не мають клінічного підтвердження.

Отримані результати підтверджують припущення про суттєві відмінності в психологічних механізмах самосприйняття симптомів РДУГ залежно від наявності офіційного діагнозу та свідчать про необхідність диференційованих підходів до психологічної роботи з різними групами молоді.

Обговорення результатів. Отримані дані підтверджують припущення про суттєві відмінності в структурі психологічних взаємозв'язків досліджуваних змінних у групах юнаків з діагностованим та недіагностованим РДУГ, що свідчить про наявність різних психологічних механізмів, які лежать в основі самосприйняття симптомів та схильності до самодіагностики. У групі з офіційно підтвердженим діагнозом РДУГ спостерігається відсутність кореляцій між суб'єктивним переконанням у наявності розладу та рівнями тривоги чи віктимної ідентичності. Це можна пояснити тим, що для цих респондентів факт діагнозу вже встановлений і не є джерелом тривожних думок чи спробою самоідентифікації в ролі жертви. Діагноз РДУГ стає частиною стабільного уявлення про себе, що не проблематизується та сприймається як об'єктивна характеристика психічного стану. Такий стан можна охарактеризувати як «діагностичну стабільність», коли особистість інтегрувала інформацію про розлад у свою Я-концепцію без додаткового емоційного навантаження.

Натомість у групі без клінічно підтвердженого діагнозу суб'єктивне переконання у наявності РДУГ корелює з рівнем тривоги, що свідчить про схильність інтерпретувати власні труднощі через призму психічного розладу внаслідок загального

психоемоційного напруження. Це узгоджується з дослідженням О. Бовден, яке показало, що тривога сприяє більшій імовірності хибної самодіагностики РДУГ [8]. У цьому випадку припущення про наявність РДУГ є радше похідним від тривожного стану, ніж обґрунтованою діагностичною позицією. Тривога спричиняє підвищену самоспостережливість і гіперрефлексію, що підтверджується літературними даними [14], створюючи когнітивний фільтр, через який нормальні варіації уваги та активності інтерпретуються як патологічні симптоми.

Особливо показовими є відмінності в силі кореляцій між об'єктивними показниками РДУГ та тривогою: у групі без підтвердженого діагнозу цей зв'язок значно сильніший ($r = 0,67$ проти $r = 0,41$). Це може свідчити про те, що за відсутності офіційного діагнозу та відповідної терапевтичної підтримки симптоми РДУГ генерують більший рівень тривоги та психологічного дискомфорту. Дослідження А. Бітуїн та співавторів підтверджує, що люди виявляють підвищену схильність до самодіагностики у станах тривоги та стресу [7].

Кореляція між оцінкою впливу симптомів на життя та віктимною ідентичністю, присутня в обох групах, має різне психологічне значення. У групі з підтвердженим діагнозом це може відображати реальні функціональні обмеження, спричинені симптомами РДУГ, та адекватну оцінку їхнього впливу. У групі без діагнозу ця кореляція може вказувати на схильність до перебільшення негативного впливу симптомів як частину загальної віктимної позиції, коли життєві труднощі приписуються зовнішнім неконтрольованим факторам, що відповідає характеристикам віктимної ідентичності [11].

Отримані результати мають важливе теоретичне значення для розуміння психології самодіагностики та розширюють існуючі моделі самосприйняття психічних розладів. По-перше, дослідження підтверджує концепцію С. Брінкмана про соціокультурний феномен патологізації, показуючи, що самодіагностика РДУГ може виконувати функцію символічної валідації особистісних труднощів у юнаків без офіційного діагнозу. Це узгоджується з теорією про появу «культури жертви», де люди перекладають відповідальність за свої дії на хворобу [9].

По-друге, отримані результати розширюють розуміння ролі віктимної ідентичності в контексті психічного здоров'я. Виявлено, що віктимна ідентичність по-різному проявляється залежно від статусу діагнозу: як адаптивна реакція на реальні обмеження в групі з діагнозом та як дезадаптивна стратегія пояснення труднощів в групі без діагнозу. Це підтверджує положення про те, що віктимна ідентичність характеризується тенденцією до відмови від задоволень і труднощами з визнанням позитивних емоцій [11].

По-третє, дослідження вносить вклад в теорію когнітивних спотворень, показуючи, що тривога може виступати не лише як наслідок, але й як причина підтверджувального упередження при самодіагностиці [2]. Тривожні юнаки без діагнозу схильні

селективно звертати увагу на інформацію, що підтверджує їхні підозри щодо наявності РДУГ, що узгоджується з результатами С. Руффер про використання соціальних мереж для пошуку підтверджувальної інформації [16].

Результати також підтримують теорію соціального конструювання діагнозів, демонструючи, що психологічне значення симптомів значною мірою залежить від соціального контексту їх інтерпретації – наявності або відсутності офіційного медичного підтвердження. Це корелює з даними АРА про те, що лише 32% осіб, які вважають, що мають РДУГ, дійсно відповідають офіційним діагностичним критеріям [6].

Виявлені відмінності мають суттєві практичні наслідки для організації психологічної допомоги та профілактичної роботи з молоддю. Для юнаків з офіційно діагнованим РДУГ важливо зосередитися на розвитку адаптивних копінг-стратегій та зниженні віктимних установок щодо впливу симптомів на якість життя, що узгоджується з сучасними підходами до психосоціальних інтервенцій при РДУГ [3]. Психологічна робота має бути спрямована на формування активної позиції щодо управління симптомами та розвиток ресурсів для подолання функціональних обмежень.

Для групи без діагнозу пріоритетними мають стати інтервенції, спрямовані на зниження рівня тривоги та корекцію схильності до самодіагностики. Важливо навчити цих юнаків критично оцінювати інформацію з неофіційних джерел, особливо з соціальних мереж, та розвивати навички диференціації між нормальними варіаціями функціонування та клінічно значущими симптомами.

Результати дослідження обґрунтовують необхідність створення диференційованих освітніх програм з психологічної грамотності. Для юнаків без діагнозу такі програми мають включати компоненти з управління тривогою та критичного мислення, тоді як для осіб з діагнованим РДУГ – фокусуватися на розвитку самоефективності та подоланні віктимних установок [12].

Висновки. Проведене дослідження дозволило виявити та порівняти структуру психологічних взаємозв'язків між чинниками самодіагностики РДУГ у юнаків з офіційно підтвердженом діагнозом та без нього.

Встановлено, що тривога виступає ключовим чинником самодіагностики РДУГ лише у групі без офіційного діагнозу, де спостерігаються значущі кореляції між суб'єктивним переконанням у наявності розладу та рівнем тривожності. У групі з підтвер-

дженим діагнозом такі зв'язки відсутні, що свідчить про феномен «діагностичної стабільності» – інтеграцію інформації про розлад у Я-концепцію без додаткового емоційного навантаження.

Дослідження виявило принципові відмінності у взаємозв'язках між об'єктивними показниками РДУГ та психологічними характеристиками респондентів. У групі без діагнозу спостерігаються значно сильніші кореляції між симптомами РДУГ та тривогою, що може вказувати на більшу психологічну вразливість цієї групи та відсутність адекватної терапевтичної підтримки.

Віктимна ідентичність виявляє різні психологічні механізми залежно від статусу діагнозу. У групі з офіційним діагнозом вона відображає реальні функціональні обмеження, спричинені симптомами розладу, тоді як у групі без діагнозу характеризується схильністю до перебільшення негативного впливу симптомів як частину загальної віктимної позиції.

Результати підтверджують теоретичні положення про патологізацію як культурний феномен та розширюють розуміння ролі когнітивних спотворень у процесі самодіагностики. Тривога виступає не лише наслідком невизначеності щодо психічного стану, але й причиною підтверджувального упередження при інтерпретації власних переживань та поведінкових особливостей.

Отримані результати мають суттєве теоретичне та практичне значення для розуміння психологічних механізмів самодіагностики нейророзвиткових розладів у юнацькому віці та обґрунтовують необхідність створення спеціалізованих програм психологічної підтримки для різних груп молоді з урахуванням специфіки їхніх психологічних потреб.

Результати дослідження відкривають декілька перспективних напрямків для подальшого вивчення феномену самодіагностики РДУГ у молоді.

Доцільним є проведення лонгitudного дослідження для відстеження динаміки психологічних характеристик до та після офіційного діагностування, що дозволить краще зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними.

Перспективним напрямком є вивчення ролі соціальних мереж у формуванні установок щодо РДУГ та розробка інструментів для оцінки якості медичної інформації в цифровому просторі.

Важливим напрямком також може стати розробка та апробація спеціалізованих психологічних інтервенцій для профілактики хибної самодіагностики серед молоді, включаючи програми розвитку критичного мислення та управління тривожними станами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ільницька Т. Ю., Марценковський І. А., Булахова Л. О. Гіперкінетичний розлад у дорослих як можлива причина соціальної дезадаптації. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22, № 4. С. 34–37.
2. Конверський А., Колотілова Н. Підтверджувальне викривлення в процесах аргументації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2023. С. 20–24. DOI: <https://doi.org/10.17721/2523-4064.2023/9-3/15>.
3. Присяжна Х. Психологічні особливості прояву синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю у першокласників. *Магістерський науковий вісник ТНПУ ім. В. Гнатюка*. 2015. № 23. С. 173–178. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13020/1/17Prisyazhna.pdf>.
4. Шевченко Л. О. Структурні складові віктимної особистості. *Форум права*. 2012. № 4. С. 1058–1063.

5. Aleksina N., Gerasimenko O., Lavrynenko D., Savchenko O. Ukrainian adaptation of the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7): diagnostic experience in the state of martial law. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 11. P. 77–103. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11>.
6. Adult Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Assessment Guidelines Based on Clinical Presentation to a Specialty Clinic. P. Roy-Byrne et al. *Comprehensive Psychiatry*. 1997. Vol. 38, № 3. P. 133–140. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(97\)90065-1](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(97)90065-1).
7. Bituin A. N., Congreso J., Francisco C., Magsalin K. *Examining self-diagnosing patterns: motivations and ramifications in young adults*. 2024. DOI: 10.13140/RG.2.2.12445.32483.
8. Bowden O. POV – You have ADHD: Examining Predictors of Self-Diagnosis of ADHD on TikTok. *Murray State Theses and Dissertations*. Murray, 2023. P. 16–46.
9. Brinkmann S. *Diagnostic Cultures*. Taylor & Francis, 2020. 154 p.
10. Crosby J. Thriveworks research indicates Americans commonly diagnose themselves and others with mental health conditions. *Thriveworks*. 2022. URL: <https://thriveworks.com/help-with/research/thriveworks-research-americans-diagnose-selves-others/> (дата звернення: 31.05.2025).
11. Kets de Vries M. F. R. Are You a Victim of the Victim Syndrome? *SSRN Electronic Journal*. 2012. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.2116238>.
12. Levi M. M., Golding J. M. *Mental Health in the Courtroom: How Victim Mental Health Status Impacts Juror Decision-Making in a Rape Case*. 2024. DOI: 10.1080/1068316x.2024.2316229.
13. Mierau S. B. Do I Have ADHD? Diagnosis of ADHD in Adulthood and Its Mimics in the *Neurology Clinic*. *Neurology*. 2024. Vol. 15, № 1. DOI: 10.1212/cpj.0000000000200433.
14. Nguyen Q., Tan M., Li J. J. Paradoxical Hyperreflexia in a Patient With Classic Guillain-Barré Syndrome. *Cureus*. 2023. DOI: 10.7759/cureus.50184.
15. Phillips L. Self-diagnosis in a digital world. *Counseling Today*. 2022. URL: <https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archive/article/legacy/self-diagnosis-in-a-digital-world>.
16. Rouffaer S. 'TikTok taught me': A study on women's psychological and social motivations to self-diagnose with ADHD through social media. *Youth Development and Social Change*. Utrecht, 2024. P. 17–28.
17. Xiao J. A Comprehension of Disease Based on the Theory of Social Construction. *Chinese Medical Ethics*. 2007. URL: https://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotat-XNLX200704008.htm.

Лисенко І. П.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

Іванова Є. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

Ряховська Т. Л.

*доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри клінічної психології
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES FOR RESEARCHING THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

Стаття присвячена критичному аналізу теоретико-методологічних підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці. Вивчення психологічного благополуччя є вкрай актуальним з кількох важливих причин, які стосуються як індивідуального рівня, так і суспільного загалом. Це пов'язане зі зростанням психоемоційного навантаження в сучасному світі: у сучасному суспільстві люди все частіше стикаються з хронічним стресом, високими вимогами, інформаційним перевантаженням та невизначеністю (економічною, соціальною, політичною). Це створює потребу в розумінні та підтримці психологічного благополуччя. Люди з високим рівнем благополуччя мають вищий рівень задоволення життям, мотивації, внутрішньої гармонії, що сприяє їхній реалізації в особистісній, професійній та соціальній сферах. На рівні держави психологічне благополуччя громадян пов'язане із загальним рівнем добробуту, стабільності, продуктивності, зменшенням соціальної напруги та агресії. У контексті війни, втрат, вимушеної міграції та посттравматичного досвіду вивчення та підтримка психологічного благополуччя є необхідністю, а не лише теоретичним інтересом.

Розглядається еволюція розуміння психологічного благополуччя від його первинних концептуалізацій до інтегративних моделей, що існують сьогодні. Особлива увага приділяється осмисленню психологічного благополуччя як суб'єктивної реальності, що інтегрує позитивні та негативні емоції, цілісність буття та екзистенційне ставлення особистості до власного життя. Аналізуються ключові атрибути суб'єктивного способу буття, такі як автономія, саморегуляція, саморозвиток та самоідентифікація, у контексті їхнього взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Обговорюються основні концепції та емпіричні дослідження, що становлять базис для подальшого вивчення цієї багатогранної конструкції.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивна та екзистенційна психологія, стрес, стресостійкість, якість життя, саморегуляція, самоідентифікація.

The article is devoted to a critical analysis of theoretical and methodological approaches to studying the phenomenon of psychological well-being in modern psychological science. The study of psychological well-being is extremely relevant for several important reasons that concern both the individual level and society as a whole. This is associated with the increase in psycho-emotional stress in the modern world: in contemporary society, people are increasingly faced with chronic stress, high demands, information overload and uncertainty (economic, social, political). This creates a need for understanding and supporting psychological well-being. People with a high level of well-being have a higher level of life satisfaction, motivation, and inner harmony, which contributes to their fulfillment in personal, professional, and social spheres. At the state level, the psychological well-being of citizens is linked to the overall level of prosperity, stability, productivity, and reduction of social tension and aggression. In the context of war, loss, forced migration, and post-traumatic experiences, the study and support of psychological well-being is a necessity, not just a theoretical interest.

The evolution of the understanding of psychological well-being from its initial conceptualizations to the integrative models that exist today is considered. Particular attention is paid to understanding psychological well-being as a subjective reality that integrates positive and negative emotions, the integrity of being, and the existential attitude of the individual towards their own life. The key attributes of the subjective way of being, such as autonomy, self-regulation, self-development and self-determination, are analysed in the context of their interconnection with psychological well-being. The main concepts and empirical studies that form the basis for further study of this multifaceted construct are discussed.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, positive and existential psychology, stress, stress resistance, quality of life, self-regulation, self-determination.

Постановка проблеми. Феномен психологічного благополуччя протягом останніх десятиліть активно привертає увагу наукової спільноти, перетворившись на один із центральних об'єктів дослідження в сучас-

ній психології. Починаючи з 20-х років минулого століття, коли зарубіжні психологи зосередилися на вивченні позитивного функціонування особистості, концепція психологічного благополуччя поступово набувала своїх обрисів, виходячи за межі простої відсутності психічних розладів. Сьогодні вона розглядається як фундаментальна характеристика повноцінного та осмисленого людського існування. Актуальність цього дослідження посилюється динамічними соціокультурними змінами, що вимагають від індивіда не лише адаптації до зовнішніх умов, а й збереження внутрішньої гармонії та здатності до саморозвитку.

На протипагу традиційному патерну патогенної психології, що зосереджувалася переважно на виявленні та корекції психічних відхилень, вивчення психологічного благополуччя стало ключовим елементом так званої позитивної психології. Цей новий напрямок, започаткований Мартином Селігманом та його колегами, переорієнтував фокус наукового інтересу на вивчення сильних сторін, доброчесностей та оптимального функціонування особистості. У цьому контексті психологічне благополуччя постає як центральний конструкт, що інтегрує різні аспекти позитивного функціонування.

Саме поняття психологічного благополуччя є багатоаспектним і охоплює широке коло внутрішніх переживань та об'єктивних показників. Насамперед, воно співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Цей аспект підкреслює глибоко суб'єктивний, особистісний вимір благополуччя, який не може бути зведений виключно до зовнішніх обставин чи соціальних стандартів. Воно існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, що формується через комбінацію позитивних та негативних емоцій, володіє такою характеристикою, як цілісність та базується на інтегральній оцінці власного буття.

Метою цієї статті є систематизація та критичний аналіз існуючих теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя, а також висвітлення його ключових методологічних засад. Розгляд цих аспектів дозволить сформувати більш глибоке і цілісне розуміння феномену, що є основою для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя індивідів у сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Вивчення психологічного благополуччя має довгу історію, хоча саме термін «психологічне благополуччя» (psychological well-being) став широко використовуватися відносно недавно. Для опису психологічного благополуччя варто оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. Ці первісні визначення, хоча й дещо спрощені, заклали основу для подальшого розвитку більш складних і багатовимірних моделей [1; 2; 5].

Гедоністичний та Евдемоністичний підходи. Історично склалося два основні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. *Гедоністичний підхід* (від грец. hedone – задоволення) традиційно пов'язується з пошуком задоволення та уникненням болю. У психологічному контексті цей підхід зосереджується на концепції суб'єктивного благополуччя (subjective well-being, SWB), яка була широко досліджена Е. Дінером (Diener, 1984, 2000). SWB визначається як когнітивна та афективна оцінка людиною свого життя. Вона включає три основні компоненти: високий рівень позитивного афекту, низький рівень негативного афекту та високий рівень задоволеності життям. Дінер та його колеги показали, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною характеристикою, хоча й може змінюватися під впливом життєвих подій. Перевагою гедоністичного підходу є його відносна легкість у вимірюванні через опитування та шкали самооцінки. Однак критики зазначають, що такий підхід може бути поверховим, не відображаючи глибинного сенсу та особистісного зростання. Задоволення може бути тимчасовим і не завжди корелює зі значущим життям [3; 4; 8].

Евдемоністичний підхід (від грец. eudaimonia – процвітання, життя, що відповідає своїм внутрішнім потенціалам) є більш складним і філософським. Він виходить за межі простого задоволення і зосереджується на реалізації потенціалу особистості, досягненні значущих цілей та житті, що відповідає власним цінностям.

Роботи К. Ріффа (Ryff, 1989, 1995) є яскравим прикладом евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя. Вона розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів:

1. Самоприйняття: позитивне ставлення до себе та свого минулого.
2. Особистісне зростання: почуття безперервного розвитку та реалізації свого потенціалу.
3. Мета в житті: наявність цілей та сенсу, що надають напрямок життю.
4. Позитивні стосунки з іншими: здатність формувати теплі, довірливі та задовільні стосунки.
5. Автономія: незалежність, самодетермінація, здатність протистояти соціальному тиску та регулювати власну поведінку зсередини.
6. Управління оточенням: здатність ефективно справлятися з вимогами повсякденного життя, відчувати компетентність у керуванні складним оточенням.

Модель Ріффа надає більш цілісне та динамічне уявлення про психологічне благополуччя, підкреслюючи його активний, розвивальний та смислотворюючий характер. Вона відображає глибинні аспекти функціонування особистості, що виходять за межі миттєвих емоційних станів [6; 7].

Сучасні дослідження все частіше прагнуть інтегрувати гедоністичні та евдемоністичні аспекти, визнаючи, що обидва є важливими компонентами повноцінного психологічного благополуччя. Напри-

клад, М. Селігман (Seligman, 2011) у своїй моделі PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) пропонує п'ять основних елементів, що сприяють процвітання:

- Позитивні емоції (Positive Emotion): гедоністичний компонент, що включає задоволення, радість, надію.

- Залученість (Engagement): стан повного поглинання діяльністю, «поток» (flow), що відображає евдемоністичний аспект.

- Стосунки (Relationships): значущі та підтримуючі зв'язки з іншими людьми.

- Сенс (Meaning): наявність цілей та приналежності до чогось більшого, ніж власне «я».

- Досягнення (Accomplishment): почуття компетентності та успіху в досягненні цілей.

Ця модель є спробою синтезувати найкращі аспекти обох підходів, надаючи більш повну картину того, що робить життя людини осмисленим та задовільним [9].

Психологічне благополуччя існує у свідомості самого носія і є суб'єктивною реальністю. Це означає, що воно не є об'єктивним, вимірюваним зовнішніми критеріями явищем, а скоріше внутрішнім досвідом, що формується через інтерпретацію та оцінку власного життя. Ця суб'єктивність виражається в наступних елементах: комбінації позитивних та негативних емоцій: благополуччя не означає постійну відсутність негативних емоцій. Навпаки, здатність адекватно переживати та інтегрувати негативні емоції (смуток, розчарування, страх) є важливою частиною психічної зрілості та адаптивності; цілісності: відчуття цілісності свого буття, єдності різних аспектів особистості – минулого, сьогодення, майбутнього; внутрішніх переживань та зовнішньої поведінки; інтегральній оцінці власного буття: це включає не лише миттєву оцінку, а й рефлексію над життєвим шляхом, досягненнями, викликами та сенсом; екзистенційному вимірі психологічного благополуччя. Саме тому у психології та суміжних науках виникає зацікавленість до дослідження автономії, саморегуляції, саморозвитку, самодетермінації й інших феноменів, які розглядаються в якості атрибутів суб'єктного способу буття. Ця зацікавленість глибоко корениться в екзистенційній психології, яка підкреслює унікальність людського існування, відповідальність за власний вибір, пошук сенсу та здатність до самотрансценденції. Психологічне благополуччя, з екзистенційної точки зору, не є станом спокою чи абсолютної безтурботності. Навпаки, воно включає в себе активну взаємодію з викликами буття, здатність приймати невизначеність, справлятися зі стражданням та знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах. Це знаходить відображення у роботах В. Франкла (Frankl, 1984) про логотерапію, де сенс життя стає рушійною силою, що допомагає долати труднощі та знаходити внутрішню силу [5].

Вивчення психологічного благополуччя вимагає застосування різноманітних методологічних підходів, що дозволяють охопити як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти цього складного феномену.

Традиційні кількісні методи, такі як опитування та шкали самооцінки, є найбільш поширеними інструментами для вимірювання психологічного благополуччя. Ці методи дозволяють отримати дані від великої кількості респондентів та провести статистичний аналіз. Серед найбільш відомих інструментів:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff's Scales of Psychological Well-being): вимірює шість зазначених раніше компонентів евдемоністичного благополуччя.

- Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS): коротка шкала, що оцінює глобальну когнітивну оцінку задоволеності життям.

- Шкала афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS): вимірює позитивний та негативний афект.

Переваги кількісних методів полягають у можливості узагальнення результатів, їхньої валідності та надійності. Однак вони можуть не відображати глибинні індивідуальні переживання та контекст, у якому формується благополуччя.

Якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю, фокус-групи, нарративний аналіз, контент-аналіз, є незамінними для розуміння суб'єктивних переживань та вивчення складних аспектів психологічного благополуччя. Вони дозволяють отримати багаті, деталізовані дані, що розкривають індивідуальний сенс та значення, які люди надають своєму благополуччю. Якісні методи допомагають глибше зрозуміти, що означає психологічне благополуччя для конкретної людини, а не лише наскільки вона його відчуває.

Комбінація кількісних та якісних методів (змішані методи) дозволяє отримати найбільш повне та багатовимірне розуміння феномену. Наприклад, можна провести кількісне опитування для виявлення загальних тенденцій, а потім використовувати якісні інтерв'ю з частиною респондентів для глибинного аналізу їхніх уявлень про благополуччя.

Для вивчення причинно-наслідкових зв'язків та динаміки психологічного благополуччя необхідні експериментальні та лонгітюдні дослідження. Експериментальні дослідження: дозволяють перевіряти гіпотези щодо впливу певних інтервенцій (наприклад, практик усвідомленості, вдячності, розвитку доброчесностей) на рівень психологічного благополуччя. В свою чергу лонгітюдні дослідження дають змогу відстежувати зміни психологічного благополуччя протягом тривалого часу, вивчати його траєкторії та фактори, що впливають на його стабільність або коливання.

Варто зауважити, що поряд із поняттям психологічного благополуччя, у науковій літературі активно досліджуються суміжні конструкції, такі як суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, які часто використовуються як синоніми або частково перетинаються. Однак, наголошуючи на евдемоністичному вимірі, особливо важливими є наступні атрибути суб'єктного способу буття: автономія: здатність особистості діяти самостійно, керуючись власними цінностями та переконаннями, а не

зовнішнім тиском. У контексті психологічного благополуччя автономія означає не лише незалежність від зовнішнього контролю, але й внутрішню свободу вибору, здатність приймати відповідальність за власне життя; саморегуляція: здатність особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку відповідно до поставлених цілей. Високий рівень саморегуляції дозволяє ефективно долати труднощі, справлятися зі стресом та досягати бажаних результатів, що безпосередньо впливає на відчуття компетентності та контролю над власним життям, а отже, і на психологічне благополуччя; саморозвиток: прагнення до постійного вдосконалення, навчання та реалізації власного потенціалу. Саморозвиток є невід'ємною частиною євдемоністичного благополуччя, оскільки він пов'язаний з відчуттям зростання, прогресу та досягнення нових вершин (це також відображає концепцію особистісного зростання у моделі Ріфф); самодетермінація: теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 1985, 2000) є однією з провідних теорій у вивченні мотивації та благополуччя. Вона постулює, що задоволення трьох базових психологічних потреб – автономії, компетентності (почуття ефективності у взаємодії з оточенням) та пов'язаності (почуття приналежності та взаємодії з іншими) – є критичним для оптимального функціонування та психологічного благополуччя. Згідно з цією теорією, коли ці потреби задовольняються, індивіди відчують внутрішню мотивацію, більшу залученість та вищий рівень благополуччя [6; 7].

Зазначені атрибути є не лише індикаторами психологічного благополуччя, а й його активними детермінантами. Розвиток цих якостей сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості та її здатності долати життєві виклики.

Таким чином, психологічне благополуччя є результатом складної взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (середовищних) факторів.

Особистісні фактори: риси особистості (екстраверсія та низький рівень невротизму часто корелюють з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя); стійкість (здатність адаптуватися до змін та долати несприятливі обставини; висока стійкість є важливим фактором у підтримці психологічного благополуччя, особливо у складних життєвих ситуаціях); оптимізм (позитивне очікування майбутнього, що сприяє активному пошуку рішень та вірі у власні сили); самооцінка (позитивне ставлення до себе та своїх здібностей є основою для самоприйняття та відчуття власної цінності); смисложиттєві орієнта-

ції (наявність чітких цінностей, цілей та розуміння сенсу власного існування, що є ключовим для євдемоністичного благополуччя).

Соціальні та середовищні фактори: соціальна підтримка (наявність значущих стосунків, підтримки з боку родини, друзів та спільноти є потужним буфером проти стресу та важливим джерелом позитивних емоцій); економічний статус (базові матеріальні потреби та фінансова стабільність є важливими для уникнення стресу та забезпечення комфорту); освіта та робота (наявність осмисленої роботи, що відповідає цінностям та компетенціям людини, є важливим джерелом залученості, компетентності та соціального визнання); здоров'я (фізичне здоров'я є основою для активного життя та можливості реалізовувати свої потенціали; хронічні захворювання або фізичні обмеження можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя); культурний контекст (культурні цінності, норми та соціальні очікування формують уявлення про те, що означає «добре життя» та впливають на способи переживання та вираження благополуччя).

Висновки. Психологічне благополуччя є одним з ключових конструктів сучасної психологічної науки, що відображає інтегративну оцінку людиною свого життя, її здатність до повноцінного функціонування та реалізації власного потенціалу. Від простих гедоністичних уявлень про щастя до складних євдемоністичних моделей, що включають особистісне зростання, автономію та пошук сенсу, розуміння цього феномену постійно поглиблюється. Вивчення психологічного благополуччя як суб'єктивної реальності, що інтегрує емоції, цілісність та екзистенційні переживання, вимагає багатогранного методологічного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Особливу увагу слід приділяти атрибутам суб'єктивного способу буття – автономії, саморегуляції, саморозвитку та самодетермінації, які є невід'ємними компонентами євдемоністичного благополуччя та виступають як важливі фактори його формування та підтримки. Майбутні дослідження мають бути спрямовані на подальше розширення емпіричної бази, вивчення динаміки благополуччя в різних життєвих контекстах, а також розробку та впровадження ефективних програм, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя індивідів та суспільства в цілому. Розуміння та сприяння психологічному благополуччю є не лише науковою, але й важливою соціальною місією, що дозволяє людям жити більш осмисленим, продуктивним та задовільним життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. 1985.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. 11(4), 227–268.
3. Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984. 95(3), 542–575.
4. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 34–43.
5. Frankl, V. E. Man's search for meaning. New York: Washington Square Press. 1984.
6. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57(6), 1069–1081.
7. Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. 4(4), 99–104.
8. Seligman, M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press. 2011.

Музичук Г. О.

здобувач ступеню PhD,

доктор філософії у галузі психології

Київського інституту сучасної психології та психотерапії

ВПЛИВ ХВОРОБИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ХВОРИХ НА ЕПІЛЕПСІЮ

IMPACT OF THE DISEASE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PATIENTS WITH EPILEPSY

У статті представлено комплексне дослідження психологічного благополуччя хворих на епілепсію на основі отриманих емпіричних даних.

Вивчення психологічного благополуччя є надзвичайно актуальним як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. У сучасному світі спостерігається зростання психоемоційного навантаження, зумовленого хронічним стресом, високими вимогами, інформаційним перевантаженням, а також економічною, соціальною та політичною невизначеністю. Усе це створює нагальну потребу в глибшому розумінні механізмів формування та підтримки психологічного благополуччя.

Особи з високим рівнем благополуччя зазвичай характеризуються вищим рівнем задоволеності життям, внутрішньою гармонією, мотивацією до самореалізації, що позитивно впливає на їхнє функціонування в особистісній, професійній та соціальній сферах. Таким чином, забезпечення й підтримка психологічного благополуччя є важливою умовою сталого розвитку як окремої людини, так і суспільства загалом.

Психологічне благополуччя існує, передусім, у свідомості самого індивіда й виступає формою суб'єктивної реальності. Це означає, що воно не піддається об'єктивному вимірюванню за зовнішніми критеріями, оскільки є внутрішнім досвідом, який формується через особисту інтерпретацію та оцінку власного життя.

Суб'єктивність психологічного благополуччя виявляється, зокрема, в емоційному компоненті – поєднанні позитивних та негативних емоцій. Важливо розуміти, що благополуччя не передбачає постійну відсутність негативних переживань. Навпаки, здатність конструктивно проживати і інтегрувати такі емоції, як смуток, розчарування чи страх, свідчить про високий рівень психологічної зрілості та адаптивності.

Такий підхід є особливо важливим у роботі з людьми, які мають хронічні захворювання, зокрема епілепсію. У таких випадках психологічне благополуччя не зводиться до відсутності симптомів чи обмежень, а полягає у здатності особи приймати свій стан, адаптуватися до нього й зберігати внутрішню цілісність та задоволення життям попри наявні труднощі.

В дослідженні було використано авторську анкету та психодіагностичні інструменти оцінки, зокрема: коротку форму опитувальника SF-36 та Psychological General Well-Being Index (PGWBI).

Було проаналізовано зв'язки між показниками фізичного, соціального та психологічного благополуччя з низкою клінічних характеристик: частотою епілептичних нападів, тривалістю захворювання, віком та соціально-демографічними показниками. Використано методи статистичної обробки даних. Отримані результати свідчать про суттєвий вплив клінічних і соціально-демографічних чинників на суб'єктивне сприйняття якості життя та підкреслюють необхідність індивідуалізації програм психологічної підтримки та реабілітації.

Ключові слова: хворий, епілепсія, якість життя, психодіагностика, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, стрес, стресостійкість.

The article presents a comprehensive study of the psychological well-being of patients with epilepsy based on empirical data.

The study of psychological well-being is extremely relevant both at the individual and societal levels. In the modern world, there is an increase in psycho-emotional burden caused by chronic stress, high demands, information overload, as well as economic, social and political uncertainty. All of this creates an urgent need for a deeper understanding of the mechanisms of formation and maintenance of psychological well-being.

Individuals with a high level of well-being are usually characterised by a higher level of life satisfaction, inner harmony, and motivation for self-realisation, which positively affects their functioning in personal, professional, and social spheres. Thus, ensuring and maintaining psychological well-being is an important condition for the sustainable development of both individuals and society as a whole.

Psychological well-being exists primarily in the mind of the individual and is a form of subjective reality. This means that it cannot be objectively measured by external criteria, as it is an internal experience that is formed through personal interpretation and assessment of one's own life.

The subjectivity of psychological well-being is manifested, in particular, in the emotional component – a combination of positive and negative emotions. It is important to understand that well-being does not imply the constant absence of negative experiences. On the contrary, the ability to constructively experience and integrate emotions such as sadness, disappointment or fear indicates a high level of psychological maturity and adaptability.

This approach is especially important when working with people with chronic illnesses, including epilepsy. In such cases, psychological well-being is not limited to the absence of symptoms or limitations, but rather to the person's ability to accept their condition, adapt to it, and maintain their inner integrity and satisfaction with life despite the difficulties they face.

The study used the author's questionnaire and psychodiagnostic assessment tools, in particular, the SF-36 short form and the Psychological General Well-Being Index (PGWBI).

The relationships between physical, social and psychological well-being indicators and a number of clinical characteristics were analysed: frequency of epileptic seizures, duration of the disease, age and socio-demographic indicators. The methods of statistical data processing were used. The results obtained indicate a significant influence of clinical and socio-demographic factors on the subjective perception of quality of life and emphasise the need to individualise psychological support and rehabilitation programmes.

Key words: patient, epilepsy, quality of life, psychodiagnostics, psychological well-being, subjective well-being, stress, stress resistance.

Постановка проблеми. Якість життя (Quality of Life, QoL) відображає інтегральні показники фізичного, психологічного та соціального функціонування особи й в останні десятиліття стала ключовим критерієм оцінки ефективності лікування в хронічних захворюваннях. Особливо важливо враховувати суб'єктивне сприйняття здоров'я у пацієнтів із хронічними неврологічними станами, оскільки вони стикаються з тривалими медикаментозними схемами, соціальною стигматизацією та різними видами психоемоційних труднощів.

Епілепсія (МКХ-10 код G40) є одним із найпоширеніших хронічних неврологічних розладів у світі, яким за оцінками ВООЗ хворіє близько 50 мільйонів осіб. Незважаючи на значний прогрес у фармакотерапії, близько 30% пацієнтів залишаються рефрактерними до лікування, що суттєво погіршує їхню якість життя та сприяє виникненню психічних розладів, зокрема тривоги й депресії.

Мета дослідження – виявити основні чинники, які впливають на якість життя пацієнтів на епілепсію, через аналіз фізичного, соціального та психологічного благополуччя за допомогою психодіагностичного інструментарію SF-36 та PGWBI. Зокрема, розглянути роль тривалості захворювання, частоти нападів, віку, статі та соціально-демографічних характеристик. Дослідник припускає, що клінічні характеристики (частота нападів, тривалість хвороби), а також соціальні чинники (стать, сімейний стан, рівень освіти) є значущими предикторами суб'єктивного сприйняття якості життя.

Виклад основного матеріалу. За даними ВООЗ (2022), поширеність епілепсії становить приблизно 50–70 випадків на 100 000 населення щороку; захворюваність вища у країнах із низьким і середнім рівнем доходу. Рефрактерність до лікування спостерігається у близько 30% випадків і асоціюється зі зниженими показниками фізичного та психічного здоров'я, а також із соціальною ізоляцією.

Результати попередніх досліджень

Hermann et al. (2000) виявили зменшення обсягів сірої речовини та порушені когнітивні функції в осіб із початком епілепсії в дитячому віці, що корелювало з низькими показниками QoL. Sramer et al. (2003) наголосили на важливості соціальних доменів як предикторів загального благополуччя в пацієнтів із фармакорезистентною формою епілепсії. Meador (2004) зазначав, що хронічні психоемоційні симптоми, зокрема тривога й депресія, найчастіше пов'язані з частотою нападів і рівнем соціальної підтримки. Jacoby (1992) підкреслював, що стигма та дискримінація негативно впливають на соціальне функціонування та емоційний стан.

Незважаючи на численні напрацювання, залишається питання про те, які саме чинники мають найбільшу вагу в різних доменах QoL для пацієнтів української популяції, з урахуванням регіональних і культурних особливостей.

Психодіагностичний інструментарій

В дослідженні було використано низку психодіагностичних інструментів, зокрема методику SF-36. SF-36 вважається універсальним інструментом, що охоплює вісім доменів здоров'я: PF (Physical Functioning), RP (Role Physical), BP (Bodily Pain), GH (General Health), VT (Vitality), SF (Social Functioning), RE (Role Emotional), MH (Mental Health). Багато досліджень демонструють чутливість SF-36 до змін стану пацієнтів із хронічними захворюваннями, включно з епілепсією. В свою чергу методика PGWBI оцінює загальне психологічне благополуччя за шістьма субшкалами: тривога, депресія, позитивне самосприйняття, контроль, самопочуття і загальне емоційне благополуччя.

Статистичний аналіз даних здійснювався з використанням низки коефіцієнтів.

У дослідженні взяло участь 50 пацієнтів (30 жінок та 20 чоловіків) із діагнозом G40 (МКХ-10), віком від 18 до 65 років ($M = 35,2$; $\sigma = 12,1$, рис. 1).

Середній період хвороби становив $7,5 \pm 5,1$ року (діапазон 0,2–20 років, рис. 2), а середня частота нападів – $3,8 \pm 4,2$ на місяць (рис. 3).

Освітній рівень (рис. 3): 56% респондентів мали вищу освіту, 28% – середню спеціальну, 16% – загальну середню (рис. 4).

За сімейним станом: 40% одружені або заміжні, 36% неодружені/незаміжні, 24% розлучені (рис. 5).

Ми бачимо, що найнижчі середні значення спостерігаються за шкалою RE (44,1), що вказує на виражені труднощі у сфері емоційного функціонування. Показник VT є відносно вищим, але все одно нижчий за нормативні дані здорової популяції ($M \approx 70$ –80).

Дані кореляційного аналізу показали значущі зв'язки між наступними показниками: частота нападів $\leftrightarrow$ PGWBI ($r = -0,61$; $p < 0,01$); тривалість захворювання $\leftrightarrow$ MH ($r = -0,43$; $p < 0,05$); вік $\leftrightarrow$ VT ($r = -0,37$; $p < 0,05$); SF $\leftrightarrow$ PGWBI ($r = 0,58$; $p < 0,01$).

Ці дані демонструють сильний негативний зв'язок між частотою нападів і загальним психологічним благополуччям та помірні зв'язки тривалості хвороби й віку з окремими доменами QoL.

При проведенні регресійного аналізу було побудовано дві моделі: прогнозування загального балу методики PGWBI та прогнозування суми підшкал методики SF-36.

Аналіз прогнозування загального балу PGWBI: предиктори – частота нападів, тривалість хвороби,

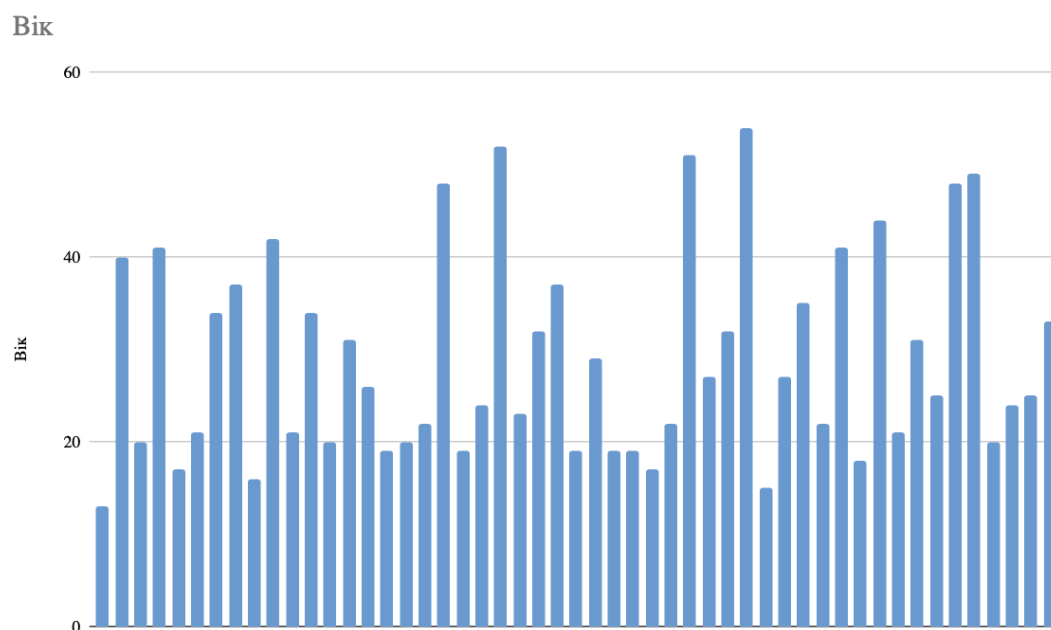


Рис. 1. Вік пацієнтів

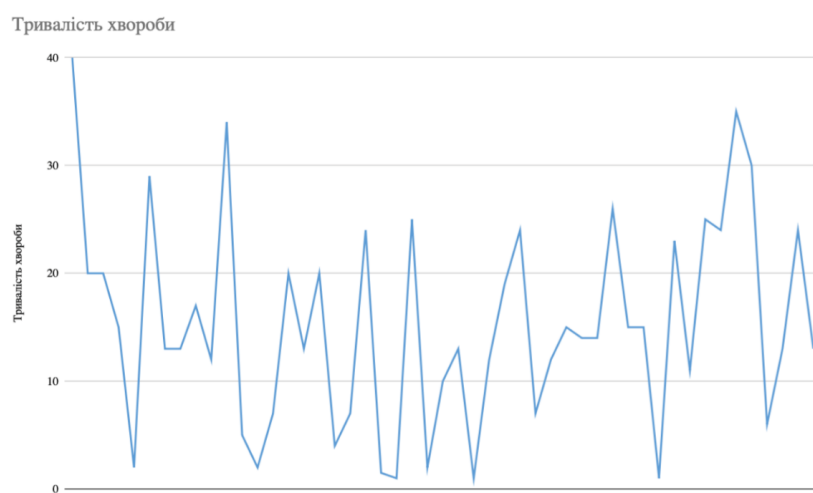


Рис. 2. Середній період хвороби



Рис. 3. Частота приступів

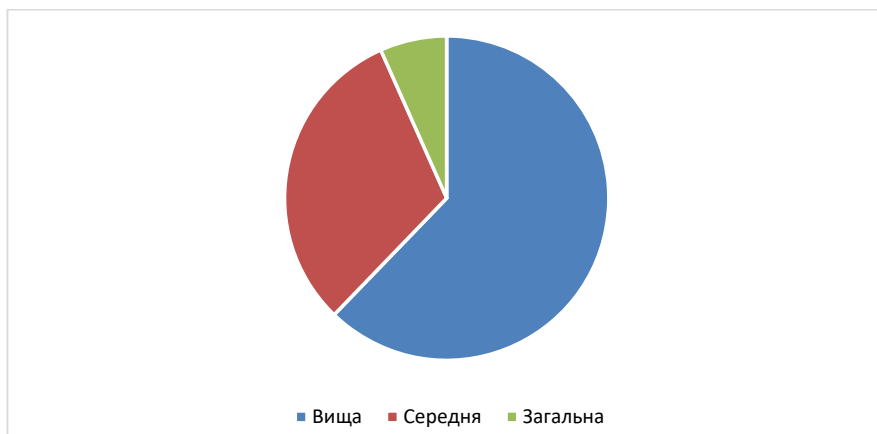


Рис. 4. Освіта

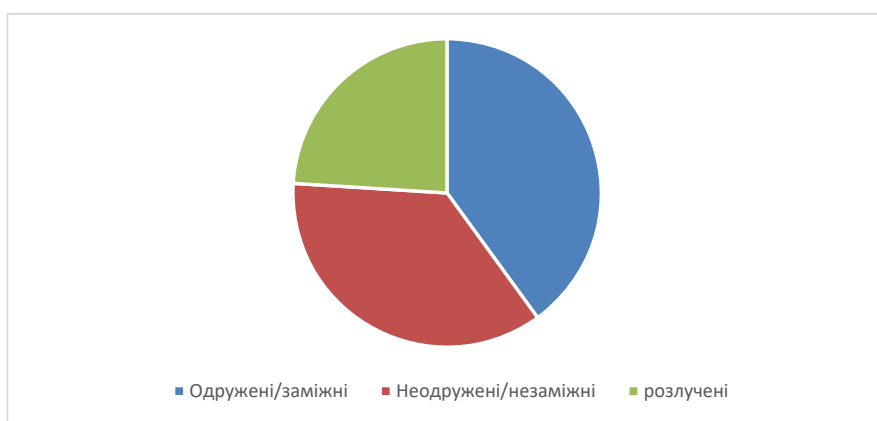


Рис. 5. Сімейний стан

Таблиця 1

Демографічні та клінічні характеристики*

Показник	М	σ	min	max
Вік	35,2	12,1	18	65
Тривалість хвороби	7,5	5,1	0,2	20
Частота нападів (місяць)	3,8	4,2	0	15
Жінки, %	65	-	-	-
Освіта: вища	56	-	-	-
Одружені/заміжні	40	-	-	-

*М – це середнє арифметичне значення даного показника в обраній вибірці (сума всіх вимірних значень, поділена на їхню кількість); σ (Sigma) – це стандартне відхилення, яке характеризує, наскільки дані розсіюються навколо середнього.

вік, стать, сімейний стан; модель: $R^2 = 0,52$; $F(5,44) = 9,58$ ($p < 0,001$); значущі предиктори: частота нападів ($\beta = -0,47$; $p < 0,001$), сімейний стан (одружені/неодружені vs. інші; $\beta = 0,28$; $p = 0,02$).

Прогнозування суми підшкал SF-36 (VT+SF+RE+MH): предиктори: частота нападів, тривалість хвороби, вік, стать, сімейний стан; модель: $R^2 = 0,48$; $F(5,44) = 8,14$ ($p < 0,001$); значущі предиктори: тривалість хвороби ($\beta = -0,32$; $p = 0,01$), частота нападів ($\beta = -0,39$; $p < 0,005$).

Отже, частота нападів і тривалість хвороби є найпотужнішими факторами зниження якості життя,

Таблиця 2

Показники за шкалами SF-36 та PGWBI*

Шкала	М	σ
VT	52,3	21,4
SF	48,7	19,8
RE	44,1	22,5
MH	50,6	18,9
PGWBI загальний бал	63,4	14,7

*М (Mean) – це середнє арифметичне значення даного показника в обраній вибірці (сума всіх вимірних значень, поділена на їхню кількість); σ (Sigma) – це стандартне відхилення, яке характеризує, наскільки дані розсіюються навколо середнього: чим більше σ, тим більша варіативність індивідуальних значень відносно М.

тоді як сімейна підтримка (представлена сімейним станом) відіграє захисну роль.

Щодо впливу клінічних характеристик, було виявлено наступне. Негативні кореляції між частотою нападів і показником PGWBI ($r = -0,61$) свідчать про те, що кожне додаткове епізодичне явище значно погіршує суб'єктивне благополуччя пацієнтів. Це узгоджується з висновками Cramer et al. (2003), які показали, що контроль над нападами є ключовим для підтримки нормального рівня соціальної активності та психічного здоров'я.

Показник тривалості захворювання був пов'язаний з помірним зниженням МН ($r = -0,43$). Ймовірно, хронічність стану призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації й уникання соціальних контактів. Meador (2004) також зазначав, що довготривала епілепсія супроводжується адаптивним зниженням активності та соціальної інтеграції.

Аналіз ролі соціальних і демографічних факторів виявив, що вік негативно корелює з витривалістю та життєвою активністю (VT), що, можливо, пояснюється загальним зниженням фізичних можливостей із віком та підвищенням коморбідної соматичної патології. Сімейний стан виявився значущим предиктором загального благополуччя: одружені пацієнти мали вищі бали PGWBI, що підтверджує важливість соціальної підтримки.

Освіта значущо не впливала на показник QoL, що може свідчити про те, що при наявності хронічного неврологічного захворювання освітній рівень не забезпечує адекватну підтримку чи навички копію.

Наші дані узгоджуються з роботами Hermann et al. (2000) щодо важливості раннього контролю нападів для запобігання структурним неврологічним змінам. Jacoby (1992) підкреслював соціальну стигму як каталізатор емоційного виснаження, що може пояснювати найнижчі бали за шкалою RE у наших респондентів.

З урахуванням отриманих даних можна зазначити наступні рекомендації для подальших кроків щодо надання психологічної допомоги хворим на епілепсію. По-перше, це комплексний підхід до контролю нападів: впровадження новітніх протиепілептичних препаратів і нейрохірургічних методик (за необхідності) для зменшення частоти нападів. По-друге,

психотерапевтичне втручання; по-третє – соціальна підтримка: створення груп взаємодопомоги для пацієнтів і їхніх родин; а також розробка індивідуальних реабілітаційних програм з урахуванням тривалості захворювання та віку.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки. Зниження якості життя пацієнтів із епілепсією проявляється переважно в доменах емоційного та соціального функціонування. Частота нападів є найпотужнішим негативним фактором, що корелює зі зниженням PGWBI та сумарного балу SF-36. В свою чергу, тривалість хвороби асоціюється з емоційним вигоранням та зниженням життєвої активності, а сімейний стан виступає буфером проти погіршення загального психологічного благополуччя.

Результати підкреслюють необхідність інтегрованого підходу: медичного, психологічного та соціального втручання для підвищення якості життя та психологічного благополуччя хворих на епілепсію.

До перспектив подальших науково-практичних розвідок можна віднести наступні: збільшення розміру вибірки та залучення представників різних регіонів для врахування соціо-культурних особливостей; динамічний моніторинг QoL під час зміни терапевтичних стратегій (наприклад, при застосуванні персоналізованих протиепілептичних схем); аналіз ефективності програм психосоціальної підтримки; використання якісних методів (глибинні інтерв'ю, фокус-групи) для дослідження суб'єктивних аспектів стигми та адаптації; оцінка ролі цифрових технологій (мобільні додатки тощо) у підвищенні самоуправління станом і покращенні доступу до психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Hermann, B., Seidenberg, M., & Bell, B. (2000). The neurodevelopmental impact of childhood-onset epilepsy on brain structure and function. *Epilepsia*, 41(S3), S3–S9.
2. Cramer, J. A., Perrine, K., Devinsky, O., Bryant-Comstock, L., Meador, K., & Hermann, B. (2003). Development and cross-cultural translations of a 31-item Quality of Life in Epilepsy Inventory. *Epilepsia*, 44(1), 81–88.
3. Meador, K. J. (2004). Cognitive outcomes and predictive factors in epilepsy. *Neurology*, 62(5 Suppl 2), S3–S7.
4. Jacoby, A. (1992). Stigma, epilepsy, and quality of life. *Epilepsy & Behavior*, 3(6), 10–20.
5. World Health Organization. (2022). Epilepsy: Key facts. Retrieved from <https://www.who.int/topics/epilepsy>
6. Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483.
7. Dupuy, H. J. (1984). The Psychological General Well-Being (PGWB) Index. In N. Wenger, M. E. Mattson, C. D. Furberg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of Quality of Life in Clinical Trials of Cardiovascular Therapies* (pp. 170–183). Le Jacq Publishing.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.2:159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.16>

Адамова О. С.

*кандидат юридичних наук, психолог,
доцент кафедри цивільного права*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Завальнюк І. В.

аспірант кафедри теорії права і держави

*Національного університету «Одеська юридична академія»,
магістр психології*

ЩОДО РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ON THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUALITY AS A FACTOR OF SUCCESSFUL EDUCATIONAL ACTIVITIES OF SENIOR GRADE STUDENTS

У статті здійснено аналіз питань розвитку інтелекту як чинника успішної навчальної діяльності старшокласників. Зроблено висновок про можливість виділення наступного кола понять, що характеризують інтелект та мотиваційну спрямованість особистості старшокласників: по-перше, інтелект в психології розглядається як здатність до здійснення процесу пізнання і до ефективного вирішення проблем, зокрема при оволодінні новим колом життєвих завдань (під інтелектом розуміється визначений рівень розвитку розумової діяльності особистості, що забезпечує можливість здобувати всі нові знання й ефективно використовувати їх у ході життєдіяльності); по-друге, мотиваційна сфера закладається у ранньому віці та розвивається протягом всього життя (мотиваційна сфера особистості є складним структурним утворенням, психологічний механізм, якої визначається характером використовуваної системи психологічних умов і засобів); по-третє, спрямованість, мотивація на набуття знань, бажання та прагнення до навчання залежать від розумових здібностей учня, що дозволяють йому зрозуміти новий матеріал, уваги, та розвинення вольової сфери; по-четверте, старшокласники з високим та рівнем інтелектуальних здібностей вище за середній демонструють здатність визначати, споглядати або розглядати все можливе поєднання різноманітних ознак, подій чи явищ у процесі розв'язування завдання; по-п'яте, більшість учнів мають більш розвинені гуманітарні здібності, що характеризується здатністю майстерно оперувати мовою, розуміти та використовувати точні та конкретні вирази словесних значень, грамотно висловлювати свої думки, схильністю до теоретичного, індуктивного мислення.

Зазначено, що оцінки ефективності, які заохочують мислення вищого порядку, оцінювання, міркування та глибоке розуміння самі по собі є інструментами для навчання. На додаток до знань, оцінювання розвиває метакогнітивні та когнітивні навички учнів, такі як планування, організація та інші аспекти виконавчого функціонування; стійкість і наполегливість у протистоянні викликам.

Ключові слова: інтелект, підлітки, здібності, освіта, емоційний інтелект, психологічна стабільність, мотивація, навчання, продуктивність, розвиток особистості, діти.

The article analyzes the issues of intelligence development as a factor in the successful academic activity of high school students.

It is concluded that the following series of concepts can be distinguished that characterize the intelligence and motivational orientation of the personality of high school students: firstly, intelligence in psychology is considered as the ability to carry out the process of cognition and to effectively solve problems, in particular when mastering a new range of life tasks (intelligence is understood as a certain level of development of the mental activity of the individual, which provides the opportunity to acquire all new knowledge and effectively use it in the course of life); secondly, the motivational sphere is laid at an early age and develops throughout life (the motivational sphere of the personality is a complex structural formation, the psychological mechanism of which is determined by the nature of the system of psychological conditions and means used); thirdly, the orientation, motivation for acquiring knowledge, desire and aspiration for learning depend on the student's mental abilities, which allow him to understand new material, attention, and the development of the volitional sphere; Fourth, high school students with high and above-average intellectual abilities demonstrate the ability to identify, contemplate, or consider all possible combinations of various signs, events, or phenomena in the process of solving a problem; Fifth, most students have more developed humanistic abilities, which is characterized by the ability to skillfully operate with language, understand and use precise and specific expressions of verbal meanings, competently express their thoughts, and a tendency to theoretical, inductive thinking. It is noted that performance assessments that encourage higher-order thinking, evaluation, reasoning, and deep understanding are in themselves tools for learning. In addition to knowledge, assessment develops students' metacognitive and cognitive skills, such as planning, organization, and other aspects of executive functioning; resilience and perseverance in confronting challenges.

Key words: intelligence, adolescents, abilities, education, emotional intelligence, psychological stability, motivation, learning, productivity, personal development, children.

Постановка проблеми. Розвиток пізнавальної активності є ключовою проблемою педагогічної теорії та практики. Пошук шляхів та засобів прилучення особистості до активної пізнавальної діяльності пов'язаний із соціальними процесами, що відбуваються в суспільстві, розвитком науково-технічного прогресу, змінами структури та змісту освіти, її гуманізації і гуманітаризації, а в зв'язку з цим, особливого значення набуває питання підготовки особистості до життя в складних умовах, що швидко змінюються. Перед сучасністю постають нові проблеми виховання соціально активної людини, яка може вільно орієнтуватися в потоках різноманітної інформації, вмє вчасно знайти потрібні інформацію та знання, тобто людини, в якій пізнавальна активність є стійкою рисою особистості. Тому ключовим у розвитку пізнавальної активності має стати цілісна система розвивального навчання, яка розкриває нові резерви підвищення інтелектуального розвитку дітей.

У підлітковому і юнацькому віці завершається формування когнітивних процесів, і насамперед мислення. В ці роки думка остаточно з'єднується зі словом, у результаті чого утворюється внутрішня мова як основний засіб організації мислення і регуляції інших пізнавальних процесів. Інтелект у своїх вищих проявах стає мовним, а мова інтелектуалізованою. Виникає повноцінне теоретичне мислення. Поряд з цим йде активний процес формування наукових понять, що містять у собі основи наукового світогляду людини в рамках тих наук, що вивчаються в школі. Здобувають остаточної форми розумові дії й операції з поняттями, що спираються на логіку міркувань і відрізняють словесно-логічне, абстрактне мислення від наочно-діючого і наочно-образних.

Підлітковий вік – це час швидкого когнітивного розвитку. Біологічні зміни в структурі мозку та зв'язності мозку взаємодіють із збільшенням досвіду, знаннями та мінливими соціальними вимогами для швидкого когнітивного зростання. Зазначене у сукупності дає можливість говорити про актуальність дослідження питань щодо розвитку інтелекту як чинника успішної навчальної діяльності старшокласників, які є підлітками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні аспекти та особливості розвитку інтелектуальних здібностей у молоді були предметом наукових досліджень таких науковців, як: О. Буров, Д. Векслер, Н. Вінник, Л. В.Засєкіна, В. Моляко, В. Рибалка, Р. Стернберг, М. Смульсон та ін. Разом з тим, сучасні складні умови життя, зокрема, умови воєнного стану та неможливість спрогнозувати майбутнє, значною мірою впливають й на питання розвитку інтелекту як чинника успішної навчальної діяльності старшокласників, тож окреслені питання потребують додаткового аналізу.

Метою дослідження є аналіз питань розвитку інтелекту як чинника успішної навчальної діяльності старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Дослідники, викладачі, політики та бізнес-лідери наголошують на

необхідності підтримки навичок «двадцять першого століття» в умовах, коли знання швидко розширюються, а технології та робочі процеси швидко змінюються. Ці здібності включають критичне мислення та навички вирішення проблем; здатність знаходити, аналізувати, синтезувати та застосовувати знання до нових ситуацій; навички міжособистісного спілкування, які дозволяють людям працювати з іншими та ефективно працювати в міжкультурних контекстах; здатність самостійно керувати своєю роботою та складними проектами; вміння грамотно знаходити ресурси та використовувати інструменти; і здатність ефективно спілкуватися багатьма способами.

Теплі, турботливі, підтримуючі стосунки між учнями та вчителями, а також інші стосунки між дітьми та дорослими пов'язані з кращою успішністю та залученістю в школі, більшою емоційною регуляцією, соціальною компетентністю та готовністю братися за виклики [1]. Такі стосунки допомагають розвивати емоційні, соціальні, поведінкові та когнітивні компетентності, які є основою для навчання.

Учні потребують відчуття фізичної та психологічної безпеки для навчання, оскільки страх і занепокоєння підривають когнітивні можливості та замикають процес навчання.

Одночасно варто зазначити, що у Національній стратегії розвитку освіти в Україні закріплено положення про те, що система освіти має забезпечити розвиток у дітей і молоді творчих здібностей, формування навичок самостійного наукового пізнання [2].

У сучасній психологічній та педагогічній практиці особлива увага надається розробці моделей спрямованих залучення учнів до навчання. Будь-яка психолого-педагогічна модель базується на певних принципах, серед яких можна визначити наступні.

По-перше, навчання має *ґрунтуватися на попередніх знаннях та досвіді дітей та розширювати їх*, як для ефективного навчання, оскільки воно поширюється на нові сфери змісту та навичок, так і для інформування про практики, які відповідають індивідуальним та культурним аспектам. З огляду на те, що кожна дитина готова навчитися, вчителі повинні належним чином структурувати складні види діяльності, які б збалансували те, що дитина вже знає, з тим, що вона хоче і має навчитися, водночас представляючи інший багатий досвід для підтримки постійного навчання.

По-друге, викладання має підтримувати *концептуальне розуміння, залучення та мотивацію*, розробляючи відповідні, проблемно-орієнтовані завдання, які поєднують чіткі інструкції щодо ключових ідей, що організовані навколо концептуальної карти або схеми предметної області, яка навчається, з добре продуманими можливостями дослідження, які використовують різноманітні методи для навчання.

По-третє, щоб дати можливість студентам керувати власним навчанням і переносити його в новий контекст, навчання має бути розроблено таким чином, щоб розвивати *метакогнітивні здібності* учнів, *активність і здатність до стратегічного навчання*. Для цього потрібні можливості для само-

спрямування, постановки цілей і планування, а також формуючого оцінювання з регулярними можливостями для обдумування стратегій і результатів навчання, зворотного зв'язку та перегляду роботи.

При розробці та реалізації навчальної діяльності слід враховувати певні правила, які можуть допомогти підвищити поведінкову, емоційну та когнітивну залученість учнів, що в свою чергу позитивно вплине на навчання та досягнення учнів.

Прагнучи до повної залучення, важливо, щоб учні сприймали діяльність як значиму. Дослідження показали, що якщо студенти не вважають навчальну діяльність гідною їхнього часу та зусиль, вони можуть не брати участь у задовільній формі або навіть повністю відключитися у відповідь [3]. Щоб переконатися, що діяльність має особистий зміст, ми можемо, наприклад, пов'язати їх із попередніми знаннями та досвідом учнів, підкреслюючи цінність призначеної діяльності у особистісно релевантні способи.

Важливим є питання щодо виховання в учнів почуття компетентності. Поняття компетентності можна розуміти як постійну особисту оцінку учня щодо того, чи може він чи вона досягти успіху в навчальній діяльності (задаючи собі питання «Чи можу я це зробити?»). Ефективне виконання діяльності може позитивно вплинути на подальше залучення.

Не менш важливим є надання підтримки автономії, під якою можна розуміти виховання в учнів почуття контролю над своєю поведінкою та цілями. Коли вчителі передають контроль (без втрати влади) учням, а не сприяють дотриманню директив і команд, рівень залучення учнів, ймовірно, зростає.

Ще одним потужним фактором залучення до навчальної діяльності спільне навчання, коли учні ефективно працюють з іншими, їхнє залучення в результаті може посилюватися, переважно через відчуття зв'язку з іншими під час діяльності. Щоб зробити групову роботу більш продуктивною, можна застосувати стратегії, щоб учні знали, як спілкуватися та поводитися в цій обстановці.

Якісні стосунки між викладачем і учнями також є критичним фактором у визначенні залучення учнів, особливо у випадку зі складними учнями та тими, хто має нижчий соціально-економічний стан. Коли учні встановлюють тісні й турботливі стосунки зі своїми вчителями, вони задовольняють свою потребу розвитку у зв'язку з іншими та відчутті приналежності до суспільства.

Також визначає рівень їхньої залученості ставлення учнів до навчальної діяльності. Коли учні займаються певною діяльністю, тому що хочуть вчитися та розуміти (тобто орієнтації на оволодіння), а не просто отримати хорошу оцінку, виглядати розумно, догодити своїм батькам або перевершити однолітків (тобто орієнтації на продуктивність), їхня залучення, швидше за все, буде повною і ретельно [4].

Далі розглянемо наслідки для практики цих взаємопов'язаних систем, які задовольняють основні потреби розвитку: потреба в міцних, підтримуючих

стосунках, які дозволяють учням використовувати переваги продуктивних можливостей навчання в когнітивній, соціальній та емоційній сферах, а також додаткову підтримку (фізичні, соціальні, емоційні та/або академічні), необхідні для вирішення індивідуальних обставин, які потребують уваги в певний момент часу для підтримки позитивної траєкторії розвитку. Слід наголосити, що всі вони є інтерактивними та взаємопов'язаними, і що ці аспекти освіти мають бути розроблені так, щоб працювати разом у тісно інтегрованій формі. Розглянемо їх більш детально.

1. Сприятливі умови навколишнього середовища, які сприяють міцним стосункам. До них належать тривалі позитивні стосунки, які сприяють прихильності та емоційним зв'язкам; фізична, емоційна безпека та безпека особистості; і почуття приналежності та цілі;

2. Продуктивні навчальні стратегії, які підтримують мотивацію, компетентність і самостійне навчання. Ці стратегії навчальної програми, викладання та оцінювання містять чіткі інструкції та постійне формувальне оцінювання, які підтримують концептуальне розуміння, враховують попередні знання та досвід студентів та забезпечують потрібну кількість викликів та підтримки у відповідних та захоплюючих навчальних завданнях;

3. Соціальне та емоційне навчання, яке розвиває навички, звички та мислення, які забезпечують академічний прогрес, ефективність та продуктивну поведінку. Сюди входять саморегуляція, виконавча функція, внутрішньоособистісна обізнаність і навички міжособистісного спілкування, мислення щодо зростання та почуття свободи, яке підтримує стійкість і продуктивні дії;

4. Система підтримки, яка забезпечує здоровий розвиток, відповідає на потреби учнів та усуває перешкоди в навчанні. Вони включають багаторівневу систему академічної, медичної та соціальної підтримки, яка надає персоналізовані ресурси всередині класу та за його межами для вирішення та запобігання обхідним шляхам розвитку, включаючи умови травми та негаразди.

Слід нагадати, що існують дві категорії людського інтелекту: плинний інтелект і кристалізований інтелект. Текучий інтелект асоціюється з абстрактним міркуванням, тоді як кристалізований інтелект асоціюється з розвитком інтелектуальних навичок. За даними Національної медичної бібліотеки, на ці типи інтелекту можуть вплинути різноманітні генетичні та екологічні фактори.

Можна запропонувати певні дії, які варто застосувати, щоб покращити різні сфери інтелекту, від міркувань і планування до вирішення проблем.

1. Заняття з пам'яттю можуть допомогти покращити не лише пам'ять, а й розумові та мовні навички. Фактично, ігри на пам'ять можна використовувати для розвитку загального інтелекту. Як міри інтелекту використовуються як міркування, так і мова, а це означає, що діяльність з пам'яттю може продовжувати розвивати інтелект. До заходів, що

включають тренування пам'яті, включають: головоломки, кросворди, концентраційна карткова гра, або зставлення карт, sudoku.

2. Виконавчий контроль – це здатність керувати складною пізнавальною діяльністю. Це частина, яка також включає виконавче управління та регулювання. Дослідження показують, що виконавча функція тісно пов'язана з плавним міркуванням, одним із аспектів людського інтелекту. Заходи, які передбачають навчання виконавчого контролю, включають: ігри «Ерудит», головоломки.

3. Діяльність з візуально-просторових міркувань. Візуально-просторове міркування включає психічні процеси, пов'язані з фізичними уявленнями. В одному дослідженні дослідники виявили, що покращення візуально-просторових міркувань призвело до збільшення результатів тесту IQ. Заходи, які передбачають візуальне та просторове навчання, включають: лабіринти, 3-D моделі, розгорнуті призи тощо.

4. Навички відносин. Теорія реляційних фреймів відноситься до розвитку людського пізнання та мови через реляційні асоціації. Дослідження показали, що використання теорії реляційних рамок як втручання може значно покращити показники IQ у дітей. Нещодавнє дослідження з використанням цього втручання також виявило покращення IQ, вербальних міркувань і числових міркувань. Діяльність, яка передбачає тренінг із відносин, включає: книги з вивчення мови («це...» і «це...»), порівняння об'єктів (повна чашка та порожня чашка), порівняння сум.

5. Музичні інструменти. Зовсім не обов'язково стати наступним відомим музикантом, щоб отримати вигоду від навчання гри на музичному інструменті. Одне дослідження показало, що музиканти мають кращу оперативну пам'ять, ніж не музиканти. Враховуючи важливу роль, яку пам'ять відіграє в інтелекті, вашому IQ може підійти нарешті той музичний інструмент, який ви завжди хотіли вивчити.

6. Нові мови. Вивчення кількох мов корисно для людського мозку – і чим раніше, тим краще. Встановлено зв'язок між раннім вивченням мови та IQ. Результати показали, що вивчення мови через розмову та взаємодію від 18 до 24 місяців було найбільш корисним для когнітивних результатів у подальшому житті.

7. Часте читання сприяє когнітивному розвитку людини.

8. Подальша освіта. Освіта в будь-якій формі має вирішальне значення для розвитку людського інтелекту.

Отже, для розвитку інтелектуальних здібностей потрібен когнітивний тренінг, який представляє собою нефармакологічний підхід, що передбачає виконання ряду регулярних розумових дій, призначених для підтримки або навіть збільшення когнітивних (мисленевих) здібностей людини.

Деякі з розумових здібностей, на які часто спрямовані когнітивні тренування, включають: увагу, когнітивну гнучкість, вирішення проблеми, міркування, робоча пам'ять.

На додаток до цього специфічного тренування мозку, існують також більш загальні форми розумового тренування, які можуть допомогти зберегти або покращити розумову працездатність і когнітивне функціонування. Ця більш загальна розумова підготовка зосереджена на підтримці мозку «у формі», так само, як фізичні вправи покращують і підтримують фізичне здоров'я.

Загальні види розумового тренування можуть приймати різні форми, включаючи фізичні вправи, ігри у відеоігри, залишатися соціально заангажованими та брати участь у творчих пошуках. Ці заходи спрямовані на те, щоб допомогти людям стати кращими в таких речах, як навчання, вирішення проблем і міркування. Деякі з цих заходів для тренування мозку зосереджені на тому, щоб допомогти людям запам'ятати більше або покращити їх здатність зосереджуватись і приділяти увагу.

Такі здібності мають очевидне застосування в повсякденному житті. Уміння приділяти увагу може допомогти вам зосередитися на лекції або виконати завдання, не відволікаючись. Здатність запам'ятати більше може допомогти вам ефективно вивчати нове або згадати імена нових людей, яких ви зустрічаєте.

Ці здібності тісно пов'язані з такими речами, як інтелект, шкільні досягнення та загальний успіх у житті. Враховуючи важливість цих навичок, можливо, не дивно, що дослідники вже давно зацікавлені в тому, щоб знати, чи є такі здібності податливими.

Існує ряд причин, чому люди можуть захотіти спробувати когнітивні тренування. Серед них: уповільнення когнітивних порушень, пов'язаних зі старінням, допомагати літнім людям залишатися більш незалежними, відточувати розумові навички, необхідні в повсякденному житті.

Розумові здібності, які мають тенденцію до зниження з віком, включають швидкість обробки, час реакції, прийняття рішень, короточасну пам'ять і навички планування. Тренування мозку може бути корисним для відточування цих здібностей, а також може допомогти зменшити ризик деяких вікових проблем з пам'яттю.

Висновки. Підводячи підсумки, можна виділити наступне коло понять, що характеризують інтелект та мотиваційну спрямованість особистості старшокласників:

інтелект в психології розглядається як здатність до здійснення процесу пізнання і до ефективного вирішення проблем, зокрема при оволодінні новим колом життєвих завдань; під інтелектом маємо на увазі визначений рівень розвитку розумової діяльності особистості, що забезпечує можливість здобувати всі нові знання й ефективно використовувати їх у ході життєдіяльності;

мотиваційна сфера закладається у ранньому віці та розвивається протягом всього життя; мотиваційна сфера особистості є складним структурним утворенням, психологічний механізм, якої визначається характером використовуваної системи психологічних умов і засобів; розвиток самосвідомості дитини

знаходить своє вираження в зміні мотивації основних видів діяльності: навчання, спілкування і праці; спрямованість, мотивація на набуття знань, бажання та прагнення до навчання залежать від розумових здібностей учня, що дозволяють йому зрозуміти новий матеріал, уваги, та розвинення вольової сфери.

старшокласники з високим та рівнем інтелектуальних здібностей вище за середній демонструють здатність визначати, споглядати або розглядати все можливе поєднання різноманітних ознак, подій чи явищ у процесі розв'язування завдання; в ситуації невизначеності вони демонструють здатність успішно в ній орієнтуватися, можуть легко прийняти ситуації невизначеності, що дозволяє їм знайти оптимальне рішення в умовах невизначеності; загалом демонструють високий рівень інтуїтивного когнітивного стилю, схильні довіряти інтуїції і можуть використовувати її при вирішенні різноманітних завдань. вони демонструють високий рівень спроможності прогнозування;

більшість учнів мають більш розвинені гуманітарні здібності, що характеризується здатністю майстерно оперувати мовою, розуміти та використовувати точні та конкретні вирази словесних значень, грамотно висловлювати свої думки, схильністю до теоретичного, індуктивного мислення (отримані результати свідчать про перевагу в структурі здібностей вербального та конструктивного інтелекту, тобто здатність ефективно маніпулювати словесно-мовною інформацією, а також здатність ефективно використовувати в інтелектуальній роботі уяву, наочно-просторове й образне мислення).

Таким чином можна зробити висновки, що оцінки ефективності, які заохочують мислення вищого порядку, оцінювання, міркування та глибоке розуміння самі по собі є інструментами для навчання. На додаток до знань, оцінювання розвиває метакогнітивні та когнітивні навички учнів, такі як планування, організація та інші аспекти виконавчого функціонування; стійкість і наполегливість у протистоянні викликам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Мар'яненко Л.В. Роль пізнавальної активності та інших особистісних чинників в розвитку пізнавальної діяльності учнів різного шкільного віку. *Психолого педагогічні умови розвитку особистісної активності в освітньому просторі*: моногр. К.: Інформаційно аналітичне агенство, 2008. С. 307–344.
2. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
3. Мар'яненко Л.В. Пізнавальна діяльність учнів різного шкільного віку у навчанні. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка. 2009. № 3. С. 242–252.
4. Anderman E., Patrick H. (2012). Achievement goal theory, conceptualization of ability/intelligence, and classroom climate. In S. Christenson, A. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 173–191). New York, NY: Springer.

Коллі-Шамне А. В.

*докторка психологічних наук, професорка
Херсонського державного університету*

Соколовський В. М.

*аспірант кафедри психології
Херсонського державного університету*

ПСИХОЛОГІЯ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ: РОЛЬ САМООЦІНКИ, СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ТА КРОС-КУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ

PSYCHOLOGY OF YOUTH FINANCIAL BEHAVIOR: THE ROLE OF SELF-ESTEEM AND SOCIAL EXPECTATIONS AND CROSS-CULTURAL ASPECTS

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників, що визначають фінансову поведінку молоді, з особливим акцентом на роль самооцінки як внутрішнього ресурсу особистісної регуляції та соціальних очікувань як зовнішнього джерела нормативного тиску. Розвідку доповнює також аналіз крос-культурних чинників фінансової поведінки молоді. На основі аналізу сучасних наукових джерел обґрунтовано, що фінансова поведінка молоді формується в умовах постійної взаємодії індивідуальних, соціальних та культурних факторів. Зокрема, доведено, що низький рівень самооцінки часто корелює з підвищеною чутливістю до соціального впливу, прагненням до визнання через демонстративне споживання та схильністю до імпульсивних фінансових рішень. Водночас висока самооцінка є підґрунтям для критичної оцінки споживчих імпульсів, контролю над емоціями та ухвалення зважених і стратегічно обґрунтованих фінансових рішень.

Соціальні очікування, що транслиуються через сімейні настанови, медійний контент і культурні моделі успіху, значною мірою впливають на те, яким чином молодь сприймає поняття фінансової успішності та які споживчі стратегії обирає. Через механізми соціального порівняння та потреби ідентифікації молоді люди часто пристосовують свою поведінку до умовних стандартів, які не завжди відповідають їхнім реальним можливостям або цінностям. Наголошено, що у дослідженні психологічних детермінант фінансової поведінки важливо враховувати не лише індивідуально-особистісні й соціальні чинники, а й специфіку культурного контексту, в якому зростає та функціонує особистість.

У статті підкреслено також важливість інтеграції психологічної підтримки у програми фінансової освіти, спрямовані на формування фінансової грамотності, емоційної стійкості та навичок саморефлексії. Обґрунтовано необхідність подальших міждисциплінарних досліджень із метою поглиблення розуміння психологічної природи фінансових рішень молоді в умовах соціального тиску та інформаційного перенасичення.

Ключові слова: фінансова поведінка, самооцінка, соціальні очікування, молодь, емоційна регуляція, психологія споживання, соціальні норми, крос-культурні чинники.

The article presents a theoretical analysis of the psychological factors that shape young people's financial behavior, with a particular focus on the role of self-esteem as an internal resource of personal regulation and social expectations as an external source of normative pressure. The study also includes an analysis of cross-cultural factors affecting youth financial behavior. Based on a review of contemporary scientific sources, it is argued that financial behavior among youth is formed through the constant interplay of individual, social, and cultural influences. In particular, it is demonstrated that low self-esteem often correlates with heightened sensitivity to social influence, a desire for recognition through conspicuous consumption, and a tendency toward impulsive financial decisions. Conversely, high self-esteem provides a basis for critical evaluation of consumer impulses, emotional regulation, and the adoption of balanced and strategically grounded financial decisions.

Social expectations, transmitted through family guidance, media content, and cultural models of success, significantly influence how young people perceive financial achievement and which consumer strategies they choose. Through mechanisms of social comparison and identification, young individuals often adjust their behavior to conditional standards that may not align with their actual resources or values. The article emphasizes that research on the psychological determinants of financial behavior must account not only for individual-personal and social factors but also for the specific cultural context in which the personality develops and functions.

The importance of integrating psychological support into financial education programs aimed at fostering financial literacy, emotional resilience, and self-reflection skills is also underscored. The article substantiates the need for further interdisciplinary research to deepen the understanding of the psychological nature of young people's financial decisions in the face of social pressure and informational oversaturation.

Key words: financial behavior, self-esteem, social expectations, youth, emotional regulation, consumer psychology, social norms, cross-cultural factors.

Постановка проблеми. Фінансова поведінка молоді в умовах сучасного глобалізованого суспільства, яке активно просуває ідеали споживання, матеріального успіху та зовнішнього благополуччя, набуває дедалі більш складного, багатфакторного характеру. Вона перетворюється на суто економічну

категорією, зумовленою доходами чи раціональними розрахунками. Натомість фінансові рішення сьогодні дедалі більше інтегруються у сферу психології та соціології особистості, стаючи відображенням внутрішніх потреб, переконань, соціальних ролей та міжособистісних впливів.

Молодь, яка перебуває у перехідному періоді до зрілості [23, с. 241], формує свої споживчі стратегії у контексті численних викликів: інформаційного перевантаження, впливу соціальних мереж, нестабільного ринку праці, популяризації lifestyle-ідеологій. У цьому середовищі фінансові дії – витрачання коштів, заощадження, інвестування – нерідко мають психологічну основу: потребу в самоствердженні, бажання виглядати успішним в очах інших, прагнення належати до певної соціальної групи. Таким чином, фінансовий вибір стає інструментом не тільки економічного виживання, а й символічної взаємодії з соціальним світом.

Виходячи з системного бачення феномену фінансової поведінки, важливо розглядати її на різних рівнях функціонування людини – індивідуальному, соціальному, культурному [27, с. 71]. Один із ключових психологічних чинників, що впливає на стиль фінансової поведінки, – це самооцінка, тобто уявлення особистості про власну значущість, здібності та соціальну прийнятність. Самооцінка визначає рівень внутрішнього контролю, готовність до відкладеного задоволення, здатність протистояти зовнішнім спокусам. Висока самооцінка пов'язана з відповідальністю у поводженні з грошима, тоді як занижена – часто супроводжується імпульсивністю, емоційним споживанням і прагненням до статусного самоствердження через покупки.

Другий чинник – це соціальні очікування, тобто припущення оточення, суспільства або окремих значущих груп (родина, друзі, медіа) щодо того, якою має бути фінансова поведінка молодої людини. Вони проявляються через культурні стереотипи (наприклад, уявлення про «успішну людину»), норми групової належності, тренди, рекламу, а також через прямий або опосередкований соціальний тиск. Молодь часто намагається відповідати цим очікуванням, навіть якщо це суперечить її реальним фінансовим можливостям або життєвим цінностям. Саме тому соціальні очікування можуть мати як адаптивний, так і деструктивний вплив.

У комплексі самооцінка та соціальні очікування створюють динамічну систему взаємовпливу, яка визначає вибірковість уваги до фінансової інформації, чутливість до споживчих стимулів, емоційну реактивність на фінансові невдачі та готовність до довгострокового планування. Їхня взаємодія потребує глибокого наукового аналізу, особливо у контексті культурних особливостей та підвищеної економічної вразливості сучасної молоді, що часто балансує між бажанням відповідати соціальним стандартам і необхідністю зберігати особисту стабільність. Виходячи з цих міркувань, ми ставили перед собою наступні теоретико-дослідницькі питання: (1) Що пояснює індивідуальні відмінності у фінансових знаннях,

намірах та настановах сучасної молоді? (2) У якій мірі самооцінка та соціальні очікування пов'язані з фінансовими поведінкою молодих людей? (3) Як культурно-обумовлені норми та культурні особливості пов'язані з фінансовою поведінкою молодих людей?

Актуальність дослідження пояснюється низкою глобальних та локальних соціально-економічних тенденцій, що безпосередньо впливають на фінансову поведінку молоді. Наразі чітко спостерігається тенденція на стабільне зростання рівня фінансової нестабільності серед молодого населення, що проявляється у збільшенні рівня безробіття, нестабільності доходів, зростанні цін на базові потреби та обмеженому доступі до житла. Ці чинники ускладнюють формування сталих фінансових звичок, зокрема здатності до заощадження, планування витрат і довгострокового інвестування.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою, соціальними очікуваннями, культурними особливостями та фінансовою поведінкою молоді є практично значущим. Воно дозволяє не лише поглибити розуміння детермінант фінансової та економічної активності молодих людей, але й запропонувати ефективні психологічні інтервенції, освітні програми та соціальні стратегії, спрямовані на формування фінансової зрілості.

Мета дослідження полягає у здійсненні всебічного теоретичного аналізу психологічних чинників, що визначають фінансову поведінку молоді, з особливим акцентом на вплив рівня самооцінки та соціальних очікувань. У дослідженні передбачено не лише розгляд цих феноменів як окремих змінних, а й вивчення їхньої взаємодії, послідовного впливу на прийняття фінансових рішень, формування споживчих моделей та стиль життя молодої людини.

Одним з важливих завдань є виявлення психологічних механізмів, через які самооцінка впливає на здатність до планування бюджету, контролю над імпульсивними витратами, оцінки ризиків, мотивації до накопичення або інвестування. Зокрема, передбачається розгляд таких конструкцій, як впевненість у собі, самоприйняття, потреба у визнанні, схильність до самопорівняння, – і як вони відображаються у виборі фінансової стратегії.

Не менш значущим є аналіз соціальних очікувань, що походять з мікросоціального (родина, друзі, освітнє середовище) та макросоціального (медіа, культура, економічна політика) рівнів. Мета полягає у вивченні того, як ці очікування формують у молоді уявлення про «нормальне» чи «успішне» фінансове життя, якими є механізми внутрішнього прийняття чи опору цим настановам, і як це впливає на фактичну поведінку – від ощадливості до надмірного споживання.

Також дослідження має на меті окреслити психологічні моделі прийняття фінансових рішень, які включають як когнітивно-раціональні, так і емоційно-імпульсивні стратегії, залежно від рівня самооцінки та сили соціального тиску. Йдеться про виявлення типових патернів, наприклад: «уникнення

витрат через страх невдачі», «компенсаторне споживання», «демонстративне споживання під впливом середовища», «раціональне планування на основі самовизначених цінностей» тощо.

Окремим завданням є формулювання напрямів психологічної інтервенції – програм та стратегій, які могли б посилити психологічну стійкість молоді, сформувати вміння саморегуляції, емоційного управління, критичного мислення щодо соціальних очікувань, підвищити рівень фінансової грамотності. Це має на меті не лише зниження рівня боргової залежності чи імпульсивного споживання, а й довгострокове підвищення якості життя молодих людей шляхом зміцнення їх автономності у фінансовій сфері.

Виклад основного матеріалу. Фінансова поведінка молоді – це багатовимірне явище, що охоплює не лише раціональні дії щодо управління грошима, а й глибокі емоційно-психологічні мотивації. Вона включає широкий спектр проявів: планування бюджету (щоденного, місячного чи довгострокового), накопичення коштів (у вигляді заощаджень, депозитів, готівкових резервів), користування кредитами (банківськими, онлайн-кредитами, розтермінуваннями), інвестування (у криптовалюти, акції, навчання, стартапи), використання різноманітних фінансових інструментів (мобільні додатки, банківські сервіси, кешбек-програми), а також емоційно забарвлені форми – імпульсивні покупки, демонстративне споживання (для підвищення статусу чи враження інших) та фінансове уникнення (відмова від контролю над витратами, страх перед фінансовими рішеннями).

Ці форми поведінки не існують ізольовано, вони є результатом складної взаємодії між трьома рівнями впливу: індивідуальним, соціальним і макросоціальним.

На індивідуальному рівні фінансова поведінка залежить від різних психологічних характеристик особистості [1, с. 141; 10, с. 2027]. Серед особистісних факторів, які впливають на прийняття фінансових рішень, вчені виділяють пошук нових відчуттів, екстраверсію, імпульсивність, відкритість досвіду, сумлінність, тривожність та невротизм [12, с. 47]. Темперамент (наприклад, імпульсивність або стриманість), самодисципліну і ретельність [25, с. 164], рівень емоційної регуляції, установка щодо майбутнього (перевага негайної винагороди чи орієнтація на довготривалі цілі), самооцінка, емоційний інтелект (EI), – ці характеристики суттєво впливають на готовність та здатність людини керувати фінансами. Наприклад, високі рівні EI передбачають менш виражену орієнтацію на гроші і більше виражене почуття економічної самоєфективності [10, с. 2027]. Суттєву роль відіграє також наявність самоконтролю [1, с. 141; 29, с. 53; 24, с. 38; 4, с. 280]. Люди з високим самоконтролем менше страждають від тривожності, пов'язаної з фінансовими питаннями, і більш захищені та впевнені у своєму поточному та майбутньому фінансовому становищі [24, с. 30]. Люди з низькою фінансовою грамотністю більш схильні до ризику, самовпевнені, нетерплячі [20, с. 78]. Значно

впливають на фінансову поведінку риси «Великої п'ятірки» (відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія, доброзичливість та невротизм) [7, с. 197; 17, с. 164]. Фінансові рішення споживачів включають психологічні, соціальні та інші цінності, які укорінені у почуттях та емоціях [28, с. 33]. Цінності (в першу чергу, матеріалістичні) прогнозують прагнення людей відчувати емоції та підкреслити свою ідентичність під час купівлі товарів, що, в свою чергу, прогнозує схильність до компульсивних покупок [9, с. 334]. Важливим для прийняття фінансових рішень є також диспозиційний оптимізм [22, с. 71], який пов'язаний з очікуваннями щодо майбутнього [12, с. 27], а також фінансові знання [1, с. 153; 29, с. 66] та фінансова грамотність [13, с. 84].

Соціальний рівень включає вплив найближчого оточення – батьків, родини, однолітків, партнерів. Саме в сім'ї формуються первинні уявлення про гроші, працю, витрати та відповідальність. Позитивні моделі фінансової поведінки батьків можуть стати основою фінансової зрілості дитини [15, с. 465]. Однолітки, у свою чергу, мають сильний вплив у підлітковому та юнацькому віці: бажання відповідати групі, бути «на рівні» або навіть вищим – часто спричиняє витрати, що не відповідають реальним фінансовим можливостям. Соціальні мережі, де підкреслюється успіх, подорожі, розкіш – формують хибне уявлення про «норму» життя, провокуючи емоційне витрачання та потребу в демонстративному споживанні.

Макросоціальний рівень охоплює економічні, культурні та технологічні контексти. У країнах із нестабільною економікою молодь часто демонструє недовіру до офіційних фінансових структур, уникає інвестицій або накопичення, надаючи перевагу короткостроковим стратегіям. Культура також визначає ставлення до споживання: в індивідуалістичних суспільствах популярною є ідея «успіху через власні досягнення», що посилює тиск на молодь до самореалізації через споживання. У колективістських культурах витрати можуть бути способом підтримати соціальний статус або родинні зв'язки. Крім того, цифровізація фінансових послуг спрощує доступ до кредитування, мобільних платежів, онлайн-шопінгу, що значно змінює патерни споживання, роблячи фінансові рішення більш частими, менш усвідомленими і миттєвими.

Таким чином, фінансова поведінка молоді – це не лише наслідок особистісних переконань і навичок, а й результат впливу соціального контексту, моделей, які молодь спостерігає, а також макросоціальних умов, у яких вона змушена діяти. Формування здорових фінансових стратегій потребує усвідомленого аналізу цих впливів і розвитку як когнітивної, так і емоційної фінансової грамотності.

Самооцінка як регулятор фінансової поведінки. Самооцінка – це ключова особистісна характеристика, яка виконує регулятивну функцію у багатьох сферах життя, зокрема й у фінансовій поведінці. У сучасній психології самооцінку розглядають не лише як оцінку власної значущості, а як дина-

мічну структуру, що включає уявлення про власні здібності, ефективність, право на успіх і гідність, приймати автономні рішення.

Згідно з теорією самодетермінації Edward Deci та Richard Ryan [8, с. 227], здорова самооцінка виникає з внутрішньої мотивації, яка базується на трьох базових потребах: автономії (відчуття контролю над власними діями), компетентності (здатності досягати результатів) та пов'язаності (прийняття з боку значущих інших). Люди, чия самооцінка базується на цих внутрішніх потребах, рідше піддаються зовнішньому впливу, стійкіші до соціального тиску та мають краще розвинену здатність до рефлексії й стратегічного мислення. Саме тому молодь із високою самооцінкою демонструє більше відповідальних фінансових моделей: веде бюджет, відмовляється від зайвих витрат, формує фінансові цілі та дотримується їх.

Такий тип особистості орієнтований на довгострокові вигоди, менш вразливий до маркетингових маніпуляцій і рідше вдається до необґрунтованого ризику. Крім того, така самооцінка тісно пов'язана з високою емоційною регуляцією – здатністю впоратися з фрустрацією або тривогою без потреби у компенсаційному споживанні.

У протязі цього, **низька самооцінка** часто формується на основі зовнішніх порівнянь і потреби в схваленні з боку інших. Такі індивіди значною мірою залежать від соціальних оцінок і схильні до так званої **контингентної самооцінки**, коли відчуття власної цінності змінюється залежно від успіху в конкретних сферах, зокрема й у фінансовій. Як підкреслюють Naomi Mandel та її колеги [19, с. 58], споживання у таких осіб часто виступає способом тимчасового підвищення самооцінки: придбання брендових речей чи участь у «трендових» витратах створює ілюзію соціального схвалення й прийняття. Такі дії не базуються на реальній потребі чи логіці, а на емоційній необхідності заповнити внутрішню порожнечу або зменшити почуття меншовартості.

У практичному плані це проявляється у частих імпульсивних покупках, використанні кредитних коштів без чіткого плану погашення, залежності від думки інших при здійсненні витрат. Це, своєю чергою, може вести до фінансової нестабільності, відчуття провини, стресу, а іноді й до формування замкнутого кола зниження самооцінки – коли негативні наслідки фінансових рішень знову знижують уявлення про себе як ефективного суб'єкта. Такий ефект підтверджено численними емпіричними дослідженнями з фінансової психології, зокрема в роботах Mark Leary [18, с. 518] щодо механізмів самопідтвердження. Доведено, що неконтрольовані витрати пов'язані з низькою самооцінкою людини, і з її переконанням про символічну здатність грошей підвищувати самооцінку [14, с. 5]. Показано зв'язок між невпевненістю людини щодо своєї ідентичності та тенденцією претендувати на матеріальні символи престижу, пов'язані з цією ідентичністю [5, с. 161]. Самооцінка пов'язана з індивідуальною фінансовою поведінкою в контексті врахування фінансових

знань людини та інших соціально-економічних чинників. Зв'язок між самооцінкою і фінансовою поведінкою може бути як прямим, так і опосередкованим суб'єктивними фінансовими знаннями [26, с. 378]. Ці результати підкреслюють важливість самооцінки у поясненні різниці у фінансовій поведінці. Іншими словами, **самооцінка виступає фільтром**, через який проходить сприйняття фінансової інформації та інтерпретація власних фінансових можливостей.

Високий рівень самооцінки, згідно з теоріями самодетермінації, є базовою умовою для розвитку відповідальної фінансової поведінки. Особи, які відчують внутрішню впевненість і вважають себе здатними до самостійного прийняття рішень, частіше демонструють навички бюджетування, економного ставлення до ресурсів, обґрунтованого планування витрат та інвестування у власний розвиток. Вони менш вразливі до впливу спонтанних емоцій чи зовнішнього оцінювання, що є критично важливим у контексті постійного інформаційного перевантаження.

Висока та стабільна самооцінка забезпечує автономію мислення, дозволяє чинити опір тиску соціальних очікувань, тоді як її дефіцит значно підвищує ймовірність ірраціональної, ризикованої, залежної або демонстративної фінансової поведінки. Отже, самооцінка як психологічний конструкт не лише визначає особисту реакцію на економічні стимули, а й є ключовим регулятором у сфері фінансової поведінки молоді.

Соціальні очікування як нормативний тиск. Очікування визначаються як переконання людини в тому, що виконання завдання призведе до певного результату [30, с. 70]. Соціальні очікування як сукупність соціальних установок та стереотипів поведінки відіграють одну з провідних ролей у формуванні фінансової поведінки молоді, адже саме вони визначають межі прийнятної поведінки, та що є бажаним або престижним у певному середовищі. Соціальні очікування, як і будь-яке психологічне явище, виконують низку функцій: регулятивну, коригувальну, орієнтаційну, прогностичну, оціночну, стабілізуючу, трансформаційну, контрольну [21, с. 241]. Ці очікування – не завжди усвідомлені та діють на рівні внутрішніх переконань, зумовлюючи фінансову мотивацію людини, її пріоритети та навіть ставлення до грошей. Очікування можуть варіюватися залежно від соціального класу, професійного оточення, етнокультурного середовища або мікрокультури (наприклад, студентських спільнот, урбаністичних субкультур тощо).

Такі очікування формуються у процесі соціалізації – через досвід спостереження за батьками, викладачами, публічними особами, а також через вплив масової культури та медіа [15, с. 469]. Батьківські установки, наприклад, можуть бути джерелом як функціонального (раціонального), так і нефункціонального (імпульсивного або унікаючого) ставлення до грошей. Молодь, яка з дитинства спостерігала надмірну демонстративність у витратах або постійну тривогу щодо фінансів, часто формує

поведінкові моделі, які відповідають цим прикладам, навіть не усвідомлюючи цього [15, с. 473].

Особливе місце у формуванні соціальних очікувань посідає медіапростір. Сучасна молодь більшість соціального порівняння здійснює у віртуальному середовищі, де присутні спотворені уявлення про успіх, достаток, стиль життя. Саме в цьому контексті Leon Festinger [11, с. 118] у своїй класичній теорії соціального порівняння підкреслював, що в умовах невизначеності (а юність – саме така стадія), індивіди звертаються до соціальних еталонів для оцінки себе. І хоча ця теорія була сформульована ще в 1950-х роках, її актуальність тільки зросла в цифрову епоху.

Соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok чи YouTube, не просто створюють інформаційний фон – вони постачають яскраві візуальні стандарти «нормального життя»: відпочинок на курортах, брендовий одяг, дизайнерські інтер'єри, розкішне дозвілля. Ці образи, ретельно відфільтровані та іноді недостовірні, встановлюють «нормативний ідеал», з яким молодь мимоволі порівнює своє життя. Постійне візуальне підкріплення цих стандартів викликає відчуття недостатності, що, у свою чергу, активізує споживчу активність як компенсаторний механізм.

Muhammad Bilal [3, с. 48] вказує, що Instagram-естетика споживання створює глибоко вкорінене переконання, що розкішні покупки – це не винаток, а частина «успішного» життя. Це змінює саму структуру фінансових очікувань молоді: престижні речі сприймаються не як винагорода за досягнення, а як необхідний атрибут для соціального прийняття. У результаті втрачається відчуття обґрунтованої фінансової поведінки – витрати перестають базуватися на потребах і починають диктуватися уявленнями про «належне».

У цьому контексті соціальні очікування виступають **потужним нормативним тиском**, який спрямовує молодь не до особистої ефективності, а до зовнішньої відповідності. Виникає феномен так званого **експозиційного споживання** (exposure consumption), коли витрати здійснюються не задля функціональної користі, а задля демонстрації стилю життя – справжнього чи уявного. Це посилює тенденцію до імпульсивних покупок, фінансової нестабільності та навіть боргової залежності, особливо серед студентів і молодих працівників, які прагнуть «бути не гіршими». Норми, які формуються в соціальних мережах, у медіа, або через міжособистісне порівняння, часто орієнтовані не на довгостроковий добробут, а на візуальний ефект, брендову приналежність, миттєве визнання. Це створює ризики демонстративного та імпульсивного споживання, яке суперечить реальним фінансовим можливостям індивіда.

Варто також зазначити, що соціальні очікування – не завжди негативне явище. У сприятливому середовищі вони можуть стимулювати **адаптивну фінансову поведінку**: заощадження, планування, відмову від шкідливих кредитів. Наприклад, у групах, де нормою є розумне використання ресурсів або інвес-

тування у саморозвиток, соціальний вплив може слугувати позитивним каталізатором фінансової грамотності. Водночас, коли групові стандарти будуються на гедоністичних моделях витрат, вони сприяють формуванню руйнівної фінансової поведінки.

Підсумовуючи, соціальні очікування – це не лише зовнішній фон, а й активна сила, яка формує молодіжні уявлення про гроші, успіх, достаток і прийнятність. Їх вплив є потужним саме тому, що він діє через механізми ідентифікації, потребу у належності та уникнення соціального виключення. Усвідомлення цього впливу та розвиток критичного мислення щодо соціальних норм – важливий крок до фінансової автономії та психологічної зрілості молоді.

Крос-культурний аспект. Культурний контекст виступає надзвичайно важливим модератором фінансової поведінки, особливо у молодіжному середовищі. У дослідженні споживчих моделей та психологічних детермінант витрат варто враховувати не лише індивідуально-особистісні й соціальні чинники, а й специфіку культурної парадигми, у якій функціонує особистість. Особливо це стосується розподілу між колективістськими та індивідуалістичними культурами, які по-різному задають рамки для самопрезентації, нормативності та сприйняття соціального статусу.

Згідно з дослідженням Qin Bian та Sandra Forsythe [2, с. 1443], у колективістичних культурах (Китай, Японія, Південна Корея, арабські країни, частково Латинська Америка) споживча поведінка молоді значною мірою визначається груповими очікуваннями, нормативною лояльністю та бажанням утвердитися у межах соціальної спільноти. У таких культурах статус визначається через зовнішні символи належності: одяг відповідного бренду, аксесуари, новітні гаджети, участь у престижних подіях. Витрати тут часто виконують функцію демонстрації лояльності груповим цінностям, а не індивідуальної унікальності.

Для молоді, яка формується у подібних культурних умовах, соціальні очікування мають силу безпосереднього тиску: бути частиною колективу означає дотримуватись усталених стандартів зовнішнього вигляду, стилю життя, витрат. Фінансова поведінка стає способом «не випадати з групи», що знижує гнучкість у прийнятті індивідуальних економічних рішень. Це, у свою чергу, формує залежність від колективної думки, обмежує економічну автономію та ускладнює розвиток особистої відповідальності за витрати й заощадження.

В індивідуалістичних культурах (США, Канада, більшість країн Європи) акценти зміщуються. Тут споживання має більш виразну функцію самовираження. Молодь витрачає гроші не для того, щоб «бути як усі», а щоб «бути собою» – підкреслити свою унікальність, стиль, життєву позицію. Споживча поведінка стає продовженням ідентичності, засобом маркування своєї індивідуальності. Витрати на нестандартний одяг, альтернативні форми дозвілля, арт-продукти тощо – це частина страте-

гічної самопрезентації, що, водночас, не виключає впливу модних трендів і «внутрішньокультурних» норм [2, с. 1448].

Попри відмінності, як у колективістичних, так і в індивідуалістичних культурах зберігається вплив соціальних очікувань, але їхній характер та інтенсивність різняться. У колективістських культурах соціальні очікування діють через зовнішній нормативний тиск, а в індивідуалістичних – через потребу відповідати внутрішнім ідеалам, які однак часто формуються під впливом середовища. Таким чином, незалежно від культурного типу, молодь піддається впливу соціального середовища, який формує її фінансові стратегії, однак механізми впливу відрізняються. Наприклад, рівень фінансової грамотності пов'язаний з відмінностями у фінансовій соціалізації у мовних групах. Порівнюючи студентів з Німеччини та Франції, дослідники виявили більш високий рівень грамотності у німецьких студентів, які частіше отримують кишенькові гроші дитинства і з більшою ймовірністю мають незалежний доступ до банківського рахунку, ніж студенти із Франції [6, с. 62].

Крім того, роль самооцінки як психологічного регулятора фінансової поведінки також варіюється в різних культурах. У колективістичних суспільствах самооцінка часто будується на основі міжособистісної гармонії, схвалення з боку оточуючих, інтеграції у групу. У цьому випадку фінансове самоствердження набуває форми підлаштування під соціальні шаблони. В індивідуалістичних суспільствах, навпаки, самооцінка формується на базі досягнень, унікальних якостей та особистої автономії – отже, й витрати спрямовані на підсилення цих характеристик.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що фінансова поведінка молоді детермінована не лише внутрішніми психологічними факторами (як-от самооцінка), але й глибоко вкорінена у культурному ґрунті. Соціальні очікування у різних культурах задають різні норми, критерії прийнятності та способи фінансової самопрезентації. Розуміння цих крос-культурних відмінностей є надзвичайно важливим для формування ефективних інтервенцій, просвітницьких програм і дослідницьких стратегій, що враховують специфіку цільової аудиторії.

Інтеграція психологічних інтервенцій. У сучасних умовах, коли фінансова поведінка молоді формується під тиском численних соціальних, культурних, медійних і психологічних факторів, особливої актуальності набуває інтеграція психологічної підтримки у програми розвитку фінансової грамотності. Такий підхід дозволяє не лише озброїти молодь базовими знаннями про управління грошима, а й сформувати у них навички психоемоційного самоконтролю, усвідомленого вибору та критичного аналізу соціальних впливів.

Традиційні програми фінансової освіти часто обмежуються інструкціями з бюджетування, поясненнями щодо кредитів, депозитів та витрат. Проте ефективна фінансова поведінка базується не тільки на знаннях. Молодь може знати, як правильно витра-

чати гроші, але не мати внутрішніх ресурсів аби чинити опір імпульсивним покупкам, соціальному тиску або рекламним маніпуляціям. Саме тому програми фінансової просвіти повинні доповнюватися елементами психологічної інтервенції – зокрема, тренінгами з підвищення емоційної стійкості, розвитку самооцінки, навичок саморефлексії та соціального усвідомлення. Самовизначення та мотивація самі по собі не можуть призвести до прямої зміни фінансової поведінки без посередництва знань з фінансової психології.

Один із ключових компонентів таких програм – це розвиток критичного мислення у ставленні до соціальних норм і очікувань. Молодь повинна вміти розпізнавати, коли її рішення зумовлене внутрішніми потребами, а коли – зовнішнім тиском. Наприклад, у форматі тренінгів або психологічних воркшопів можна розглядати типові ситуації, пов'язані зі споживанням, аналізувати медійні меседжі, створювати альтернативні сценарії фінансової поведінки.

Не менш важливою є робота із самооцінкою. Програми психологічної підтримки повинні включати методики підвищення впевненості у власній фінансовій спроможності (так званої *financial self-efficacy*), формування довгострокових цілей, а також розвиток навичок позитивної самопрезентації, що не ґрунтується виключно на матеріальних атрибутах. Висока самооцінка знижує потребу в зовнішньому схваленні через демонстративне споживання, а також сприяє прийняттю зважених рішень на основі особистих пріоритетів.

Емпіричні дослідження підтверджують, що психологічна стійкість – тобто здатність зберігати контроль над емоціями, діяти стратегічно навіть під тиском обставин – є сильним предиктором фінансової стійкості. Молоді люди з високим рівнем психологічної адаптивності менше беруть необґрунтовані кредити, мають вищу мотивацію до заощадження та демонструють більшу фінансову автономію.

Також важливо зазначити, що фінансова поведінка є тісно пов'язаною з рівнем загального благополуччя, тому робота над нею не може бути ізольованою. Ефективні інтервенції передбачають мультидисциплінарний підхід: залучення психологів, фінансових консультантів, освітян, медіафахівців. Такий інтегративний підхід дає змогу впливати на різні рівні – від особистісного до системного – і створювати сталі зміни у фінансових звичках молоді.

У межах вищої освіти або неформальної молодіжної роботи можна реалізовувати інтерактивні модулі, де фінансова грамотність розглядається не як набір інструкцій, а як частина особистісного розвитку. Наприклад, молодь може вивчати вплив мислення типу «fixed vs. growth» на фінансові рішення, досліджувати власні емоційні тригери витрат, вчитися розпізнавати когнітивні викривлення (наприклад, ефект упередженого оптимізму чи синдром «упущеної вигоди»).

Таким чином, інтеграція психологічних інтервенцій у фінансову освіту є не лише бажаною, а необхідною умовою формування відповідальної, усвідомле-

ної та адаптивної фінансової поведінки молоді. Вона дозволяє впливати не лише на знання, а й на глибинні установки, емоційні реакції та соціальні сценарії, які в сукупності визначають фінансову дійсність молодого покоління.

Висновки. Психологія фінансової поведінки молоді є складним міждисциплінарним явищем, яке охоплює взаємодію широкого спектра внутрішніх і зовнішніх чинників та реалізується у єдності індивідуального, соціального та культурного рівнів функціонування людини. Вона включає як особистісні характеристики (самооцінка, емоційна регуляція, когнітивні стилі, мотивація до досягнення), а також соціокультурні впливи (соціальні очікування, батьківські установки, субкультурні та культурні норми, медійні тренди). Кожен з цих факторів окремо та у взаємодії формує у молоді певну модель взаємодії з фінансами, яка не завжди є адаптивною чи стійкою.

Високий рівень самооцінки є базовою умовою для розвитку відповідальної фінансової поведінки. Зовнішній тиск соціальних очікувань, у свою чергу, – особливо в епоху соціальних медіа – здатен істотно трансформувати фінансову поведінку молоді, підміняючи внутрішні потреби зовнішніми стандартами.

Фінансова незрілість у молодому віці може закласти небезпечні основи для майбутньої фінансо-

вої поведінки – зокрема, боргову залежність, страх перед інвестуванням, уникання відповідальності. Тому важливо не лише передавати знання про гроші, але й формувати психологічні навички: здатність аналізувати свої мотиви, критично оцінювати соціальні впливи, підтримувати емоційний баланс при ухваленні рішень. Отримані результати підтверджують, що врахування соціальних та індивідуальних психологічних факторів у програмах фінансової освіти може підвищити їх ефективність [26, с. 380].

Результати аналізу підтверджують, що формування здорової фінансової поведінки потребує не ізольованих зусиль, а саме **інтегративного підходу**. Поєднання знань із психології, соціології, економіки та освіти дозволяє створювати програми, які охоплюють не лише поведінковий рівень, але й ціннісний, емоційний та ідентифікаційний. Такий підхід дозволяє молоді не лише ефективно керувати своїми ресурсами, а й відчувати автономію у виборі власного фінансового шляху.

Загалом, усвідомлення ролі психологічних та психосоціальних детермінант фінансової поведінки молоді відкриває нові горизонти для створення освітніх і соціальних стратегій, спрямованих на формування фінансово відповідального, автономного та стійкого молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Achziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., & Reisch, L. (2015). Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts. *Journal of economic psychology*, 49, 141–149.
2. Bian, Q., & Forsythe, S. (2012). Purchase intention for luxury brands: A cross-cultural comparison. *Journal of Business Research*, 65(10), 1443–1451.
3. Bilal, M., Zhang, Y., Cai, S., Akram, U., & Lu, N. T. M. (2023). Unlocking luxury purchase intentions in China. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 71, 104048.
4. Biljanovska, N., & Palligkinis, S. (2018). Control thyself: Self-control failure and household wealth. *Journal of Banking & Finance*, 92, 280–294.
5. Braun, O. L., & Wicklund, R. A. (1989). Psychological antecedents of conspicuous consumption. *Journal of Economic psychology*, 10(2), 161–187.
6. Brown, M., Henchoz, C., & Spycher, T. (2018). Culture and financial literacy: Evidence from a within-country language border. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 150, 62–85. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.03.011>
7. Brown, S., & Taylor, K. (2014). Household finances and the 'Big Five' personality traits. *Journal of Economic Psychology*, 45, 197–212.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
9. Dittmar, H., Long, K., & Bond, R. (2007). When a better self is only a button click away: Associations between materialistic values, emotional and identity-related buying motives, and compulsive buying tendency online. *Journal of social and clinical psychology*, 26(3), 334–361.
10. Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2006). Money attitudes and emotional intelligence. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(8), 2027–2047.
11. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
12. Gärling, T., Kirchler, E., Lewis, A., & van Raaij, F. (2009). Psychology, Financial Decision Making, and Financial Crises. *Psychological Science in the Public Interest*, 10(1), 1–47. <https://doi.org/10.1177/1529100610378437>
13. Grohmann, A., Klühs, T., & Menkhoff, L. (2018). Does financial literacy improve financial inclusion? Cross country evidence. *World Development*, 111, 84–96. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2018.06.020>
14. Hanley, A., & Wilhelm, M. S. (1992). Compulsive buying: An exploration into self-esteem and money attitudes. *Journal of economic Psychology*, 13(1), 5–18.
15. Jorgensen, B. L., & Savla, J. (2010). Financial literacy of young adults: The importance of parental socialization. *Family relations*, 59(4), 465–478.
16. Jorgensen, B. L., Allsop, D. B., Runyan, S. D., Wheeler, B. E., Evans, D. A., & Marks, L. D. (2019). Forming financial vision: How parents prepare young adults for financial success. *Journal of Family and Economic Issues*, 40, 553–563.
17. Kajonius, P. J., & Carlander, A. (2017). Who gets ahead in life? Personality traits and childhood background in economic success. *Journal of Economic Psychology*, 59, 164–170.
18. Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530.
19. Mandel, N., Petrova, P. K., & Cialdini, R. (2006). Images of Success and the Preference for Luxury Brands. *Journal of Consumer Psychology*, 16(1), 57–69.
20. Mudzingiri, C., Muteba Mwamba, J. W., & Keyser, J. N. (2018). Financial behavior, confidence, risk preferences and financial literacy of university students. *Cogent Economics & Finance*, 6(1), 1512366.

21. Popovych, I., Shevchenko, A., Galvez, L. M., & Klenina, K. (2021). Research of the relationship between social desirability and value orientations of adolescents. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, 26(1), 241–268.
22. Puri, M., & Robinson, D. T. (2007). Optimism and economic choice. *Journal of financial economics*, 86(1), 71–99.
23. Sherif, M., & Sherif, C. W. (Eds.). (2008). Problems of youth: Transition to adulthood in a changing world. Transaction Publishers.
24. Strömbäck, C., Lind, T., Skagerlund, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2017). Does self-control predict financial behavior and financial well-being?. *Journal of behavioral and experimental finance*, 14, 30-38. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2017.04.002>
25. Tang, N., & Baker, A. (2016). Self-esteem, financial knowledge and financial behavior. *Journal of economic psychology*, 54, 164–176.
26. Tang, N., Baker, A., & Peter, P. C. (2015). Investigating the disconnect between financial knowledge and behavior: The role of parental influence and psychological characteristics in responsible financial behaviors among young adults. *Journal of Consumer Affairs*, 49(2), 376–406.
27. Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological review*, 96(3), 506.
28. Vitt, L. A. (2004). Consumers' financial decisions and the psychology of values. *Journal of Financial Services Professionals*
29. Wachjuni, W., Komarudin, M., Maulana, Y., Azhari, A., & Astriani, R. (2021). Analysis of Factors Affecting Financial Behavior. In Proceedings of the 2nd Universitas Kuningan International Conference on System, Engineering, and Technology, UNISSET (Vol. 2).
30. Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 68–81.

Поліщук В. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова***СТУДЕНТСЬКИЙ БУЛІНГ: ПЕРСОНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТІВ****STUDENTS BULLYINGS: SUBJECTS PERSONOLOGY**

З'ясовано, що феноменологія «студентського булінгу» є маловивченою (зокрема через свій «незручний» зміст для публічного обговорення). У зв'язку з цим, автором вкотре здійснено теоретико-емпіричну спробу привернути суспільну увагу до справжнього професійного статусу викладача вищої школи, а не уявного, часто – ілюзорного, та актуалізувати державницьку значущість його особистісно-професійної безпеки для власної життєдіяльності та безпеки громадянського суспільства. За результатами історико-психологічного аналізу навчально-професійної системи «викладач – студент», встановлено 1) психологічні закономірності (перебіг, наслідки) «студентського булінгу», спричинені а) несумісністю професійної мотивації науково-педагогічного працівника і навчально-професійної мотивації студента, б) системною професійною трансформацією викладача-вченого у новітню освітню бюрократію, якій властиві другорядність професійного зростання, втрата професійної свободи навчання і саморозвитку, знецінення науково-педагогічного статусу через порушення у взаєминах суб'єктної паритетності, 2) персонологічні життєві цінності викладача як необхідні умови його професійної самодостатності. Емпірично розроблені соціальний психотип «студентського булінгу», етапні характеристики його формування і психотип-антипод викладача. Показано, що «студентський булінг» є об'єктивним суспільним явищем, в якому відображаються 1) недосконале верховенство персоналізованої відповідальності як обов'язкова ознака соціально-незрілої та невизначеної у перспективах громадянської спільноти, 2) досконалий зразок негативного особистісного каталізатора внутрішньої державної нестабільності, що зміцнює наявні соціальні виклики і загрози та потенційну можливість їхніх більш небезпечних виявів для національної безпеки.

Ключові слова: національна безпека, особистісно-професійні антагонізми, оцінювальні судження, професійна свобода навчання, соціальний психотип.

It was clarified that the phenomenology of «students bullying» is poorly studied (in particular, due to its «inconvenient» content for the public discussion). Another author's theoretical and empirical attempt was made to draw public attention to the real professional status of the higher education teachers, rather than the imaginary, often illusory one, in order to actualise the state significance of their personal and professional security for their own life and the security of the civil society (based on the results of the historical and psychological analysis of the educational and professional system «teacher–student»). It was stated that 1) the psychological patterns (course, consequences) of «students bullying» are caused by a) the incompatibility of the professional motivation of the scientific and pedagogical employee and the educational and professional motivation of the student, b) the transformation of the teacher-scientist into the new educational bureaucracy characterized by the insignificance of the professional growth, the loss of the professional freedom of learning and self-development, the depreciation of the scientific and pedagogical status in the professional relations with students due to the devaluation of the subject parity, 2) teacher's personological life values are necessary conditions for their professional self-sufficiency. The following provisions were empirically developed 1) the social psychotype of «students bullying» and its stage calendar characteristics, 2) the antipodal psychotype of a teacher as a professional role counterbalance. It was concluded that «students bullying» is an objective social phenomenon where the ideological position of its carriers simultaneously reflects 1) imperfect supremacy of the personalised responsibility as an obligatory sign of the of the civil community which is socially immature and uncertain in the prospects of its development, 2) perfect negative subjective images (samples) as a social threat to the destabilisation of the state security in the present and future calendar time.

Key words: state security, personal and professional antagonisms, professional learning freedom, psychotype.

Постановка проблеми. Прогресуючі соціальні деструкції у діяльності викладача вищої школи («принизлива оплата праці», «домінантне ставлення суспільства до нього як до безвідмовного «засобу навчання», «здебільшого обернений зв'язок між освіченістю людини та її соціальним статусом і професійним успіхом» тощо) вагомо знецінили паритетні суб'єктні взаємини у навчально-професійній системі «науково-педагогічний працівник – студент», внаслідок чого його сучасна наставницька роль часто трансформується у примітивний обслуговуючий функціонал на рівні публічних оцінок професійної діяльності як «недосконалої» на кшталт «недопрацювали», «недогледіли», призводячи або до частотних виявів страху і, навіть, страху, схи-

ляння перед авторитетами чи байдужості до них, або навпаки – до особистісно-професійного спротиву, особливо у ситуаціях, коли вчинки студентів часто без будь-якого аналізу посадовими особами вважаються доказовими та прилюдно схвалюються (наприклад, у корпоративних соціальних мережах).

Проблема «булінгу» (структура, прояви, профілактика) в освітньому просторі привертала увагу дослідників (Г. Алексєєнко, О. Макарова, В. Стремєцька, П. Червоний, Н. Шеленкова та ін.) більше в умовах схожого чи однакового корпоративного професійного статусу суб'єктів загальноосвітньої школи [1; 5; 6], причому діяльність педагогів стосовно учнів (однаково: аналітична, упереджена, схвальна чи несхвальна тощо) здебільшого констатується

лише на рівні несприятливих або нейтральних оцінювальних узагальнень. У вищій школі ця тематика за формою і змістом є схожою, однак її знівельовані традиційні ознаки (наприклад: «розвивальний індивідуальний підхід», «реальний науковий пошук») стабілізували у студентів, неспроможних інтенсивно навчатися у її освітньому полі (менше – у «немотивованих студентів»), як основних носіїв булінгу, тенденції спрощеного розуміння навчального процесу або його імітації. Як наслідок, у взаєминах з викладачами зміцнилося новітнє явище – «студентський булінг»: розповсюджений у мирний час, він став зараз відвертою спекуляцією для виправдання власних навчальних негараздів начебто із-за актуальної необхідності зниження у воюючій державі освітніх вимог винятково до студентів, але не до викладачів (характерно, що така світоглядна позиція часто пропагується освітніми управліннями).

У зв'язку з цим, ми вкотре актуалізуємо реальний професійний статус викладача вищої школи у соціальному вимірі прогресуючої девальвації його ролі як наставника і вченого в умовах студентського булінгу, де меркантильний тиск його «носіїв» передбачає мету будь-як отримати бажані навчальні результати у супроводі, як правило, звинувачень в упередженості, категоричних негативних оцінках діяльності та ультимативних вимогах.

Виклад основного матеріалу (емпіричні результати). Викладач постійно перебуває у координатах динамічних освітніх суперечностей (управлінських, організаційних, навчально-методичних тощо), спосіб розв'язання яких визначається у нього вибором, як мінімум, двох світоглядних настанов: 1. «Безконфліктна», або його «обов'язкове пристосування», наприклад, до низького інтелектуального рівня багатьох суб'єктів навчання начебто задля збереження своєї освітньої інституції, що є нонсенсом, проте конкретною дійсністю, в якій відображається сфера комерційних послуг, а слоган «клієнт завжди правий» закономірно транслюється на новітню словотворчість типу «студент завжди правий». Він тут постає передовсім суб'єктивним, а не об'єктивним провідником актуального соціального запиту на якість навчання, задовольняючись зручною роллю байдужого спостерігача у навчально-професійних взаєминах з відвертими прагненнями до завищеного оцінювання досягнень студентів і неофіційного, часто безпредметного, спілкування разом з неприхованим бажанням їм догодити, сподобатися, завжди подобатися, зрештою, остаточно трансформуючись у ситуативного чи стабільного «пристосування» до будь-яких реальних, а в перспективі – навіть діаметрально протилежних освітніх умов. 2. «Конфліктна» як «протидія пристосуванню»: незручна для себе і пристосовницького оточення, спричинена не стільки бажанням досягти особистого професійного комфорту, сутність якого визначається незалежністю, наприклад, від безапеляційних, принизливих тощо управлінських впливів, скільки державницькими переживаннями про «збереження престижу вищої освіти». Є прерогативою «сильних особистостей»:

попередньо передбачає персональний конфлікт з тими суб'єктами навчання, які не можуть працювати навіть на «задовільно», проте несамокритичних, схильних, як зазначалося, до антагоністичних оцінювальних суджень з демонстрацією неприхованої неприязні. Парадокс, але, як «ображені», в умовах директивного управління вони мають значні шанси на мовчазне чи прилюдне схвалення своїх дій в соціального оточення з іншою світоглядною настановою, що є черговим нонсенсом, однак об'єктивною реальністю, тому почуваються комфортно, а після вивчення навчального курсу їхня демонстративність обов'язково трансформується у зухвале (булінгове) ставлення до викладача.

Емпірично встановлено базові причини «студентського булінгу»: 1) нівелювання, руйнація розвивального навчання (швидкий темп, проблемне навчання, пізнавальна орієнтація на «сильних» студентів, інтенсивна навчально-професійна взаємодія) та 2) типові індикатори професійної діяльності викладача і навчально-професійної діяльності студента, зокрема:

1. *Прогресуюче професійне зростання викладача.* Відбувається завдяки 1) професійній свободі навчання (самостійний вибір форм і методів), спрямованій на впорядкування статусних взаємин для отримання оптимального результату; 2) самоосвіті (вияв професійних компетенцій у конкретних наукових галузях, до яких є акцентований дослідницький інтерес та максимальна бажана професійна самореалізація).

Особистісно-професійні антагонізми: 1) декларативна «мотивація» вибору навчальних дисциплін на основі сумнівних управлінських настанов типу «немає кому розробляти їхній зміст, немає з ким працювати»; 2) сумнозвісне «узгодження» власних наукових ідей, коли професійний образ викладача-вченого як інтелектуала неминуче деформується у роль «найманого працівника», який ще з античності асоціюється з рабом на протигау вільному та самодостатньому громадянину.

2. *Прогресуюче професійне зростання студентів.* Відбувається завдяки 1) навчально-професійній свободі учіння (системна реальна, а не лише задекларована, можливість самостійного вибору навчальних дисциплін; пріоритетність самостійного навчально-наукового гуртування навколо викладачів-дослідників, які мають або створюють наукові школи чи лабораторії, вирізняються масштабним винахідницьким творчим доробком); 2) самоосвіті (необхідні знання досягаються через динамічну комунікацію з викладачами у їхньому профільному науковому просторі).

Особистісно-професійний антагонізм: директивний розподіл персоналій студентів між викладачами, професійні інтереси яких часто мало зіставляються (не зіставляються) з власними пошуковими орієнтирами.

3. *Спільна пізнавальна орієнтація викладача і студента.* Стає об'єктивним фактом, якщо викладач дійсно є дослідником і знає базові психологічні особливості юнацького віку.

Особистісно-професійні антагонізми: 1) взаємна соціальна ситуація «не-розвитку», згідно з якою викладач через монументальні обов'язки типу «повинен», зокрема впроваджувати диференційований підхід до «непідготовлених» тощо, що є наступним нонсенсом, обмежений у реалізації адресних пізнавальних пріоритетів вищої школи саме на мотивованих студентів; 2) освітній бюрократизм (нескінченне «вдосконалення-дублювання» всякої звітності, «затвердження-перезатвердження» робочих програм, титульних аркушів лекцій, практичних, семінарських занять тощо).

Від домінування таких антагонізмів найбільше потерпають учені, які категорично не сприймають документальної рутини, але острах її порушити блокує в них індивідуальний стиль діяльності, посилює прагнення «бути як всі» з нівелюванням чи звуженням пошукових орієнтирів. Як наслідок, на невизначений соціальний час формується «підневільна особистість», праця якої стає не стільки покликанням, скільки необхідністю більше неуспіху, ніж успіху (боязнь помилитися, втрата відповідальності, а, отже, неохочість до прийняття персонального рішення; невиразність стратегічних чи тактичних дослідницьких намірів, мотивації; компіляція та репродуктивне відтворення інформації; недосконала орієнтація в актуальній проблематиці). Зрештою, маємо новітній психотип «освітньої бюрократії», якому здебільшого властивий не стільки ефективний науковий пошук, скільки його імітація (спочатку – вимушена, потім – зручна, корислива і перспективна для кар'єри чи робочого комфорту). Деформуючи об'єктивну соціальну дійсність, він заважає навчатися і працювати суб'єктам навчання з партнерською навчально-професійною (або професійною) вимогливістю та конкуренцією.

У студентів, як спостерігачів і водночас учасників таких навчально-професійних взаємин, стабілізуються власні стереотипи про соціальну роль викладача як залежного, несамостійного, малофункціонального, а головне – соціально-беззахисного бюрократа («препода» у мовленні сленгу!), тобто будь-кого, тільки не вченого, який аж ніяк не заслуговує на повагу, тим самим стимулюючи «Пандорру зухвалості» у взаєминах! Ці та інші схожі пізнавальні настанови ХХІ ст. у системі освіти України трансформувалися з календарним часом в об'єктивні для неї соціальні загрози, посилені рашистським вторгненням. Базовими деструктивними детермінантами стали особливості онлайн-навчання, які виразно виявилися у 1) радикальному збільшенні інформаційного, комунікативного, емоційно-вольового, фізичного тощо навантаження на викладача разом з його професійним прагненням домогтися максимального навчального ефекту та 2) відчутному зниженні публічної навчальної активності у багатьох студентів (наприклад: «відеохованки», ігнорування навчальних вимог упродовж семестру, проте з акцентованою кінцевою метою будь-як отримати бажаний оцінювальний результат»). Водночас, такі деструкції – це також *первинні сигнали* про відлік *першої*

стадії «студентського булінгу»: спочатку «тимчасово прихованого», надалі – з «демонстрацією несумісності світоглядних цінностей основних суб'єктів освітніх взаємин», коли у семестрових підсумках неминуче зіткнуться державницька персональна відповідальність викладача і вже неприхований до нього булінг поки від тих осіб, які домагаються чи вимагають лише мінімальної навчальної оцінки (їх впізнають за висловами типу «прошу зрозуміти», «увійти у становище»).

Другій стадії «студентського булінгу» властива «кварта» розповсюджених деструктивних тактик передовсім у заліково-екзаменаційний період, де викладач є неприязною і навіть ворожою особистістю: 1) виправдання власної навчальної успішності через меркантильну причинність (найчастіше – це «незручні обставини»); 2) пошук корисливих аргументів із організаційно-методичних вимог до вивчення навчальної дисципліни; 3) «тиск-вмовляння» («такого більше не повториться», «дайте» виправитися тощо); 4) навмисний свідомий обман.

Третя стадія – це «спочатку ситуативні», а потім «атакувальні» звернення-заклики, наприклад: «Ви казали», «Ви обіцяли», але тут «забувається» основний зміст «За яких умов «Щось» обіцяли? (і – чи дійсно обіцяли?)». Типовими явищами є вмовляння про надання «можливостей» у стилі календарні терміни, що передують підсумковому контролю, виконати всю (!) програму навчальної дисципліни. Характерно, що вагомим зловісним джерелом стадії є непослідовність викладача у вимогах навчальних дедлайнів. З оптимістичних міркувань («дати шанс», «дозволити, бо з ким не буває» тощо) він заохочує деструктивний тиск уже на себе, часто не припускаючи, що його вчинковий алогізм увиразнює «надію-соломинку» як дороговказ для неминучого (закономірного) продовження булінгу (і навпаки – фактичний результат без «всяких» «допрацювань» мінімізує булінгові перспективи). Звісно, що тоді «низькорейтинговими», «нестерпними», «нерозуміючими», об'єктом скарг, звинувачень тощо завжди є і будуть педагоги, які у протидії булінгу виглядають різко контрастними на тлі несхожого з ними педагогічного середовища як заохочувального дестабілізатора суб'єктних взаємин, тим самим актуалізуючи достовірність сумнозвісного «студентського рейтингового оцінювання» хоча б на основі критерію «Хто судді?».

Четверта стадія невизначена у календарному часі і вперше агресивна: 1) цілодобова активізація електронної пошти, що не вважається безцеремонним вторгненням у приватне життя (як приклад: це своєчасно невиконані навчальні завдання з наполегливим «проханням» їх перевірити); 2) невдоволення у соціальних мережах, іноді – залякування наявними чи потенційними скаргами у «вищі інстанції» або навіть їх надсилання викладачу з категоричною негативною оцінкою його професійності.

Частотними постають звинувачення у сексизмі, харасменті. Парадоксальною є міфічна перекона-

ність, що викладач очікує виконанні студентські завдання у режимі 24/7 і тільки й тим переймається, аби «зашкодити». Навіть гіпотетично не розглядається позиція, що для науковця-дослідника така поведінка є неважливою, образливою та відразливою через зневагу себе як Людини і за професійними інтересами перебуває (якщо перебуває) на останньому ієрархічному місці зі значним відривом від якоїсь умовної передостанньої рейтингової позиції. Відповідно, на «носіїв» булінгу потрібно або не реагувати, або обмежуватися одноразовою лаконічною вичерпною відповіддю на кшталт «Усе вже сказано». Інакше наступні зворотні зв'язки заохочують агресивний інформаційний «пінг-понг» з повторними закликами до «розуміння», щоб викликати почуття провини, акумулюючи дратівливе тлумачення не стільки причин неуспішності, скільки маніпулятивне акцентування, що незадовільний результат буде фатальним для життєвого шляху, оскільки перешкоджає успішно продовжити «навчання». Вирішальним чинником невдач, звісно, вважається викладач, чим позначається неприховане зазіхання на його особистісно-професійну гідність, що здебільшого є наслідком неспроможності самоаналізу власних учинків, а, отже, невизнання помилок у супроводі вершинного примітивізму мислення та культури поведінки. Тут педагогу неприпустимо виправдовуватися («можливо щось неврахував» тощо), що неминуче розцінюється «опонентами» слабкістю, а, отже, повторними спробами «дотиснути», вкотре не цураючись уже маніпуляціями воєнного лихоліття (парадокс: схожі труднощі викладача розглядаються «поза війною», начебто він перебуває у ролі «стороннього»).

Загалом, *четверта* стадія «студентського булінгу» є альтернативною у розвитку. Це або: 1) крах (розуміння «носіями» незворотної відповідальності за навчальні результати і, як наслідок, примирливе прийняття «програшу», але не від усвідомлення ганебності булінгової поведінки, а її безперспективності; 2) домінування (статусне приниження викладача із-за вчинкової непослідовності, і, як наслідок, формування у себе безкарності, обману, а в педагога – байдужості до навчання вже всіх студентів).

Від краху булінгу викладач не отримує задоволення. Здебільшого йдеться про нетривале заспокоєння від негативних переживань, оскільки у наступних семестрах він знову втрапить у глобальну соціальну безпомічність перед безцеремонністю, примітивізмом, сталими переконаннями новітніх деінтелектуалів про абсолютну брутальності сили (наклепи, доноси, плітки тощо), що 1) апріорі несумісне з форматом професійних вимог вищої школи, 2) знижують навчальну інтенсивність, від чого потерпають студенти з усвідомленою професійною мотивацією, виразним ресурсним потенціалом (інтелектуальним, мотиваційним, емоційно-вольовим тощо).

Як наслідок, зараз маємо сформований студентський булінговий психотип зі своїми провідними ознаками: 1. Світоглядна основа (упередженість у взаєминах): зухвалість (як приклад: пошук у викла-

дача «недоліків» навіть з допомогою математичних обрахунків, (приклад: чи справді тестові завдання можна виконати за «певну кількість відведеного часу?»); мстивість через рейтингове оцінювання, демонстративна безкарність, хитрість, брехливість, корисливість, вульгарність; епістолярне залякування, в чому вбачається відгомін доносів часів Великого терору; самовпевненість, що зміст навчальної дисципліни засвоєний лише на «відмінно»; демагогічні судження про рівень професіоналізму; хизування від уникнення відповідальності; публічне знецінення антипатичних суб'єктів, наприклад: у викладачів – це «відсутність викладацького таланту», а в студентів – «ніякого таланту»; заздрість; бажання отримати насолоду від неприємностей інших. 2. Соціальні пріоритети: системне чи ситуативне доведення соціальному оточенню навіть хибних уявлень; визнання будь-якої переваги в опонентів («моральної, інтелектуальної тощо»), якщо не в змозі впливати на них, та примирення із «сильними особистостями»; заперечення або ігнорування чужого досвіду, який не співпадає з власними уявленнями, та «справедливості» як морального феномена і водночас визнання його для себе через «культ сили» (передовсім – владної, статусної, майнової); попереднє визнання авторитету викладача на основі досвідного знання про неприйняття ним булінгових тактик, а, отже, недоречність їхнього використання. 3. Деструктивне поведінкове маневрування через булінгове фіаско: фальшиве визнання помилок; покірність, боягузтво, страх перед професійним авторитетом; розгубленість і повага до людини з переконливою тактикою поведінки у досі невідомих ситуаціях взаємин.

У ранзі студентського булінгового антипода існує психотип викладача: вимогливість передовсім до себе; дискомфорт переживань в умовах регламентованого навчання; постійне професійне вдосконалення; доказові сумніви у значущості своїх успіхів; фундаментальність діяльності (орієнтація на творчість, аргументований ризик, комплексне оцінювання відповідей за інформативністю та логістикою); відсутність прагнень будь-кому догоджати і подобатися; іронія, гумор і сарказм.

Висновки. 1. Стан професійної діяльності викладача вищої школи – це також наслідок визнання державницької значущості його особистісно-професійної безпеки (гідності та честі, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я, продуктивної життєдіяльності, що разом забезпечують стабільну життєдіяльність уже громадянського суспільства) [2–4]. 2. Суб'єкти студентського булінгу – це дестабілізатори професіоналізму, загально-людських цінностей, а, отже, «носії» реальних і потенційних особистісних ризиків (примітивізм мислення, поведінки; обман, пристосовництво, інтриги, подвійні моральні стандарти тощо) як демонстративних зразків негативних світоглядних трансформацій. 3. Перспективи вивчення «студентського булінгу» полягають зокрема у встановленні деталізованих структурно-функціональних характеристик його психотипів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг. Київ : Vivat, 2024. 304 с.
2. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від дня народження до дорослості. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2023. 459 с.
3. Поліщук В.М. Психологія життєдіяльності вищої школи: соціальні виклики (історичний ракурс). *Вчені записки ТНУ і В.І. Вернадського*, 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 83–88.
4. Поліщук В.М. Психологія повсякдення: реальність і міфи. Суми : Університетська книга, 2021. 152 с.
5. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід / В. Л. Андрєєнкова, В. О. Мельничук, О. А. Калашник. Київ: ТОВ «Агенство «Україна», 2019. 132 с. 6. Турищева Л., Дорошко І., Малихіна О. Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях і відповідях. Київ : Основа, 2019. 144 с.

Почекета М. Ф.
аспірантка кафедри психології
Херсонського державного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МІГРАНТІВ ЗАСОБАМИ МОДЕЛІ PRISMA

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF IDENTITY TRANSFORMATION OF MIGRANTS BASED ON THE PRISMA MODEL

Мета. Стаття присвячена теоретичному аналізу міграції, що сприяє реконструкції особистісної та соціальної ідентичності індивіда. Основна мета дослідження – розробка моделі факторів, що визначають трансформаційні процеси ідентичності в умовах міграції. **Методи.** Було проведено систематичний огляд рецензованої літератури із застосуванням моделі PRISMA у п'яти бази даних: Medline, PubMed, SCOPUS, Google Scholar та ProQuest. **Результати.** До огляду було включено 24 статті, опубліковані в період з 2019 по 2024 роки. Встановлено, що вимушена міграція спричиняє багатовимірні зміни в особистісній та соціальній ідентичностях, провокуючи кризи самовизначення та адаптації. Ідентичність як процес формується через взаємодію із соціальним оточенням, а її трансформації залежать від низки чинників. До них належать: професійна компетентність, політична ідеологія, соціальні медіа, відчуття належності та почуття відчуження, мовна компетентність, соціально-економічні фактори, громада, культура, релігія, безпека. **Висновки.** Міграція – це складний психосоціальний процес, що суттєво впливає на особистість людини. Вона супроводжується значними втратами, адаптаційними викликами та змінами ідентичності, яка формується у взаємодії з соціальним оточенням. Міграція призводить до кризи ідентичності, яка проявляється через відчуття відчуження, втрати звичної ідентифікації та пошук нових способів самовираження. Для переосмислення травматичного досвіду мігрантів необхідно враховувати не лише їх індивідуальні психологічні особливості, але й політико-економічні та соціокультурні фактори, що впливають на трансформацію ідентичності.

Ключові слова: вимушене переміщення, травма міграції, реконструкція ідентичності, третя індивідуалізація, криза ідентичності, інтеграція, посттравматичне зростання, соціально-психологічна допомога.

Purpose. This article is devoted to the theoretical analysis of migration as a phenomenon that contributes to the reconstruction of personal and social identity. The main objective of the study is to develop a model of factors that determine identity transformation processes in the context of migration. **Methods.** A systematic review of peer-reviewed literature was conducted using the PRISMA model across five databases: Medline, PubMed, SCOPUS, Google Scholar, and ProQuest. **Results.** The review included 24 articles published between 2019 and 2024. The findings indicate that forced migration causes multidimensional changes in both personal and social identity, provoking crises of self-determination and adaptation. Identity, viewed as a process, is formed through interaction with the social environment, and its transformations depend on various factors. These include professional competence, political ideology, social media, sense of belonging and alienation, language proficiency, socio-economic conditions, community, culture, religion, and safety. **Conclusions.** Migration is a complex psychosocial process that significantly impacts an individual's personality. It is accompanied by substantial losses, adaptation challenges, and changes in identity, which is shaped through interaction with the social context. Migration leads to an identity crisis manifested in feelings of alienation, loss of familiar identification, and the search for new forms of self-expression. In order to reframe the traumatic experiences of migrants, it is essential to consider not only their individual psychological characteristics but also the political, economic, and sociocultural factors that influence identity transformation.

Key words: forced displacement, migration trauma, identity reconstruction, third individuation, identity crisis, integration, post-traumatic growth, socio-psychological assistance.

Постановка проблеми. За даними Агентства ООН у справах біженців станом на кінець минулого року внаслідок війн, зміни клімату, насильства та переслідування у світі кількість вимушено переміщених осіб зросла на 8,00%. Наприкінці минулого року приблизно 117,3 млн людей по всьому світу були вимушено переміщені. За оцінками УВКБ ООН, вимушене переміщення людей продовжувало збільшуватися протягом перших чотирьох місяців 2024 року і до кінця квітня мало перевищити 120 мільйонів. Кожна 69-та людина, або 1,5% від всього населення світу, зараз є вимушено переміщеною. Це вдвічі більше, а ніж десять років тому.

Внутрішнє переміщення всередині України також досягло катастрофічних масштабів. За оцінками Міжнародної організації з міграції [1], в Україні про-

живає 3 689 000 де-факто внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та 4 455 000 репатріантів. Фактично, кожен четвертий українець був змушений покинути своє попереднє місце проживання і переїхати або за кордон, або в інший регіон України. Цей масштаб вражає навіть у порівнянні зі світовою статистикою: до кінця 2017 року [8] через насильницькі конфлікти, голод, стихійні лиха або переслідування близько 1 з 110 людей на планеті були змушені покинути свої домівки і врешті-решт стали внутрішньо переміщеними особами. Основною причиною, що змушує людей в Україні шукати нове місце проживання (тимчасове чи постійне), є військовий урбіцид у різних його проявах.

Аналіз психологічних проблем і психічних порушень, які спостерігаються серед вимушених

переселенців, демонструє, що переселення має комплексний вплив на особистість. Цей стан супроводжується сильними емоційними потрясіннями та шоком, що виникають через небезпеку для життя або втрату близьких, звичних життєвих орієнтирів та можливостей, визначеності та гарантій в завтрашньому дні.

Міграція людей на іншу територію також супроводжується втратами, перехід до невідомого, розірваність соціальних зв'язків. Постає проблема визначення свого місця в соціокультурному середовищі, що може супроводжуватись суб'єктивним відчуттям самотності. Виявлено, що разом з негативними чинниками, які спричиняють самотність загалом, ситуація вимушеного переселення провокує кризу особистої, громадської (локальної) та соціальної ідентичностей [3].

Дослідження показали, що російсько-українська війна призвела до зростання серйозності проблем психічного здоров'я, а саме ПТСР, КПТСР депресія та тривожні розлади мають високу поширеність після переміщення та збройних конфліктів [18; 24].

Цей зв'язок частково пояснюється специфічними психосоціальними вразливостями ВПО. Психологічна травма, викликана такими подіями, як війна, насильство, вимушене переселення чи катастрофи, часто змушує людей переосмислювати своє «Я» та своє місце у світі. Травматичний досвід може спричинити трансформацію ідентичності. Травма може зруйнувати звичне уявлення про себе через втрату важливих аспектів життя, таких як дім, соціальні зв'язки чи стабільність. Людина може відчувати, що більше не є тією самою особою, якою була до події (наприклад, волонтер, дружина Героя України чи вимушено переміщена особа). Травматичний досвід може також призвести до набуття нових ідентичностей, які можуть мати як захисний (наприклад, соціальне лікування), так і руйнівний (наприклад, соціальне прокляття) вплив психічний стан людини [26]. Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб є актуальним для українських науковців, але аналіз зв'язку між ідентичністю та міграцією мало порушується науковцями як на теоретичному, так і на клінічному рівні.

Мета статті – розкрити теоретичний аспект питання, як концептуально осмислити ідентичність через досвід міграції. Окреслити які фактори впливають на ідентичність в міграції, які в свою чергу з клінічного боку розкриють проблематику травми міграції, що впливає на ідентичність людини та шляхи роботи для психіатрів з мігрантами як в межі країни, так і за кордоном.

Виклад основного матеріалу. Міграція – це складний і багатогранний психосоціальний процес, який чинить значний і тривалий вплив на особистість людини. Залишення рідного місця супроводжується серйозними втратами. Значній кількості внутрішньо переміщених особам важко повноцінно інтегруватись в нове культурне середовище проживання. Так як вони дотримуються лише тих цінностей, норм поведінки, звичаїв і традицій, які існують в

регіонах країни, звідки вони приїхали. Хоча міграція відбувається в межах території однієї держави, все ж існують певні відмінності, що зумовлені демографічними, соціальними та економічними чинниками. Часто доводиться відмовлятися від звичної їжі, звичних місць, загальноприйнятих соціальних звичаїв та навіть діалекту мови в своєму регіоні. Нове місце пропонує візуально незнайомий пейзаж, який сприймається як психологічно неприйнятна історія. Тому процес адаптації таким ВПО до нових умов проживання є досить важким і тривалим [4].

Кердивар В. В. та Христенко В. Є. зазначили, що адаптація до нових соціокультурних умов часто супроводжується не тільки погіршенням психічного стану, але й значними змінами в ідентичності особистості. Вимушена міграція порушує баланс між внутрішнім і зовнішнім світом особистості, знижує адаптивні здібності індивіда, веде до ідентифікаційної сплутаності. Це може спричинити кризу ідентичності, яка пов'язана зі складнощами прийняття себе в новому суспільстві. Примусове переселення також може викликати відчуття неповноцінності, що призводить до зміни світогляду особистості. Рівень змін ідентичності залежить від багатьох факторів: можливостей для самореалізації, економічної та політичної ситуації, ставлення місцевих жителів, індивідуальних особливостей ВПО та наявності соціальної підтримки [2].

Визначення. Пропонуємо визначити, що саме ми маємо на увазі під дефініцією ідентичності, оскільки багатозначність цього терміна ускладнює його розуміння. Та проаналізувати два аспекти цього явища: як унікальність ідентичності (особистісна ідентичність), що ґрунтується на радикальній різниці між індивідами та соціальна схожість (соціальна ідентичність), де Я такий як інший.

У психологічних дослідженнях ідентичність зазвичай розглядається як ключове поняття «Его»-психології, що відображає баланс між свідомими й несвідомими процесами психіки, а також між індивідуальними та соціальними аспектами діяльності особистості. Як зазначає Е. Еріксон, ідентичність не є «створеним» чи статичним явищем, подібним до обладунків. Це радше процес формування цілісності та безперервності власного досвіду, що інтегрується в індивідуальне «Я» і зберігає сталість самоусвідомлення, незважаючи на зміну обставин чи соціальних ролей [21].

Якщо говорити про концепт особистої ідентичності – це визначення, що слугує для ідентифікації індивіда, відокремлюючи його від інших осіб, як у межах групи, до якої він належить, так і серед усього людства, незалежно від епохи. Основним соціальним інструментом цього визначення є ім'я, що надається індивіду [7].

Орієнтуючись на концепт соціальної ідентичності, що передбачає відмову від уявлення про ідентичність як фіксовану даність (особливо як культурну даність) і розуміння її як процесу, що формується у взаємодії з соціальним оточенням. В антропологічному контексті ідентичність розглядається як соці-

альна конструкція, накладена на індивіда. У статті P. Laburthe-Tolra [15] ідентичність описується через поняття «антропопоезису» – тобто як процесу «створення людини людиною», який існує в соціальних відносинах. Це підхід, у якому ідентичність постає не як щось задане, а як динамічний процес, що формується у взаємодії між суб'єктом та його соціальним оточенням.

Оскільки людське немовля з'являється на світ беззахисним, без засвоєних культурних норм та соціальних правил, зокрема мови, яка його формує, фізичного народження недостатньо. Завжди потрібне «соціальне народження», щоб людина могла існувати [12].

Покликання на антропологію веде до ідеї, що суспільство залишає свій відбиток на індивіді. Це означає, що індивід залежить від впливу іншого для формування своєї ідентичності, настільки, що можна говорити про своєрідне «щеплення символічного» на особистість. Отже, антропологічний підхід до ідентичності наголошує на важливості (а іноді й тиску) присутності іншого для суб'єкта: у кожному є «інший-в-мені».

Ми дотримуємося думки про пріоритетність соціальної ідентичності та її опосередковану роль у процесі формування особистісної ідентичності, що є постійним і водночас динамічним станом людини, що переживається нею як відчуття Я-цілісності.

Міграція може призводити до глибоких психологічних потрясінь. Однак, поряд із численними втратами, міграція є новою можливістю для психічного зростання та змін. Відкриваються нові канали самовираження, з'являються інші моделі ідентифікації, нові пріоритети, нові сенси. Міграція спричиняє раптовий перехід від «очікуваних умов середовища» до чогось незнайомого та непередбачуваного. Ще однією складністю є переживання втрат, пов'язаних з міграцією. Скорбота, що викликана всіма етапами міграції спричиняє серйозне потрясіння ідентичності індивіда [23]. Виникає стан психічного руху, який називають «процес третьої індивідуалізації» [5].

Для мігрантів моральна, естетична, соціальна, часово-просторова та лінгвістична трансформації більше нагадують питання адаптації у дорослому віці, ніж повторення дитячого сценарію, хоча ці процеси неможливо повністю розділити. Таким чином, термін «третьа індивідуалізація» слід розглядати як позначення реорганізації ідентичності у дорослому віці, потенційного переосмислення попередніх настанов. Ступінь, до якої індивід здатний внутрішньо прийняти свої втрати, визначає рівень його адаптації до нового життя [5].

Підсумовуючи все вищесказане, ми би хотіли запропонувати важливі на наш погляд теоретичне конструювання факторів, які впливають на процес трансформації ідентичності мігрантів, які важливо враховувати при терапевтичній роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Матеріали та методи. У період з грудня 2024 року по квітень 2025 року ми провели систематичний огляд літератури, використовуючи модель PRISMA

(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) [16; 20; 22]. Цей метод розроблений для систематичної ідентифікації та аналізу існуючих наукових досліджень з певної теми через прозорі та кодифіковані процеси відбору.

Було здійснено три основні кроки для організації огляду. Першим кроком стало планування, яке включало визначення протоколу огляду та формулювання дослідницьких питань. Другий етап полягав у проведенні огляду, який охоплював вибір відповідних досліджень, розробку блок-схеми PRISMA та визначення методології дослідження. Третій етап передбачав узагальнення та обговорення результатів. Він включає описовий аналіз основного напрямку дослідження, що зосереджуються на чинниках, що впливають на трансформацію ідентичності мігрантів, а також відповідна підсумкова схема основних характеристик досліджень.

Для відповіді на ці запитання було проведено бібліографічний пошук у п'яти бази даних: Medline, PubMed, SCOPUS, Google Scholar та ProQuest.

Критерії включення. Огляд зосереджено на дослідженнях, які надають якісні та емпіричні дані трансформацію ідентичності у мігрантів. Дослідження відбиралися на основі таких критеріїв:

- у огляд включено дослідження, що містять вибірку мігрантів, як визначено раніше, без обмежень щодо географічного контексту чи країни;
- для відбору публікацій враховувалися наявність детального якісного аналізу даних, що стосуються мігрантів, включаючи як якісні дослідження, так і дослідження із змішаними методами – за умови, що якісний компонент відігравав значну роль у дослідженні та зробив суттєвий внесок у результати;
- з огляду на практичну мету цього дослідження, були враховані емпіричні та прикладні наукові дослідження;
- відбиралися публікації, які фокусувалися на індивідуальному життєвому досвіді мігрантів;
- у межах даного огляду розглядалися лише статті, опубліковані в академічних журналах. Книги, розділи книг, тези чи дисертації, звіти, робочі документи, матеріали конференцій та інша «сіра» література були виключені.

Стратегія пошуку. Стратегія пошуку базувалася на широкому поєднанні ключових слів, пов'язаних із «міграцією», «внутрішньо переміщені особи» «біженці», «трансформацією/реконструкцією ідентичності» та «вплив чинників на трансформацію ідентичності».

Результати відбору та оцінки якості. Зі 270 ідентифікованих статей 7 зустрічалися в більш ніж одній базі даних (дублікати). Серед 263 публікацій, що були переглянуті, 65 були відібрані для детальної оцінки повного тексту на основі їхніх назв та анотацій. Після цього 28 статей були визначені для ретельної оцінки якості. У підсумку 24 дослідження були визнані придатними для синтезу доказів. До числа виключених публікацій увійшли: 198 дослідження, які не стосувалися тематики цього огляду. Водночас 4 дослідження, які були оцінені як низької якості,

були виключені, головним чином через недостатню інформацію процесу аналізу даних, а також обмежений обсяг і значущість результатів. Включені дослідження містили найактуальніші високоякісні докази для вирішення поставлених дослідницьких питань. Повний процес відбору систематично проілюстрований на рисунку 1.

Опис дослідження. Цей систематичний огляд охоплює 24 статті, опубліковані в період з 2019 по 2024 роки. Географічно дослідження були проведені в таких країнах: три в Китаї, одне в Південній Кореї, два в Японії, одне в Греції, два в Сполучених Штатах Америки, три в Німеччині, два у Великій Британії, одне в Нідерландах, два в Іспанії, три в Італії, два в Польщі та два в Австралії.

Віковий діапазон учасників становив від 18 до 90 років. Серед досліджень одна стаття мала виключно чоловічу вибірку, одне дослідження було зосереджене лише на літніх людях, а одне – на вагітних жінках.

Результати. За результатами кількісних або якісних досліджень впливу професійної компетентності на трансформацію ідентичності, в яких досліджується тип зайнятості, місячний дохід і тип домогосподарства мають сприятливий вплив на соціальну інтеграцію [6; 25]. Професійна компетентність відіграє ключову роль у процесі трансформації ідентичності мігрантів, сприяючи їхній адаптації та самореалізації в новому соціокультурному середовищі. Досягнення в професійній діяльності підвищують самооцінку мігрантів, сприяючи їхній інтеграції в нове суспільство та зменшенню відчуття ізоляції. Професійна діяльність може сприяти збереженню етнічної ідентичності через підтримку культурних традицій або, навпаки, стимулювати її трансформацію в напрямку інтеграції з новою культурою [27].

Інші публікації [13; 14; 19] досліджують вплив політичної ідеології, зокрема на їхнє самосприйняття, ціннісні орієнтири та рівень соціальної вклю-

ченності. Політична ідеологія відіграє ключову роль у формуванні суспільної думки про «свого» й «чужого», що безпосередньо впливає на досвід мігрантів у повсякденній взаємодії. Наприклад, в умовах ліберальної ідеології, яка підтримує права меншин і міжкультурний діалог, мігранти мають більше можливостей для збереження своєї етнокультурної ідентичності та поступової інтеграції без втрати самобутності. У протилежному випадку, у країнах із домінуючим націоналістичним дискурсом, очікується повна асиміляція, що призводить до внутрішнього конфлікту, відчуття тиску та психологічного дискомфорту. Отже, політична позиція активно впливає на ідентифікаційні стратегії, здатність до самовираження та відчуття приналежності мігрантів.

Згідно з іншими публікаціями [9; 14; 27], предметом аналізу є мовна компетентність, яка є важливою складовою у процесі трансформації національної ідентичності мігрантів, впливаючи як на рівень їхньої інтеграції, так і на збереження культурної спадщини. Оволодіння мовою країни перебування сприяє адаптації, професійній самореалізації та участі в громадському житті, що у свою чергу, зміцнює відчуття належності до нового соціокультурного середовища та зменшує ізоляцію. Водночас збереження рідної мови дозволяє підтримувати зв'язок із культурою походження, що є важливим чинником у формуванні гібридної ідентичності. Використання рідної мови в родині та спільнотах мігрантів може сприяти міжпоколінній передачі цінностей і традицій, а також протидіяти повній асиміляції. Отже, мова виступає не лише інструментом комунікації, а й потужним засобом конструювання, збереження або трансформації ідентичності мігрантів у новому культурному контексті.

Автори зазначають [27] як громада, культура та релігія відіграють важливу роль у процесі транс-



Рис. 1. Блок-схема відбору досліджень за моделлю PRISMA

формації ідентичності мігрантів, формуючи їхнє почуття належності та підтримуючи адаптацію до нового середовища. Соціальна взаємодія в межах діаспори чи релігійної спільноти забезпечує емоційну підтримку, що сприяє зменшенню почуття ізоляції та відчуження [14]. Культурні та релігійні практики можуть виступати як механізм збереження національної ідентичності, водночас, адаптуючись до умов приймаючого суспільства. Залежно від рівня відкритості громади та її інтеграційних стратегій, ці чинники можуть як підтримувати збереження етнічної та релігійної самобутності, так і сприяти поступовій трансформації ідентичності мігранта, що поєднує елементи культури походження і культури нового середовища [10].

Також соціальні медіа відіграють зростаючу роль у процесі трансформації ідентичності мігрантів, створюючи простір для підтримки зв'язків із культурою походження та водночас відкриваючи можливості для взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Через платформи соціальних мереж мігранти можуть підтримувати контакт із родиною, друзями та спільнотами на батьківщині, що сприяє збереженню національної та етнічної ідентичності [11]. Водночас активна участь у віртуальних спільнотах приймаючого суспільства дозволяє поступово адаптуватися до нових норм, цінностей і культурних кодів, стимулюючи формування гібридної ідентичності. Соціальні медіа також надають можливість для самовираження, взаємопідтримки та обміну досвідом, що може зменшити відчуття ізоляції та сприяти формуванню позитивного образу «Я» у новому середовищі.

Місцеве відчуття належності або, навпаки, почуття відчуження значною мірою визначає процес трансформації ідентичності мігрантів, впливаючи на глибину їх інтеграції та стабільність самоідентифікації. Якщо індивід відчуває себе частиною приймаючої спільноти, це сприяє розвитку почуття безпеки, самореалізації та позитивної соціальної ідентичності [14]. Проте належність до соціально маргіналізованих або дискримінованих груп часто супроводжується досвідом стигматизації, що може послаблювати або фрагментувати ідентичність, викликаючи амбівалентність у ставленні до як культури походження, так і культури країни перебування. Таке відчуття відчуження не лише ускладнює соціальну інтеграцію, а й може призводити до ізоляції та зниження самооцінки [13]. У цьому контексті ідентичність мігрантів може набувати захисного або опозиційного характеру, формуючи нові ідентифікаційні рамки, що базуються не на приналежності, а на протиставленні. Таким чином, локальне почуття належності є не лише емоційним чинником адаптації, а й структурним елементом процесу формування (або деформації) ідентичності мігрантів у новому середовищі.

Соціально-економічні фактори відіграють визначальну роль у процесі трансформації ідентичності мігрантів, впливаючи як на рівень їхньої інтеграції, так і на збереження культурної самобутності. Ста-

більше працевлаштування, економічна незалежність і доступ до якісних соціальних послуг підвищують почуття безпеки та належності до нового середовища, що сприяє позитивній самоідентифікації. Водночас низький соціальний статус, дискримінація або маргіналізація можуть посилювати почуття відчуження та кризи ідентичності [14]. Отже, соціально-економічні умови створюють як ресурси, так і виклики для конструювання ідентичності мігрантів у приймаючому суспільстві.

Результати дослідження [17] свідчать про важливість безпеки, що відіграє ключову роль у процесі трансформації ідентичності мігрантів, впливаючи на рівень їхньої психологічної стабільності, соціальної інтеграції та самоідентифікації в новому середовищі. Перебування в безпечному соціальному та фізичному просторі сприяє зниженню тривожності, створює умови для розвитку довіри до інституцій приймаючого суспільства та формування почуття належності. У таких умовах мігранти можуть більш вільно взаємодіяти з новою культурою, що стимулює розвиток мультикультурної або гібридної ідентичності. Натомість життя в умовах небезпеки, постійної загрози депортації або дискримінації поглиблює відчуження, посилює ізоляцію та зміцнює виключно етнічну або навіть травматичну ідентичність, базовану на досвіді втрати та виключення. Отже, безпека слугує фундаментом, на якому вибудовується або пригнічується процес ідентифікаційної трансформації в контексті міграційного досвіду.

Переваги та обмеження. Це дослідження робить внесок у розуміння трансформації ідентичності мігрантів, узагальнюючи актуальні наукові підходи та міждисциплінарні перспективи. Також висвітлює роль мовної, релігійної, професійної та цифрової інтеграції у формуванні гібридних ідентичностей та адаптаційних стратегій мігрантів. Разом з тим, ця наукова праця має низку обмежень. Зібрані дані та наукові джерела здебільшого ґрунтуються на досвіді міжнародних мігрантів за кордоном і не охоплюють специфіки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Крім того, більшість розглянутих досліджень не враховують впливу війни та травматичного досвіду, пов'язаного з воєнними діями, на процес трансформації ідентичності. Це звукує контекст аналізу й потребує подальших досліджень, які б відображали унікальні виклики міграції, спричиненої збройними конфліктами.

Висновки. Міграція є складним психосоціальним процесом, який значно впливає на особистість людини. Вона супроводжується серйозними втратами, викликами адаптації та трансформацією ідентичності, яка формується у взаємодії з соціальним середовищем. Мігранти стикаються з труднощами інтеграції в нове середовище, часто зберігаючи звички та традиції рідної країни.

Загалом процес міграції нагадує сепарацію-індивідуалізацію, яка у мігрантів охоплює чотири ключові напрями: від амбівалентності почуттів до емоційної визначеності, від дистанції до оптимального зближення, від минулого чи майбутнього до теперішнього, від «моє/твоє» до «наше».



Рис. 2. Вплив чинників на трансформацію ідентичності у мігрантів

Ідентичність, як процес, формується через взаємодію з соціальним оточенням. Процес трансформації ідентичності мігрантів є складним, багатофакторним і динамічним явищем, на який одночасно впливають професійна діяльність, мовна компетентність, політичний та культурний контекст, релігійна належність, цифрове середовище, соціально-економічні умови та рівень безпеки тощо. Визначення факторів є важливими аспектами для соціально-психологічної допомоги та розвитку психоедукаційних програм в роботі з мігрантами.

Попри виклики, міграція відкриває нові можливості для посттравматичного зростання, що можна описати як стан, що виходить за рамки повернення до передтравматичного стану, як нове «Я» та нову життєву розповідь або сценарій чи процес, який охоплює когнітивну, емоційну та соціальну боротьбу. Тому перспективою нашого дослідження є вивчення ролі нових ідентичностей та пов'язаних з ними ресурсів соціальної та особистої ідентичностей, набутих після досвіду, пов'язаного з війною у формуванні різних траєкторій переживання травми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Загальна інформація про діяльність УВКБ ООН в Україні: Оновлення оперативного реагування УВКБ ООН: [Веб-сайт]. URL: <https://www.unhcr.org/ua/publications> (дата звернення: 10.11.2024)
2. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: монографія. Харків: 2021. 143 с.
3. Нестеренко І. Самотність внутрішньо переміщених осіб України: теоретичний аналіз проблеми. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. 2022. № 1. С. 151–160.
4. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.
5. Akhtar S. Immigration and Identity. Turmoil, Treatment, and Transformation. *American Journal of Psychoanalysis*. 2004. Vol. 64, No. 2. P. 215–219.
6. Blynova O., Derevianko S., Ivanova O., Popovych I., Estay Sepulveda J. G. Professional relevance of potential labor emigrants. *Revista Notas Históricas y Geográficas*. 2022. No. 29. P. 88–106.
7. Bourdin D. L'identité en psychanalyse? *Revue française de psychanalyse*. 2019. Vol. 83, No. 2. P. 347–365.

8. Braithwaite A., Salehyan I., Savun B. Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*. 2019. Vol. 56, No. 1. P. 5–11.
9. Sacciatore F., Pepe G. Performing new identities: the community language of post-crisis Italian migrants in London. *National Identities*. 2019. Vol. 21, No. 5. P. 507–520.
10. Castillo G., Jorge E. E. Spiritual and Identity Transformations of Migrants: An Approach from the Experience of an Andean Community. *Religions*. 2019. Vol. 10, No. 10. P. 530–539.
11. Chiara G. Online communities as points of observation of the transnational migrant career: a case study on Italian immigrants in Toronto. *Journal of Ethnic & Migration Studies*. 2021. Vol. 47, No. 11. P. 26–38.
12. Desplechin F. L'identité dans l'exil: entre crainte de l'oubli et fantasme inconscient de trahison. *L'information psychiatrique*. 2015. Vol. 91, No. 1. P. 45–52.
13. Dizon L., Selak V., Ramalho R., Peiris-John R. Factors influencing the negotiation of ethnic identity among 1.5 and second-generation Asian migrants: A mixed methods systematic review. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 89, No. 1. P. 95–112.
14. Hansen M., Olsen J. Identity and Belonging: Emotional Assimilation in Two Immigrant Communities in Germany. *Journal of International Migration and Integration*. 2023. Vol. 24, No. 4. P. 1795–1815.
15. Laburthe-Tolra P. Le fondement des problèmes d'identité en anthropologie sociale. *Journal des africanistes*. 2007. Vol. 77, No. 2. P. 2–10.
16. Liberati A., Altman D. G., Tetzlaff J., Mulrow C., Gøtzsche P. C., Ioannidis J. P. A., Clarke M., Devereaux P. J., Kleijnen J., Moher D. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *Annals of Internal Medicine*. 2009. Vol. 151. P. W-65.
17. Mc Mahon A., Feldman M., Rousseau C., Moro M. R. Enfant persécuteur ou enfant sauveur? Quand trauma et migration s'amalgament à l'ambivalence de la mère dans la relation à son bébé. *Santé mentale au Québec*. 2020. Vol. 45, No. 2. P. 79–95.
18. Melnychuk T., Klimovskyi S. Psychological disorders of internally displaced persons. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8, No. 3. P. 7–17.
19. Metcalfe P. Autonomy of Migration and the Radical Imagination: Exploring Alternative Imaginaries within a Biometric Border. *Geopolitics*. 2021. Vol. 27, No. 1. P. 47–69.
20. Moher D., Shamseer L., Clarke M., Ghersi D., Liberati A., Petticrew M., Shekelle P., Stewart L. A. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P) 2015 Statement. *Systematic Reviews*. 2015. Vol. 4. P. 1.
21. Orenstein G. A., Lewis L. Erikson's Stages of Psychosocial Development. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2022. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/> (дата звернення: 22.01.2025)
22. Page M. J., McKenzie J. E., Bossuyt P. M., Boutron I., Hoffmann T. C., Mulrow C. D., Shamseer L., Tetzlaff J. M., Akl E. A., Brennan S. E., et al. The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *Systematic Reviews*. 2021. Vol. 10. P. 89.
23. Papadopoulos R. Involuntary Dislocation: Home, Trauma, Resilience and Adversity-Activated Development. London & New York: Routledge, 2021. 328 p.
24. Popovych I., Hudimova A., Bokhonkova Yu., Savchuk O., Hoian I., Shevchenko N. Dispositional Mental States of Internally Displaced University Teachers Under Martial Law: Gender Differences. *Journal of Education Culture and Society*. 2023. Vol. 14, No. 2. P. 171–187.
25. Ru Z., Dongping L., Jing L., Meiling Y., Xinyu W. Ecological migrants socio-spatial integration in Yinchuan City, China. *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17, No. 10. P. 1–17.
26. Skrodzka M., McMahon G., Griffin S. M., Muldoon O. T. New social identities in Ukrainian 'refugees': A social cure or social curse? *Social Science & Medicine*. 2024. Vol. 353, No. 1. Article 117048.
27. Voicu B., Deliu A. Re-constructing identity between place and space. The case of highly skilled EU migrants to Bucharest. *Quality of Life (Calitatea Vieții)*. 2024. Vol. 35, No. 1. P. 35–48.

Шиліна Н. Є.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації

Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**ТРАНСФОРМАЦІЯ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ:
ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ПАРАЛЕЛІ З ПОГЛЯДАМИ Е. ЕДІНГЕРА****TRANSFORMATION OF UKRAINIAN SOCIETY IN WARTIME:
PSYCHOANALYTICAL PARALLELS WITH THE VIEWS OF E. EDINGER**

Стаття присвячена аналізу трансформації українського суспільства в умовах воєнних викликів через призму алхімічних стадій, інтерпретованих Едвардом Едінгером. У роботі автор інтегрує різні теоретичні підходи, зокрема психоаналітичні та неофрейдистські концепції Фрейда, Юнга, Адлера, Хорні, Роджерса та Еріксона, для глибшого розуміння процесів індивідуального й колективного розвитку. Центральними темами є роль свідомого й несвідомого, архетипів і колективного несвідомого у формуванні особистості та вплив соціокультурних і внутрішньоособистісних чинників на ці процеси. Особливу увагу приділено дослідженням українських психологів, таких як О. Чабан, І. Бех та О. Фільц, які аналізують психосоціальні кризи, адаптаційні механізми та особливості психічного захисту особистості під час війни. Їхні роботи допомагають осмислити, як соціальні й культурні архетипи, традиції й символи, зокрема образи Героя, Матері та Тіні, формують колективну психіку та знаходять відображення в художніх творах, соціальних рухах і ритуалах. Використовуючи символічну систему алхімічних процесів, запропоновану Едінгером, стаття аналізує ключові етапи змін у колективному несвідомому та суспільній свідомості України. Зокрема, розглядаються сім алхімічних стадій: calcinatio (очищення через випробування), solutio (розчинення), mortificatio (умертвіння), separatio (відділення), coniunctio (об'єднання), sublimatio (піднесення) та coagulatio (згущення). Кожна стадія трактується як метафорична модель, що відображає етапи трансформації українського суспільства. Стаття підкреслює, що кризи не тільки деструктивні, але й мають потенціал для глибинної трансформації суспільства, сприяючи появі нових цінностей і зміцненню ідентичності. Використання юнгіанського підходу дозволяє поєднати психологічний та культурно-символічний аналіз, показуючи, як архетипічні процеси впливають на індивідуальне й колективне життя.

Ключові слова: архетип, алхімічна стадія, трансформація, calcinatio, solutio, mortificatio, separatio, coniunctio, sublimatio та coagulatio.

The article analyzes the transformation of Ukrainian society in the context of military challenges through the prism of alchemical stages interpreted by Edward Edinger. The author integrates various theoretical approaches, including psychoanalytic and neo-Freudian concepts from Freud, Jung, Erikson, Adler, Horney, and Rogers, to provide a deeper understanding of the processes of individual and collective development. The central themes are the roles of the conscious and unconscious, archetypes, and the collective unconscious in personality formation, as well as the influence of socio-cultural and intrapersonal factors on these processes. Particular attention is given to the research of Ukrainian psychologists such as O. Chaban, I. Bekh, and O. Filts, who have extensively studied the psychological impact of war on the Ukrainian population, analyzing psychosocial crises, adaptation mechanisms, and the characteristics of psychological defense mechanisms during wartime. Their works illuminate how social and cultural archetypes, traditions, and symbols, including the images of the Hero, Mother, and Shadow, shape the collective psyche and are reflected in artistic works, social movements, and rituals. Using the symbolic system of alchemical processes interpreted by Edinger, the article examines the key stages of transformation within Ukraine's collective unconscious and public consciousness. In particular, seven alchemical stages are explored: calcinatio (purification through trials), solutio (dissolution), mortificatio (mortification), separatio (separation), coniunctio (union), sublimatio (elevation), and coagulatio (coagulation). Each stage is interpreted as a metaphorical model that reflects specific aspects of the transformation of Ukrainian society. The article emphasizes that crises are not solely destructive but also carry the potential for profound societal transformation, fostering the emergence of new values and the strengthening of identity. The application of the Jungian approach enables a fusion of psychological and cultural-symbolic analysis, illustrating how archetypal processes influence both individual and collective life.

Key words: archetype, alchemical stage, transformation, calcinatio, solutio, mortificatio, separatio, coniunctio, sublimatio та coagulatio.

Постановка проблеми. Відносини між особистістю та суспільством завжди залишалися ключовою темою у психологічній та соціологічній науці. Суспільство виступає складним механізмом, де кожна особистість є невіддільною частиною цього цілого. З розвитком суспільства питання взаємин між особистістю і соціальним середовищем набуло ще більшої актуальності. Адже саме суспільство, через свою структуру, норми та цінності, впливає на індивідуалізацію особистості, її становлення як самобутньої та творчої.

Такі взаємовідносини набувають особливої значущості в умовах серйозних соціальних криз, таких як війна, яку зараз переживає українське суспільство. Військові дії створюють екстремальні умови, які впливають на формування та функціонування особистості. Соціальні норми, що змінюються, нові ціннісні орієнтири та постійний стрес формують нові виклики для індивідуалізації. В українському суспільстві, яке зараз перебуває в стані боротьби за свою незалежність, відбуваються серйозні процеси трансформації, які ведуть до карди-

нальної зміни уявлень про себе, про суспільство та своєю роль в ньому.

Індивідуальні травми та переживання формують колективну пам'ять, а суспільні процеси, своєю чергою, впливають на кожну окрему людину, оскільки особистість не є ізольованим елементом, а є частиною більшого цілого – єдиної соціальної системи.

Мета статті – дослідити процеси трансформації українського суспільства в умовах війни, використовуючи символічну систему алхімії в інтерпретації Едварда Едінгера, а також переосмислити соціальні та психологічні зміни через призму алхімічних стадій, що дозволяє глибше зрозуміти динаміку колективної свідомості та несвідомого в кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Взаємини між особистістю та суспільством завжди були центральним питанням у соціальних та психологічних науках. Різні історичні періоди породжували різноманітні типи суспільств, які формували особистості із певними характеристиками. Попри значні відмінності в цих типах суспільств, існують певні загальні риси, які дозволяють поставити питання про універсальність взаємодії між особистістю і суспільством. Важливо підкреслити, що ці взаємини не можуть бути описані як лінійний процес, у якому окремі індивіди просто об'єднуються у суспільство. Навпаки, особистість та суспільство є єдиною енергетичною системою, де кожен елемент впливає на інший.

Індивідуалізація особистості можлива лише в умовах соціальної взаємодії, де суспільні норми, символи, закони та правила слугують засобами, через які людина визначає себе та реалізує свої творчі та психологічні потенціали. Саме під впливом суспільства відбувається процес індивідуалізації – становлення особистості як унікальної, творчої одиниці. Проте, одночасно, людина прагне до автономії, до побудови власної ідентичності через проєкцію внутрішніх, часто несвідомих процесів на зовнішню реальність.

У контексті українського суспільства, що переживає військову кризу, особливо актуально вивчати, як ці обставини впливають на індивідуальність особистості. Психоаналіз додає глибину розуміння, досліджуючи, як колективні травми та внутрішні конфлікти формують особистість у складних соціальних умовах, впливаючи на її самотність і творчу самореалізацію.

Дослідження особистості в різних вимірах проводиться протягом усієї історії психології. Психологічні теорії особистості прагнуть створити її структуру та визначити шляхи розвитку, розглядаючи різноманітність внутрішнього «Я» (З. Фройд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.). Так, З. Фройд вивчав співвідношення свідомого та несвідомого [6; 14]. К. Юнг розширив і переосмислив поняття несвідомого, ввівши концепцію колективного несвідомого. Вчений також наголошував на важливості індивідуалізації – процесу інтеграції різних аспектів особистості, що дозволяє досягти гармонії між свідомим і несвідомим [16]. А. Адлер запропонував ідею індивідуальної психології, наголошуючи на соціальних чинниках і прагненні до переваги як ключових рушійних факторів розвитку особистості [9]. К. Хорні

досліджувала вплив культурних і соціальних факторів на розвиток особистості [15]. Щодо К. Роджерса, то він застосовував гуманістичний підхід, у якому акцентувався на самореалізації та розвитку особистісного потенціалу [17], а Е. Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, яка акцентує на впливі соціальних взаємодій і криз, які людина переживає на кожному етапі свого життя [12].

Тему взаємовідносин особистості в суспільстві активно досліджували та продовжують досліджувати багато українських психологів та психоаналітиків. О. М. Чабан досліджує психологічні аспекти стресу, а також механізми адаптації та компенсації особистості в умовах стресових ситуацій. Його дослідження стосуються внутрішньоособистісних конфліктів та психосоматичних розладів [7]. І. Д. Бех відомий своїми роботами з морального розвитку особистості, а також з виховання ціннісних орієнтацій. Він розробляв концепцію особистісно-орієнтованого виховання, що передбачає гармонійний розвиток індивідуальних якостей та соціальної відповідальності [1; 2; 3].

О. Фільц досліджує проблематику особистісних конфліктів, психоаналітичну теорію особистості та внутрішньоособистісну динаміку. Його роботи мають глибинний фокус на особистісній переживанні та механізми психічного захисту [4; 5].

Дослідження соціальних процесів у контексті несвідомого тісно пов'язані з глибинною психологією, де ключовими аспектами виступають колективне несвідоме та архетипи. Соціальні явища, такі як культура, традиції, стереотипи та масова поведінка можуть розглядатися як зовнішні прояви несвідомих процесів, що діють на колективному рівні. Ці процеси формують те, що К. Юнг назвав «колективним несвідомим», яке включає архетипи – універсальні образи та символи, що знаходять відображення в міфах, ритуалах і колективній психіці.

Як пов'язано несвідоме та соціальні процеси?

По-перше, воно проявляється у формуванні масових рухів, де індивідуальна свідомість частково витісняється, поступаючись місцем колективним установкам і емоційним реакціям. Наприклад, прояви натовпу під час Помаранчевої революції та революції Гідності показали згуртованість українського народу під єдиною ідеєю.

По-друге, несвідоме виражається через культурні архетипи: культурні символи, ритуали та традиції. Образи Героя, Матері, Тіні та інших архетипів знаходять своє відображення у соціальних ролях, художніх творах та громадських інститутах. Прикладом можуть бути серії картин Олега Шупляка «Український космос», «Рідна земля», де автор використовує символи лелек, української традиційної хати, глечика тощо. Українські традиції, такі як святкування Різдва або Івана Купала, також є відображенням колективного несвідомого. Архетипічні образи Сонця, Води, Вогню знаходять вираження у народних піснях, обрядах і символах, зберігаючи зв'язок між сучасною культурою та глибинними несвідомими структурами.

По-третє, – через соціальні кризи та трансформації. У періоди кризи колективне несвідоме часто активізується, породжуючи символи та образи, які вказують на необхідність трансформації суспільства. Це може бути пов'язано з пошуком нового порядку чи поверненням до архаїчних форм мислення.

Так, старовинний символ України – народна пісня «Червона калина» став гімном опору й надії, вираженням колективної віри у перемогу, відображаючи архетипічне прагнення до відродження. Розкриття архетипу Героя можна побачити у фільмі «Кіборги», про оборону Донецького аеропорту, що підкреслює архетипічну боротьбу добра зі злом. Художниця Ольга Курська, використовуючи тварин як символ, зобразила, як змінюється архетип Матері, перетворюючись на Воїна, який боронить своїх дітей.

Зв'язок несвідомого та соціальних процесів можна розглядати також з погляду на алхімічні процеси. Цим питання присвячені дослідження К. Юнга, Е. Едінгера, Марії-Луїзи фон Франц.

К. Юнг розглядав алхімію як символічний процес трансформації, паралельний психологічним змінам, які відбуваються як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Так, алхімічні стадії (такі, як *nigredo*, *albedo* та *rubedo*) відповідають, на його думку, етапам внутрішньої трансформації, які можуть бути інтерпретовані як процеси, що відбуваються у несвідомому. Наприклад, соціальні процеси, такі як революції, культурні зрушення чи глобальні зміни можна інтерпретувати як колективний алхімічний процес – етап *nigredo* (почорніння), який символізує хаос та руйнування старого порядку, які передують створенню нового соціального «золота» – інтеграції нових цінностей та структур.

К. Юнг інтерпретував алхімічні символи як архетипи колективного несвідомого. Наприклад, образ філософського каменю можна розглядати як архетипічний символ досягнення колективного ідеалу, що поєднує індивідуальні та суспільні аспекти, а такий символ, як союз Сонця (чоловіче начало) та Місяця (жіноче начало), відображають прагнення єдності протилежностей. У соціальному контексті це може бути пов'язане із примиренням конфліктних груп, ідеологій чи культур [8].

Учениця Юнга, Марія-Луїза фон Франц також зробила значний внесок у дослідження алхімії в психоаналітичному контексті. Фон Франц розглядає алхімію не як стародавню протонауку, а як своєрідну символічну мову, в якій закодовані універсальні психічні процеси. Вона аналізує алхімічні етапи трансформації металів (*nigredo*, *albedo*, *rubedo*) як метафори внутрішньої трансформації індивідуума та вивчає алхімічні символи як відображення архетипічних процесів, що відбуваються в несвідомому.

Фон Франц показує, як алхімія відображає культурні та духовні аспекти свого часу. Вона пов'язує алхімічні уявлення з європейською традицією, включно з християнством, і проводить паралелі між алхімією і східною філософією (наприклад, даосизмом) [13].

Едвард Ф. Едінгер, один із найбільш значущих послідовників Карла Юнга, зробив суттєвий вне-

сок у розвиток аналітичної психології. Його роботи, присвячені інтерпретації міфів, релігій та алхімії у світлі юнгіанської теорії, відкрили нові горизонти для розуміння людської психіки. Його книга «Анатомія душі: алхімічний символізм у психотерапії» є одним із класичних творів, який розкриває, як алхімічні операції відображають внутрішню трансформацію особистості.

Він розглядав такі процеси, як *calcinatio*, *solutio*, *coagulatio*, *sublimatio*, *mortificatio*, *separatio*, *coniunctio* у контексті психічних трансформацій і криз. Едінгер використовує ці алхімічні етапи як метафори для опису процесів психічної трансформації та зростання, що відбуваються в психіці людини. Вони вказують на необхідність і процеси внутрішніх змін, через які проходить особистість, щоб досягти більшої гармонії та цілісності [10].

Едінгер підкреслював, що символи не є просто прикрасами або метафорами. Вони являють собою вираження несвідомих процесів, які прагнуть до усвідомлення. Для нього символ – це живий організм, який має свою власну енергію і сенс. Едінгер розширив юнгіанський підхід до аналізу символів, звертаючи особливу увагу на їхню динаміку і трансформацію в процесі індивідуалізації. Він показав, як символи можуть змінюватися і розвиватися разом із людиною, відображаючи її внутрішні зміни.

Вчений також розглядав архетипи як універсальні матриці, які формують нашу психіку. Він поглибив розуміння архетипів, аналізуючи їхні прояви в різних культурах та історичних епохах. Едінгер показав, як архетипи впливають на наше сприйняття світу, наші стосунки та наші життєві вибори. Він також звернув увагу на те, що архетипи не є статичними, а можуть трансформуватися в процесі індивідуального розвитку.

Для Едінгера колективне несвідоме – це не просто сховище архетипів, а живе джерело мудрості та натхнення. Він вважав, що колективне несвідоме містить у собі досвід людства, його прагнення і страхи. Звертаючись до колективного несвідомого, ми можемо знайти відповіді на найглибші запитання про себе і про світ. Едінгер показав, як через аналіз міфів, релігій і мистецтва ми можемо отримати доступ до колективного несвідомого і використовувати його мудрість для особистісного зростання [11].

Едвард Едінгер, інтерпретуючи алхімічні тексти через призму психології Юнга, надав унікальну систему, яка дає змогу нам поглянути на внутрішні психологічні трансформації людини під новим кутом. Ця система характеризується низкою особливостей, які дозволяють застосовувати її також для аналізу комплексних соціальних явищ.

По-перше, це міждисциплінарність. Едінгер об'єднує елементи психології, філософії, історії, міфології та алхімії. Це робить його роботу радше міждисциплінарною моделлю, ніж суворо науковою теорією.

По-друге, – символізм. Алхімічні процеси, за Едінгером, – це не просто описи фізичних перетворень речовин, а символічні вираження психологіч-

них трансформацій, які працюють на рівні образів і метафор, а не на рівні суворих наукових законів.

Далі – системність, яка виражається в тому, що автор пропонує не просто набір розрізнених ідей, а цілісну систему, де кожен елемент пов'язаний з іншими. Це дає змогу використовувати його модель для аналізу різних психологічних феноменів.

І, наостанок, – історична глибина. Едінгер спирається на багату історію алхімії, що надає його моделі глибини та обґрунтованості.

Отже, дослідження Едварда Едінгера, зокрема його праці з алхімії та її зв'язку з психологічними процесами, пропонують глибокий інструментарій для розуміння внутрішніх трансформацій людини, які переживають люди в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна. Алхімічні операції, за Едінгером, відображають не лише хімічні процеси, але й внутрішні психологічні перетворення.

Розглянемо, як символічна система Едінгера може освітити досвід українців під час війни.

Едвард Едінгер проводить паралелі між основними алхімічними операціями та процесами, що відбуваються в несвідомому людини. Він виділяє такі алхімічні етапи: *calcinatio* (припикання або обпалення), *solution* (розчинення), *coagulation* (коагуляція або згущення), *sublimation* (випаровування або піднесення), *mortificatio* (умертвіння), *separatio* (відділення) та *i coniunctio* (об'єднання). Кожен з цих етапів має свої хімічні та психологічні аналоги, які відображають внутрішню трансформацію психіки. Ми ж розглядатимемо ці процеси у рамках процесів колективного несвідомого українців під час воєнних подій.

З початком війни українці зіткнулися зі значною руйнівною силою, яка змусила переглянути усі минулі цінності, упередження та способи життя. Руйнувалися міста та інфраструктури, старі уявлення про безпеку, стабільність та суспільний порядок, люди втрачали близьких та житло – вогонь у прямому сенсі спалював усе, що було побудоване раніше. Несподіванка, шок, інтенсивність переживань. Цей процес дуже співзвучний з процесом *calcinatio*, або прожарюванням, в алхімії він символізує очищення через руйнування, під час якого речовина нагрівається для видалення води та інших летких елементів. У психологічному контексті, згідно з Едінгером, цей процес стосується «тіньової» сторони особистості, де приховані інстинкти та примітивні бажання. Вогонь цього етапу є метафорою для фрустрацій інстинктивних потреб, що не знаходять задоволення в соціальних умовах [10, с. 32]. Накопичення внутрішньої напруги може призвести до того, що людина починає ототожнюватися зі своїми емоційними реакціями або емоціями інших, легко піддаючись на провокації, конфлікти або революційні настрої. Саме в перші дні та тижні війни в українців звільнялися потужні інстинктивні сили – самозбереження та виживання, адже наявний лад дав тріщину і не зміг звично захистити від ворога. Одні обрали стратегію втечі, інші кинули усі сили на згуртування задля відсічі, але в будь-якому випадку на рівні су-

спільства це етап болісного зіткнення з реальністю – війна змушує переосмислити основи існування та цінності.

Процес *calcinatio* метафорично пов'язаний з вогнем, попелом, вогняним драконом, образом Страшного Суду. «Вогонь Страшного Суду, – пише Е. Едінгер, – визначає чистоту металів і звільняє їх від усіх домішок» (10, с. 45). Це точка неповернення, коли спалюються мости та звільняється фундамент для побудови нової реальності. Це птах Фенікс, який згоряє, щоб народитися знов. Тому процес *calcinatio* завжди є болісним, але необхідним для подальшої трансформації.

Mortificatio (умертвіння) – це процес, який символізує завершення старих циклів, відмирання старих форм. Це один з найважчих етапів, який символізує темряву, смерть і розпад. «Але ці темні образи часто ведуть до вельми позитивних – зростання, воскресіння, відродження» [10, с. 183–184]. У психологічному плані цей процес пов'язаний з усвідомленням і прийняттям своєї «тіньової» сторони. Людина стикається з негативними емоціями, такими як гнів, заздрість чи жага влади, які зазвичай витісняються через невідповідність соціальним нормам. Без усвідомлення ці комплекси можуть руйнувати людину зсередини, і тільки через прийняття цих темних сторін особистості може продовжувати свій розвиток.

Українці, зіткнувшись з викликом війни, втратили ілюзії щодо певних міжнародних союзів, старих політичних парадигм та ідеологій, які тривалий час впливали на українську ідентичність. Старі стратегії захисту та механізми виживання не спрацювали, і це викликає безліч страхів через невпевненість у майбутньому, безсилля та ненависть, які проєктуються на ворога, на політичних лідерів, та навіть на своїх земляків. Цілісність суспільства опинилася під загрозою розщеплення, люди не можуть стримати величезне почуття гніву та провини, та, як наслідок, бачать ворогів навіть у тих, хто поруч, шукаючи приводи для розрядки своєї напруги. Не розуміючи, на що спиратися, українці переживають жалобу за втраченим мирним життям.

Ця стадія символізує руйнування старих форм, очищення через смерть та звільнення від того, що є перешкодою для трансформації. Гасло «Слава нації – смерть ворогам!» виражає рішучу відмову від ворога, як фізичного (зовнішнього), так і символічного (внутрішнього). Воно символізує акт позбавлення від загрози для національного існування, що є необхідною умовою для переродження й оновлення. У психологічному сенсі це також може бути прощання з колишньою пасивністю, внутрішнім страхом чи роздвоєністю, що заважають суспільству рухатися вперед.

З процесом *mortificatio* тісно пов'язаний процес *separatio* (відділення), який спрямований на відділення важливого від зайвого, чітке визначення пріоритетів та цінностей.

Separatio (відділення) в алхімічному контексті за Едвардом Едінгером є процесом розділення елементів, щоб виділити їх сутність і позбутися домішок

[10, с. 226]. У психологічному сенсі цей процес символізує здатність усвідомлювати різні аспекти своєї психіки, диференціювати протилежності та відділяти суттєве від несуттєвого, ідентифікувати істину природу речей через очищення від зайвого чи руйнівного.

Цей етап пов'язаний із розпізнаванням і розмежуванням елементів психіки: свідомого, несвідомого, архетипів і комплексів, що потребує критичного аналізу і рефлексії, щоб зрозуміти, що належить власній істинній природі, а що є впливом зовнішніх обставин чи психологічних проєкцій. *Separatio* часто супроводжується усвідомленням конфлікту між протилежностями в психіці, наприклад, між Его і Тінню, або між раціональним і емоційним. Завдання полягає в тому, щоб не знищити ці протилежності, а визнати їх і знайти спосіб співіснування.

Якщо розглядати етап *separatio* в українському суспільстві під час війни, то його можна інтерпретувати як символічний і реальний процес розмежування та усвідомлення того, що є суттєвим для національної ідентичності, а що потребує залишення позаду. Політичний курс України – це шлях до власного суверенітету та позбавлення суспільства від залишків радянської ідеології задля зосередження на власній культурній та історичній унікальності. Цей етап відображає не лише соціальні, але й глибокі психологічні трансформації на рівні колективного несвідомого. Відділення істинного і зайвого відбувається як на міжнародному рівні, так і на особистісному: українці переосмислюють стосунки з людьми, які демонструють протилежні настрої. Це, звісно, не може не породжувати внутрішні конфлікти, адже під час процесу *separatio* з'являються протилежності, які своєю полярністю створюють напругу в середині системи. Це відділення суттєвого від несуттєвого, світла від темряви, друга від ворога. Гасло «Слава нації – смерть ворогам!» також може бути пов'язане з *separatio*, оскільки воно чітко окреслює межі: «нація» як те, що цінне і повинне бути збережене, та «ворог» як те, що має бути усунене. У цьому контексті гасло виконує функцію відділення, що дозволяє суспільству усвідомити свою ідентичність і цінності.

Процес *separatio* необхідний і на етапах відокремлення Его від Самості, коли психіка дитини намагається відокремитися від матері задля створення двох окремих сутностей, існуючих у нових формах взаємовідносин. Цей процес можна порівняти з психологічним дорослішанням, коли потреба у подальшому розвитку змушує розривати сталі зв'язки, які затягують назад, намагаючись затопити своїм змістом, щоб диференціюватися далі, розширюючи внутрішній простір. Так, довгий час Україна була в статусі «молодшого брата», ніби у позиції дитини, яка волею-неволею повинна підкорятися старшим, приймати єдину для всіх радянську політичну систему, витісняючи потреби у власній реалізації. Боротьба за самостійність і незалежність для українців – це необхідна умова подальшого розвитку нації як психічного конструкту. На психологічному рівні *separatio* допомагає нації побудувати чіткі межі

своєї ідентичності. Але важливо пам'ятати, що кінцевою метою процесу *separatio* є створення основи для подальшої інтеграції, всі відокремлені необхідні елементи мають бути об'єднані у вищу гармонію на пізнішій стадії – *coniunctio*. «Чергування поєднання Его із Самістю та відокремлення Его від Самості відбувається неодноразово впродовж усього життя індивіда, як у дитячі роки, так і в зрілі. Справді, ця циклічна (або, точніше, спіральна) формула відображає основний процес психологічного розвитку від народження до смерті» [10, с. 4].

Одним із ключових процесів розвитку психіки є «*solution*» (розчинення). Цей процес передбачає повернення диференційованих елементів психічної структури до їхнього первинного, недиференційованого стану. Статичні, нерухомі аспекти особистості більше не змінюються, їхня влада є незаперечною, і вони не допускають сумнівів. Для досягнення трансформації ці фіксовані аспекти мають бути розчинені й повернуті до стану первісної матерії (*prima materia*) [10, с. 300]. Це стадія, коли тверді структури розчиняються, щоб стати більш гнучкими. Індивідуальність ніби розчиняється в колективному несвідомому, починаючи ідентифікувати себе з ним.

В контексті війни, це може символізувати розчинення індивідуальної ідентичності в колективному досвіді. Гасло «Україна понад усе!» – є символічним вираженням цього процесу. Люди об'єднуються навколо спільної мети, втрачаючи частину своєї індивідуальності заради більшого блага. Це може проявлятися у посиленні почуття єдності, спільності долі та готовності до самопожертви. «Не на часі» – так говорять українці про менш важливі, на їх думку, потреби. Економічні аспекти, освіта, медицина та інші соціально важливі галузі відійшли ніби на другий план, поступившись місцем найголовнішій ідеї – Перемоги.

Це процес ініціює адаптацію до нових реалій: зміна економічних, політичних і соціальних структур для виживання в умовах війни. Також він відображає глибоке переосмислення цінностей та згуртованість у кризових ситуаціях.

Наступний процес, який ми розглянемо, – це *coagulation* (коагуляція або згущення). Це перехід речовини з рідкого стану у твердий, «це процес, який перетворює щось у землю» [10, с. 107], тобто у певну відчутну форму чи стійку структуру після етапів очищення, розчинення й трансформації. Цей процес представлений у створенні нових громадських інститутів, реформуванні армії, розробці нових політичних і економічних стратегій. Українське суспільство консолідується навколо спільних цінностей, таких як свобода, незалежність, гідність і взаємна підтримка. Волонтерські організації, громадянські ініціативи та мережі взаємодопомоги стали невіддільною частиною нової соціальної структури. Військові та цивільні спільно працюють на благо суспільства, створюючи нові моделі співпраці, що забезпечують стійкість системи. Це також етап утворення сильної національної ідентичності, заснованої на спільному досвіді боротьби.

Алхімічний процес «coagulation» лежить в основі формування Его через присвоювання архетипічного досвіду. Війна стає спільним травматичним і водночас об'єднуючим досвідом для мільйонів українців. Спільне подолання труднощів зміцнює національну самосвідомість. Колективна пам'ять про пережиті випробування стає важливою складовою національної ідентичності. Трансформуються також і значимі символи: в культурне поле інтегруються архетипічні образи (героя, матері, захисника) із новими символами боротьби, гідності та перемоги. Мистецтво, література, музика, навіть повсякденна мова відображають зміни в суспільстві, формуючи оновлену символічну реальність.

Стадія *sublimation* (випаровування або піднесення) – стадія очищення і духовного піднесення, перетворення матеріального в духовне, досягнення вищого рівня розуміння або усвідомлення. «У психологічному відношенні це відповідає способу мати справу з конкретною проблемою, піднімаючись над нею, сприймаючи її об'єктивно» [10, с. 145].

Для українського суспільства це може бути здатність перетворювати пережитий біль, втрати та страждання у нові ідеї, духовну силу та творчу енергію, що ведуть до вищої мети, пошук нових сенсів у культурі, мистецтві та духовному житті, що допомагає осмислити жертви та втрати. Створюються нові громадські організації, запускаються проекти для підтримки ті відродження українців, програми для відновлення військових тощо. Популярність професії психолога виросла в декілька раз, що відображає глибинні процеси усвідомлення молоддю шляхів виходу із кризи.

І останній процес – це *coniunctio* (об'єднання). «Поступово з'являється новий погляд, який дозволяє одночасно переживати протилежні полюси. Цей новий погляд, який звільняє і водночас обтяжує, і є *coniunctio*» [10, с. 270]. Цей етап може символізувати спільну мрію про мир і майбутнє процвітання. Це завершальна стадія, символ інтеграції та досягнення гармонії. У психологічному сенсі це етап, коли національна свідомість інтегрує пережитий досвід, створюючи оновлене «колективне Я», здатне ефективно діяти в нових умовах. В українському суспільстві це проявляється через відновлення країни після війни, інтеграцію різних регіонів і соціальних груп у нову єдність. Цей процес буде ще довго тривати, але вже зараз можна прослідкувати певні прояви цієї стадії.

По-перше, це єднання народу, адже війна сприяла формуванню спільного національного духу. Люди з різних регіонів України, незалежно від мовних чи культурних відмінностей, об'єднуються навколо ідеї захисту своєї країни та спільного майбутнього.

По-друге, – інтеграція досвіду. Колективний досвід війни – це поєднання болю втрат, мужності боротьби, надії на перемогу та прагнення до змін. Усі ці елементи інтегруються, формуючи нову національну свідомість.

По-третє, символічне відновлення через архетипічні образи, такі як Герой, Мати-Батьківщина, Захисник, Творець, які поєднуються в єдиній націо-

нальній символіці, яка відображає сучасну боротьбу й ідеали українців. Мова, культура й традиції стають інструментами консолідації нації.

По-четверте, консолідація політичних і соціальних інститутів: в умовах війни політична воля, державні інститути та громадянське суспільство об'єднуються, щоб діяти як єдина система, здатна ефективно реагувати на виклики. Спільна мета – забезпечення свободи й суверенітету – підпорядковує собі індивідуальні інтереси, зміцнюючи структуру держави.

По-п'яте, створення нової реальності. Об'єднання зусиль на рівні громадян, уряду, волонтерів, військових та міжнародної спільноти створює умови для формування оновленої України, здатної інтегрувати сучасні глобальні цінності зі збереженням національної унікальності.

Coniunctio – це завершальний етап, який символізує злиття розділених психічних елементів у цілісну особистість, що дозволяє людині знайти баланс і внутрішню гармонію, здобути зв'язок зі своїм істинним «Я».

Висновки. Отже, аналіз трансформації українського суспільства через призму алхімічних стадій за Едвардом Едінгером дозволяє зробити висновок, що процеси суспільних змін під час війни є глибоко символічними та структурованими. Кожна стадія – від *calcination* (очищення через випробування) до *coniunctio* (досягнення гармонійної цілісності) – відображає важливі етапи внутрішньої та зовнішньої трансформації суспільства.

Ця символічна система дає змогу, по-перше, глибше зрозуміти динаміку суспільних змін, адже війна активізувала як колективне несвідоме, так і архетипічні образи, що впливає на поведінку та мислення громадян.

По-друге, виявити значення пережитих криз та викликів війни, які виконують роль каталізаторів для очищення від застарілих соціальних структур, які не сприяли розвитку.

Далі – розкрити механізми відновлення, оскільки поєднання болю й надії, матеріального й духовного, індивідуального й колективного створює основу для побудови нового суспільства, здатного витримати майбутні випробування.

Таким чином, трансформація українського суспільства в умовах війни має не лише соціальне чи політичне значення, а й глибоку символічну природу, що веде до інтеграції нової національної ідентичності. Вивчення цих процесів через символічну систему Е. Едінгера допомагає зрозуміти багатоглибкість змін і побачити в них передумови для майбутнього розвитку й відродження.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі включають більш детальний аналіз символічних архетипів, які формують колективну свідомість українців, та їхній вплив на психологічну стійкість у період кризи. Також важливим напрямком є вивчення зв'язку між символічними змінами та практичними аспектами соціальної адаптації, наприклад, через аналіз наративів, які поширюються в культурному

та інформаційному просторі. Інтеграція цих знань у складних соціальних умовах, а також допомогти в у психологічну практику може сприяти розробці побудові моделі гармонійного співіснування після ефективних програм підтримки індивідів і спільнот завершення війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрущенко, В. П., Бех, І. Д., Волощук, І. С., та ін. Особистісно орієнтовані виховні технології та принципи їх функціонування. В. Г. Г. Кремень, В. П. Андрущенко, & В. І. Луговий (Ред.), Педагогіка вищої школи. 2009. С. 175–181. Київ: Педагогічна думка.
2. Бех, І. Д. Формування особистісних цінностей як складових образу «Я» вихованця в процесі розв'язання соціально-моральних задач. Постметодика, 2009. 9, 2–4.
3. Бех, І. Д., Косарева, Н. І., Кириленко, С. В., та ін. Концептуальні засади виховання громадянина. Інноваційні технології громадянського виховання учнівської молоді. Позакласний час, 2009. 1(2), 11–26.
4. Фільц, О. Ми нездорові. 2022. Режим доступу: https://tvoemisto.tv/exclusive/my_nezdorovi_oleksandr_filts_pro_suspilstvo_yake_ignoruie_svoi_hvoroby_88907.html
5. Фільц, О. Нормальна людина у божевільній реальності. 2022. Режим доступу: <https://kyivdaily.com.ua/oleksandr-filcz/>
6. Фройд, З. Тлумачення снів. Харків: Фоліо. 2019.
7. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., & Омелянович, В. Ю. Психічні розлади воєнного часу (Монографія). Київ: Видавничий дім Медкнига. 2023.
8. Юнг, К. Психологія та алхімія. Київ: Центр навчальної літератури. 2024.
9. Adler, A. Understanding human nature (C. Brett, Trans.). Oneworld Publications. (Original work published 1927). 1998.
10. Edinger, E. F. Anatomy of the psyche: Alchemical symbolism in psychotherapy. Open Court. 1985.
11. Edinger, E. F. Ego and archetype: Individuation and the religious function of the psyche. Shambhala. 1991.
12. Erikson, E. H. Childhood and society. W. W. Norton & Company. 1950.
13. Franz, M.-L. Alchemy: An introduction to the symbolism and the psychology. Shambhala. 1980.
14. Freud, S. The psychopathology of everyday life. 1990.
15. Horney, K. Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. W. W. Norton & Company. (Original work published 1950). 1991.
16. Jung, C. G. The archetypes and the collective unconscious (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1959). 1981.
17. Rogers, C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin. 1961.

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.21>

Ташматов В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Геращенко О. С.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Градовенко В. С.

*здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ПОРІВНЯННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЗЛОЧИННІЙ ГРУПІ ТА ЗГРАЇ ТВАРИН

COMPARISON OF ORGANISATIONAL BEHAVIOR IN A CRIMINAL GROUP AND A PACK OF ANIMALS

У цій статті проводиться порівняльний аналіз організаційної поведінки злочинних груп та зграї тварин. Основна увага приділяється їхній структурі, цілям існування, принципам взаємодії між учасниками та методам забезпечення внутрішнього порядку. Незважаючи на різну природу, як злочинні угруповання, так і зграї тварин мають спільні риси, зокрема побудову чіткої ієрархії, розподіл обов'язків та покарання за порушення встановлених правил. І в першому, і в другому випадку ефективність діяльності колективу значною мірою залежить від правильно організованої комунікації. Злочинні групи використовують для цього вербальні інструкції, коди і змови, тоді як тварини спілкуються через міміку, звуки, рухи тіла та інші інстинктивні сигнали.

Попри подібність у загальних принципах організації, між цими системами існують суттєві відмінності. Злочинні групи формуються на основі свідомого вибору людей, їх об'єднує прагнення до матеріальної вигоди, контролю над ресурсами або владою. Натомість зграї виникають природно і служать переважно для забезпечення виживання особин у дикій природі: спільного полювання, захисту від хижаків або продовження роду. Членство у злочинному угрупованні зазвичай вимагає вербування або доведення своєї лояльності, тоді як у зграї тварин головним чинником є народження в певній спільноті або природна інтеграція в колектив.

У статті детально розглядаються й механізми санкцій. Злочинні групи часто застосовують жорсткі методи впливу на порушників правил – аж до фізичного насильства або вбивства. У тваринних зграях теж існують форми покарання: вигнання, підпорядкування чи домінування над слабшими особинами. Водночас рівень агресії у тварин визначається переважно інстинктами, а у злочинців – холодним розрахунком або страхом втратити контроль над організацією.

Окремо підкреслюється, що на життєздатність і розвиток злочинних угруповань та зграї впливають різні зовнішні фактори. Для злочинних груп головною загрозою є діяльність правоохоронних органів, конкуренція інших банд або внутрішні зради. Для зграї тварин – це зміни довкілля, нестача їжі, напади хижаків або стихійні лиха.

Отже можна сказати, що хоч базові принципи організації колективної поведінки в обох випадках мають багато спільного (кооперація, захист, взаємна допомога), однак глибинні мотиви, способи досягнення цілей та етичні норми суттєво відрізняються. Аналіз подібностей і відмінностей допомагає краще зрозуміти механізми формування групової поведінки як у природі, так і в суспільстві людини. Для повного розуміння цих процесів важливо поєднувати знання із соціології, психології, кримінології та біології.

Ключові слова: аналіз, зграя, злочинна група, організаційна поведінка, ієрархія, подібність, домінування, правила, організація.

This article presents a comparative analysis of the organizational behavior of criminal groups and animal packs. The main attention is paid to their structure, goals of existence, principles of interaction between participants and methods of ensuring internal order. Despite their different nature, both criminal groups and animal packs have common features, in particular, the construction of a clear hierarchy, the distribution of responsibilities and punishment for violation of established rules. In both cases, the effectiveness of the collective largely depends on properly organized communication. Criminal groups use verbal instructions, codes and conspiracies for this, while animals communicate through facial expressions, sounds, body movements and other instinctive signals.

Despite the similarity in the general principles of organization, there are significant differences between these systems. Criminal groups are formed on the basis of a conscious choice of people, they are united by the desire for material gain, control over resources or power. Instead, packs arise naturally and serve primarily to ensure the survival of individuals in the wild: joint hunting, protection from predators, or reproduction. Membership in a criminal group usually requires recruitment or proving one's loyalty, while in a pack of animals, the main factor is birth in a certain community or natural integration into the collective.

The article also examines in detail the mechanisms of sanctions. Criminal groups often use harsh methods of influencing rule breakers – up to physical violence or murder. In animal packs, there are also forms of punishment: expulsion, subordination, or domination over weaker individuals. At the same time, the level of aggression in animals is determined mainly by instincts, and in criminals – by cold calculation or fear of losing control over the organization.

It is separately emphasized that the viability and development of criminal groups and packs are influenced by various external factors. For criminal groups, the main threat is the activities of law enforcement agencies, competition from other gangs or internal betrayals. For a pack of animals, these are environmental changes, food shortages, predator attacks or natural disasters.

So we can say that although the basic principles of organizing collective behavior in both cases have much in common (cooperation, protection, mutual assistance), the underlying motives, methods of achieving goals and ethical norms are significantly different. Analysis of similarities and differences helps to better understand the mechanisms of group behavior formation both in nature and in human society. To fully understand these processes, it is important to combine knowledge from sociology, psychology, criminology and biology.

Key words: analysis, pack, criminal group, organizational behavior, hierarchy, similarity, dominance, rules, organization.

Постановка проблеми. Існування будь-якого суспільства передбачає наявність такого феномена, як злочинність. В більшості сучасних правових систем найбільш небезпечними вважаються злочини, вчинені групою осіб або злочинною організацією. Небезпека групової злочинності полягає в тому, що такі злочини зазвичай є більш організованими, цілеспрямованими та мають серйозніші наслідки як для окремих громадян, так і для суспільства загалом. Учасники злочинної групи часто мають чіткий розподіл ролей, що робить їхні дії ефективними і складними для виявлення. Через колективне планування та виконання, шкода від таких злочинів – матеріальна, моральна чи фізична – зазвичай є більшою. Групова злочинність створює атмосферу страху, знижує довіру до правопорядку та державних інституцій. Організовані злочинні угруповання нерідко мають зв'язки з представниками влади або бізнесу, що ускладнює боротьбу з ними. Такі злочинні групи часто діють не лише на локальному, а й на національному або міжнародному рівнях (наприклад, наркоторгівля, торгівля людьми тощо).

Організаційна поведінка є важливою складовою ефективного функціонування як людських спільнот, так і груп у тваринному світі. Цікаво порівняти поведінку злочинної групи з поведінкою зграї тварин, оскільки обидві мають ознаки колективної взаємодії, ієрархії та спільної мети.

Аналіз останніх джерел і публікацій показує високу зацікавленість кримінологів, юристів та юридичних психологів до вивчення феномену «злочинної групи» та організаційної поведінки в такій групі. Такі науковці сучасності, як С. В. Ківалов, Б. М. Головкін, В. О. Туляков, Т. В. Мельничук, Л. І. Аркуша, В. І. Маркін та Д. Є. Крикливець, акцентують важливість вивчення питань існування саме організаційної поведінки в базисі існування злочинних груп. Адже завдяки організаційній специфіці можуть існувати такий соціально-психологічний феномен. Питання, що стосується порівняння поведінки в зграї тварин та в людському суспільстві завжди були предметом досліджень видатних етологів та зоопсихологів. Таку тематику у своїх працях висвітлювали К. Е. Фабрі, З. О. Зоріна, І. І. Полетаєва, О. М. Кокун, Н. М. Ладигіна-Котс, Н. В. Коляденко, Г. Г. Філіппова, М. Н. Сотська, В. П. Москальць та О. Л. Турініна. Ними було предметно доведено, що у зграї існує ієрархія, взаємодія між тваринами ґрунтується на

сигналах, зокрема звуках, рухах тіла, хімічних виділеннях, що корелюється з поведінкою в людському соціумі у цілому і у злочинній групі безпосередньо.

Метою статті є демонстрація спільних психологічних рис організаційної поведінки злочинної групи та зграї тварин.

Завдання статті передбачає проведення аналізу організаційної поведінки в злочинній групі та в зграї тварин задля попередження виникнення такого суспільно-небезпечного явища як організована злочинність.

Теоретичні основи. Злочинна група – це соціально небезпечне об'єднання людей, яке діє з метою отримання незаконної вигоди. Її діяльність є раціональною, спланованою і часто має чітку структуру. Учасники такої групи поділяються на ролі: лідер, виконавці, координатори тощо. Вони активно комунікують, використовують коди, жести і спеціальні знаки для координації своїх дій. Мотивація учасників полягає у фінансовій вигоді, самозбереженні, а іноді – у страху перед покаранням.

Зграя тварин, у свою чергу, діє на основі інстинктів. Основні цілі – виживання, захист від хижаків, пошук їжі, турбота про потомство. У зграї також існує ієрархія, наприклад, альфа-особина, яка веде за собою інших. Взаємодія між тваринами ґрунтується на сигналах, зокрема звуках, рухах тіла, хімічних виділеннях.

Попри очевидні відмінності в мотивації та рівні усвідомленості, обидві групи демонструють ефективну співпрацю, адаптивність та взаємну підтримку. Основна різниця полягає в тому, що тварини діють інстинктивно, не завдаючи цілеспрямованої шкоди суспільству, тоді як злочинні групи свідомо порушують норми моралі та закону.

Таким чином, порівняння показує, що організаційна поведінка є універсальним явищем, однак її наслідки залежать від цілей, які ставлять перед собою учасники групи.

Організаційна поведінка – це сукупність дій, взаємодій та норм поведінки, які виникають у межах певної групи для досягнення спільної мети. У широкому розумінні організаційна поведінка вивчає, як індивіди та колективи діють в структурованому середовищі, де кожен учасник має певні обов'язки, ролі та очікування. Ця поведінка включає розподіл обов'язків, встановлення ієрархії, прийняття спільних рішень, координацію дій та фор-

мування внутрішніх правил і норм, які регулюють життя групи [1, с. 6–7].

Методи дослідження. Для вирішення поставлених в статті завдань було використано теоретичні методи наукового дослідження. Так, порівняльно-аналітичний метод дозволив зіставити риси організаційної поведінки у злочинних групах і зграях тварин, виявити спільне й відмінне. Метод спостереження чітко продемонстрував поведінку тварин у природному середовищі або в штучних умовах. Метод контент-аналізу виявив закономірності у поведінці членів злочинних угруповань. Системний підхід розглянув злочинну групу та зграю, як види системи зі своїми елементами, структурою, функціями та зв'язками. Метод аналогій дав можливість перенести певні поведінкові моделі тварин на аналіз людських структур.

Результати дослідження. Аналіз сучасних досліджень показує, що у людських спільнотах організаційна поведінка проявляється в різноманітних формах: від функціонування підприємств і державних структур до діяльності неформальних об'єднань, зокрема злочинних угруповань. Вона передбачає не лише чіткий розподіл функцій і командну роботу, але й застосування стратегічного мислення, мотиваційних механізмів і систем контролю за поведінкою членів групи.

У тваринному світі групова поведінка є важливим механізмом виживання. Однією з найпоширеніших форм такої поведінки є зграя – об'єднання особин одного виду, що функціонує як єдина організована одиниця. Поведінка тварин у зграї є результатом еволюції та адаптації до навколишнього середовища. Її вивчення дозволяє глибше зрозуміти як біологічні, так і соціальні закономірності взаємодії в природі.

Зграя – це соціальна структура, яка формується внаслідок взаємодії між особинами одного виду. Її основна мета – забезпечення виживання групи. Функції зграї включають захист від хижаків, підвищення ефективності полювання, догляд за потомством, навчання молодших особин і терморегуляцію в холодному кліматі.

Більшість зграєвих тварин мають розвинену систему ієрархії. Наприклад, у вовчій зграї присутня альфа-пара, яка керує полюванням, розмноженням і розподілом ресурсів. Інші члени групи підпорядковуються їм, виконуючи допоміжні функції. Подібні структури спостерігаються у левів, мавп, слонів. У зграї риб або птахів немає чіткої ієрархії, однак вони діють синхронізовано завдяки візуальним сигналам і простим правилам поведінки, наприклад: тримайся поруч, уникай зіткнень, рухайся в тому ж напрямку.

Деякі слова потрібно сказати про спілкування в зграї. Спілкування є невід'ємною частиною життя в зграї. Тварини використовують різноманітні засоби комунікації: звукові сигнали (вовки, дельфіни, птахи), візуальні жести (примати, собаки), хімічні сигнали (комахи, гризуни). Завдяки цьому забезпечується координація дій, попередження про небезпеку, позначення території та передача досвіду.

Одна з головних переваг зграї – здатність ефективно реагувати на загрози. У разі нападу хижака

зграя може збитися в щільну масу (риби), оточити молодняк (слони), або здійснити скоординовану втечу (птахи). Колективна поведінка забезпечує вищі шанси на виживання кожної особини. І в цьому сенсі потрібно обговорити питання полювання у групах. Багато хижаків полюють групами. Наприклад, вовки, леви та косатки демонструють стратегічну взаємодію, що дозволяє їм добувати велику здобич. У травоядних тварин (оленів, антилоп) спільний пошук їжі забезпечує безперервний моніторинг простору на предмет загроз.

Життя в зграї створює умови для навчання молодих тварин. Через спостереження за дорослими, ігри та взаємодію молодняк засвоює необхідні навички. Це характерно для приматів, слонів, вовків та інших високоорганізованих тварин.

Існування зграї обумовлено генетично та еволюційно. Еволюційно зграя підвищує шанси виду на виживання. Вона сприяє генетичному обміну, захисту від вимирання та підвищує репродуктивний успіх. У деяких видів, наприклад у мурах чи бджіл, соціальність досягла найвищого рівня, де особини жертвують власними інтересами заради колонії.

Поведінка тварин у зграї є складною формою взаємодії, яка поєднує інстинктивні та адаптивні механізми. Вона дозволяє ефективно вирішувати завдання виживання, розмноження, захисту та навчання. Зграя як форма організації має багато спільного з людськими соціальними структурами, що робить її важливим об'єктом для подальших біологічних, етологічних і соціальних досліджень.

У природі організаційна поведінка спостерігається і серед тварин, які об'єднуються в зграї, стада, колонії чи косяки. Тут головною рушійною силою є інстинкти, спрямовані на виживання, захист, пошук їжі або продовження роду. Незважаючи на відсутність свідомого планування, тварини демонструють високий рівень координації, розподіл ролей (наприклад, «розвідники» або «захисники») і колективну реакцію на зовнішні загрози.

І у злочинних групах, і в зграях тварин спостерігається чітка ієрархічна структура. У злочинній організації зазвичай є розподіл на кілька рівнів: лідер або ватажок, наближені особи (праві руки), виконавці та молодші члени.

Кожен учасник має свою роль, яка визначається відповідно до його функцій:

- 1) планування злочинів;
- 2) виконання доручень;
- 3) охорона;
- 4) збір інформації.

У зграях тварин також існує розподіл ролей: домінуючі особини захищають групу, слабші підпорядковуються, а молодші навчаються, наслідуючи дорослих. Ролі в таких колективах можуть бути гнучкими і змінюватися залежно від ситуації.

В обох типах груп ключову роль відіграє лідер. У злочинній групі головою зазвичай стає найавторитетніший, найсильніший або найхитріший учасник, який тримає контроль через страх, особисту харизму або здатність забезпечувати вигоду для своїх підле-

глих. Лідер приймає основні рішення, керує ресурсами та встановлює правила.

У зграї тварин лідером є альфа-особина – найсильніший, найдосвідченіший або найагресивніший член групи. Альфа визначає напрям руху, доступ до їжі, порядок у групі й бере на себе провідну роль у випадку небезпеки. Лідерство у тварин базується переважно на фізичній силі або досвіді [2, с. 23].

Способи формування груп: злочинні групи формуються на основі свідомого рішення людей. Потрапити до банди можна через вербування, родинні зв'язки, знайомства або завдяки проявленій лояльності й здібностям. Іноді вступ супроводжується певними ритуалами або випробуваннями, що підкреслюють важливість вірності групі.

На відміну від цього, зграї тварин здебільшого формуються природним шляхом. Більшість особин народжуються в групі, а нові члени можуть бути прийняті лише за певних умов: наприклад, через соціальну інтеграцію або коли група потребує підсилення. Процес приєднання тут керується інстинктами, а не усвідомленим вибором [3, с. 54–64].

Основною метою існування злочинної групи є отримання матеріальної вигоди шляхом незаконної діяльності. Це може включати крадіжки, рекет, торгівлю наркотиками, зброєю або іншими забороненими товарами. Окрім фінансового збагачення, важливу роль відіграє прагнення до влади – як усередині самої групи, так і у впливі на зовнішнє середовище, наприклад, на інші злочинні організації або навіть на легальні структури суспільства.

Територіальний контроль також має велике значення: банда прагне утримати певну територію під своїм контролем для забезпечення безпечного проведення операцій, захисту від конкурентів і демонстрації своєї сили [4, с. 67–70].

У тварин основною метою існування зграї є забезпечення виживання кожного її члена та виду загалом. Спільні дії дозволяють легше добувати їжу, захищатися від хижаків, краще орієнтуватися в довкіллі. У багатьох видів колективне життя також підвищує шанси на успішне розмноження та вирощування потомства. У межах зграї особини підтримують одна одну у складних умовах, навчаються важливих навичок і розподіляють обов'язки, що полегшує життя кожного члена групи.

Таким чином, хоча як злочинні групи, так і зграї тварин прагнуть забезпечити власне існування і стабільність, мотиви їх діяльності суттєво відрізняються: для людей переважають свідомі матеріальні та владні інтереси, тоді як у тварин діють інстинкти самозбереження і продовження роду.

У злочинних групах комунікація є важливим інструментом координації діяльності та забезпечення безпеки. Для передачі інформації часто використовуються спеціальні коди, умовні знаки, символічні жести або шифровані повідомлення. Також важливу роль відіграють короткі команди або заздалегідь обумовлені сигнали, що дозволяють учасникам швидко реагувати на зміну обстановки, уникати небезпеки або проводити злагоджені дії під час злочину [5, с. 76].

У зграях тварин способи обміну інформацією залежать від виду. Поширеними є голосові сигнали (наприклад, крики тривоги у мавп чи перекличка у вовків), міміка, зміни пози тіла, рухи хвоста або вух, запахові мітки та інші поведінкові прояви. Через такі сигнали тварини повідомляють одне одному про небезпеку, місце знаходження їжі або готовність до взаємодії.

Без ефективної комунікації неможливе успішне функціонування жодної групи. У злочинних об'єднаннях правильна і своєчасна передача інформації дозволяє уникати викриття, планувати складні операції та контролювати дисципліну всередині угруповання. Помилка в комунікації може призвести до затримань, втрат ресурсів або краху всієї організації.

У зграях тварин комунікація є життєво необхідною для виживання. Вона допомагає підтримувати згуртованість групи, швидко координувати рух, спільно захищатися від нападів та ділити здобич. Злагодженість дій значно підвищує шанси на успіх у добуванні їжі чи уникненні небезпеки.

Отже можна сказати, що, попри різницю у способах та складності комунікації, її функція в обох типах груп залишається подібною – забезпечення ефективної спільної діяльності та досягнення основних цілей.

Для підтримання дисципліни в злочинних групах використовуються жорсткі методи контролю. Основними засобами впливу є насильство, залякування і, у крайніх випадках, фізична ліквідація порушників внутрішніх правил. Будь-яке відхилення від встановлених норм – зрада, непослух, самостійні дії без наказу лідерів – карається швидко та жорстко, аби утримати інших членів у покорі та запобігти подальшим порушенням. Такий страх бути покараним підтримує дисципліну й забезпечує стабільність функціонування злочинного угруповання [4, с. 80].

У зграях тварин контроль за поведінкою також забезпечується за допомогою покарань, але методи більш природні і менш жорстокі, ніж у людських групах. Найпоширенішими формами санкцій є фізичне підпорядкування (демонстрація сили домінуючими особинами), вигнання слабших або агресивних членів із групи, а також агресивні прояви для встановлення ієрархії. Якщо якась особина порушує правила співіснування, вона може зазнати нападу або бути відкинута від доступу до ресурсів.

У обох випадках – і серед людей, і серед тварин – механізми покарання слугують інструментом збереження порядку та підпорядкування груповим інтересам. Однак у злочинних об'єднаннях санкції мають більш систематизований і цілеспрямований характер, тоді як у тварин вони виникають переважно інстинктивно.

Злочинні групи змушені постійно реагувати на зовнішні загрози, серед яких основними є дії правоохоронних органів та конкуренція з боку інших кримінальних угруповань. Щоб уникнути викриття або ліквідації, злочинці розробляють складні системи захисту: використовують конспірацію, шифрування комунікацій, створюють «дах» серед корумпованих чиновників або силовиків. У разі прямої загрози з

боку конкурентів – інших банд – вони можуть вступати в силові конфлікти, укладати тимчасові союзи або перерозподіляти території через переговори чи бойові дії. Гнучкість та вміння швидко змінювати стратегію є запорукою виживання злочинної групи у складному середовищі [5, с. 78].

Зграї тварин також щоденно стикаються з різними видами загроз – нападом хижаків, браком їжі, змінами клімату. Основною стратегією захисту є колективна поведінка: об'єднання у щільні групи, видавання попереджувальних сигналів про небезпеку, масова втеча або спільна протидія хижаку. У разі тривалих змін умов довкілля (посуха, зниження температури) тварини змінюють міграційні маршрути, адаптують способи добування їжі або навіть змінюють соціальну структуру зграї.

Адаптивні реакції допомагають зберегти життя якомога більшої кількості членів групи та підтримувати стійкість популяції.

Таким чином, і злочинні групи, і зграї тварин демонструють здатність до адаптації в умовах загрози. Однак у злочинних угруповань адаптація носить більш раціональний і стратегічний характер, тоді як у тварин вона переважно інстинктивна і базується на природних механізмах виживання.

Попри величезну різницю між людськими злочинними угрупованнями та зграями тварин, обидва типи об'єднань ґрунтуються на спільних принципах колективної поведінки. Вони передбачають чіткий розподіл ролей, ієрархію, наявність лідера, тісну взаємодію між членами групи та спільну реакцію на зовнішні загрози. І злочинні групи, і зграї прагнуть зберегти внутрішню згуртованість, оскільки саме вона забезпечує ефективність функціонування та підвищує шанси на досягнення цілей – виживання або домінування. Координація дій, комунікація та механізми контролю є важливими елементами як для людей, так і для тварин.

Основні відмінності полягають у мотивації існування груп і їх етичних основах. Зграї тварин керуються природними інстинктами самозбереження, розмноження і виживання без усвідомленого планування чи моральної оцінки дій. Їхні об'єднання виникають природним шляхом і служать базовим біологічним потребам.

Натомість злочинні угруповання створюються людьми свідомо і з конкретною метою – здобуття матеріальної вигоди, влади, контролю. Їх діяльність пов'язана з порушенням законів і суспільних норм, а механізми розвитку включають елементи стратегії, маніпуляції і часто аморальної поведінки. Етичні норми всередині таких груп можуть суттєво відрізнятися від загальноприйнятих у суспільстві.

Таким чином, хоча за структурою і зовнішніми проявами злочинні групи й зграї тварин мають багато спільного, в основі їхньої організації лежать абсолютно різні рушійні сили: інстинкт у природі та свідомо зацікавленість у людських колективах.

Висновки. Проведені порівняння показує, що організовані групи та злочинні організації, як найбільш небезпечні форми співучасті, загрожують майже всім суспільним відносинам, поставленим під кримінально-правову охорону, таким як життя, здоров'я, воля, честь, гідність, громадська безпека, громадський порядок, а також і національній безпеці нашої держави. Вивчення організаційної поведінки в злочинних групах показує, що саме злочини, вчинені у складі організованих злочинних об'єднань характеризуються високим ступенем кримінальної активності, професіоналізму та ефективності. При цьому всі учасники організованих груп і злочинних організацій розраховують на взаємну підтримку та групу в цілому, що здебільшого полягає у незаконному впливі на потерпілих та свідків, а також використанні корумпованих зв'язків в органах державної влади задля уникнення кримінальної відповідальності. Порівняння організаційної поведінки в злочинних групах і зграях тварин дозволяє побачити як численні спільні риси, так і глибинні відмінності.

Обидві форми об'єднань характеризуються наявністю ієрархічної структури, визначенням ролей, ефективною комунікацією, спільною реакцією на загрози і механізмами підтримки порядку. Проте мотиваційна основа, способи формування груп, етичні рамки та цілі їх діяльності кардинально різняться: у тварин – це природний інстинкт виживання, у людей – свідомо матеріальна і владна зацікавленість.

Значення цього дослідження полягає в кращому розумінні загальних закономірностей соціальної поведінки як у світі природи, так і в людському суспільстві. Аналіз аналогій між різними типами груп дає змогу глибше осмислити механізми колективної взаємодії, появу ієрархій, стратегії захисту та адаптації до змін середовища.

Перспективи подальших досліджень відкриваються в різних напрямках – таких як віктимологія, організаційна поведінка, кримінологія, психологія групової поведінки, криміналістика та профілактика правопорушень.

Поєднання знань із різних галузей допоможе краще зрозуміти витоки соціальної організації та розробити ефективні стратегії взаємодії в різних сферах – від правоохоронної діяльності до екологічного управління популяціями тварин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Євтушенко В. А. Організаційна поведінка: конспект лекцій. В. А. Євтушенко, М. М. Кудінова. Харків: ХНУ В. Н. Каразіна, 2021. 84 с.
2. Коляденко Н. В. Зоопсихологія та порівняльна психологія: підручник / Н. В. Коляденко. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 508 с.
3. Москалець В. П. Зоопсихологія та порівняльна психологія: підручник. Вид. 2-ге перероб., доп. / В. П. Москалець. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 224 с.
4. Кацавець Р. С. Кримінальна психологія. Навч. посіб. 3-є вид., доповн. Київ: Алерта, 2025. 162 с.
5. Кацавець Р. С. Юридична психологія. Навч. посіб. 3-тє вид., доповн. Київ: Алерта, 2023. 294 с.

Ташматов В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Геращенко О. С.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Івашко С. О.

*здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ РИСИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬНИКА

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DOMESTIC VIOLENCE PERPETRATORS

У статті здійснено комплексний аналіз соціальнопсихологічних рис особистості, яка вчиняє домашнє насильство. Домашнє насильство розглядається не як поодинокий акт агресії, а як системна модель поведінки, що формується внаслідок поєднання індивідуальних психологічних особливостей, несприятливих соціальних умов і закріплених культурних норм. У роботі охарактеризовано основні види домашнього насильства – фізичне, психологічне, сексуальне та економічне – з виокремленням їхніх психологічних наслідків та типових способів реалізації з боку кривдника. Особлива увага приділена аналізу впливу родинного мікросередовища, досвіду спостереження або переживання насильства в дитинстві, а також соціального схвалення домінантної моделі чоловічої поведінки. Обґрунтовано, що традиційні уявлення про маскуліність, які передбачають силу, емоційну стриманість і жорсткий контроль, значно підвищують ризик толерантного ставлення до насильства у родині. Визначено, що чинники соціалізації та культурні стереотипи взаємодіють із психологічними механізмами, посилюючи схильність до агресивної поведінки. У психологічному аспекті стаття акцентує увагу на таких механізмах, як проєкція (несвідоме перенесення власних деструктивних емоцій на партнера), фрустрація (емоційна напруга, що виникає при неможливості досягнення цілі) та недостатня здатність до емоційної саморегуляції. Доведено, що імпульсивність, низька стресостійкість, дефіцит емпатії та відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів є провідними предикторами насильницької поведінки. Підкреслено, що кривдник у ситуації домашнього насильства – це не лише агресор, а й носій глибших особистісних деформацій, що потребують професійного втручання. Результати дослідження мають прикладне значення для фахівців у сфері психології, соціальної роботи та юриспруденції, зокрема для розробки корекційних програм, ресоціалізації агресорів та профілактики насильства в родині.

Ключові слова: домашнє насильство, саморегуляція, фрустрація, проєкція, маскуліність, соціалізація, психологічні механізми.

The article provides a comprehensive analysis of the socio-psychological traits of a person who commits domestic violence. Domestic violence is viewed not as a single act of aggression, but as a systemic model of behavior formed as a result of a combination of individual psychological characteristics, unfavorable social conditions and fixed cultural norms. The paper describes the main types of domestic violence – physical, psychological, sexual and economic – with a focus on their psychological consequences and typical ways of implementation by the offender. Particular attention is paid to the analysis of the influence of the family microenvironment, the experience of observing or experiencing violence in childhood, as well as social approval of the dominant model of male behavior. It is substantiated that traditional ideas of masculinity, which imply strength, emotional restraint and tight control, significantly increase the risk of tolerance to domestic violence. It has been determined that socialization factors and cultural stereotypes interact with psychological mechanisms, increasing the tendency to aggressive behavior. From a psychological perspective, the article focuses on such mechanisms as projection (unconscious transfer of one's own destructive emotions to a partner), frustration (emotional tension that arises when a goal is not achieved), and insufficient ability to emotional self-regulation. It is proved that impulsivity, low stress resistance, lack of empathy, and lack of constructive conflict resolution skills are the leading predictors of violent behavior. It is emphasized that an offender in a situation of domestic violence is not only an aggressor, but also a carrier of deeper personal deformations that require professional intervention. The results of the study are of practical importance for specialists in the field of psychology, social work and law, in particular for the development of correctional programs, resocialization of aggressors and prevention of domestic violence.

Key words: domestic violence, self-regulation, frustration, projection, masculinity, socialization, psychological mechanisms.

Постановка проблеми. Домашнє насильство – це багатоаспектне соціальне явище, яке охоплює фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство між близькими людьми. Воно не обмеж-

ується лише фізичними ударами чи конфліктами, а є глибшим процесом, пов'язаним з контролем, домінуванням і приниженням особи у межах сім'ї чи інтимних стосунків [8, с. 352].

В українському законодавстві, а саме у Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» [3, с. 1], домашнє насильство визначається як діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного характеру, які вчиняються щодо особи з боку іншої особи, з якою вона перебуває або перебувала у сімейних чи близьких стосунках, і які призводять або можуть призвести до заподіяння шкоди фізичному або психічному здоров'ю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасну науково-теоретичну базу дослідження у сфері домашнього насильства становлять праці вітчизняних науковців, зокрема О. Геращенко, В. Ташматова, О. Цільмак, М. Євсюкової, В. Пивоварова, О. Стрельченко, Г. Христової, О. Шаповалової, Л. Шевченка і ін.

Метою дослідження є висвітлення проблем профілактики насильства в сім'ї та соціальних рис домашнього насильника.

Виклад основного матеріалу. Особливістю домашнього насильства є його повторюваність, циклічність та закритість – жертва часто не звертається за допомогою через страх, сором, фінансову залежність або соціальні стереотипи.

Домашнє насильство має різноманітні форми прояву, кожна з яких завдає значної шкоди жертві як на фізичному, так і на психологічному рівні. З-поміж них найпоширенішими є фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство. Ці типи не завжди проявляються окремо – у більшості випадків вони поєднуються та утворюють складний, багатоаспектний механізм насильницької поведінки.

Фізичне насильство є найочевиднішою формою і часто сприймається суспільством як основний показник небезпеки в сімейних стосунках. Воно включає завдання тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості – удари, штовхання, ляпаси, душіння, опіки, позбавлення сну чи їжі, обмеження свободи пересування тощо. Такий тип насильства зазвичай має циклічний характер і часто супроводжується погрозами повторення або ескалації.

Менш очевидною, але не менш руйнівною є психологічна форма насильства. Вона проявляється через словесні образи, приниження, систематичну критику, контроль поведінки, заборону на спілкування з родичами або друзями, емоційне маніпулювання, залякування, погрози. Часто психологічне насильство супроводжує інші його форми, посилюючи їхній вплив.

Сексуальне насильство у сімейному колі є особливо делікатною темою, яка часто залишається замовчуваною через сором, соціальну стигматизацію або нерозуміння меж згоди в інтимних стосунках. Його проявами можуть бути примус до статевих контактів, ігнорування небажання партнера, приниження сексуального характеру, зґвалтування в межах шлюбу або співжиття, а також використання сексуальності як засобу контролю або покарання. На жаль, у багатьох випадках сексуальне насильство в родині не сприймається як кримінальний акт, осо-

бливо якщо воно відбувається у межах законного шлюбу, що лише ускладнює доступ до правового захисту [5, с. 70].

Тож поняття домашнього насильства значно ширше, ніж звичайна сварка або разова агресія. Це – системна поведінка, яка має на меті контроль і підкорення іншої людини. Безліч його видів роблять ситуацію ще більш поширеною в суспільстві.

Формування особистості чинителя домашнього насильства відбувається у складній взаємодії соціального середовища та внутрішньопсихологічних механізмів. Соціальнопсихологічний аналіз таких індивідів вимагає глибокого вивчення впливу родинного середовища, культурних настанов, психологічних захисних механізмів і рівня розвитку емоційної регуляції. Всі ці чинники здатні створити умови, за яких агресивна та домінуюча поведінка виявляється і закріплюється як прийнятна або навіть «нормативна».

Родинне середовище є базовим осередком соціалізації, де індивід уперше засвоює моделі поведінки, у тому числі способи розв'язання конфліктів та розподілу влади. Особи, які були свідками або жертвами домашнього насильства у дитинстві, мають значно вищий ризик стати агресорами в майбутньому [9, с. 406]. Так формується наслідування, коли жорстоке поводження з близькими стає внутрішньо виправданою поведінкою. Родина, яка функціонує в умовах емоційного неблагополуччя, де мають місце фізичне чи психологічне насильство, може стати джерелом моделей поведінки, які надалі сприйматимуться дитиною як «нормальні» або припустимі. У таких випадках майбутній агресор може або ідентифікувати себе з кривдником, переймаючи його роль, або навпаки – сформувати насильницьку поведінку як спосіб самозахисту й компенсації у дорослому віці.

Оточення (ширше соціальне середовище, друзі, сусіди, колеги, спільноти) також має суттєвий вплив на формування насильницьких установок. У соціумі, де домашнє насильство толерується або не вважається соціально неприйнятним, підвищується ймовірність повторення та відтворення цих практик. Якщо особа з дитинства бачить, що насильство є ефективним способом домінування або вирішення конфліктів, у неї формується внутрішнє виправдання подібних дій, навіть за відсутності прямої особистої травми. Особливе значення має й так зване «мовчання спільноти»: коли суспільство замовчує або ігнорує прояви насильства, чинитель не відчуває страху соціального осуду.

Соціокультурні уявлення про маскуліність також мають значний вплив. Особливо варто звернути увагу на вплив гендерних стереотипів, зокрема – стереотипів маскуліності. У патріархальних суспільствах часто закріплюється образ «справжнього чоловіка» як доміантного, владного, емоційно стриманого, здатного до агресії задля контролю. Такий стереотип маскуліності толерує, а інколи й заохочує насильницькі форми поведінки у стосунках, особливо щодо жінок і дітей. У поєднанні з низьким рівнем

соціального контролю з боку оточення – родини, друзів, сусідів – такі уявлення створюють середовище, де насильство сприймається як «внутрішня справа сім'ї». Такі стереотипи можуть підживлювати потребу у владі та контролі, а відсутність умінь конструктивного вирішення конфліктів – сприяти зверненню до насильницьких дій.

Чоловіки, які поділяють традиційні патріархальні уявлення про сім'ю, значно частіше схильні виправдовувати або вчиняти насильство щодо партнерки. Така поведінка сприймається ними не як агресія, а як реалізація соціальної ролі. Таким чином, стереотипи маскулінності не лише формують базис для насильницької поведінки, а й створюють складнощі у її подоланні, оскільки руйнування цих уявлень вимагає значної внутрішньої трансформації [4, с. 183].

Одним із ключових елементів формування насильницької поведінки є внутрішні психологічні процеси, що відбуваються в особистості чинителя. У цьому контексті надзвичайно важливу роль відіграють неусвідомлені психологічні механізми, які активуються у відповідь на психоемоційні напруження, внутрішній конфлікт або загрозу Я-концепції. До таких механізмів відносяться проєкція, фрустрація, а також інші захисні механізми психіки, які, в умовах хронічної напруги та деструктивного соціального досвіду, можуть формувати стійку модель насильницької взаємодії.

У загальному розумінні проєкція полягає в тому, що особа несвідомо приписує іншим людям власні неприйнятні або тривожні думки, емоції, бажання, імпульси чи мотиви. Це дозволяє суб'єкту зберігати внутрішню психологічну рівновагу, уникаючи зіткнення з власними неприйнятними переживаннями.

У контексті домашнього насильства проєкція відіграє ключову роль у виправданні агресивної поведінки агресора. Така особа не здатна або не бажає усвідомлювати власну ворожість, ревності, страх втрати контролю чи емоційної залежності, тому ці риси «переносяться» на партнера. Наприклад, чоловік, який відчуває приховану агресію або бажання домінувати, може звинувачувати жінку у «зухвалій поведінці», «маніпуляціях» або «зраді», навіть без жодних реальних підстав. Його внутрішній дискомфорт проєктується назовні, і таким чином він формує у власній свідомості виправдання для агресивних дій.

Проєкція особливо характерна для осіб із низьким рівнем саморефлексії, емоційною незрілістю та вираженим невротичним рівнем функціонування. Такі особи часто демонструють неспроможність відокремлювати власні емоції від дій іншого, внаслідок чого жертва сприймається не як незалежна особистість, а як «дзеркало» внутрішніх конфліктів агресора.

У соціально-психологічному вимірі цей механізм також тісно пов'язаний із соціальними стереотипами та гендерними ролями. У традиційних патріархальних культурах очікується, що чоловік буде сильною, рішучою, емоційно стриманою особою. Всі прояви вразливості або емоційної нестабільності супер-

ечать цьому образу і сприймаються як загроза. Тому такі емоції, як страх, тривожність, сором або навіть емоційна прив'язаність, витісняються з «Я-образу» агресора, а потім проєктуються на жінку: «це вона мене провокує», «вона емоційно слабка», «вона винна, що я зірвався».

У деяких випадках проєкція може набутися параноїдального характеру, коли агресор переконаний у наявності зловмисних намірів з боку партнера, сприймаючи будь-які її дії як погрозу, навіть якщо об'єктивно таких немає. Це посилює деструктивність поведінки та ускладнює психотерапевтичну інтервенцію [1, с. 49].

Фрустрація – це психічний стан, який виникає у людини внаслідок незадоволення потреб, перешкод на шляху до досягнення цілей, або втрати значущих об'єктів. Це емоційно напружена ситуація, яка викликає відчуття розчарування, роздратування, агресії, безсилля. У соціально-психологічному контексті фрустрація є одним з ключових чинників, що можуть сприяти розвитку насильницької поведінки, зокрема в сімейному середовищі.

Для потенційного чинителя домашнього насильства фрустраційними чинниками можуть бути: *Психоемоційні проблеми* (відсутність підтримки, знецінення з боку партнера, нестача поваги в суспільстві); *Матеріальні труднощі* (безробіття, борги, втрата статусу); *Власна невпевненість чи занижена самооцінка*, яка створює напруження у взаємодії з більш успішними партнерами; *Порушення комунікації у парі* – коли індивід не має ефективних способів вирішення конфліктів.

У таких умовах фрустрований індивід, не маючи навичок емоційної саморегуляції, спрямовує негативні емоції на найближче соціальне оточення – як правило, на членів родини. Так виникає фрустраційно-зумовлена агресія, що часто набуває форми психологічного, економічного або фізичного домашнього насильства.

Інша важлива характеристика фрустрації – кумулятивність. Якщо фрустровані стани повторюються, а можливостей для конструктивного розв'язання проблем немає, напруга накопичується і зрештою може «вибухнути» у вигляді насильницького акту. Це може проявлятися у поведінці навіть тих осіб, які зазвичай вважаються спокійними або «нешкідливими». Люди з підвищеним рівнем тривожності, імпульсивності, ригідності значно гірше справляються з фрустрацією. Вони не здатні адаптуватися до змін чи приймати відмову, тому з більшою ймовірністю реагують на фрустраційні ситуації агресивно. Особливо це стосується осіб з акцентуованими рисами характеру – таких як деспотизм, нарцисизм, або параноїдальність.

Фрустрація виступає одним із ключових психологічних механізмів, що сприяють формуванню насильницької поведінки. Її джерела можуть бути як зовнішні (соціальні, економічні, міжособистісні), так і внутрішні (емоційна незрілість, нереалістичні очікування від себе та інших). Розуміння фрустраційного механізму дозволяє глибше дослі-

дити мотивацію агресора, виявити потенційні точки втручання і розробити стратегії психокорекційної роботи [7, с. 8].

Так само одним із ключових соціально-психологічних чинників, які зумовлюють формування насильницької поведінки у сфері сімейно-побутових стосунків, є порушення механізмів саморегуляції. У контексті домашнього насильства це стосується насамперед нездатності чинителя ефективно контролювати власні емоції, імпульси та поведінкові реакції, що, у свою чергу, веде до підвищеної вірогідності проявів агресії у міжособистісній взаємодії.

Поняття саморегуляції охоплює здатність особистості усвідомлено керувати власною поведінкою, зокрема в стресогенних чи конфліктних ситуаціях. Агресія в умовах зниженої саморегуляції часто виступає неусвідомленою реакцією на зовнішні чи внутрішні подразники. Особа не здатна достатньо швидко й адекватно осмислити ситуацію, оцінити її в моральному чи соціальному аспекті, а отже – вдається до деструктивних, іноді навіть насильницьких, дій.

Особливо яскраво така тенденція виявляється у психологічно інфантильних особистостей, які не сформували ефективних стратегій подолання конфліктів. Замість раціонального розв'язання проблеми чи пошуку компромісу, вони схильні до емоційних зривів, застосування фізичної сили чи психологічного тиску, що трансформується у вербальне або фізичне домашнє насильство. Ці дії, хоч і можуть супроводжуватися подальшим каяттям, не зупиняються без формування в особи стабільного механізму контролю за емоційними проявами [2, с. 81].

У дослідженні Г. М. Коваль зазначено, що низький рівень самоконтролю у чоловіків, які вчиняють насильство в сім'ї, зазвичай пов'язаний не лише з особистісними якостями, а й з досвідом дитячої трав-

матизації, неконструктивними моделями поведінки в батьківській родині та внутрішньо прийнятими нормами домінування. У таких випадках насильство стає формою регуляції власного емоційного стану, способом «відновлення контролю» над ситуацією, який замінює ефективну саморефлексію чи самопізнання [6, с. 45–52].

Таким чином, психологічні механізми відіграють фундаментальну роль у формуванні образу чинителя домашнього насильства. Їхня дія часто відбувається поза межами свідомого контролю, однак саме вони є тими «внутрішніми сценаріями», які обумовлюють повторюваність та стійкість агресивної моделі поведінки в міжособистісних стосунках.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що феномен домашнього насильства є складним соціально-психологічним явищем, яке зумовлюється не лише індивідуальними особливостями особистості кривдника, але й цілою системою соціальних, культурних і психологічних чинників. Кривдник у контексті домашнього насильства постає не як винятковий девіант, а як носій внутрішньо суперечливих установок, сформованих у результаті раннього досвіду насильства, стереотипного уявлення про гендерні ролі, зниженого рівня емоційної саморегуляції та неусвідомлених психічних захистів.

Виявлені особливості соціальнопсихологічного профілю кривдника дозволяють не лише глибше зрозуміти природу насильства, а й окреслити потенційні напрями для корекційної роботи з такими особами. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в психопрофілактичних та освітніх програмах, а також при розробці спеціалізованих реабілітаційних курсів для осіб, що вчиняють домашнє насильство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терешина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с. С. 49.
2. Бондаренко О. І., В. О. Олефір. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. С. 81.
3. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018, № 5, ст. 35. Документ 2229-VIII.
4. Грабовська І. М. Домашнє насилля як фактор конфліктизації стосунків у сучасних українських родинах. Молодий вчений. 2019. № 12. С. 181–185.
5. Земба, Б., & Питинский А. (2016). Домашнє насильство – проблема виховання і соціуму. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (31). С. 70–74.
6. Коваль Г. М. Емоційна саморегуляція як чинник агресивної поведінки в сім'ї // Вісник ХНПУ. Психологія. 2019. Вип. 65. С. 45–52.
7. Ковальчук Ю. Ю. Особливості фрустраційних реакцій в осіб юнацького віку з різним рівнем емоційного інтелекту. Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024. С. 8.
8. Предместніков О. Г., Бехтер А. Р. Кримінально-правове оцінювання домашнього насильства: морально-психологічна підоснова кримінальних правопорушень, пов'язаних з побутовим насиллям. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*, 2024 (с. 350–356), С. 352.
9. Ярошенко М. І. Домашнє насильство в Україні / М. І. Ярошенко // Злочинність у глобалізованому світі : матеріали XVI Всеукр. кримінол. конф. для студентів, аспірантів та молодих вчених (м. Харків, 12 груд. 2017 р.). Харків, 2017. С. 406–408.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.647.5-054.7

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.23>

Когут О. О.

*доктор психологічних наук,
доцент кафедри загальної та вікової психології
Криворізького державного педагогічного університету*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

У статті представлено обґрунтування результатів динаміки росту показників психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб отриманих в процесі реабілітації. Виокремлено елементи психологічного благополуччя, надано програму відновлення внутрішньо-переміщених осіб під час війни. Проведено емпіричне дослідження показників стресу, сприйняття власного образу тіла, посттравматичного стресового розладу до та після надання психологічних інтервенцій. Цим зумовлена актуальність дослідження. Обґрунтовано припущення про те, що надана програма реабілітації родин внутрішньо-переміщених осіб сприятиме їх відновленню, зменшенню показників посттравматичного стресового розладу, покращенню показників психологічного благополуччя. Метою програми відновлення внутрішньо-переміщених осіб під час війни є надання необхідних психологічних інтервенцій на основі системно-інтегративного підходу, який поєднує тілесні та ментальні практики. Показано, що поетапне втручання в реабілітаційний процес зумовлює організацію процесу реабілітації внутрішньо-переміщених осіб під час війни.

У статті представлені результати емпіричного дослідження стану жінок, які пережили втрату будинку та намагаються адаптуватися у нових соціальних умовах. Надано всі теми психологічних запитів, з якими психологи працюють під час відновлення на кожному етапі реабілітації родин переселенців. Надано перелік проблем, з якими внутрішньо-переміщені особи зверталися протягом реабілітаційного часу. Описано дієві методи інтервенції психологів для учасниць проекту «Відновлення під час війни». Надано показники результату відновлення. Знайдено кореляції між психологічним благополуччям та сприйняттям власного образу тіла жінок. Динаміку змін стану учасниць проекту відображено в графіках та таблицях. Подальші перспективи нашого дослідження вбачаємо у розробці курсу «Психологічне благополуччя особистості» та методичного посібника.

Ключові слова: психологічне благополуччя, образ тіла, посттравматичний стресовий розлад, програма реабілітації, відновлення під час війни.

The article presents the justification of the results of the dynamics of growth of indicators of psychological well-being of internally displaced persons obtained during the rehabilitation process. The elements of psychological well-being are identified, and a program for the recovery of internally displaced persons during the war is provided. An empirical study of stress indicators, body image perception, and post-traumatic stress disorder before and after psychological interventions was conducted. This makes the study relevant. The assumption that the provided rehabilitation program for families of internally displaced persons will contribute to their recovery, reduce the indicators of post-traumatic stress disorder, and improve the indicators of psychological well-being is substantiated. The goal of the program for the rehabilitation of internally displaced persons during the war is to provide the necessary psychological interventions based on a systemic-integrative approach that combines physical and mental practices. It is shown that a phased intervention in the rehabilitation process determines the organization of the rehabilitation process of internally displaced persons during the war.

The article presents the results of an empirical study of the condition of women who have experienced the loss of their homes and are trying to adapt to new social conditions. It provides all the topics of psychological inquiries that psychologists work with during recovery at each stage of the rehabilitation of displaced families. A list of problems that internally displaced persons addressed during the rehabilitation period is provided. Effective methods of intervention by psychologists for participants in the project «Recovery during War» are described. Indicators of recovery results are provided. Correlations were found between psychological well-being and the perception of women's own body image. The dynamics of changes in the state of the project participants are reflected in graphs and tables. We see further prospects for our research in the development of the course «Psychological Well-being of the Individual» and a methodological manual.

Key words: psychological well-being, body image, post-traumatic stress disorder, rehabilitation program, recovery during war.

Постановка проблеми. В час війни чимала кількість внутрішньо-переміщених родин зазнали психологічного та психічного травмування. Сьогодні в Україні працюють психологічні організації, які допомагають їм відновитися. Практичний досвід роботи з людьми зі статусом ВПО під час війни дозволяє зробити певні висновки щодо ефективності роботи реабілітаційних проектів. Проект «Відновлення під час війни» є вельми популярним, визнаним та дієвим.

Психологи проекту вже накопили чималу доказову базу щодо його ефективності. Тож актуально представити наукове обґрунтування важливих для роботи психологів елементів психологічної інтервенції в роботі з ВПО.

Виклад основного матеріалу. Участь у проекті «Відновлення під час війни» пропонується родинам ВПО, зокрема жінкам, їх дітям, бабусям. Тема надання психологічної допомоги жінці під час війни

є важливою, особливо для тих жінок, які дбають про свою родину. У складі учасниць однієї із змін було 14 родин; з них дорослих жінок – 15 осіб, віком від 25–40 років; три особи більш поважного віку – 66–71; вісім підлітків, 10 дітей дошкільного та шкільного віку.

Програму відновлення для даної зміни було розроблено орієнтуючись на ряд проблем та задач, які необхідно було виконати. Ключовим терміном для діагностування та побудови програми стала категорія «психологічне благополуччя особистості». Дану категорію ми трактуємо як баланс між особистими та суспільними інтересами. Для обґрунтування валідності нашого вибору представимо результати процесу реабілітації.

Доказова база програми реабілітації ґрунтується на наукових методах дослідження. Зокрема, загального показника ПТСР (PSL-5) – норма 33 бали та його додаткових шкалах (бали за шкалою негативного впливу на життя, інтрузії, уникнення, негативних емоцій, надмірної активації). Більшість родин ВПО зазнали значних травмувань, мульти-травм, тож рівень вимірювання ПТСР є важливим. Також ми застосовуємо показник балів за шкалою «Образ тіла» Скугарівського. Ми виходили з того, що психологічне благополуччя жінок позначається на їх зовнішності. Також ми вимірювали загальний показник «Психологічне благополуччя» та детальні показники його складових за такими шкалами, як: позитивне відношення, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття.

Метою програми було покращення рівня психологічного благополуччя учасниць проекту та членів їх родини (дітей підліткового, молодшого шкільного віку та дошкільнят): стабілізація емоційного стану учасників, профілактика розвитку ПТСР та КПТСР; покращення внутрішньо родинних стосунків – мам і дітей; створення нових соціальних зв'язків між учасниками, примноження соціального капіталу; розвиток візій майбутнього.

Роботу психологів було розподілено на три тижні відповідно груповій динаміці показників зросту та формування психотерапевтичних груп. Роботу психологів першого тижня було присвячено таким темам, як: знайомство та адаптація до умов реабілітації, підвищення згуртованості у психотерапевтичних групах, введення правил спільної взаємодії на проєкті та в групах, ресурсування, стресменеджмент, релаксація, психоедукація стану. Важливо зазначити, що тілесно-орієнтовані практики допомогли виявити тілесні паттерни симптомів стресу, власних кордонів Я. Для родин запроваджено спільні тренінги взаємодії. Особливу увагу приділено роботі з підсвідомими паттернами учасників проєкту, зокрема методами арт-терапії.

На другому тижні, коли групи укомплектовані, адаптовані один до одного учасники вже готові конструктивно опрацьовувати травматичний досвід. На даному етапі ми приділяємо увагу зміні негативних захистів на конструктивні копінг-стратегії; транс-

формації деструктивних емоцій, реакцій тіла, думок; декодуванню підсвідомих проявів травми; прийняттям відчужених частин Я; практикуємо різновид ефективних контактів, трансформуємо неконструктивні контакти у ефективні. Для діток і мам пропонуємо розвивальні методи підтримуючого виховного впливу. Допомагаємо розширити зону самосвідомості учасників проєкту: рефлексувати прояв ідентичності, ролей, позицій власної особистості, компетентності, зокрема в сімейній системі батьків та дітей; опрацьовуємо деструктивні думки та переконання за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії. Продовжуємо групи взаємодії для батьків і дітей, приділяємо час для вирішення конфліктів між ними. Дорослим пропонуємо роботу з емоційним вигоранням; трансформуємо стрес в конструктивне русло; сприяємо формуванню конструктивних позицій до себе та до оточення; навчаємо навичкам збалансованої взаємодії з іншими; пропонуємо практики відновлення контакту самоцінності, підтримки, самоприйняття, довіри, захисту. Створюємо умови для опрацювання цінностей особистості, актуалізуємо значення суспільних та сімейних цінностей.

Завдання третього тижня: підготувати учасників до завершення програми та вихід у самостійне життя з новими напрацюваннями психотерапевтичного досвіду. На даному етапі ми включаємо техніки для посилення ресурсів стабілізації емоційного стану, відчуття компетентності, власної спроможності самостійно вирішувати свої проблеми, здатності опиратися на себе, асертивність. Обговорюємо копінгові стратегії, які необхідно буде застосовувати в життєвих ситуаціях. Складаємо разом з клієнтами дорожні карти вирішення нагальних проблем, перспективні плани родини та кожного окремого учасника. Підводимо підсумки психотерапевтичної роботи: рефлексуємо на тему «До і після», які ресурси отримали, які вміння напрацювали, яких симптомів стресу позбавились. Спонукаємо до подальшої самореалізації та визначаємо наступні зони для розвитку: що переусвідомили на проєкті, чи стабілізували свій стан, чи зросли над собою і як, чи відбулася трансформація негативу в позитив, чи здобули підтримку, чи досягли самоприйняття, чи підвищили самооцінку, чи набули ефективних контактів.

Внаслідок психологічних інтервенцій ми отримали наступну динаміку змін вищезначених показників. На рис. 1 відображено значну тенденцію зниження симптомів ПТСР: якщо до реабілітації 40% учасниць мали симптоми, за якими можна було встановити діагноз ПТСР (50 і більше балів), то наприкінці реабілітації жодна учасниця не має таких показників. Значно вираженими (більше 33 балів) були показники у 13 учасниць на початку відновлення, а наприкінці зміни спостерігається лише у двох учасниць (така незначна зміна пояснюється їх неактивною участю в процесі, невмотивовані, низькою схильністю до рефлексії). Показники інтрузії, уникнення, негативні думки та емоції, реактивного реагування на стрес також є значно нижчими, ніж на початку реабілітації.

Загальний показник симптомів ПТСР ДО (червоний) ТА ПІСЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ (синій)

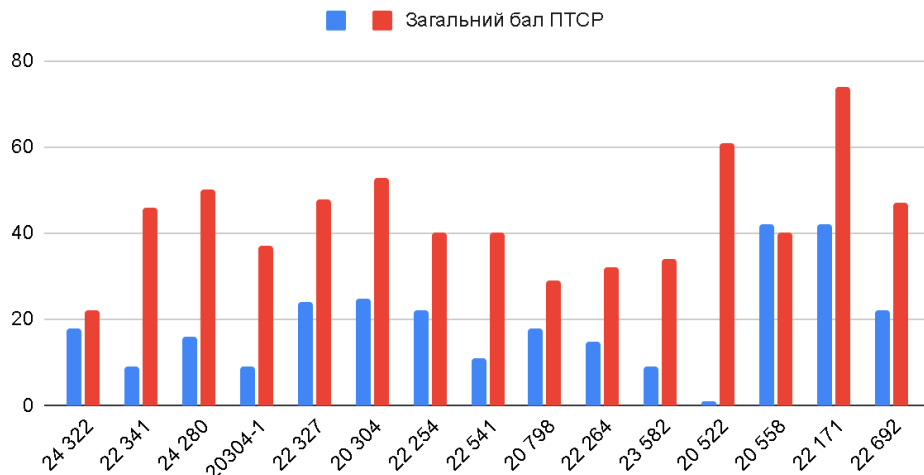


Рис. 1

Для аналізу змін проаналізуємо різницю в сумі балів за опитувальником PSL-5. Зміна на 5–10 балів є надійною зміною, а зміна на 10–20 балів представляє клінічно значущу зміну. Таким чином, було рекомендовано використовувати 5 балів як мінімальний поріг для визначення відповіді пацієнта на лікування та 10 балів як мінімальний поріг для визначення того, чи є покращення клінічно значущим (за допомогою PCL для DSM-IV). Отже, з огляду на результати дослідження

динаміки руху за шкалою ПТСР ми отримали клінічно значущі зрушення за шкалою «Інтрुзія» у трьох учасниць (20% на рис. 2), за шкалою «Депресія» у 4 осіб (27% на рис. 3), за шкалою «Надмірна реакція на стрес» у 7 осіб (47% на рис. 4). За загальними показниками ПТСР значущих зрушень 12 (80%).

Процес реабілітації для 80% учасниць має клінічно значущі якісні зміни, що вказує на успішність та високі результати програми відновлення.

Показники симптомів інтрузії до (червона) та після (синя)

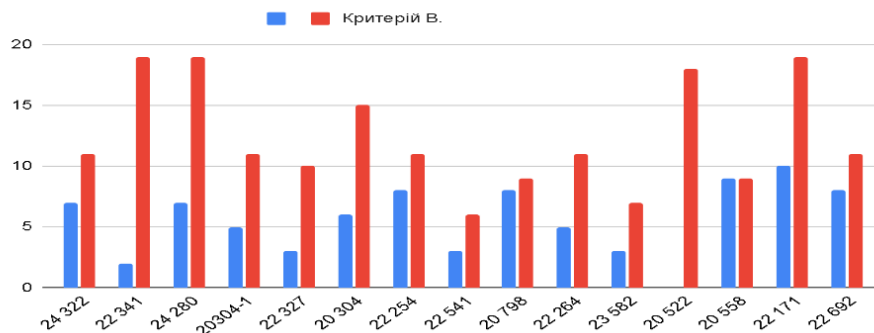


Рис. 2

Показники негативних думок та емоцій до (червоні) та після (сині)

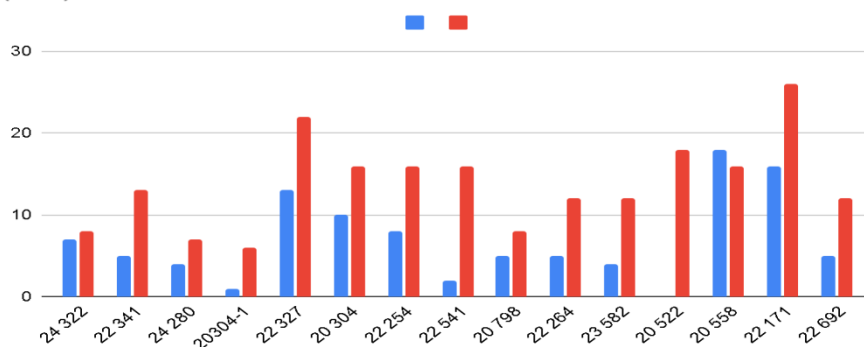


Рис. 3

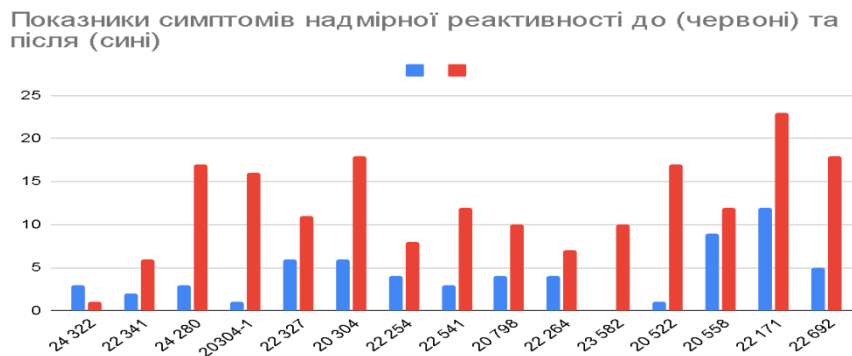


Рис. 4

У восьми учасниць (53%) на початку проекту спостерігалися помірні оцінки за методикою «Образ тіла» від 12 до 18 – помірний рівень незадоволеності власним образом тіла, після реабілітації цей рівень знижено до (40%), у семи (47%) учасниць – від 19 й вище – був високий рівень незадоволеності власним образом тіла, його знижено (до 13%). На основі даних показників запровадили вправи на підвищення самооцінки та на самоприйняття (тілесні психопрактики), техніки підтримки. Завдяки результатам виконання вправ з тілесної терапії учасниці набули навичок ефективного контакту з іншими – ціннісного, підтримуючого, відновили контакт з собою, відчули

на тілі ціннісне ставлення до себе. Ми спостерігали позитивну динаміку в 13 учасниць проекту (рис. 5).

На рис. 6 помітними є зміни щодо динаміки росту психологічного благополуччя: більшість учасниць після реабілітації мають зріст показників (93%) вище 750 балів.

За шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» виявлено позитивну динаміку після закінчення реабілітаційного процесу (73%), що відображено на рис. 7. Учасниці у стосунках з іншими виявляють більше конструктивних контактів: підтримують інших та звертаються за підтримкою, стали більше довіряти іншим і це виявляється навіть у тілесних

Динаміка зміни показника "Сприйняття власного образу тіла до та після реабілітації "

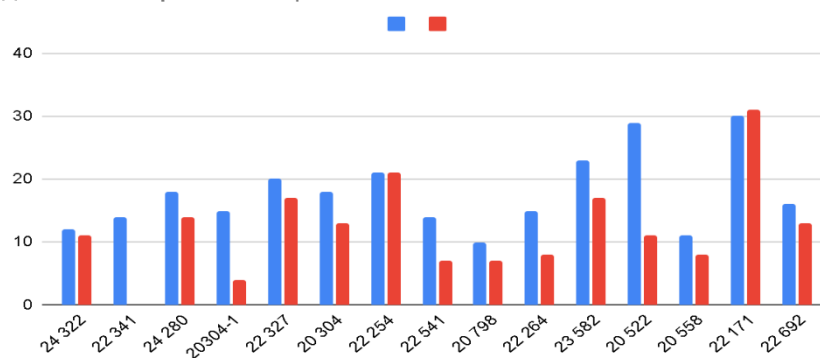


Рис. 5

Психологічне благополуччя до (синім) та після (червоним)

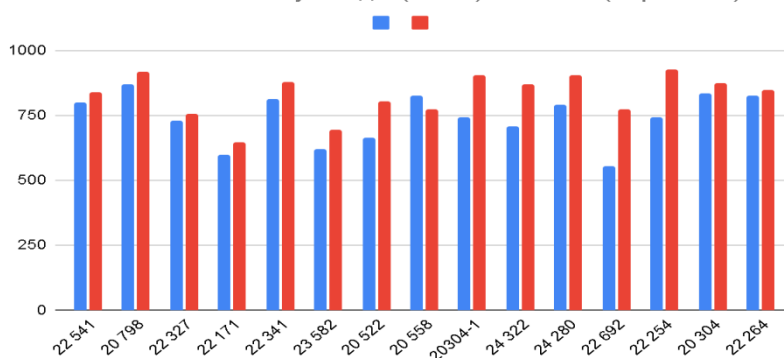


Рис. 6

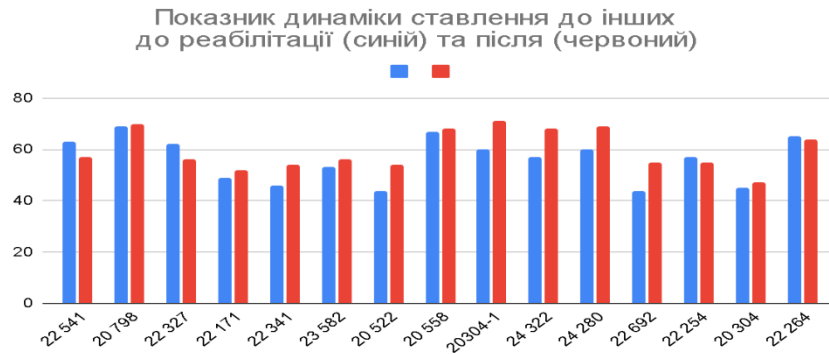


Рис. 7

контактах, звертаються до інших з проханням про підтримку, а не в претензійному стилі, не бояться відмовити іншому в проханні щось зробити, не відчужуються від інших, легше розповідають про свої негаразди, більш відкрито повідомляють про себе та конструктивніше самовиражаються; роблять конструктивні висновки щодо самоусвідомлення в навчальних ситуаціях.

За шкалою «Автономія» учасниці (73%) сформували опору на себе, що знизило рівень занепокоєності очікуваннями й оцінками інших; навчилися надавати адекватний зворотній зв'язок, ознайомились та краще стали захищати свої кордони, повідомляти про власні правила і потреби іншим людям; агресивну поведінку (претензійне ставлення до інших) змінили на асертивну поведінку у спілкуванні з тими, хто порушує межі Я (надмірно контролює, вирішує за когось, агресивно наказує тощо); навчилися формулювати запити про допомогу психологам, власну думку при прийнятті важливих рішень, не звинувачувати себе та інших й навчилися аналізувати ситуацію та формувати відповідальність за власну поведінку, навчилися конструктивним копінгам – вирішення проблем, а не їх уникання; навчилися навичкам як протистояти соціальному тиску в думках і вчинках без агресії (рис. 8).

Спостерігається позитивна тенденція росту показника «Управління середовищем». Учасниці (87%) отримали підтримку, аналіз проблемних ситуацій, здобули опори, що сприяло формуванню здат-

ності впоратися з повсякденними справами, спроможності змінювати або поліпшити умови свого життя, планувати майбутнє, відчуття власної сили долати проблеми, сформувались навички саморегуляції. Відновлено ресурси для відчуття власної компетентності справлятися з проблемами, вектор розвитку спрямовано на конструктивний шлях. Також учасниці вміло демонструють методи саморегуляції у стресі: дихальні практики, навички керувати емоціями та думками, змінювати небажані образи на конструктивні, переключати увагу, відновлювати сон за допомогою білатеральних технік (рис. 9).

Спостерігаємо тенденцію росту показників особистісного прогресу учасниць (40%), завдяки заняттям їм допомогли відновити втрачені цінності, сенс життя. На розмовних групах виявлено зону їх росту, нові цілі, набуто навички долати перешкоди на шляху досягнення цілей; виявлено ресурси для досягнення цілей; визначено стратегії руху до цілі, знайдено самомотивацію для їх досягнення через визначення смислу їх досягати. Підвищено самооцінку (рис. 10).

За шкалою «Цілі в житті» учасниці (67%) також демонструють підвищені показники власної спроможності самовизначатися з цілями життя, з пошуком смислу життя, набуття переконань, що мотивують до досягнення мети (рис. 11).

За шкалою «Самоприйняття» учасницям проекту запропоновано вправи для самоприйняття, підвищення рівня задоволеністю собою, переусвідомлення значення власного минулого досвіду, винесення цін-

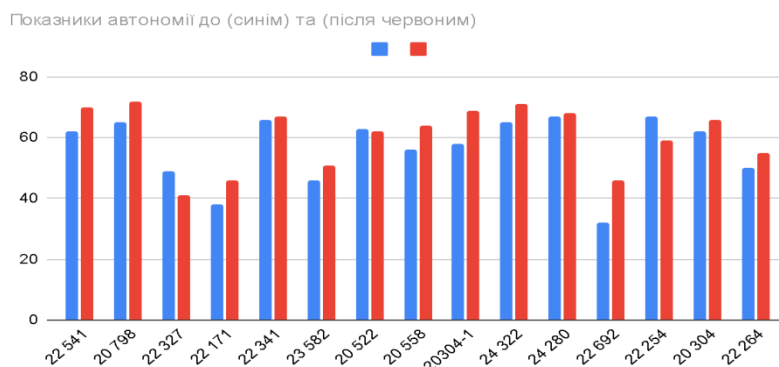


Рис. 8

Показники управління середовищем до (синім) та після реабілітації (червоним)

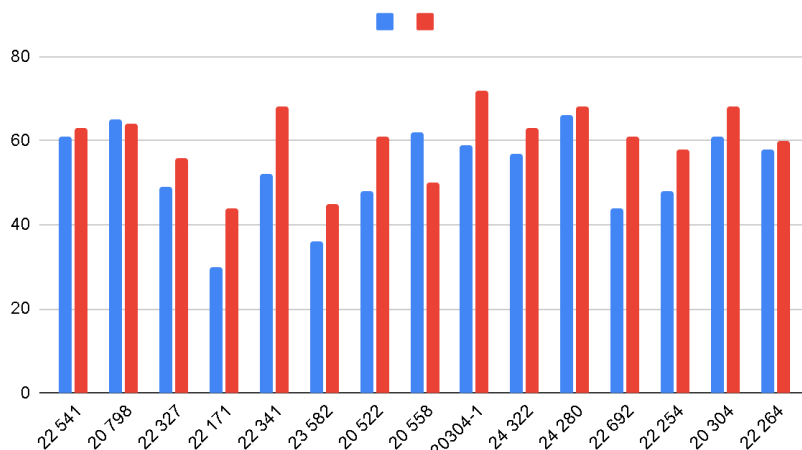


Рис. 9

Особистісний ріст до (синій) та після (червоний)

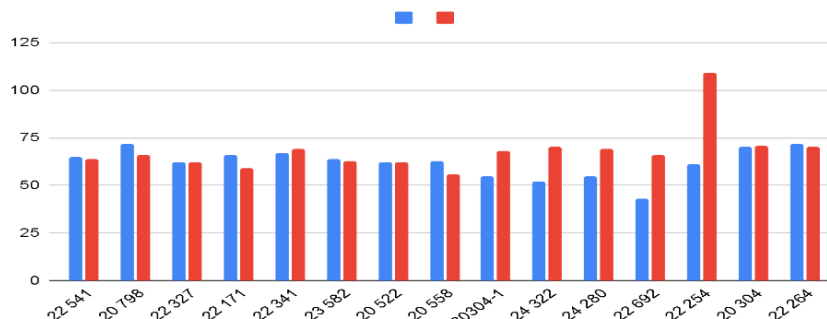


Рис. 10

Показник "Цілі в житті" до (синім) та після (червоним) реабілітації

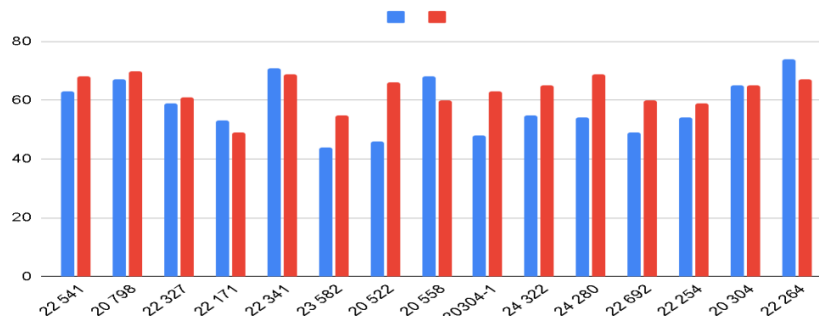


Рис. 11

ної інформації, висновків для того, щоб будувати майбуття. Запропоновані вправи сприяли підвищенню самооцінки, відновленню власної самоідентифікації, ресурсуванню, виявленню сильних властивостей та опрацюванню слабких сторін у 93% учасниць (рис. 12).

За шкалою «Баланс афекту» після реабілітації також отримали показники росту у 93% учасниць, що вказує на формування конструктивних копінг-стратегій, опори на себе, здатності долати перешкоди, позитивно ставитися до себе і до власного життя, налагоджувати позитивні стосунки з іншими; вміння керувати собою, своїми станами, приборкувати стресові реакції (рис. 13).

За шкалою «Осмісленість життя» також спостерігаємо тенденцію росту (87%) показників. Учас-

ниці розширили поле власної свідомості, навчилися більш позитивно сприймати власне існування, свідомо обирати шлях розвитку, визначати перспектив руху (рис. 14).

За шкалою «Людина як відкрита система» учасниці (67%) демонструють результати ефективної інтеграції власного досвіду, формування реалістичного сприйняття деяких аспектів власного життя, більш адекватне сприйняття реальності, розбірливість у стосунках, покращення тенденцій позитивного ставлення до світу (рис. 15).

В таблиці 1 відображено динаміку змін симптомів наслідків стресу.

Висновки. Отже, відчуття благополуччя є одним із факторів, що сприяє активному залученню осо-

Показники самоприйняття до (синім) та після (червоним) реабілітації

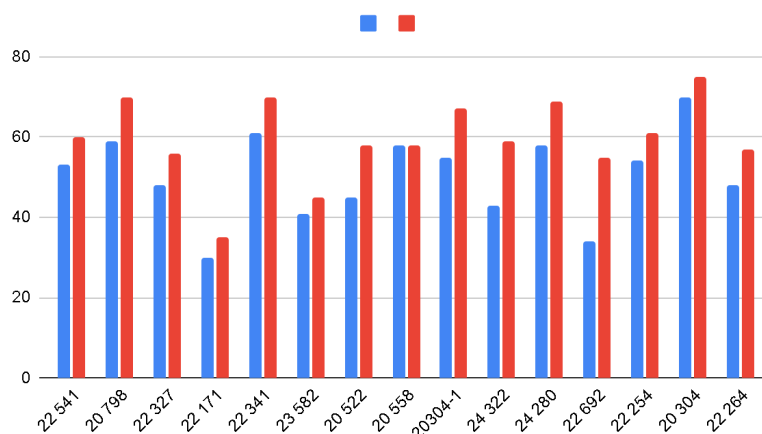


Рис. 12

Показники балансу афекта до (синім) та після червоним

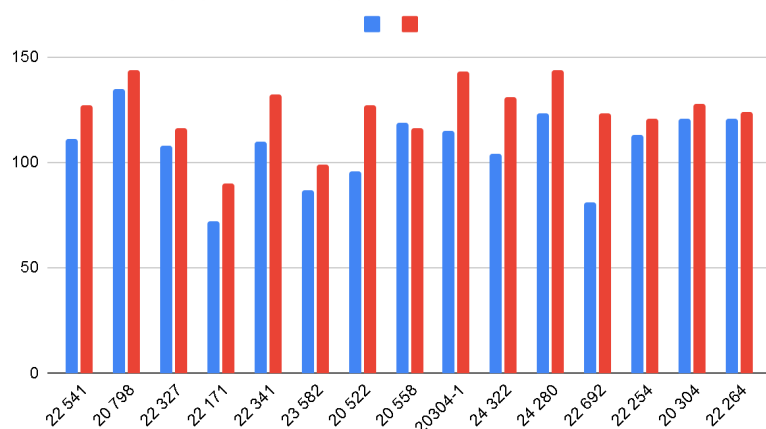


Рис. 13

Показники осмисленості життя до (синім) та після (червоним) реабілітації

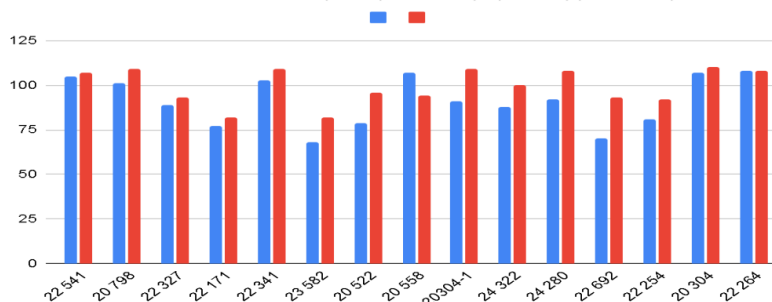


Рис. 14

Показники "Людина як відкрита система" о (синім) та після (червоним)

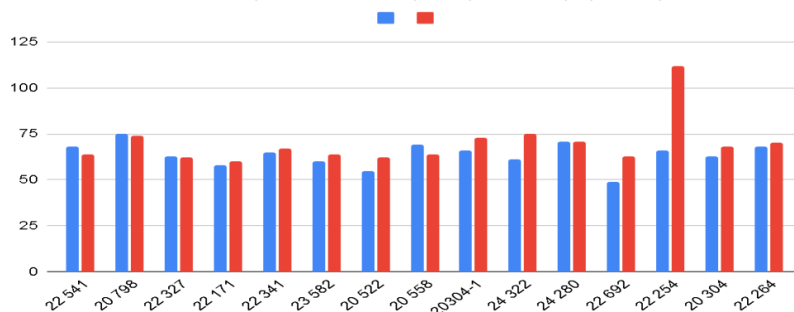


Рис. 15

Таблиця 1

	1 тиждень (%)	2 тиждень (%)	3 тиждень (%)
Безсоння, інші розлади сну	15%	15%	8,9%
Сильні напади тривоги, ПА	5%	12%	2,22%
Нав'язливі думки, спогади	18%	23,5%	11%
Неконтрольовані емоції	13%	23,5%	9%
Гіперакузія	2%	0%	0%
Втрата сенсу життя	7%	4%	0 %
Апатія або безпорадність	8%	9%	4%
Стосунки з близькими	11,5%	57%	33%
Проблеми з пам'яттю	0%	2%	0%
Почуття провини	13%	18%	0%
Головний біль	5%	12%	27%
Болі в м'язах, в тілі	3%	14%	31%
Порушення апетиту, РХП	3%	4%	2%

бистості у професійну діяльність, суспільні процеси, сприяє формуванню впевненості у власних силах. За кожною шкалою ми отримали позитивну динаміку змін: автономія (67%), особистісне зростання (40%), позитивні відносини (73%), життєві цілі (67%), самоприйняття (93%), баланс афекту (93%), осмисленість життя (87%), людина як відкрита система (67%).

Найактуальнішими проблемами родин ВПО є такі, як: нав'язливі думки, спогади, неконтрольовані емо-

ції, стосунки з близькими, почуття провини. Програма відновлення родин ВПО складається з трьохтижневих психотерапевтичних інтервенцій. Обов'язковими умовами стали: систематичне харчування, чисте повітря, безпечне місце, прогулянки та подорожі, індивідуальні та групові роботи з психологами, масаж.

Подальшу перспективу вбачаємо в розробці методичного посібника з техніками реабілітації для родин ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Волошина В. «Філософія благополуччя в контексті психологічних досліджень», Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2025-1-2.
2. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9. К. : Талком, 2016. С. 132–139.
3. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація). Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 222 – Медицина. Полтавський державний медичний університет МОЗ України, Полтава, 2021. 207 с.
4. Когут О.О. Емпіричне дослідження стресостійкості особистості в ситуаціях з ускладненим спілкуванням. Габітус, науковий журнал з соціології і психології. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Одеса, 2022. 60–72.
5. Когут О.О. Концепція інтегративного розвитку стресостійкості особистості в системному дискурсі. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Том 6, 2, 2020, С. 113–123.
6. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал, 2021, 12, 108–113.
7. Когут О.О. Психопрактика трансформації стресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск №1, 2021, 89–96.
8. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Донецький юридичний інститут МВС України. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021, 279 с.
9. Когут О. О. Первинна психологічна допомога потерпілим із симптомами гострого стресового розладу. № 1 (2023): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки 2023-06-01, 31-38 <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>
10. Когут О. (2023). «Активізація парасимпатичної нервової системи у психотравмованих осіб за допомогою маски Корпана». «Психологічний часопис». Volume 9 Issue 7 (75) 2023, 25–35. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.3>
11. Кокош К. А. Діагностична модель дослідження стану особи, що зазнала втрати через війну / К. А. Кокош // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 58–63. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика».
12. Павлеко Г.В. Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. Conference : Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках. Харків : жовтень, 2019. Інтернет-ресурс : https://www.researchgate.net/publication/374164350_Suchasni_ukrainski_doslidzenna_psihologichnogo_blagopolucca
13. Харченко Є., Куриця, Д. (2023). Психоаналітичний аналіз посттравматичних стресових розладів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (62), 85–105. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.85-105>
14. Kalishchuk S. (2017). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) [Електронний ресурс] . F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr : National Center for PTSD, 2013. Режим доступу : www.ptsd.va.gov.
15. Kohut, O. (2021). Changing Negative Personality Protection to Successful Strategies for Coping with Stress in the Psycholinguistic Aspect. Collection of Research Papers «Problems of Modern Psychology», (51), 54–75. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-51.54-75>
16. Oksana Serhienkova, Svitlana Kalishchuk, Oleksandra Kohut, Inna Dobrenko, Lut Suyusanov. Behavioral Analysis of Individuals in Crises. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience ISSN: 2068-0473 | e-ISSN: 2067-3957 Covered in: Web of Science (WOS); 2021, Volume 12, Issue 4, pages: xx-xx . С. 94–106. <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/4571/3367>

Михайлишин У. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Шмідзен І. Ю.

*викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Бойко О. М.

*магістр психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVENESS AND ADDICTIVE PERSONALITY BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE

У статті здійснено дослідження проблеми психологічних особливостей взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки особистості у підлітковому віці.

Визначено поняття адиктивної поведінки на основі розгляду наукових концепцій дослідників. Виявлено, що дана поведінка проявляється як намагання людини втекти від реальності шляхом вживання різного роду речовин або фіксацією уваги на певних видах діяльності. Важливою особливістю адиктивної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої.

На основі теоретичного аналізу даної проблеми також з'ясовано, що адиктивна поведінка може бути пов'язана із агресивністю особистості. Агресивність є динамічною характеристикою активності й адаптивності людини. Проте, у певних випадках рівень агресивності може бути підвищений та виражатись у деструктивних діях особистості. Важливо встановити вид агресії залежно від об'єкта, на який вона спрямована. Виокремлюють аутоагресію та гетероагресію. Схильність до формування адиктивної поведінки часто пов'язана із аутоагресією.

Здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки у підлітковому віці з подальшою статистичною обробкою даних (коефіцієнт кореляції Пірсона). Підібрано наступні методики діагностики агресивності та схильності до різних видів адикцій: методика визначення агресивності Басса-Дарки; опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова; методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич.

Узагальнивши результати методик визначено, що у більшості досліджуваних учнів рівень агресивності не виходить за межі норми. Також помітно, що у переважної частини підлітків рівень схильності до залежної поведінки знаходиться у межах норми. Не виявлено серед учнів даної вибірки і схильності до видів адиктивної поведінки, а саме алкогольної та наркотичної.

За допомогою статистичної обробки даних, а саме кореляційного аналізу, встановлено взаємозв'язок між показниками методик. Результати кореляційного аналізу вказують на статистично значущий зв'язок досліджуваних явищ. Учні з високим рівнем агресивності більше схильні до проявів адиктивної поведінки, зокрема наркотичної та алкогольної залежностей, ніж учні з низьким рівнем проявів агресивності.

Ключові слова: адиктивна поведінка, залежність, агресія, агресивність, агресивна поведінка, підлітковий вік.

The article studies the problem of the psychological characteristics of the relationship between aggressiveness and addictive behaviour of a person in adolescence.

The concept of addictive behaviour is defined on the basis of the consideration of scientific concepts of researchers. It was found that this behaviour manifests itself as a person's attempt to escape from reality by using various substances or by focusing attention on certain types of activities. An important feature of addictive behaviour is the possibility of an easy transition from one form of addiction to another.

Based on the theoretical analysis of this problem, it was also found that addictive behaviour can be associated with the aggressiveness of the personality. Aggressiveness is a dynamic characteristic of a person's activity and adaptability. However, in certain cases, the level of aggressiveness can be increased and expressed in destructive actions of the individual. It is important to establish the type of aggression depending on the object to which it is directed. Autoaggression and heteroaggression are distinguished. The tendency to form addictive behaviour is often associated with autoaggression.

An empirical research of the relationship between aggressiveness and addictive behaviour in adolescence was carried out with subsequent statistical processing of data (Pearson correlation coefficient). The following methods of diagnosing aggressiveness and predisposition to various types of addictions were selected: Bass-Darka method of determining aggressiveness; V.Yu. Zavyalova questionnaire for identifying the tendency to addictive behaviour; V.D. Mendelevych method of diagnosing the tendency to addictive behaviour.

Summarising the results of the methods, it was determined that the level of aggressiveness in most of the studied students does not exceed the norm. It is also noticeable that the level of tendency to addictive behaviour in the majority of adolescents is within the norm. No tendency to addictive behaviour, namely alcohol and drug abuse, was detected among the students of this sample.

Using statistical data processing, namely correlation analysis, the relationship between the indicators of the methods was established. The results of the correlation analysis indicate a statistically significant relationship between the studied phenomena. Students with a high level of aggressiveness are more prone to manifestations of addictive behaviour, in particular drug and alcohol addiction, than students with a low level of aggressiveness.

Key words: addictive behaviour, addiction, aggression, aggressiveness, aggressive behaviour, adolescence.

Постановка проблеми. Кризові явища у сучасному суспільстві безпосередньо впливають на особистість. У ряді наукових досліджень відмічається динаміка збільшення проявів агресивної поведінки та схильності до формування різних видів адикцій, зокрема у підлітковому віці. Намагаючись втекти від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, шляхом вживання різних речовин, або фіксацією уваги на певній діяльності, у людини закріплюється деструктивна поведінка. Адиктивні форми відхилення починають витісняти інші аспекти життєдіяльності, що може супроводжуватись агресивними реакціями. Таким чином, виникнення різних залежностей може мати взаємозв'язок із підвищеним рівнем агресивності особистості. І з часом людині стає важко самотійно подолати дану деструктивну поведінку.

Зазначена проблема особливої актуальності набуває у підлітковому віці. Адже даний віковий етап характеризується складністю і суперечністю психологічних особливостей розвитку. Це може впливати на хід особистісного становлення, створюючи передумови для виникнення і прояву агресивності. У підлітків загострюються суперечності між нормою поведінки та її порушенням, інтересами групи і особистими міркуваннями. Також, зростання у складних соціальних, економічних і політичних умовах може призводити до виникнення адикцій та проявів агресивності у підлітковому середовищі.

Таким чином, проблема взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки у підлітковому віці викликає інтерес. Адже надмірна вираженість одного з явищ може викликати збільшення рівня проявів іншого. Але на сьогоднішній день немає досліджень, які відображають наявність чіткого взаємозв'язку між зазначеними характеристиками. Дане питання потребує уточнень у різних аспектах його вивчення.

Виклад основного матеріалу. Проблема дослідження адиктивної поведінки та детермінант її виникнення займалась багато вчених. Класичні психоаналітичні концепції особистості (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Гартман, П. Блос.) в якості причин виникнення адиктивної поведінки розглядають дефекти в психосексуальному розвитку. В основі формування залежності лежать дефекти (внутрішні конфлікти) в психосексуальному розвитку. Людина під дією наркотичної речовини регресує на більш ранні стадії розвитку, уникаючи, таким чином, рішення наявних конфліктів.

У транзактному аналізі (Е. Берн) залежність від алкоголю та наркотиків розглядається як варіант гри, в яку людина може грати все життя.

На думку Г. Кристал, повторення важкої ситуації, що травмує призводить до порушення розвитку і переходу в стан апатії і відстороненості. Пізніше

травму можна виявити через страх перед будь-якими афектами, нездатності їх переносити, відчуттям «небезпеки» і очікуванням неприємностей. Ця особливість залежних людей позначається як низька афективна толерантність [5].

Сізов Д. Ю. та Саврасов М. В. у своєму дослідженні вказують на те, що термін «адикція» застосовується як тотожний «залежності», допускаючи усі психічні та фізичні симптоми, котрі з'являються за довгого споживання адиктивних речовин, тобто будь-яких наркотичних або психотропних речовин, якісною характеристикою яких є спроможність викликати залежність під час їх споживання. Руйнівний характер адикції проявляється у тому, що спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету. Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов та інші види діяльності [7].

Суть адиктивної поведінки, як зазначає Железнякова Ю. В., полягає у тому, що прагнучи піти від реальності, люди намагаються тучним шляхом змінити свій психічний стан, який дає їм ілюзію безпеки, відновлення рівноваги [1].

Важливою особливістю адиктивної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої, від одного адиктивного об'єкта до іншого зі збереженням при цьому основних адиктивних механізмів [2].

Штейн Н. Г. акцентує увагу на тому, що порівняння різних форм адиктивної поведінки об'єктивно сприяє появі у частини суспільства негативного ставлення до всього того, що виходить за межі «прийнято», жорстких консервативних підходів, не вкладається в рамки тієї чи іншої догматичної формули. У результаті посилюється поляризація поглядів, виникає відчуття протесту, наростає агресія, створюються умови, що провокують частину осіб до переходу від м'якої, частково контрольованої форми адиктивної поведінки до важкої, неконтрольованої.

На заключному етапі адикти часто порушують громадський порядок, вимагають гроші, роблять крадіжки. Можливе виникнення емоційних зривів: агресія, лють [8].

Можна помітити, що адиктивна поведінка може бути пов'язана із агресивністю особистості. Високий рівень прояву адикцій може супроводжуватись агресивними реакціями. Так само як і висока схильність до агресії може сприяти виникненню залежностей.

Дослідження про природу та механізми агресії склали теорії З. Фрейда, К. Лоренца, Д. Долларда, А. Бандури, С. Ламнека, Т. Селліна, Д. Майерса та ін. [6].

Мазоха І. С. звертає увагу на те, що агресивність є динамічною характеристикою активності й адаптивності людини, слугує способом самозахисту, відстоювання своїх прав, збереження й автономності особистості. У «нормі» вона може бути соціально

прийнятною і необхідною, формувати соціально-позитивну поведінку [3].

Як зазначає Макарчук Н. О., важливо встановити вид агресії залежно від об'єкта, на який вона спрямована. Фахівці, виокремлюючи аутоагресію (спрямовану на себе) та гетероагресію (спрямовану на інших). Схильність до формування адиктивної поведінки часто пов'язана із аутоагресією [4].

Психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки особистості у підлітковому віці емпірично досліджено на базі Колочавського ліцею. Дослідження проводилось серед учнів 8 та 9 класів. Загалом у вибірку увійшли 43 особи. Підібрано наступні методики діагностики агресивності та схильності до різних видів адикцій: методика визначення агресивності Басса-Дарки; опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова; методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич.

Методика визначення агресивності Басса-Дарки: за даною методикою діагностовано вираженість різних видів агресивної поведінки. Таким чином, у результаті емпіричного дослідження встановлено, що виражений рівень прояву за шкалою «фізична агресія» виявлено у трьох осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 7% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «вербальна агресія» виявлено у дев'яти осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 21% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «негативізм» виявлено у дванадцяти осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 28% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «почуття провини» виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «непряма агресія» виявлено у шести осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 14% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «роздратування» виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «підозрілість» виявлено у одинадцяти осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 26% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «образ» виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «агресивність» виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Виражений рівень прояву за шкалою «ворожість» виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

джуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

На основі отриманих результатів шляхом діагностики за даною методикою можемо визначити, що у більшості досліджуваних учнів рівень агресивності знаходиться у допустимих межах та не перевищує загальноприйняті норми. Проте помітна різниця у проявах різних видів агресивності, які зафіксовані на високих рівнях вираженості.

Таким чином, у даній вибірці найчастіше зустрічається високий рівень проявів негативізму та підозрілості у підлітків. Отже, проявляючи агресивні реакції підлітки частіше за все виражають її у діях, навмисно протилежних до вимог і очікувань інших осіб або груп. Можуть проявляти певну недовіру та впертість. Також, підлітки можуть проявляти сумніви та обережність стосовно деяких людей або певних ситуацій.

Найменше учні схильні до застосування фізичної агресії, тобто до проявів фізичної сили щодо певних осіб, нанесення ушкоджень. Таким чином, учні не схильні вирішувати проблемні ситуації за допомогою бійок, псування майна. Даний вид агресивної реакції не є характерний для досліджуваних учнів.

Середні показники емпіричного дослідження у % за даною методикою зображено на рисунку 1.

Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова: за даною методикою діагностовано вираженість різних видів залежної поведінки. Таким чином, у результаті емпіричного дослідження встановлено, що прояв норми схильності до залежної поведінки виявлено у тридцяти семи осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 86% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Середня ймовірність прояву схильності до залежної поведінки виявлена у шести осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 14% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Група ризику до формування залежної поведінки складає 0%. Тобто учнів із високим рівнем схильності до залежної поведінки не виявлено.

На основі отриманих результатів шляхом діагностики за даною методикою можемо визначити, що у більшості досліджуваних учнів рівень схильності до залежної поведінки знаходиться у межах норми. Підтверджується це також тим, що у групі ризику немає жодного учня.

Таким чином, більшість досліджуваних осіб не проявляють схильності до виникнення залежної поведінки. Проблеми вони намагаються вирішувати конструктивними шляхами. Досліджувані не намагаються втекти від реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом вживання певних речовин, або надмірною захопленістю певними видами діяльності.

Середні показники емпіричного дослідження у % за даною методикою зображено на рисунку 2.

Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич: за даною методикою діагностовано вираженість різних рівнів схильності до залежностей. Таким чином, у результаті



Рис. 1. Середні показники емпіричного дослідження у % за методикою визначення агресивності Басса-Дарки

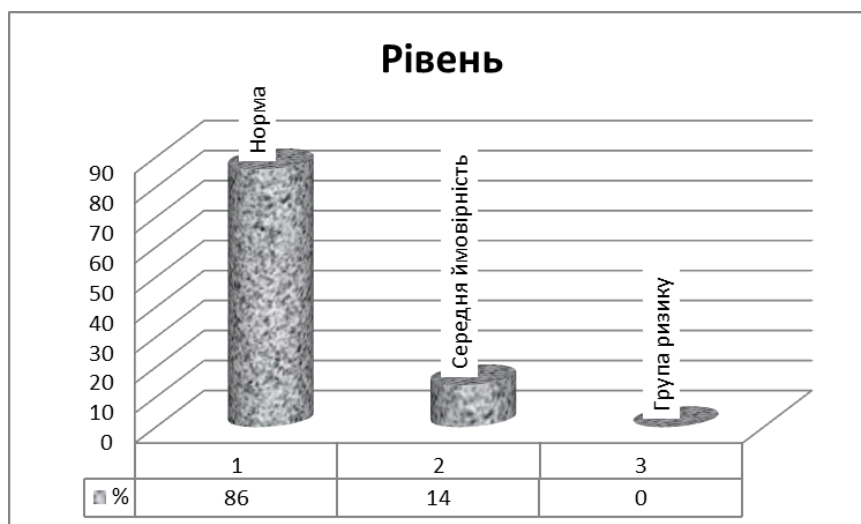


Рис. 2. Середні показники емпіричного дослідження у % за методикою виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова

емпіричного дослідження встановлено, що рівень прояву, що входить у межі норми за показником схильності до алкогольної залежності виявлено у тридцяти п'яти осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 81% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Рівень прояву, що вказує на ознаку тенденції за показником схильності до алкогольної залежності виявлено у восьми осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 19% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Рівень прояву, що вказує на ознаку підвищеної схильності за показником схильності до алкогольної залежності виявлено у 0% досліджуваних учнів.

Рівень прояву, що вказує на ознаку високої ймовірності за показником схильності до алкогольної залежності виявлено у 0% досліджуваних учнів.

Рівень прояву, що входить у межі норми за показником схильності до наркотичної залежності виявлено у сорока осіб. Зазначена кількість досліджува-

них складає 93% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Рівень прояву, що вказує на ознаку тенденції за показником схильності до наркотичної залежності виявлено у трьох осіб. Зазначена кількість досліджуваних складає 7% від загальної кількості учнів, що входять у вибірку.

Рівень прояву, що вказує на ознаку підвищеної схильності за показником схильності до наркотичної залежності виявлено у 0% досліджуваних учнів.

Рівень прояву, що вказує на ознаку високої ймовірності за показником схильності до наркотичної залежності виявлено у 0% досліджуваних учнів.

На основі отриманих результатів шляхом діагностики за даною методикою можемо визначити, що у більшості досліджуваних учнів не виявлено схильності до алкогольної та наркотичної залежності. Рівень прояву зазначених параметрів знаходиться у загальноприйнятих межах норми. Підтверджується це також тим, що з рівнем підвищеної схильності та

високої ймовірності виникнення алкогольної та наркотичної адикції не виявлено жодного досліджуваного.

Таким чином, більшість досліджуваних учнів не проявляють схильності вирішувати проблеми деструктивними шляхами. А саме не вживають алкоголь чи наркотичні речовини з метою зміни свого психічного стану, який є дискомфортним. Вирішувати проблеми вони намагаються іншими способами не вдаючись до адикцій.

Середні показники емпіричного дослідження у % за даною методикою зображено на рисунку 3.

За допомогою кореляційного аналізу визначено взаємозв'язок агресивності та адиктивної поведінки у підлітків. Для цього застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Визначено:

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами фізичної агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,922^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву фізичної агресії більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами вербальної агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,948^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву вербальної агресії більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами негативізму (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,954^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву нега-

тивізму більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами почуття провини (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,960^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву почуття провини більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами непрямой агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,948^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву непрямой агресії більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами роздратування (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,966^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву роздратування більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами підозрілості (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,944^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву підозрілості більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами образи (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,944^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву образи більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

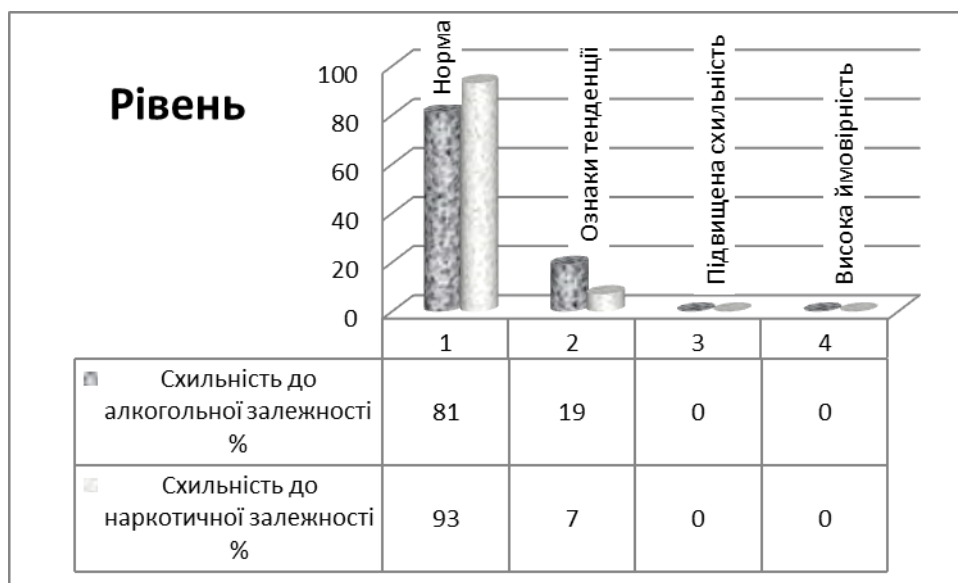


Рис. 3. Середні показники емпіричного дослідження у % за методикою діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич

поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,955^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву образи більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами агресивності (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,949^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву агресивності більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами ворожості (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до залежної поведінки (Опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова) ($r = 0,961^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву ворожості більша схильність до залежної поведінки, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами фізичної агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,926^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,924^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву фізичної агресії більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами вербальної агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,931^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,944^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву вербальної агресії більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами негативізму (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,925^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,949^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву негативізму більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами почуття провини (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,941^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,926^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву почуття провини більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами непрямої агресії (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделее-

вич) ($r = 0,939^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,940^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву непрямої агресії більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами роздратування (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,946^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,945^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву роздратування більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами підозрілості (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,927^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,939^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву підозрілості більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами образи (Методика визначення агресивності Басса Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,938^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,948^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву образи більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами агресивності (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,933^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,942^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву агресивності більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Позитивний кореляційний зв'язок між проявами ворожості (Методика визначення агресивності Басса-Дарки) та рівнем схильності до алкогольної, наркотичної залежності (Методика діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич) ($r = 0,936^{**}$; $p < 0,01$, $r = 0,944^{**}$; $p < 0,01$). Тобто, в учнів з високим рівнем прояву ворожості більша схильність до алкогольної, наркотичної залежності, ніж в учнів з низьким рівнем.

Досліджувані з високим рівнем агресивності та такими її проявами як фізична та вербальна агресія, негативізм, почуття провини, непряма агресія, роздратування, підозрілість, образа, ворожість та гнів більше схильні до залежної поведінки, зокрема наркотичної та алкогольної адикцій, ніж учні з низьким рівнем агресивності та вищезазначених видів.

Висновки. Проаналізувавши проблему дослідження взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки особистості визначено, що адиктивна поведінка проявляється як намагання людини втекти від реальності. У даному випадку реальність у

людини викликає психологічний дискомфорт і вона вдається до своєрідної втечі шляхом вживання різного роду речовин або фіксацією уваги на певних видах діяльності.

Встановлено, що агресивність особистості у нормі являється способом самозахисту. Але, у певних випадках рівень агресивності може бути підвищений та виражатись у деструктивних діях особистості. Агресія людини може бути спрямована як на інших (гетероагресія), так і на себе (автоагресія).

У результаті емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки підлітків за методикою визначення агресивності Басса-Дарки виявлено, що у більшості досліджуваних учнів рівень агресивності знаходиться у допустимих межах. Помітна різниця у проявах різних видів агресивності. Найчастіше у даній вибірці зустрічається прояв високого рівня негативізму та підозрілості. Підлітки агресивні реакції частіше за все виражають її у діях, навмисно протилежних до вимог і очікувань інших осіб або груп.

За методикою виявлення схильності до залежної поведінки В. Ю. Зав'ялова помітно, що у більшості підлітків рівень схильності до залежної поведінки знаходиться у межах норми. Переважна частина досліджуваних осіб не проявляють схильності до виникнення залежної поведінки. Проблеми вони намагаються вирішувати конструктивними шля-

хами не вдаючись до втечі від реальності за допомогою адикцій.

За методикою діагностики схильності до залежної поведінки В. Д. Менделевич встановлено, що у більшості досліджуваних учнів не виявлено схильності до алкогольної та наркотичної залежності. Вирішувати проблеми учні намагаються конструктивними способами не вдаючись до адикцій.

Здійснено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Зафіксовано, що досліджувані з високим рівнем агресивності та такими її проявами як фізична та вербальна агресія, негативізм, почуття провини, непряма агресія, роздратування, підозрілість, образа, ворожість та гнів більше схильні до залежної поведінки, зокрема наркотичної та алкогольної адикцій, ніж учні з низьким рівнем агресивності та її видів. Таким чином, результати кореляційного аналізу вказують на взаємозв'язок досліджуваних явищ у підлітковому віці.

Проте, проблема дослідження взаємозв'язку агресивності та адиктивної поведінки потребує подальшого вивчення, адже багато аспектів залишаються не розкриті. Перспективними є теоретичні та емпіричні дослідження щодо визначення взаємозв'язку між різними видами агресивності та видами адиктивної поведінки у різних вікових групах із урахуванням гендерних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.
2. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Вісник гуманітарного університету*. 2023. Вип. 2. С. 88–92.
3. Мазоха І.С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта*. 2011. № 1. С. 59–61.
4. Макачук Н.О. Агресія та агресивна поведінка як психічний засіб особистісної саморегуляції підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 215–227.
5. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2019. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, № 1(48). С. 143–149.
6. Михайлишин У.Б., Ільїна В.М. Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків. *Теоретичні і практичні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. Вип. 2(55). С. 83–100.
7. Сізов Д.Ю., Саврасов М.В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус. Психологія особистості*. 2023. Випуск 45. С. 166–171.
8. Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2012. № 4 (29). С. 280–285.

Нежинська О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

Заушнікова М. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету*

Шевченко В. А.

*здобувачка вищої освіти зі спеціальності «Психологія»
Державного податкового університету*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIFESTATIONS OF AGGRESSION AND THEIR INFLUENCE ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST

У статті висвітлено психологічні особливості проявів агресивності майбутніх психологів у процесі їхнього навчання та проаналізовано вплив цих проявів на професійний розвиток фахівців у сфері психології. Увагу зосереджено на теоретичному аналізі понять «агресія» та «агресивність» і чинниках, які їх зумовлюють. Зазначено, що в умовах війни та соціальної нестабільності агресія набуває нових значень, стаючи водночас деструктивною і захисною реакцією. Розкрито зв'язок агресивності з емоційним станом, ригідністю поведінки, рівнем саморегуляції та особистісними характеристиками. Описано, як агресивні реакції можуть впливати на міжособистісну взаємодію, емоційну стабільність, успішність та здатність до ефективної успішної професійної діяльності майбутнього психолога. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння агресії (біологічна, фрустраційна, соціального навчання, когнітивна) та роль агресії у процесі самоактуалізації. Наголошено на важливості формування у здобувачів вищої освіти навичок емоційного контролю, стресостійкості та саморегуляції як необхідних умов їхнього професійного становлення та розвитку. Виокремлено особистісні, соціальні та професійні чинники, які можуть провокувати агресивність, зокрема в контексті психологічного навантаження, викликів навчального процесу та життєвих труднощів у воєнний час. Підкреслено важливість формування психологічної культури та розвитку емпатії як засобів профілактики агресивності, зазначено також роль практичної підготовки у формуванні навичок конструктивної взаємодії та саморегуляції у майбутніх психологів. Аргументовано необхідність своєчасної діагностики та корекції агресивності й окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних стратегій корекції агресивної поведінки як елементу підвищення конкурентоздатності майбутнього фахівця та запобігання професійному вигоранню.

Ключові слова: агресивність, емоції, психічні стани, особистісний і професійний розвиток, конкурентоздатність, успішність, майбутній психолог, кризи професійного розвитку, кризи професійного становлення, корекція агресивності, теоретичне дослідження.

The article highlights the psychological characteristics of manifestations of aggressiveness in future psychologists during their training and analyzes the impact of these manifestations on the professional development of specialists in the field of psychology. The focus is placed on the theoretical analysis of the concepts of "aggression" and "aggressiveness," their nature, manifestations, and the factors that determine them. It is noted that under conditions of war and social instability, aggression acquires new meanings, becoming both a destructive and a defensive reaction. The connection between aggressiveness and emotional state, behavioral rigidity, level of self-regulation, and personal traits is revealed. The article describes how aggressive reactions may influence interpersonal interaction, emotional stability, academic performance, and the ability to engage effectively in professional activities.

Contemporary theoretical approaches to understanding aggression—biological, frustration-based, social learning, and cognitive—are analyzed, along with the role of aggression in the process of self-actualization. The importance of developing emotional control, stress resistance, and self-regulation skills among students of higher psychological education is emphasized as essential conditions for their professional formation. The article identifies personal, social, and professional factors that may provoke aggressiveness, particularly in the context of psychological stress, academic challenges, and life difficulties during wartime. The importance of developing emotional control, stress resilience, and self-regulation skills in higher education students is emphasized as a necessary condition for their professional formation and development. Personal, social, and professional factors that may provoke aggressiveness are identified, particularly in the context of psychological pressure, academic challenges, and life difficulties during wartime. The significance of fostering psychological culture and developing empathy as means of preventing aggressiveness is highlighted, along with the role of practical training in cultivating skills of constructive interaction and self-regulation in future psychologists. The necessity of timely diagnosis and correction of aggressiveness is substantiated, and prospects for further research are outlined—aimed

at developing effective strategies for correcting aggressive behavior as a component of enhancing the competitiveness of future specialists and preventing professional burnout.

Key words: aggressiveness, emotions, mental states, personal and professional development, competitiveness, progress, future psychologist, crises of professional development, crises of professional formation, aggressiveness correction, theoretical research.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена тим, що протягом останніх років наше суспільство переживає процес серйозних трансформацій та знаходиться в умовах війни. При цьому основні мотиваційні лінії періоду здобуття вищої освіти пов'язані з активним прагненням молоді до особистісного розвитку, самопізнання, самовираження та самовдосконалення, а головна якісна зміна цих процесів пов'язана з оволодінням (опануванням) своєю поведінкою, оскільки сьогодні українці переживають різноманітні емоції в таких непростих умовах, у т.ч. і агресію. Особливо це стосується вибору професії психолога, за якою навчаються та здобувають освіту майбутні фахівці, і яка набуває актуальності через опанування знаннями й усвідомлення виникнення, формування, проявів і впливу широкого спектру емоцій та психічних станів особистості, зокрема, агресивності, тривожності тощо.

Слід відмітити, що сучасна молодь в умовах війни в країні відчуває гостру кризу, що віддзеркалюється на її переоцінці смислової системи під впливом цілого ряду чинників, серед яких виховання, освіта, трансформація (та деформація) світоглядних позицій і ставлень до оточуючого світу та інших людей [6]. Самопізнання, самовизначення, самоідентифікація та самопрезентація нині часто обумовлена пошуком та розумінням себе. Варто також звернути увагу на соціальну активність, моральну свідомість і соціальну спрямованість молодої людини, яка навчається, пізнає величний світ психології та шукає відповіді як на глобальні, так і буденні запитання. Результатами цього пошуку відповідно можуть бути і різні емоційні реакції, однак найбільш небезпечною може бути агресія та її прояви. Разом із цим необхідно зазначити, що агресія виникає тоді, коли є тригер, тобто те, що збуджує нервову систему людини та запускає різні емоції, у т.ч. незадоволення, гнів, страх, злість, розпач, безсилля і т.ін. [16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Агресивність була, є і залишається предметом інтересу багатьох учених-психологів, а дослідженням цього феномену займалися науковці різних шкіл та напрямів, зокрема, А. Адлер, А. Бандура, Л. Берковіц, Р. Берон, К. Лоренц, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. Дослідники розглядають агресивного суб'єкта як такого, що інтегрує в собі внутрішні та зовнішні впливи. У психологічній літературі у різні періоди висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження агресії (Р. Аткинсон, А. Бандура, Р. Берон, Д. Річардсон), форм агресії та її проявів (Е. Фромм), види агресії та її дослідження (А. Басс, Е. Даркі), причини, наслідки та контроль агресії (Л. Берковіц), мотиви агресії (Дж. Каган) та ін. Серед зарубіжних учених, які здійснювали вагомні дослідження в цій галузі, у т.ч. можна також

згадати К. Андерсена, Д. Гоулмана, Д. Долларда, К. Лоренца, Г. Саллімона та ін. В українському науковому просторі питання агресивності в контексті професійної підготовки майбутніх психологів до їхньої діяльності розглядали О. Бондарчук, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Семиченко, О. Слободяник, В. Юрченко та ін.

Однак, проблема проявів агресивності та їхній вплив в умовах війни на успішність професійного розвитку майбутніх психологів є сьогодні недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність і своєчасність даного дослідження.

Мета статті полягає у висвітленні теоретичного дослідження психологічних особливостей агресивності у майбутніх психологів та її вплив на успішність професійного розвитку, у т.ч. врахування набуття знань, навичок, вмінь і компетенцій у контексті їхнього професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Варто зауважити, що проблема агресивної поведінки є однією з найбільш актуальних і активно обговорюваних в науковій царині, відповідно існує чимало підходів до визначення сутності понять «агресія» та «агресивність». Так, наприклад, у словникових та довідникових джерелах із соціальної педагогіки поняття «агресія» визначається як різновид поведінки, що характеризується як заподіянням фізичної або моральної шкоди іншій особистості, так і руйнівним впливом на групу [10]. Агресія – це форма деструктивної взаємодії, спрямованої на досягнення певної мети, тоді як агресивність – це стійка риса особистості, яка може мати як біологічну, так і соціальну природу. Агресивність впливає на стиль поведінки людини, знижуючи її гнучкість. Агресія сьогодні – це закономірне та природне явище, що діє як ресурс в умовах війни, який дозволяє захищатися та виживати, і зараз це поняття набуло іншого значення: захист права на життя. Дослідження показують, що ригідність поведінки негативно корелює з низкою показників агресивності, що вказує на втрату адаптивності та можливу деструктивність реакцій [5; 8; 10].

Аналіз агресивності майбутніх психологів є частиною ширшого дослідження, пов'язаного із такими проблемами, як: емоційний контроль, саморегуляція та професійна підготовка фахівців-психологів, оскільки сьогодні в умовах війни в нашій країні існують високі вимоги до професійної підготовки та становлення майбутніх психологів, професійні знання та навички яких будуть важливими і після війни. Тому майбутньому психологу необхідна допомога у пошуку психологічних ресурсів, що забезпечує ефективну саморегуляцію, підтримку психічного здоров'я, резильєнтність, здатність до прийняття рішень в умовах і т.ін. Але для цього необхідно виробити у себе відповідні уміння та навички володіння усіма необхідними інструментами для надання такої

допомоги, а також бути конкурентоздатним на ринку праці й ефективно реалізовувати себе у професійній сфері, що забезпечується досягненнями та підвищенням власного професійного рівня.

Варто тут додати, що існує кілька ключових підходів до пояснення агресії:

- теорія фрустрації та агресії (Д. Доллард та Н. Міллер): агресія розглядається як результат перешкод у досягненні цілей, однак пізніші дослідження показали, що не кожна фрустрація викликає агресію, як і не кожен акт агресії пов'язаний із фрустрацією;

- біологічна теорія (З. Фройд): агресія є природною частиною людської сутності та базується на інстинктах самозбереження [13], на що пізніше спирається і К. Лоренц, говорячи, що її початок в уродженому інстинкті боротьби за виживання [2];

- теорія соціального навчання: агресивна поведінка формується через спостереження та наслідування моделей поведінки в соціальному середовищі;

- когнітивна теорія: агресія виникає внаслідок когнітивних спотворень, зокрема неправильного сприйняття соціальних ситуацій [3].

Так, О. Петечел трактує агресію як цілеспрямовану деструктивну поведінку, яка порушує норми суспільного життя та викликає шкоду або психологічний дискомфорт [10]. Разом із цим, спираючись на дослідження О. Безверхого, слід відмітити, що увагу привертає феномен непрямої агресії, яка, на відміну від прямих проявів, має кореляцію з особистісною рисою «спонтанність» і часто не суперечить процесу самоактуалізації. Дослідник припускає, що «основним шляхом самоактуалізації для осіб з підвищеним рівнем агресивності є шлях трансформації структури власної агресивності» [1, с. 21]. Це може відбуватися через нейтралізацію невротичної агресивності, яка має на першому етапі або стати вільною, відкритою (дратівливість може перетворитися на вербальну агресію), або зазнати інверсії (наприклад, почуття провини, аутоагресія перетворюється в агресію назовні), а також це може бути «трансформація відкритих і прямих форм агресії в непряму агресію» [1, с. 22].

Агресивність у майбутніх психологів, за дослідженнями С. Максименка [7], наприклад, є важливим індикатором їхньої емоційної стабільності, оскільки нездатність керувати власними емоціями може негативно впливати на їхню професійну підготовку. Прояви агресивності, такі як дратівливість або схильність до конфліктів, можуть ускладнювати встановлення ефективних стосунків у навчальному середовищі, що є важливим для розвитку майбутнього фахівця. Причинами агресії можуть бути як особистісні фактори, так і зовнішній тиск, зокрема конкуренція в навчальній групі або очікування щодо практичної роботи з клієнтами. Разом із цим, за С. Максименком, «особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [7, с. 12]. А розуміння емоційно-вольових процесів у рамках

глибинного пізнання цілісності психіки, які відбуваються у свідомості особистості, за Т. Яценко, зокрема, усвідомлення виникнення, формування, проявів агресивності, а також адекватне реагування, є важливими в умовах сьогодення [14].

Для майбутніх психологів агресивність може бути зумовлена особистісними, соціальними та професійними чинниками. Особистісні чинники включають темперамент, рівень самоконтролю та емоційну стабільність, соціальні – вплив родини, виховання, соціального оточення, професійні – можуть бути пов'язані з певними викликами, наприклад, спілкування з емоційно нестабільними клієнтами, необхідність зберігати спокій у стресових ситуаціях, високе навантаження та відповідальність, що може провокувати внутрішнє напруження, яке проявляється в агресивних реакціях. Тривалий контакт із психоемоційно складними ситуаціями, відсутність навичок саморегуляції та належної психологічної підтримки можуть сприяти у т.ч. і розвитку професійного вигорання. Це, у свою чергу, зумовлює підвищену дратівливість, імпульсивність та агресивність у поведінці фахівця-психолога.

Необхідно зазначити, що агресивність під час навчання у майбутніх психологів є складним феноменом, який залежить від низки виділених вище особистісних, соціальних та професійних чинників. Здобувачі вищої освіти під час навчання самі часто стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як високі вимоги до навчання, міжособистісні конфлікти, сумніви у власних професійних компетенціях на фоні постійних повітряних тривог і загроз життю у цей непростий час для українців. Це може провокувати різні форми агресивності, зокрема вербальну, пасивну чи навіть агресію, спрямовану на себе, що часто може бути обумовлене й недосконаліми навичками емоційної регуляції, низьким рівнем емоційного інтелекту. Інтенсивне навчальне навантаження, високі вимоги до майбутньої професійної діяльності, відсутність належної психологічної підтримки, переживання невизначеності може супроводжуватися і негативними емоційними станами, такими як тривога, втома, пригніченість, відчуття безпорадності, стрес тощо, і бути додатковими факторами, що провокують агресивні реакції.

Разом із тим варто додати, що професійна підготовка майбутніх психологів також створює і можливості для подолання агресивності. О. Гуменюк зазначає, що створення підтримуючого середовища у процесі навчання, розвиток емоційного інтелекту, впровадження тренінгів з ненасильницького спілкування є ефективними методами профілактики агресії. На викладачах закладів вищої освіти багато у чому лежить відповідальність за становлення майбутнього фахівця-професіонала, який при завершенні навчання має справлятися з усіма викликами, у т.ч. і в ситуаціях невизначеності, які чекають його у майбутньому. Завдяки відповідним підходам у навчанні агресивність майбутніх психологів має бути спрямована в конструктивне русло, а вироблення відповідних умінь і навичок допоможе долати труднощі та

посприє формуванню професійної ідентичності та подальшому професійному розвитку [11].

Тут доцільним є зазначити плюси агресії, а саме: 1) дія: гнів спонукає до рішучих дій, а саме це часто приводить людину до успіху; 2) оптимізм: люди, що не ховають агресію, є більш щасливими, оскільки це пов'язано із дозволом на самопроая; 3) якісні відносини: саме агресія дозволяє донести іншій людині власні потреби та бажання. Звісно йдеться про екологічність, і, як наслідок, у подальшому можна говорити і про гармонійні стосунки з оточуючим світом.

Е. Фромм, наприклад, вважав, що агресивність є достатньо складним феноменом, який має різну генетичну природу та різну причинну обумовленість. Зокрема, поведінку, яка є захисною, він пояснював як адекватну реакцію на агресію чи загрозу з боку інших людей («доброякісна агресія»). Відповідно інший різновид агресії – деструктивний, що проявляється в жорстокості завдання максимально руйнівного ефекту. Деструктивна агресія є соціальним продуктом і властива тільки людям, коли намагання доставити психічні та фізичні страждання іншому (до позбавлення життя) є метою. Це психічна аномалія, яка не обумовлена біологічною природою, а тільки характером [15].

Таким чином, прояви агресивності у майбутнього психолога під час навчання є не тільки викликом, а й важливим аспектом їхнього особистісного зростання. Адекватна діагностика, психологічна підтримка з боку викладачів, акцент на розвиток емоційної саморегуляції сприяють гармонізації емоційного стану майбутнього психолога, що забезпечує успішність його професійного становлення. Це посприє і розвитку конкурентоздатності майбутнього фахівця, оскільки сьогодні типовим і розповсюдженим «природним» явищем у житті людини ХХІ ст. є конкуренція. Необхідно додати, що у дослідженні Л. Сергєєвої та Т. Стойчик «поняття конкурентоздатності формується, виходячи з переліку особистісних компетенцій, і визначається як узагальнений показник, що характеризує рівень професійної, соціальної та особистісної компетенції випускника, який дає йому впевненість у своїх силах і здатність витримувати конкуренцію...» [12, с. 24]. Так, наприклад, академік В. Бондар стверджує, що конкурентоздатність – це «стійка особистісна властивість свідомо і творчо реалізовувати професійну компетентність за достатнього рівня володіння необхідними соціально-комунікативними знаннями» [12, с. 23]. Разом із цим, розвиток лідерських якостей і професійних компетенцій, ефективний самоменеджмент в умовах кризових явищ (у т.ч. і криз професійного становлення) та сьогодишніх викликів є головними при професійній підготовці та професійному становленні майбутнього психолога. І безумовно це впливає на його особистісно-професійний розвиток.

Відповідно, у цьому контексті О. Кокун до ознак професійного самоздійснення відносить наявність вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні, наявність плану власного професійного розвитку, розкриття особистісного потенціалу та здібностей в професії, досягнення поставлених кар'єрних цілей, задоволеність власними професійними досягненнями, визнання досягнень і т. ін. [4]. Це стосується й усвідомлення психологічних ресурсів особистості як своїх власних, так і ресурсів клієнтів у їхній майбутній професійній діяльності.

Отже, агресивність майбутнього психолога сьогодні в умовах війни в нашій країні може мати негативний окрас, так і тенденцію до трансформації у процесі їхнього навчання, що створює умови для професійного розвитку.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. У статті висвітлено теоретичні дослідження психологічних особливостей проявів агресивності та їхній вплив на успішність професійного розвитку майбутніх психологів. Розглянуто поняття «агресія» й «агресивність» завдяки проведеному аналізу літературних джерел з позицій різних науковців-дослідників. На основі вивчення наукових підходів визначено основні фактори, що впливають на розвиток агресивної поведінки: біологічні (темперамент, нейрофізіологічні особливості), соціальні (виховання, міжособистісне оточення), когнітивні (інтерпретація соціальних ситуацій) та професійні (психоемоційне навантаження, контакти з емоційно нестабільними клієнтами). Зокрема, майбутні психологи, які обирають спеціальність «людина – людина», часто стикаються з підвищеним рівнем емоційного тиску, що зумовлює потребу в розвитку саморегуляції та психологічної стійкості, а також є підґрунтям для розвитку їхньої професійної компетентності, конкурентоздатності й успішності у подальшому. Тому важливість формування у здобувачів вищої освіти навичок емоційного контролю, стресостійкості та саморегуляції, а також своєчасна корекція агресивності, є однією з необхідних умов їхнього професійного становлення та професійного розвитку. А професійну підготовку можна забезпечити під час їхнього навчання у закладі вищої освіти завдяки професіоналізму викладачів-практиків, які надають усі необхідні знання, вміння, навички та практичні інструменти.

Перспективи подальших наукових пошуків вимагають подальших ґрунтовних наукових досліджень впливу агресивності майбутніх психологів на їхній професійний розвиток. Подальшою перспективою є проведення емпіричного дослідження щодо вивчення рівнів агресивності майбутніх психологів та у разі виявлення наявності високих показників – розробки відповідної корекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безверхий О. С. Емпіричне дослідження зв'язку самоактуалізації з агресивністю у майбутніх психологів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. Т. 1. С. 18–22. URL: http://www.tps-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3-1_2019.pdf

2. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки та контроль. Глава 12. Концепція агресивного інстинкту Лоренца. URL: <https://surl.li/jnmuki>
3. Доллард Дж., Міллер Н. Теорія соціальної агресії. Психологія агресії. Пер. з англ. Л. В. Прозорова. Київ : Наукова думка, 2017. 220 с.
4. Кокун О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років [інформ. довідник]. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 134–140.
5. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Секція 1 Загальна психологія. Психологія особистості. 2023. № 3. С. 13–19. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301>
6. Кузнецов О. І., Платковська О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 214–228. URL: DOI:10.34142/23129387.2020.62.12
7. Максименко С. Д. Методологія генетичної психології в міждисциплінарних дослідженнях особистості та її внутрішнього світу. Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору : зб. мат-лів наук. доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23 жовт. 2024 р.). Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. С. 11–15 (264 с.).
8. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
9. Остафійчук Р. Ю. Конкурентоспроможність як організаційний і особистісний феномен у дискурсі соціальної психології. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 46(49). С. 251–257. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).174](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).174)
10. 10. Петечел О. Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії. Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України: зб. наук. статей. Івано-Франківськ, 2017. Вип. 44. С. 88–103.
11. 11. Психологія агресивної поведінки: навч. посібн. / ред. О. П. Фролова. Київ : Освітній сектор, 2019. 300 с.
12. 12. Сергєєва Л. М., Стойчик Т. І. Конкурентоздатність як умова професійного становлення фахівців : монограф. Дніпро : Журфонд, 2020. 181 с.
13. 13. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Пер. Таращук П. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2021. 552 с.
14. 14. Яценко Т. С. Формування умінь і навичок у майбутніх психологів-практиків у процесі глибинного пізнання цілісності психіки. Problems and strategies for the development of pedagogical and psychological education in Ukraine and EU countries. Riga, Latvia, 2021. С. 72–78.
15. 15. Fromm E. The Art of Listening. Continuum. 1st edition, 1998. 204 p.
16. 16. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. In S. Folkman (Ed.), The Oxford handbook of stress, health, and coping (pp. 127–147). Oxford University Press. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25086-007>

Терещенко Л. А.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Южакова Г. О.

*кандидат фізико-математичних наук,
доцент кафедри математичних методів захисту інформації
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

FORMATION OF STUDENTS' LEARNING MOTIVATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE AND BLENDED LEARNING

У статті висвітлено проблему формування навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання, що стало особливо актуальним через цифровізацію освітнього процесу, зниження рівня залученості студентів, а також через глобальні виклики, такі як пандемія COVID-19 та військові дії. Підкреслено, що сучасна система освіти потребує нових психолого-педагогічних підходів до мотивації, орієнтованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, саморегуляції та емоційної стійкості. В умовах пандемії та війни виникла необхідність адаптації навчального процесу до змінюваних обставин, що посилюють стрес і тривожність серед студентів, а також потребують особливої уваги до підтримки психоемоційного стану.

Теоретичною основою дослідження є самодетермінаційна теорія мотивації Р. Десі та Е. Раяна, яка акцентує увагу на задоволенні базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної включеності – як передумов ефективного навчання. На основі цієї теорії розроблено та впроваджено програму формування навчальної мотивації, яка тривала шість тижнів і включала шість тематичних модулів: «Самопізнання», «Цілепокладання», «Емоційна підтримка», «Самоорганізація», «Подолання прокрастинації», «Рефлексія змін». Програма була адаптована до реалій пандемії та війни, включаючи вправи, які сприяють розвитку емоційної стійкості, здатності адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати мотивацію в умовах невизначеності. Серед практичних технік і вправ були: SMART-цілі, мотиваційна карта, щоденник енергії, техніка Pomodoro, емоційне письмо, вправи на розвиток емоційної підтримки та «Дерево мотивації».

Перспективою подальших досліджень є розробка довготривалих стратегій підтримки академічної мотивації у віртуальному середовищі, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та міжособистісної взаємодії з викладачами, а також аналіз впливу соціальних і психологічних чинників на ефективність мотиваційних програм у кризових умовах.

Ключові слова: навчальна мотивація, студенти, дистанційне навчання, змішане навчання, програма формування мотивації, саморефлексія, освітнє середовище, COVID-19, війна, емоційна стійкість.

The article highlights the problem of forming students' learning motivation in the context of distance and blended learning, which has become especially relevant due to the digitalization of the educational process, a decrease in student engagement, as well as global challenges such as the COVID-19 pandemic and military operations. It is emphasized that the modern education system needs new psychological and pedagogical approaches to motivation, focused on the development of internal resources of the individual, self-regulation and emotional stability. In the context of a pandemic and war, there is a need to adapt the educational process to changing circumstances that increase stress and anxiety among students, and require special attention to maintaining the psycho-emotional state.

The theoretical basis of the study is the self-determination theory of motivation by R. Desi and E. Ryan, which focuses on meeting basic psychological needs – autonomy, competence and social inclusion – as prerequisites for effective learning. On the basis of this theory, a six-week programme to develop learning motivation was developed and implemented, which included six thematic modules: 'Self-knowledge', 'Goal setting', 'Emotional support', 'Self-organization', 'Overcoming procrastination', 'Reflection on changes'. The programme has been adapted to the realities of the pandemic and war, including exercises that promote emotional resilience, the ability to adapt to stressful situations and maintain motivation in the face of uncertainty. Practical techniques and exercises included: SMART goals, motivational map, energy diary, Pomodoro technique, emotional writing, exercises to develop emotional support and the Motivation Tree.

Prospects for further research are the development of long-term strategies to support academic motivation in a virtual environment, taking into account the individual characteristics of students and interpersonal interaction with teachers, as well as the analysis of the impact of social and psychological factors on the effectiveness of motivational programmes in crisis conditions.

Key words: learning motivation, students, distance learning, blended learning, motivation programme, self-reflection, educational environment, COVID-19, war, emotional resilience.

Постановка проблеми. Цифрова трансформація освіти спричинила перегляд традиційних підходів до організації навчального процесу у вищій школі. Впровадження дистанційного та змішаного навчання, з одного боку, розширило доступ до освіти, з іншого – актуалізувало проблему зниження навчальної мотивації студентів, особливо в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні. Ускладнення соціальної взаємодії, дезорганізація освітнього середовища, психоемоційне напруження зумовили зниження ефективності традиційних стимулювальних методів. Відсутність живого контакту з викладачем сприяє прокрастинації, емоційному вигоранню, відчуженню.

Це зумовлює потребу в пошуку ефективних психолого-педагогічних механізмів підтримки внутрішньої мотивації, що забезпечує сталу залученість студентів до навчального процесу. Одним із провідних підходів є теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна [9], згідно з якою мотивація залежить від задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній залученості. У цьому контексті особливої ваги набувають засоби розвитку саморегуляції, самоорганізації та емоційної стійкості.

Таким чином, проблема формування навчальної мотивації в умовах дистанційного та змішаного навчання потребує глибокого наукового аналізу та розробки ефективних психолого-педагогічних рішень.

Формування навчальної мотивації в умовах цифровізації розглядається у низці сучасних досліджень. Науковці зазначають, що зменшення міжособистісної взаємодії сприяє зниженню мотивації студентів (Е. Kahu, 2013; М. Hartnett et al., 2011) [7; 8]. Мотивація трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають рівень когнітивної, емоційної та поведінкової залученості до навчання.

Виділяють два типи мотивації: внутрішню – пов'язану з інтересом до пізнання, саморозвитком, та зовнішню – з орієнтацією на результат, винагороду, соціальні очікування (Р. Десі, Е. Раян, 2000; С. Тимошук, О. Третяк, 2015) [5; 9]. Теорія самодетермінації передбачає, що стійка мотивація формується за умови задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній включеності. В умовах дистанційного навчання найбільше страждає саме компонент соціальної взаємодії, що потребує переорієнтації на розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції та самодисципліни.

Згідно з інтегративною моделлю Е. Kahu (2013) [8], мотивація є центральним елементом освітньої взаємодії, на який впливають як зовнішні (стиль викладання, підтримка), так і внутрішні чинники (емоції, цінності, життєві орієнтації).

Українські дослідники (С. Тимошук, О. Третяк, Н. Шевченко, С. Мукомел) [5; 6] підкреслюють значення індивідуалізації навчання, соціальної підтримки та орієнтації студентів на усвідомлені освітні цілі. У роботах А. Квятковської та співавт. (2022) [4] наголошується, що соціальні кризи (війна, пандемія)

посилюють тривожність та ізоляцію, що негативно впливає на мотивацію. Серед дієвих засобів підтримки називають рефлексивні техніки, формування підтримувального освітнього середовища, групову взаємодію в онлайн-форматі.

Практичні аспекти стимулювання мотивації вивчають В. Васильєва, О. Бешлей, С. Оришук, М. Москалюк та Н. Москалюк [1; 2; 3]. Вони доводять ефективність педагогічного дизайну, що включає структурованість матеріалу, зворотний зв'язок, інтерактивні методи, індивідуальні освітні траєкторії.

Отже, навчальна мотивація є багатофакторним утворенням, яке формується на стику особистісних, соціальних і педагогічних детермінант. В умовах сучасних викликів ключовим завданням є розвиток внутрішньої мотивації як основи психологічної стійкості та ефективної адаптації студентів до нових форматів навчання.

Метою дослідження є розробка та впровадження програми формування навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання на основі самодетермінаційної теорії мотивації, з акцентом на розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції та задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної інтеграції.

Виклад основного матеріалу. З метою формування та підтримки навчальної мотивації студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання, нами була розроблена спеціальна тренінгова програма, що базується на засадах самодетермінаційної теорії мотивації Р. Десі та Е. Раяна [9]. Програма передбачає розвиток внутрішньої мотивації, саморегуляції, самоорганізації та емоційної самопідтримки студентів через створення умов для задоволення їхніх базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної інтеграції.

Мета тренінгової програми – сприяння формуванню стійкої навчальної мотивації, розвитку навичок самоорганізації, саморегуляції та емоційного самопідтримання студентів в умовах зміненого освітнього середовища.

Завдання програми:

1. Розвивати внутрішню мотивацію шляхом задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній інтеграції.
2. Формувати навички планування навчального процесу та самоорганізації.
3. Навчати ефективним стратегіям подолання стресу та емоційного самоуправління.
4. Сприяти розвитку рефлексії щодо власної навчальної діяльності та її результатів.

Цільова аудиторія – студенти закладів вищої освіти, які навчаються у дистанційному або змішаному форматі та стикаються з труднощами у підтриманні навчальної мотивації.

Структура програми – тренінгова програма включає шість занять тривалістю по 2 години кожне. Кожне заняття складається з теоретичного блоку, практичних вправ і групового обговорення для закріплення засвоєного матеріалу.

Заняття 1. Початок мотиваційного шляху: самопізнання, цілі й усвідомлення навчального сенсу

Мета заняття: сформувати базове розуміння внутрішньої та зовнішньої мотивації в контексті навчання, познайомити учасників із концепцією самодетермінації, допомогти кожному студенту визначити власні навчальні цілі, підвищити рівень усвідомлення мотиваційних факторів і розпочати розвиток навичок самопланування.

Ключові поняття заняття:

- Внутрішня й зовнішня мотивація.
- Основні психологічні потреби (автономія, компетентність, соціальна інтеграція).
- Саморефлексія.
- SMART-цілі.
- Планування навчальної діяльності.

Структура заняття:

Вступне знайомство та налаштування на роботу.

Вправа «Очікування й цілі»: кожен учасник коротко розповідає про свої очікування від тренінгу та визначає одну особисту ціль, пов'язану з навчанням. Це сприяє створенню безпечної атмосфери й активізації інтересу до участі.

Мікровиступ тренера: коротке ознайомлення з програмою тренінгу.

Теоретичний блок: основи навчальної мотивації.

Презентація з поясненням понять: мотивація, внутрішня й зовнішня мотивація, ключові ідеї самодетермінаційної теорії Десі та Раяна (з фокусом на потребах автономії, компетентності та соціальної інтеграції).

Міні-дискусія: як ці поняття проявляються в освітньому досвіді студентів.

Практичні вправи: самодослідження та постановка цілей.

Вправа «Моя навчальна мотивація».

Студенти на аркуші пишуть три основні причини, чому вони навчаються. Потім – обговорення в малих групах, що мотивує найсильніше.

SMART-цілі.

Кожен учасник формулює свою навчальну мету за SMART-критеріями. У парах студенти презентують свої цілі, отримують зворотний зв'язок, уточнюють.

Техніка «Планування навчальної діяльності».

Індивідуальна робота: визначення основних труднощів у плануванні навчання. Далі – складання особистого плану навчальної діяльності на найближчий тиждень з урахуванням своїх навчальних цілей. Обговорення у трійках.

Рефлексія та завершення.

Круг обговорення: «Що я сьогодні усвідомив(ла) про свою мотивацію?».

Міні-завдання на міжсесійний період: щодня протягом тижня позначати в щоденнику або нотатках три дії, що наближають до навчальної мети.

Заняття 2. Внутрішня мотивація та саморегуляція в навчанні

Мета заняття: навчити студентів використовувати техніки саморегуляції для підтримки та під-

вищення внутрішньої мотивації, сприяти розвитку навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції для подолання труднощів у навчанні, зокрема у дистанційному форматі.

Ключові поняття заняття:

- Визначення саморегуляції та її роль у навчанні.
- Стратегії подолання прокрастинації.
- Техніки емоційної саморегуляції та управління стресом.
- Потреби автономії, компетентності та соціальної інтеграції в контексті саморегуляції.

Структура заняття:

Вступ до саморегуляції в навчанні.

Коротка теоретична частина: чому важливо вчитися управляти своєю мотивацією та емоціями під час навчання?

Обговорення: як внутрішня мотивація і саморегуляція взаємопов'язані?

Практичне завдання: учасники записують свої найчастіші труднощі в управлінні мотивацією при дистанційному навчанні.

Техніки саморегуляції та подолання прокрастинації.

Техніка «Задоволення базових потреб».

Пояснення важливості задоволення потреб автономії, компетентності та соціальної інтеграції під час навчання.

Обговорення можливих способів підтримки цих потреб навіть у дистанційному навчанні: як створити відчуття спільноти, як ефективно організувати робочий простір, як зберігати мотивацію для досягнення цілей.

Техніка Pomodoro.

Інструктаж з техніки Pomodoro для подолання прокрастинації: короткі інтервали роботи (25 хвилин) з перервами (5 хвилин).

Практична частина: учасники вибирають завдання та працюють по техніці Pomodoro, записуючи свої відчуття і ефективність.

Обговорення результатів: як ця техніка допомогла впоратись із завданням, що відчували при її використанні.

Розвиток емоційної саморегуляції.

Щоденник енергії.

Завдання: учасники ведуть щоденник енергії, записуючи, коли відчувають високий чи низький рівень енергії протягом дня. Це дозволяє ідентифікувати моменти виснаження та оптимально планувати час для відновлення.

Вправа «Релаксація в умовах стресу».

Ознайомлення з дихальними практиками для зниження тривожності та стресу, пов'язаного з навчальним процесом (наприклад, перед іспитами чи контрольними).

Практична частина: коротка сесія релаксації з використанням технік дихання. Учасники діляться своїми відчуттями після вправи.

Рефлексія та обговорення.

Кругове обговорення: як учасники використовували отримані техніки в реальному навчальному процесі? Що вдалося впровадити, а що потребує корекції?

Завдання на міжсесійний період: застосовувати техніку Pomodoro при виконанні домашніх завдань та записувати свої емоційні відчуття у щоденник енергії.

Це заняття допомагає студентам не тільки опанувати конкретні стратегії для підтримки мотивації та емоційного стану, але й розвинути навички саморегуляції, які будуть корисні для успішного навчання в будь-якому форматі.

Заняття 3. Самоорганізація та планування навчальної діяльності

Мета заняття: навчити студентів ефективно організовувати свою навчальну діяльність, планувати час, встановлювати пріоритети та подолати прокрастинацію, забезпечуючи успішне та збалансоване виконання завдань у навчальному процесі.

Ключові аспекти заняття:

- Техніки планування та організації навчальної діяльності.
- Визначення пріоритетів та розподіл часу для важливих завдань.
- Подолання прокрастинації та ефективне виконання завдань.
- Роль самоконтролю та дисципліни у досягненні навчальних цілей.

Структура заняття:

Вступ до самоорганізації та планування.

Теоретичний блок: чому важливо мати чітке уявлення про своє навчальне завдання та розподіл часу?

Обговорення: як навчання без чіткого планування може призвести до стресу та прокрастинації?

Ознайомлення з методами тайм-менеджменту, які допомагають оптимізувати навчальний процес.

Розробка індивідуального навчального плану.

Вправа «Планування навчальної діяльності».

Студенти створюють індивідуальний план на тиждень, розподіляючи час між основними завданнями (лекції, домашні завдання, самостійна робота тощо).

Використання принципів ефективного тайм-менеджменту: метод «Трьох задач», принцип «80/20», виділення блоків часу для концентрації та відпочинку.

Практична частина: студенти заповнюють календар для планування своєї навчальної діяльності на наступний тиждень, визначаючи пріоритети та час для відновлення енергії.

Мотивація через цілі та розстановка пріоритетів.

Техніка «Мотивація через цілі».

Вправа «Цілі на рік»: кожен студент визначає свої основні навчальні цілі на рік та проміжні етапи для їх досягнення.

Обговорення: як мотивація через довгострокові цілі допомагає впоратися з труднощами короткострокових завдань.

Визначення та поділ на короткострокові (для кожного семестру) і довгострокові цілі (для кількох років навчання).

Подолання прокрастинації та стратегія ефективного навчання.

Обговорення причин прокрастинації: страх невдачі, перевантаження завданнями, низький рівень мотивації.

Вправа «Як перемогти прокрастинацію»: використання стратегії розбиття великих завдань на маленькі етапи. Студенти діляться прикладами своїх труднощів і разом шукають шляхи подолання.

Рекомендації щодо створення комфортного навчального середовища, як важливо обирати місце для навчання без відволікань та налаштовувати техніку на фокус.

Емоційне письмо: усвідомлення перешкод у навчанні.

Вправа «Емоційне письмо».

Студенти записують свої емоції, переживання, труднощі, що виникають в процесі навчання: що заважає їм бути мотивованими, які емоції зазвичай виникають під час виконання завдань.

Рефлексія: після вправи кожен студент визначає основні психологічні перешкоди, які впливають на його мотивацію, і розробляє стратегії для їх подолання.

Обговорення результатів: як емоційне письмо допомогло усвідомити, які фактори негативно впливають на мотивацію, і що можна зробити для їх подолання.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні використовувати створений план на тиждень та перевірити, наскільки ефективно вони реалізували його.

– Вести щоденник успішності та фіксувати моменти, коли вони успішно подолали прокрастинацію, а коли відчули труднощі.

– Підготувати коротку рефлексію про те, як планування допомогло зберегти мотивацію та ефективність у навчанні.

Це заняття дає студентам основи самоорганізації та планування, що є ключовими для успіху в умовах дистанційного навчання, де важливо вміти самостійно організувати свою діяльність.

Заняття 4. Мотивація до самонавчання та самоосвіти

Мета заняття: допомогти студентам зрозуміти важливість самонавчання та самоосвіти, навчити їх використовувати онлайн-ресурси для саморозвитку та підтримувати мотивацію до навчання без зовнішнього контролю.

Ключові аспекти заняття:

– Як підтримувати високий рівень мотивації для самостійного навчання.

– Пошук та ефективне використання онлайн-ресурсів для навчання.

– Як подолати відсутність зовнішнього контролю та зберігати внутрішню мотивацію.

– Роль самоосвіти в розвитку професійних та особистих навичок.

Структура заняття:

Вступ до мотивації самонавчання.

Теоретичний блок: важливість самонавчання в умовах дистанційного навчання.

Обговорення: як самонавчання може стати важливим інструментом розвитку та підтримки мотивації в умовах, коли відсутній безпосередній контроль.

Розмова про значення внутрішніх стимулів (цілі, інтерес, самореалізація) в процесі самостійного навчання.

Шляхи та стратегії підтримки мотивації до самостійного навчання.

Вправа «Дерево мотивації»

Учасники створюють «дерево мотивації», де кожен листок є причиною чи джерелом мотивації для навчання (наприклад, бажання досягти кар'єрного зростання, особистий інтерес, підвищення кваліфікації тощо).

Розгляд різних джерел внутрішньої мотивації, таких як потреба в особистому розвитку, інтелектуальне зростання, бажання змінити майбутнє.

Пошук та використання онлайн-ресурсів.

Ознайомлення з онлайн-платформами для самонавчання: Coursera, edX, Udemy, YouTube, наукові журнали, відкриті курси університетів.

Техніка «Онлайн-ресурси для навчання».

Студенти обирають одну платформу для поглибленого самонавчання, з якою вони працюватимуть протягом тренінгу. Вони визначають, який ресурс допоможе їм досягти їх навчальних цілей.

Обговорення: переваги та недоліки кожного ресурсу, важливість вибору відповідної теми для саморозвитку.

Рефлексія та самопізнання.

Вправа «Рефлексія»

Студенти аналізують, що їм приносить найбільше задоволення під час навчання, а що є найбільшими викликами. Вони визначають, які стратегії допомагають їм підтримувати мотивацію, а які заважають.

Роздуми: як на їх мотивацію впливає навчання за допомогою онлайн-ресурсів та самостійна робота.

Подолання труднощів без зовнішнього контролю.

Техніка «Підтримка мотивації без зовнішнього контролю»

Розгляд стратегій для підтримки мотивації без наставника або контрольних завдань: встановлення чітких цілей, відстеження прогресу, самооцінка досягнень.

Визначення важливості позитивного зворотного зв'язку від самого себе і як цей зворотний зв'язок підтримує мотивацію до навчання.

Обговорення переваг та труднощів дистанційного та змішаного навчання.

Групова дискусія: переваги та виклики навчання в онлайн-форматі, як підтримувати внутрішню мотивацію без зовнішнього контролю та наставників.

Розгляд особистого досвіду учасників щодо труднощів, з якими вони зіштовхуються під час дистанційного навчання, та методів подолання цих труднощів.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні вибрати одну тему для самонавчання через онлайн-ресурси і пройти хоча б один курс або відеоролик.

– Вести щоденник саморозвитку, записуючи свої досягнення, труднощі та реакцію на самостійне навчання.

– Підготувати коротку рефлексію про те, як їм вдалося підтримати мотивацію для навчання без зовнішнього контролю та які ресурси допомогли в цьому.

Це заняття допоможе студентам не тільки підвищити рівень мотивації до самонавчання, а й навчить їх ефективно використовувати онлайн-ресурси для особистого та професійного розвитку.

Заняття 5. Самодетермінація та саморегуляція в умовах стресу

Мета заняття: допомогти студентам розвинути навички емоційної стійкості та психологічної саморегуляції в умовах стресу, навчити їх ефективно управляти стресовими ситуаціями та зберігати мотивацію в складні моменти навчання.

Ключові аспекти заняття:

– Техніки стрес-менеджменту та як вони можуть допомогти зберегти мотивацію.

– Як адаптуватися до стресових умов і підтримувати емоційний баланс.

– Важливість емоційної саморегуляції для підтримки високої мотивації під час навчання, особливо в умовах онлайн-навчання.

– Стратегії самодетермінації: як ставити собі мету в стресових умовах.

Структура заняття:

Вступ до стресу та його впливу на мотивацію.

Теоретичний блок: як стрес впливає на навчальний процес, мотивацію та здатність приймати рішення.

Визначення типів стресу, які можуть виникнути в умовах дистанційного навчання, та їхній вплив на продуктивність.

Обговорення важливості адаптації до стресових умов і пошук стратегій для управління стресом, щоб зберегти мотивацію.

Техніки стрес-менеджменту.

Вправа «Реакція на стрес».

Учасники діляться своїм досвідом стресових ситуацій під час навчання (особливо онлайн) та визначають, які стратегії їм допомогли зменшити стрес.

Розгляд технік релаксації та глибокого дихання для зниження рівня стресу.

Обговорення: чи допомагає їм планування та управління часом у подоланні стресових ситуацій.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Вправа «Практика управління емоціями»

Студенти навчаються знижувати емоційну напругу за допомогою простих технік, таких як дихальні практики, медитація або короткі перерви для відновлення.

Обговорення: як емоційна саморегуляція допомагає підтримувати мотивацію і продуктивність навіть у стресових умовах.

Емоційна підтримка та групова підтримка.

Вправа «Емоційна підтримка»

Студенти діляться своїми переживаннями та труднощами, з якими вони зіштовхуються в процесі навчання, особливо в умовах стресу.

Під час вправи кожен учасник надає підтримку іншим учасникам, що допомагає зміцнити відчуття соціальної підтримки та зменшити стрес.

Підсумкове обговорення: як важливо мати підтримку в складні моменти навчання і як взаємна підтримка може підвищити мотивацію.

Рефлексія та визначення подальших кроків.

Рефлексія та підсумки заняття.

Кожен учасник аналізує, які методи управління стресом йому були найбільш корисні і які з них він планує використовувати в майбутньому для підтримки мотивації та продуктивності.

Студенти обговорюють, як вони можуть адаптувати ці стратегії для подолання стресу в умовах дистанційного навчання.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні вибрати одну техніку стрес-менеджменту, яку вони будуть використовувати протягом наступного тижня, і поділитися своїми результатами на наступному занятті.

– Потрібно вести щоденник саморегуляції, в якому вони фіксуватимуть свої емоції, стресові ситуації та способи управління ними.

– Підготувати коротку рефлексію щодо того, як емоційна саморегуляція допомогла підтримати мотивацію в умовах стресу.

Це заняття дозволить студентам краще зрозуміти, як працювати з емоціями та стресом, і допоможе зберігати мотивацію навіть у складних умовах навчання.

Заняття 6. Підсумкове заняття: рефлексія та підведення підсумків

Мета заняття: підвести підсумки тренінгу, оцінити зміни в мотивації учасників та допомогти їм розробити стратегію для підтримки та розвитку мотивації в майбутньому.

Ключові аспекти заняття:

– Оцінка досягнень і змін у мотивації та організації навчального процесу.

– Підведення підсумків тренінгу: аналіз прогресу учасників.

– Формування плану підтримки мотивації для подальшого саморозвитку та навчання.

Структура заняття:

Вступна частина: підсумок тренінгу.

Під час цієї частини учасники розглядають, які техніки та стратегії вони освоїли на тренінгу і як ці знання та навички допомогли їм змінити підхід до навчання та мотивації.

Обговорення того, як змінилося їхнє ставлення до навчання, досягнення цілей і саморегуляції.

Підсумкова рефлексія.

Вправа «Мій прогрес»: учасники оцінюють свій прогрес, розглядаючи, як змінилися їхні навички мотивації, планування, самоорганізації та стратегії боротьби з прокрастиною. Кожен студент визначає три основні досягнення, на яких він зосередився під час тренінгу, і рефлексує на тему того, що він дізнався нового та що саме допомогло покращити його мотивацію.

Обговорення майбутніх цілей.

Вправа «План на майбутнє»: кожен учасник розробляє індивідуальний план на наступний період, в якому він описує, як буде підтримувати свою мотивацію, які нові цілі поставить перед собою і які стратегії використає для їх досягнення. Студенти визначають найбільші виклики, з якими вони можуть зіткнутися, і планують методи подолання цих труднощів.

Завершення тренінгу: обмін враженнями та визначення подальших кроків.

Завершення тренінгу: групова дискусія, де учасники обмінюються враженнями, що саме їм сподобалося, що вони вважають найкориснішим, а також, які вправи чи техніки вони планують застосовувати в повсякденному житті.

Підсумкові думки: як підтримувати мотивацію в майбутньому, подолання перешкод на шляху до мети, важливість постійного саморозвитку.

Завдання на міжсесійний період:

– Студенти повинні використовувати одну з технік, яку вони опанували під час тренінгу, щоб підтримувати свою мотивацію протягом наступного місяця.

– Вести щоденник успіхів, де вони фіксуватимуть свої досягнення та труднощі в процесі навчання, зокрема, ті моменти, коли мотивація була на високому рівні і коли її потрібно було підтримати.

– Поділитися результатами роботи через місяць через групове обговорення на наступному занятті або в спеціально створеній он-лайн групі для підтримки мотивації.

Це заняття дасть студентам можливість закріпити набуті знання та розробити персональний план для подальшого розвитку своєї навчальної мотивації.

Висновки. Перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення довгострокових ефектів програм формування навчальної мотивації на студентів, зокрема на їх академічні досягнення та психоемоційний стан. Крім того, варто дослідити адаптацію методик для різних категорій студентів та вивчити їхню ефективність в інших умовах навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бешлей О., Оришук С. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання. Актуальні питання гуманітарних наук, 2021. № 37 (1). С. 164–170. http://www.aphn-journal.in.ua/archive/37_2021/part_1/28.pdf
2. Васильєва Н. Шляхи підвищення самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання. Молодь і ринок, 2020. С. 182–183. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2020_3-4_22
3. Москалюк М., Москалюк Н. Підвищення мотивації студентів в умовах дистанційного навчання під час військових дій. Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету, 2022. (60), 118–127. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/663>
4. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва, О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка, 2022. № 49 (1). С. 187–182. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf

5. Тимошук С. В., Третьак О. І. Особливості формування навчальної мотивації студентів. Вісник Житомирського державного університету, 2015. № 2 (80). С. 64–68. Режим доступу: <https://visnyk.zu.edu.ua/Articles/80/14.pdf>
6. Shevchenko N., Mukomel S. Empirical study of motivational component of selfeducation of future specialists. Psychological Journal, 2022. № 84 (60). С. 28–37. <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1512/868>
7. Hartnett M., St. George A., Dron, J. Examining motivation in online distance learning environments: Complex, multifaceted, and situation-dependent. International Review of Research in Open and Distributed Learning, 2011. № 12 (6). С. 20–38. <https://www.semanticscholar.org/reader/a0840be3f7503ad04487251a6185cedfad756d25>
8. Kahu E. R. Framing student engagement in higher education. Studies in Higher Education, 2013. № 38 (5). С. 758–773. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03075079.2011.598505>
9. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 2000. № 25 (1). С. 54–67. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf

Яновська Т. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Гончарова Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Харченко А. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

GENDER-RELATED FEATURES OF ENVIRONMENTAL AWARENESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN

Дана стаття присвячена теоретичному і практичному обґрунтуванню процесу дослідження гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів, зокрема підходів до його трактування, основних напрямків у формуванні суб'єктивного сприйняття навколишнього середовища, форм прояву екологічної свідомості, її структури та основних компонентів. Характеризується сутність поняття «екологічна свідомість» у психологічній літературі. Наголошується, що екологічна свідомість являє собою відображення людиною способу свого ставлення до природи в формах поняття, судження, закону, теорії, наукової думки та при цьому спрямоване на забезпечення її життєво-необхідних екологічних умов існування, збереження й удосконалення її екологічного простору. Вважається, що засвоєння екологічних знань поєднується із глибокими емоційними переживаннями індивіда, сприяє формуванню й становленню його екологічних переконань, поглядів та уявлень як вирішального компонента екологічної відповідальності. Тобто, екологічна свідомість визначається як акт свідомості, виражений у поєднанні екологічних знань та відповідних почуттів, коли засвоєні людиною екологічні норми одночасно стають нормами її поведінки у відношенні до природи. Розглянуто особливості розвитку екологічної свідомості учнів початкових класів, яка є певним рівнем свідомості дитини, що містить психічні здатності щодо забезпечення її включення у процес регуляції та саморегуляції діяльності, орієнтації та самоорієнтації в оточуючому просторі, а також оволодіння дитиною соціальними та культурними стереотипами, спрямованими на збереження природного середовища, вивчення природних взаємозв'язків. Проаналізовано роль ґендеру в розвитку екологічної свідомості молодших школярів, який розглядається як соціальний конструкт, що містить ряд параметрів за допомогою яких визначається статус людини у соціумі.

Аналізуються методичні основи емпіричного дослідження ґендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів: вивчення ставлення до екологічних проблем, визначення домінуючої установки в ставленні до природи, діагностика рівня розвитку інтенсивності суб'єктивного ставлення до природи непрагматичної модальності та його структури. Даний психодіагностичний комплекс методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити різноманітні аспекти дослідження ґендерних особливостей екологічної свідомості учнів молодшого шкільного віку.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики ґендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів: аналіз особливостей ставлення молодших школярів до екологічних проблем; аналіз домінуючої екологічної установки молодших школярів в ставленні до природи; характеристика компонентів інтенсивності суб'єктивного ставлення молодших школярів до природи.

Ключові слова: ґендер, ґендерні особливості, свідомість, екологічна свідомість, компоненти екологічної свідомості: когнітивний, емоційний та поведінковий, домінуюча екологічна установка, молодші школярі.

This article is devoted to the theoretical and practical substantiation of the process of researching the gender characteristics of the environmental consciousness of younger schoolchildren, in particular, approaches to its interpretation, the main directions in the formation of the subjective perception of the environment, forms of manifestation of environmental consciousness, its structure and main components. The essence of the concept of "environmental consciousness" in the psychological literature is characterized. It is emphasized that ecological consciousness is a reflection of a person's attitude towards nature in the forms of a concept, judgment, law, theory, scientific thought and at the same time is aimed at ensuring its vitally necessary ecological conditions of existence, preservation and improvement of its ecological space. It is believed that the assimilation of ecological knowledge is combined with the deep emotional experiences of the individual, contributes to the formation and establishment of his ecological beliefs, views and ideas as a decisive component of ecological responsibility. That is, ecological consciousness is defined as an act of consciousness expressed

in a combination of ecological knowledge and corresponding feelings, when the ecological norms learned by a person simultaneously become the norms of his behavior in relation to nature. The features of the development of environmental consciousness of primary school students are considered, which is a certain level of a child's consciousness, which contains mental abilities to ensure its inclusion in the process of regulation and self-regulation of activity, orientation and self-orientation in the surrounding space, as well as the child's mastery of social and cultural stereotypes aimed at preserving the natural environment, studying natural relationships. The role of gender in the development of environmental consciousness of younger schoolchildren is analyzed, which is considered as a social construct containing a number of parameters by which a person's status in society is determined.

The methodological foundations of the empirical study of gender features of the ecological consciousness of younger schoolchildren are analyzed: the study of attitudes to environmental problems, the determination of the dominant attitude towards nature, the diagnosis of the level of development of the intensity of the subjective attitude towards nature of the non-pragmatic modality and its structure. This psychodiagnostic complex of methods corresponds to the specifics of the phenomenon under study and allows us to reveal various aspects of the study of gender features of the ecological consciousness of younger schoolchildren.

The organization of the empirical study and the results of the psychodiagnostics of gender features of the ecological consciousness of younger schoolchildren are analyzed: analysis of the features of the attitude of younger schoolchildren to environmental problems; analysis of the dominant environmental attitude of younger schoolchildren towards nature; characterization of the components of the intensity of the subjective attitude of younger schoolchildren towards nature.

Key words: gender, gender characteristics, consciousness, ecological consciousness, components of ecological consciousness: cognitive, emotional and behavioral, dominant ecological attitude, younger schoolchildren.

Постановка проблеми. Внаслідок техногенної діяльності людини зміни в оточуючому середовищі призвели до значних змін у формах і засобах життєдіяльності людства. Відсторонення людини від природи та споживацьке ставлення до неї призводить до виникнення цілого комплексу негативних наслідків, що зумовлює необхідність світоглядної переорієнтації щодо організації буття та суспільного виробництва у взаємодії людини з природою. Вирішення екологічних проблем потребує формування екологічної свідомості дітей вже з раннього віку, а особливо посилено в молодшому шкільному віці.

У психології екологічна свідомість вказує на вищий рівень психічного відображення природного, штучного, соціального середовища та внутрішнього світу людини, саморегуляцію даного відображення та усвідомлення місця й ролі людини в реальному світі. Екологічна свідомість є складовою суспільної свідомості, полягає в усвідомленні дитиною себе як частини живої природи, формування екологічного мислення. Передумова для цього – екологічні знання, наслідок – екологічний світогляд. Однак важливою складовою екологічної свідомості школяра є не лише знання про природу (когнітивний компонент), а й сформовані домінантні екологічні цінності, вміння бачити, відчувати та усвідомлювати повноту явищ природи, активність та усвідомлення власної причетності до проблем довкілля й відповідальності за його збереження, зміну ставлення школярів не лише до світу природи, що їх оточує, але й до самих себе, як частини природи (естетичний, перцептивно-афективний, емоційний, поведінковий компоненти). Реалізація з формування вище зазначеного, в першу чергу, потребує вдосконалення методів діагностики цього психічного явища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній українській психологічній науці концепції, що розкривають сутність та структуру екологічної свідомості особистості, вивчали С. Дерябо, А. Львовичкіна, В. Моляко, В. Скребець, Ю. Швалб, В. Ясвін [4, с. 118; 7, с. 119]. Вікові аспекти проблеми екологічної свідомості розкриті у працях Н. Глухової, Л. Лупійко, Н. Ващенко, М. Заброцький, М. Іван-

чук, С. Клименко, О. Вернік, Е. Грезе, Т. Євдокімова, І. Ковальчук, А. Львовичкіна, І. Шлімакова [2, с. 42; 5, с. 130; 8, с. 11; 9, с. 148]. Стосовно молодшого шкільного віку, який є найбільш чутливим для розвитку екологічної свідомості, можна стверджувати про відсутність системних досліджень даного психічного явища. Мало дослідженими залишаються й гендерні аспекти екологічної свідомості [3, с. 285; 6, с. 62].

Метою дослідження є емпіричне вивчення стану сформованості екологічної свідомості молодших школярів та з'ясування гендерних особливостей її розвитку в хлопців та дівчат.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів взяли участь 40 учнів 1–2-х класів (24 дівчини та 16 хлопців). Аналіз особливостей когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів екологічної свідомості молодшого школяра проводився за методикою Н. Кочеткова «Ставлення до екологічних проблем» [1, с. 67]. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки. За питаннями про шкідливість/користь явищ природи та шкоду/користь від професій з'ясовано, що діти 1–2-х класів інтелектуально досить розвинені, оскільки в них домінує когнітивний компонент (38,9%; 40,9%), в який включено сформованість екологічних: знань, мислення, позиції. Тобто респонденти свідомо та зацікавлено ставляться до навчання, прагнуть здобувати екологічні знання, розуміють правила поведінки з об'єктами довкілля й усвідомлюють необхідність їх дотримання. Учні 2-го класу мають вищий відсоток когнітивного компоненту. Це говорить про наявність у них розширеного багажу знань про довкілля, більш сформовані довільні когнітивні процеси, що дозволяє дітям краще засвоювати нові екологічні знання, вдало їх аналізувати, оперувати ними в повсякденному житті, планувати та оцінювати результати своєї діяльності при взаємодії з природою.

За питаннями емоційного компоненту виявлено розбіжності між 1-м і 2-м класами. Емоційний компонент становить 31,8% (2-й клас), а в 1-му класі – 33,3%. Це можна пояснити віком першокласників,

які ще емоційно сприймають оточуючий світ та реагують на пов'язані з ним зміни, захоплюються спостереженням за красою довкілля. Другокласники ж поступово починають проявляти пізнавально-дослідницький інтерес до довкілля, зменшуючи керування емоціями в цьому процесі.

Поведінковий компонент екологічної свідомості молодших школярів досліджувався за допомогою ситуацій з життя дитини, де пропонувалося надати перевагу природному, соціальному чи техногенному середовищу. З'ясовано, що поведінковий компонент екологічної свідомості переважає у 27,8% (1-й клас) та 27,3% (2-й клас), більшість з яких обирали техногенне середовище в ситуації конфлікту, що свідчить про недостатню сформованість екологічної свідомості та домінування прагматичного ставлення до природи. Ці учні мають ще недостатньо сформоване відчуття відповідальності за дії людини в довкіллі; обсяг їх екологічних знань про взаємозв'язок людини і природи, де перше не може існувати без другого, явно незначний; вони не усвідомлюють доцільності природоохоронної поведінки. Молодших школярів, які більш обирають природне і соціальне середовище в запропонованих конфліктних ситуаціях, можна охарактеризувати як таких, що мають сформовані екологічні вміння й навички, намагаються дотримуватися правил і норм поведінки у природному середовищі під час практичної діяльності, усвідомлюючи його значення, приймають екологічні цінності, не проявляють стереотипної екологічної поведінки. Отже, аналіз результатів свідчить, що з віком екологічні: знання, цінності та позиція більш укріплюються в житті молодших школярів, пізнавальний інтерес до довкілля стає більш стійким та цілеспрямованим.

При порівнянні відповідей хлопців і дівчат виявлено такі гендерні особливості розвитку екологічної свідомості: 1) когнітивний компонент: 50% хлопці, 45,8% дівчата; 2) емоційний компонент: 31,3% хлопці, 37,5% дівчата; 3) поведінковий компонент: 18,7% хлопців, 16,7% дівчата.

Високий показник когнітивного компоненту, виявлений серед хлопців і дівчат свідчить, що учні однаково виявляють пізнавальний інтерес до природи, цікавляться екологічною ситуацією, мають когнітивні здібності та бажання аналізувати наявні екологічні проблеми. Підкреслимо, що дівчата більш емоційно сприймають природне середовище: частіше захоплюються красою природи, аналізують гармонію довкілля. Сформованість поведінкового компоненту екологічної свідомості суттєво не відрізняється в двох гендерних групах.

Для визначення домінуючої екологічної установки в ставленні до природи використано вербальну асоціативну методику «ЕЗОК» (за В. Ясвін і С. Дерябо), яка дозволила проаналізувати сформованість таких екологічних установок: когнітивної, естетичної, етичної, прагматичної [1, с. 106]. Дані показують, що серед учнів 2-го класу домінуючою є когнітивна установка (36,3%), а серед дітей 1-го класу переважає естетична установка (38,9%). У ході опитування

помічено, що молодші школярі виявляють пізнавальний інтерес до природи. Особливістю є те, що учні 1-го класу більше цікавляться сезонними явищами природи, перетвореннями, що відбуваються з рослинами і тваринами, а учні 2-го класу вже цікавляться природними явищами, флорою і фауною, корисними ресурсами. Домінування естетичної установки у ставленні до природи школярів 1-го класу свідчить про їхнє захоплення красою довкілля, отриманням задоволення від спілкування з природою. Серед учнів 2-го класу виявлено 22,7% осіб з такою установкою. Не менш важливим було оцінити етичну установку у ставленні до природи, що передбачає вияв добрих вчинків по відношенню до її об'єктів, готовність її охороняти. Відповідну екологічну спрямованість виявляють 22,2% (1-й клас) та 31,9% (2-й клас). Перевагу можна пояснити збільшеним багажем знань про середовище, кращим усвідомленням значення природи для людини, її ролі у виникненні екологічних проблем. Результати показують, що прагматична установка в ставленні до природи найменше виражена у 11,1% (1-й клас) і 9,1% (2-й клас). Можливо, ці діти сприймають довкілля з точки зору користі для себе, мало зважають на красу природи, необхідність дбайливого ставлення до неї та її охорони. Таким чином, домінуючими екологічними установками в 1-му класі визначено естетичну і когнітивну, а в учнів 2-го класу – когнітивну та етичну установки.

Пошуки кореляційного зв'язку за допомогою t-критерію Ст'юдента засвідчують, що високий рівень екологічних знань обумовлює непрагматичне ставлення до природи ($r=0,45$ при $p \leq 0,05$). Не було виявлено статистично значимих відмінностей між двома гендерними групами за когнітивним компонентом ставлення до середовища, що характеризує зацікавленість досліджуваних у пізнанні явищ природи. Аналіз естетичного компоненту, що відображає відповідну екологічну установку, стверджує, що дівчата більшою мірою сприймають природу як об'єкт краси. Результати показують, що у молодших школярів домінуючою виявляється етична установка у ставленні до природи, тобто їхня екологічна свідомість сповнена розумінням цінності природи і необхідністю турботи про довкілля.

Таким чином, при дослідженні гендерних відмінностей екологічної свідомості в аспекті домінуючих екологічних установок виявлено найбільшу різницю в естетичному компоненті учнів. Проте, незважаючи на відмінності, вважається, що поєднання когнітивної, естетичної, етичної установок створюють основу для розвитку екологічної свідомості молодших школярів, формують їх екологічну культуру, сприяють розвитку навичок природоохоронної діяльності.

За допомогою опитувальника «Натурафіл» (за В. Ясвін і С. Дерябо) діагностували чотири компоненти інтенсивності суб'єктивного ставлення до природи: когнітивний, перцептивно-афективний, практичний і вчинку, а також додаткову шкалу натуралістичної ерудиції [1, с. 123].

Можемо резюмувати, що когнітивний компонент у структурі суб'єктивного ставлення до природи також домінує (27,8%) в 1-му класі та (36,3%) у 2-му класі. Це вкотре свідчить про пізнавальний інтерес молодших школярів до об'єктів та явищ природи, наявність екологічних знань, сприймання природного середовища як джерела отримання нової інформації. Стосовно перцептивно-афективного компоненту виявлено, що він домінує в 33,3% (1-й клас) та 27,3% (2-й клас), що говорить про переважно чуттєве сприйняття цими дітьми характеристик природних об'єктів. У ході аналізу результатів дослідження виявлено, що домінування практичного компоненту суб'єктивного ставлення до природи наявне в 16,7% (1-й клас) та 18,2% (2-й клас). Ці школярі виявляють прагнення до практичної взаємодії з об'єктами природи, їхню діяльність можна охарактеризувати як природоохоронну, а не споживацьку. З'ясовано, що шкала вчинку домінує в 22,2% (1-й клас) та 18,2% (2-й клас). Ці школярі виявляють готовність у своїй початковій, трудовій, практичній діяльності до збереження навколишнього середовища, здатні на доступному для їх віку рівні оцінювати екологічну ситуацію довкілля, проявляють творчу та дослідну діяльність щодо нього.

При порівняльному аналізі відповідей хлопців та дівчат було оцінені їх гендерні особливості суб'єктивного ставлення до природи й виявлено відмінності у перцептивно-афективному та вчинковому компонентах.

Так, у дівчат більш вираженим є перцептивно-афективний компонент екологічної свідомості (33,3%), тобто вони частіше, ніж хлопці (25%), схильні милуватися природою, отримувати задоволення від навколишнього, яке викликає в них приємні емоції та почуття. Натомість, вчинковий компонент у хлопців (31,3%) домінує, а в дівчат склав 20,8%. Тобто хлопці частіше готові до дій і вчинків щодо підтримки чи збереження об'єктів природи, ніж дівчата.

Когнітивний компонент знаходиться практично на одному рівні в обох гендерних групах молодшого шкільного віку: 31,3% у хлопців та 29,2% у дівчат. Тобто вони однаково прагнуть опановувати нові знання про живу і неживу природу, проявляють допитливість, пізнавальний інтерес до навколишнього світу, мають достатній віковий багаж екологічних знань, розвинене екологічне мислення, що дозволяє аналізувати причини відомих екологічних проблем

та їх наслідки, роль людини в цьому процесі, що й визначає ставлення та скеровує поведінку в природі. Найменше відсоткове відношення виявлено у розвитку практичного компоненту обох статей – 12,5% хлопців та 16,7% дівчат, тобто лише ця кількість учнів виявилася здатними до практичної взаємодії з природними об'єктами. Пошук кореляційного зв'язку за допомогою t-критерію Ст'юдента показав взаємозв'язок між когнітивним, перцептивно-афективним, вчинковим компонентами ($r=0,45$ при $p \leq 0,05$).

Висновки і перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямі. За підсумками теоретичного та емпіричного дослідження гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів можемо сформулювати такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз відомостей про поняття екологічної свідомості та вікових аспектів цієї проблеми у науково-психологічній літературі. Охарактеризовано особливості розвитку екологічної свідомості учнів початкових класів. Розкрито сучасні підходи до визначення ролі гендеру в розвитку екологічної свідомості молодших школярів.

2. Для дослідження гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів пропонуються такі методики та опитувальники: методики «Ставлення до екологічних проблем» (за Н. Кочетковим); «ЕЗОК» (за В. Ясвін та С. Дерябо); опитувальник «Натурафіл» (за В. Ясвін і С. Дерябо).

3. За результатами дослідження встановлено, що при порівняльній характеристиці відповідей хлопчиків і дівчат виявлено такі гендерні особливості розвитку екологічної свідомості молодших школярів: домінування когнітивного компоненту в обох групах; переважання емоційного компоненту у дівчат і поведінкового компоненту у хлопців. Аналіз естетичного компоненту екологічної свідомості показує, що дівчата більшою мірою сприймають природу як об'єкт краси, ніж хлопці. Переважаючу етичну установку у ставленні до природи також виявляють особи чоловічої статі. З'ясування гендерних особливостей суб'єктивного ставлення до природи молодших школярів свідчить про відмінності у перцептивно-афективному компоненті, який домінує у дівчат та вчинковому компоненті, що домінує у хлопців.

У перспективі планується порівняльне дослідження гендерних особливостей екологічної свідомості молодших школярів та учнів підліткового віку, з урахуванням поділу підліткового віку на молодший і старший період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бацилева О., Пузь І. Прикладні аспекти психології: екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія»: навч. посіб. Вінниця, 2019. 195 с.
2. Ваганова Н. Когнітивно-перцептивні особливості конструювання образу світу в старшому дошкільному віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2018. Випуск Том VII. Екологічна психологія. С. 40–47.
3. Грошовенко О. Формування екогуманістичної позиції молодшого школяра в умовах шкільного навчання. Молодий учений. 2018. № 1. С. 283–288.
4. Екологічна психологія: хрестоматія. За ред. Ю. М. Швалба. Київ. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 224 с.
5. Журавльова Л., Можаровська Т. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 125–135.

6. Кононова М., Беседа П. Особливості формування екопсихологічної культури молодшого школяра. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (96), 181, 2021, P. 61–64.
7. Лисянська Т., Белоусова Н. Поняття «екологічної свідомості» у сучасному психологічному просторі. *Psychological journal*. Vol. 6. Is. 7. 2020. С. 114–123.
8. Падалка Р. Психологічні особливості розвитку екологічної свідомості молодшого школяра: Автореф. ... канд. пед. наук: 19.00.07. К.: 2018. 22 с.
9. Руденок А. Форми та методи розвитку екологічної свідомості у молодших школярів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. № 15 (15) грудень 2018. С. 146–152.

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.5:159.942+159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.28>

Скрипинець С. М.

*лікар-психотерапевт, лікар-психіатр,
акредитований EMDR-терапевт та супервізор,
аспірант кафедри психології факультету суспільних наук
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Михайлишин У. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

ІНТЕГРАТИВНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-БАЗОВАНИХ ВТРУЧАНЬ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ

INTEGRATIVE MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS ON EMOTIONAL REGULATION

Актуальність проблеми зумовлена високою поширеністю стрес-індукованих психічних розладів (тривожних, депресивних, посттравматичних) та необхідністю покращення ефективності їх профілактики і лікування. Мета: проаналізувати сучасні моделі MBI та пов'язані психологічні механізми дії, а також узагальнити клінічні ефекти таких втручань. В основній частині представлено огляд 12 програм MBI (MBSR, MBCT, ACT, DBT, MBRP тощо) із зазначенням авторів, року розробки, фокусу та ключових механізмів впливу (наведено у таблиці). Розглянуто психологічні механізми впливу практик майндфулнес: когнітивні (покращення уваги, метакогнітивна переоцінка, декамуляція думок), афективні (зниження румінації, експозиція й прийняття емоцій замість придушення) та інтероцептивні (посилення усвідомлення тілесних відчуттів і «втіленого» переживання емоцій). Наведено результати досліджень, які демонструють вплив MBI на зменшення тривоги, депресії, посттравматичних симптомів і стресу, а також виокремлено відмінності механізмів для різних розладів (наприклад, зменшення уникання при тривозі vs. румінації при депресії). Описано інтегративну схему дії майндфулнес, що поєднує «top-down» (свідомий когнітивний контроль) і «bottom-up» (сенсорне прийняття) процеси емоційної регуляції, та обговорено значення міжособистісного та мотиваційного компонентів. У висновках узагальнено основні результати: MBI є ефективними для покращення емоційної регуляції через комплекс взаємодіючих механізмів; запропоновано перспективи адаптації MBI в умовах воєнного стану в Україні для військових, медиків, ветеранів. Наголошено на важливості уникнення редукціоністського підходу («макмайндфулнес») при впровадженні майндфулнес-практик.

Ключові слова: майндфулнес, майндфулнес-базовані втручання, емоційна регуляція, медитація усвідомленості, стрес, ПТСР, тривожні розлади, депресія.

The article explores the mechanisms by which mindfulness-based interventions (MBIs) impact emotional regulation from an integrative perspective. The relevance stems from the high prevalence of stress-related psychological disorders (anxiety, depression, PTSD) and the need to improve treatment efficacy. The introduction substantiates the aim – to analyze current MBI models and their psychological mechanisms of action, as well as to summarize the clinical effects of such interventions. The main part presents a review of 12 MBI programs (MBSR, MBCT, ACT, DBT, MBRP, etc.), indicating the developers, year of creation, focus, and key mechanisms (shown in a table). The psychological mechanisms of mindfulness practices are considered: cognitive (improved attention, metacognitive reappraisal, decentering of thoughts), affective (reduced rumination, exposure and acceptance instead of suppression), and interoceptive (enhanced awareness of bodily sensations and “embodied” emotional experience). Research findings demonstrating the impact of MBIs on reducing anxiety, depression, post-traumatic symptoms, and stress are presented, and differences in mechanisms for various disorders are highlighted (e.g., decreasing avoidance in anxiety vs. rumination in depression). An integrative model of mindfulness mechanisms is described, combining top-down (conscious cognitive control) and bottom-up (sensory acceptance) emotion regulation processes, and the roles of interpersonal and motivational components are discussed. The conclusions summarize the main findings: MBIs effectively improve emotional regulation through a set of interacting mechanisms; prospects for adapting MBIs in wartime conditions in Ukraine for military personnel, medical workers, and veterans are proposed. The importance of avoiding a reductionist “McMindfulness” approach when implementing mindfulness practices is emphasized.

Key words: mindfulness, mindfulness-based interventions, emotional regulation, mindfulness meditation, cognitive and affective mechanisms, stress, PTSD.

Постановка проблеми. Поширеність тривожних і депресивних розладів у світі залишається високою, що вимагає впровадження ефективних психотерапевтичних втручань для покращення емоційного

благополуччя. На цьому тлі зростає інтерес до майндфулнес-базованих втручань (mindfulness-based interventions, MBI) – програм, оснований на практиках усвідомленості, які продемонстрували здатність

знижувати симптоми тривоги й депресії та покращувати адаптивні навички регуляції емоцій. За даними оглядів, MBIs в середньому достовірно перевершують неактивні контрольні умови і за ефективністю співставні з методами когнітивно-поведінкової терапії. Водночас, попри доказову результативність, точні психолого-біологічні механізми терапевтичного впливу майндфулнес залишаються не до кінця з'ясованими.

Це ускладнює цілеспрямоване вдосконалення та адаптацію цих підходів під потреби конкретних груп пацієнтів. Майндфулнес (у перекладі – «повна усвідомленість» або «уважність») визначається як особлива мета-навичка спрямування уваги на поточний момент із прийняттям досвіду неосудно. Поняття усвідомленості має буддійське коріння, проте в сучасній психології стало популярним завдяки успішному впровадженню секулярних стандартизованих програм MBI. Засновник першої такої програми – Джон Кабат-Цінн – розробив методику Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) наприкінці 1970-х для допомоги пацієнтам із хронічним болем та стресом. Відтоді майндфулнес-підходи набули широкого поширення у клінічній практиці і почали застосовуватися для різних цільових груп. Зокрема, було створено модифікації для попередження рецидивів депресії, подолання тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), залежностей, розладів харчової поведінки тощо. На сьогодні накопичено значну доказову базу ефективності MBI у полегшенні симптомів емоційної дисрегуляції при згаданих станах [10, с. 14]. Однак існує потреба узагальнення знань про те, *як саме* практики усвідомленості впливають на емоційну сферу – через які психологічні механізми вони приводять до терапевтичних змін. Метою роботи є комплексний аналіз інтегративних механізмів впливу MBI на емоційну регуляцію. Для досягнення мети вирішуються такі завдання: здійснити огляд сучасних моделей і програм MBI, окресливши їх фокус та принципи; виявити ключові психологічні механізми дії майндфулнес-практик (когнітивні, афективні, інтероцептивні компоненти) за даними літератури; розглянути клінічні приклади впливу MBI на різні психічні розлади, пов'язані з емоційною дисрегуляцією (тривога, депресія, ПТСР, високий стрес); запропонувати інтегративну схему взаємодії механізмів та окреслити перспективи адаптації MBI для умов сучасної України.

Виклад основного матеріалу

Огляд сучасних моделей майндфулнес-базованих втручань

За останні ~40 років було розроблено численні програми втручань, заснованих на майндфулнес-підході. Класичними прикладами є програма зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія депресії (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), а також терапії, що інтегрують майндфулнес у ширші підходи: діалектично-поведінкова терапія (DBT), терапії прийняття і зобов'язання (ACT) тощо. На сьогодні існує щонай-

менше декілька десятків протоколів, які можна класифікувати як MBI.

Як видно з таблиці, MBI можуть різнитися за першочерговим фокусом (стрес, клінічні розлади, поведінкові звички чи специфічні групи населення), однак всі вони базуються на тренуванні навички усвідомленості та споріднених психічних якостей (прийняття, самоспівчуття, неосудне сприйняття досвіду). Багато з цих програм стали предметом дослідницьких випробувань і мета-аналізів. Зокрема, програми MBSR та MBCT отримали підтвердження ефективності у численних рандомізованих дослідженнях: MBSR показала середні і високі ефекти у зниженні стресу та покращенні психічного здоров'я у різних популяціях [13, с. 768], а MBCT достовірно знижує ризик рецидиву депресії у пацієнтів із багаторазовими епізодами – її ефект співставний з дією підтримувальної медикаментозної терапії [15, с. 70]. Такі дані пояснюють включення MBI до сучасних доказових рекомендацій як доповнення або альтернативи традиційній терапії (наприклад, MBCT включено до настанов NICE у Британії для профілактики рецидиву депресії). Отже, сучасні моделі MBI пропонують стандартизовані протоколи тренування усвідомленості, адаптовані під конкретні проблеми. Попри відмінності в акцентах, всі вони спрямовані на формування в осіб нових навичок реагування на власні емоційні стани – з більшою присутністю, прийняттям та саморегуляцією, а не автоматичним униканням або захопленням деструктивними думками. Для розуміння терапевтичної дії цих методів необхідно розглянути базові психологічні механізми, які активуються практиками майндфулнес.

Психологічні механізми дії майндфулнес (когнітивні, афективні, інтероцептивні)

Когнітивні механізми. Практики уважності починаються з тренування регуляції уваги – спрямування і утримання фокусу на обраному об'єкті (наприклад, відчуттях дихання) та повернення уваги при відволіканні. Регулярна медитація розвиває здатність контролювати увагу і переключати її добровільно, що зменшує схильність до настирливих негативних думок. Дослідження підтверджують, що збільшення міжсесійної практики майндфулнес корелює з покращенням робочої пам'яті та зниженням негативного афекту у людей в стані високого стресу. Таким чином, тренування уважності може запобігати когнітивному виснаженню та емоційним зривам під навантаженням. Ще одним важливим когнітивним процесом є метакогнітивна переоцінка (реapprайзинг) переживань. Перебуваючи у стані усвідомленості, людина вчиться спостерігати свої думки і емоції зі сторони, не ототожнюючись із ними. Це явище відоме як децентрування або «реперспективізація» мислення. За рахунок паузи між виникненням автоматичної думки та реакцією майндфулнес дає можливість більш усвідомлено інтерпретувати ситуацію. Зокрема, було висунуто модель, відповідно до якої уважність сприяє когнітивному переосмисленню негативних подій через переривання

Таблиця 1

Приклади програм майндфулнес-базованих втручань (MBI)

№	Назва програми, автор та рік	Фокус застосування	Ключові механізми впливу
11.	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), J. Kabat-Zinn, 1979	Хронічний біль, стрес	Тренування уважності до тіла й дихання; прийняття болю і стресових відчуттів замість реактивної боротьби (експозиція)
22.	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale, 2002	Рецидивуюча депресія	Усвідомлення автоматичних негативних думок; «децентрування» – зміна ставлення до думок як до феноменів розуму, а не фактів (зменшення когнітивної реактивності)
33.	Dialectical Behavior Therapy (DBT), M. Linehan, 1993	Емоційна нестабільність при межовому розладі особистості, самопошкоджувальна поведінка	Практики усвідомленості як один з модулів навичок: навчання переживати сильні емоції без імпульсивних дій (підвищення толерантності до дистресу через прийняття і дихання)
34.	Acceptance and Commitment Therapy (ACT), S. Hayes та ін., 1999	Різні тривожно-депресивні розлади (трансдіагностично)	Культивация психологічної гнучкості через прийняття думок та відчуттів без осуду, фокусування на цінностях і усвідомлене здійснення дій (контекстуальне переосмислення переживань)
55.	Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), G. Marlatt, S. Bowen, N. Chawla, 2009	Залежності (профілактика зривів)	Усвідомлення тригерів і нав'язливих потягів («craving») із застосуванням техніки «просерфінгу urge surfing» – спостереження за потягом як хвилею, що наростає і спадає, не піддаючись йому; розвиток самоспівчуття замість самоосуду при зриві
66.	Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT), J. Kristeller, 2006–2014	Емоційне переїдання, розлади харчової поведінки	Усвідомлення відчуттів голоду/насичення і емоційних тригерів переїдання; сповільнення процесу їжі з повною увагою; прийняття тіла, зменшення автоматичних реакцій на їжу (переоцінка бажань)
77.	Mindful Self-Compassion (MSC), K. Neff, C. Germer, 2012	Хронічний сором, самокритика, вигорання	Розвиток навички самоспівчуття через медитації люблячої доброти, підтримуючий внутрішній діалог; механізм – пом'якшення негативних емоцій самопідтримкою, активація системи заспокоєння (парасимпатичні реакції) замість реакції самокритики
88.	Mindfulness-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (MiCBT), B. Cayoun, 2008	Різні тривожні і депресивні розлади	Чотирьохфазовий протокол: розвиток навичок уважності (сканування тіла, концентрація на диханні) та їх інтеграція з класичними КПТ-техніками; механізми – покращення самоспостереження, емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості
99.	Mindfulness-Based Pain Management (MBPM, Breathworks), V. Burch, 2008	Хронічний біль, фізична інвалідність	Усвідомлене дихання та розслаблення для зниження сприйняття болю; зміна ставлення до больових відчуттів (зменшення катастрофізації болю через прийняття); використання медитації «сканування тіла» для підвищення толерантності до дискомфорту
110.	Mindfulness-Based Exposure Therapy (MBET), A. King та ін., 2013	Посттравматичний стресовий розлад у ветеранів	Поєднання медитацій уважності з поступовою експозицією травматичних спогадів і тригерів у безпечних умовах; механізм – зниження уникання та емоційного оніміння, формування здатності перебувати з травматичними спогадами без переповнення (десенсибілізація)
111.	Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP), E. Loucks та ін., 2018	Артеріальна гіпертензія, серцево-судинні ризики	Навчання уважності і усвідомленого стилю життя для контролю тиску: відслідковування стресових реакцій тіла, емоційних тригерів переїдання, тютюнопаління; розвиток навичок самозаспокоєння і здорових звичок. Механізм – зниження впливу хронічного стресу на судинні реакції, покращення дотримання лікування
112.	Learning to BREATHE (шкільна програма усвідомленості), P. Broderick, 2010	Підлітки, школярі (профілактика стресу та покращення саморегуляції)	Курикулум із шестимодульною структурою (BREATHE: Body, Reflections, Emotions, Attention, Tenderness, Healthy habits) для навчання уважності у школах. Механізми – покращення концентрації уваги, усвідомлення емоцій у підлітків; зниження рівня стресу і агресивності через вправи на дихання, рухливу медитацію, розвиток співчуття

автоматичних реакцій і переходу до свідомого рефлексивного режиму.

Емпіричні дані це підтверджують: зростання показника усвідомленості асоціюється зі збільшенням здатності до когнітивної переоцінки стресових ситуацій, що опосередковує зниження депресивних симптомів. Так, у дослідженні L. Pruessner та співавт. (2024) показано, що в ході індивідуальної терапії із практиками уважності зменшення депресії опосередковувалося саме підвищенням прийняття і переоцінки емоційних переживань, а також зниженням румінації – нав'язливого прокручування негативних думок. Румінативне мислення є типовим когнітивним компонентом депресії, який підтримує пригнічений настрій. Практики майндфулнес успішно адресуються до цього компоненту: численні дослідження відзначають, що регулярна медитація приводить до значного зменшення румінації у різних вибірках. Особливо це стосується схильності «застрягати» на негативному досвіді – завдяки підвищенню здатності відпускати думки без боротьби з ними. Таким чином, ключовими когнітивними ефектами МВІ є: покращення концентрації та гнучкості уваги; розвиток метакогнітивного усвідомлення (децентрування), що веде до переоцінки змісту думок; подолання негативних автоматичних шаблонів мислення (румінацій, тривожного «жування думок») через формування більш спокійного, спостережливого стилю мислення. Ці зміни створюють підґрунтя для ефективнішої емоційної саморегуляції.

Афективні механізми. До афективної сфери належать безпосередньо емоційні реакції і способи їх переживання. Традиційні способи емоційної регуляції поділяють на адаптивні (наприклад, когнітивна переоцінка) і неадаптивні (уникання, придушення емоцій). Практики уважності, як засвідчують дослідження, зрушують баланс від неадаптивних стратегій до адаптивних. Зокрема, майндфулнес зменшує схильність до експеріментального уникання – тенденції уникати або пригнічувати неприємні емоції та спогади. Замість цього культивується прийняття емоцій – готовність дозволити навіть негативним почуттям бути присутніми у свідомості без втечі від них. На практичному рівні медитація часто включає експозицію до власних переживань: людина спостерігає, як піднімається хвиля тривоги чи суму, помічає тілесні відчуття, думки, але утримується від звичних реакцій (наприклад, відволікання або придушення). Така навичка невтручання створює умови для поступового зниження інтенсивності емоційної реакції (через процеси згасання).

Нейровізуалізаційні дані підтверджують, що механізми емоційної регуляції при майндфулнес-тренуванні відрізняються в залежності від досвіду: новачки з коротким навчанням залучають переважно «top-down» контроль префронтальної кори, подібний до свідомого придушення емоцій, тоді як досвідчені медитатори демонструють зниження емоційної реактивності без пригнічення активності мигдалеподібного тіла.

Зокрема, у досвідчених практиків спостерігається деактивація мережі пасивного режиму мозку

(DMN) при перебуванні у стані усвідомленості, що пов'язано зі зменшенням самореференційних роздумів, але без пригнічення мигдалеподібного тіла – центру емоційної обробки. Це означає, що замість типового для новачків «силового» придушення емоції за рахунок лобного контролю, з часом майндфулнес переходить до більш непрямого механізму регуляції: прийняття емоції веде до її природного згасання, не потребуючи активного витіснення.

Довготривалі медитатори, на відміну від тих, хто пройшов лише 8-тижневий курс, залучають імпліцитні нейронні системи регуляції за участю острівцевої долі (insula) та вентромедіальної префронтальної кори замість дорсолатеральних лобних областей. Острівцева кора відповідає за інтеграцію тілесних і емоційних сигналів, тому її активність відображає прийняття та переживання емоції, а не придушення. Таким чином, з практикою майндфулнес змінюється стратегія регуляції емоцій – від контрольованого гальмування до більшої усвідомленості й прийняття, що запобігає хронічному придушенню емоцій. Це узгоджується з концепцією “mindful emotion regulation” – особливої стратегії емоційної регуляції через уважне присутнє спостереження емоційного потоку.

Її відмінність від інших стратегій полягає в тому, що регуляція відбувається не шляхом прямої зміни змісту переживання, а через зміну ставлення до нього – з цікавістю, терпимістю і співчуттям замість оцінки або уникання. На поведінковому рівні такі афективні зміни проявляються як зменшення емоційної реактивності – наприклад, практикуючі уважність відзначають, що можуть «пропустити крізь себе» хвилю гніву або страху, не вдаючись до імпульсивних дій, і емоція швидше розсіюється. Натомість підвищується емоційна усвідомленість та диференційованість емоцій (уміння тонше розрізняти відтінки своїх почуттів), що асоціюється з кращою регуляцією емоцій.

Усе це сприяє більш збалансованому емоційному стану і стійкості до стресорів.

Інтероцептивні механізми. Інтероцепція – це відчуття внутрішнього стану тіла (серцебиття, дихання, напруження м'язів тощо). Практика майндфулнес традиційно приділяє значну увагу тілесній усвідомленості: медитатор сканує увагою різні ділянки тіла, відстежує фізіологічні відчуття, що відповідають емоціям (наприклад, стискання у грудях при тривозі чи тепло на обличчі при соромі). Розвиток інтероцептивної чутливості вважається одним з ключових механізмів впливу медитації.

За феноменологічними описами, уважність формує так званий “досвідний self” – відчуття себе як тілесного суб'єкта «тут і зараз», на відміну від нарративного «думкового self», зануреного у спогади чи плани.

Підсилення переживання себе у теперішньому моменті через тіло сприяє заземленості і зменшенню патологічних задумувань. Дослідження показують, що тренінг майндфулнес покращує інтероцептивну точність і довіру до сигналів тіла.

Людина вчиться прислухатися до тілесних підказок (наприклад, відчуття тривоги у животі, напруги у плечах) і регулювати свій стан на ранніх етапах, не доводячи до афективного вибуху. Більш тонке усвідомлення тілесних змін також допомагає не плутати фізіологічні відчуття з катастрофічними інтерпретаціями – наприклад, розпізнати прискорене серцебиття як нормальну реакцію, а не «серцевий напад», що важливо при панічних розладах. Нейровізуалізація підтверджує, що майндфулнес-тренування підвищує функціональну зв'язність інсули – головного «інтероцептивного» центру мозку.

Більше того, нещодавні моделі розглядають емоційну регуляцію як процес, тісно пов'язаний із інтероцепцією: усвідомлення тілесних станів є базисом для саморегуляції емоцій.

Отже, через посилення інтероцептивної усвідомленості майндфулнес забезпечує більш тісний контакт розуму і тіла, що дозволяє ефективніше управляти емоціями в руслі *“embodied”* (втіленої) саморегуляції.

Міжособистісні та мотиваційні аспекти

Окремо варто згадати ще дві категорії ефектів, які іноді виділяють у дослідженнях МВІ: соціально-психологічні та мотиваційно-поведінкові механізми. Перші стосуються змін у сфері співпереживання, співчуття та якості взаємин. Практика усвідомленості часто веде до зростання емпатії та альтруїзму, що деякі автори пояснюють розвитком самоспівчуття як механізму покращення психологічного благополуччя.

Підвищення самоспівчуття (уміння ставитися до себе доброзичливо) асоціюється зі зниженням вигорання і негативних емоцій, зокрема у професіоналів помічних професій.

Це може бути актуальним для груп на кшталт військових чи медиків, які переживають значні стресові навантаження: майндфулнес навчає підтримувати себе і один одного, зменшуючи почуття ізоляції у стражданні. Мотиваційно-поведінкові механізми включають зміни у системах винагороди і навчання. Інтегративні моделі припускають, що нейрональні системи мотивації і підкріплення відіграють важливу роль у впливі майндфулнес на поведінкові зміни.

Зокрема, медитація може зменшувати гіперактивність дофамінової «гонитви за винагородою», що лежить в основі адиктивної поведінки, і водночас посилювати відчуття задоволення від простих неконсуматорних досвідів (наприклад, від усвідомленого смакування їжі чи спілкування). Це підтверджує модель *“mindful self-regulation”*, яка об'єднує когнітивно-емоційні процеси з нейробіологією навчання: регулярна практика уважності модулює базові нейронні механізми мотивації та підкріплення, що веде до стійких змін поведінки (здорові звички, відмова від шкідливого).

Наприклад, у дослідженні Z. Schuman-Olivier та співавт. (2020) показано, що після курсу МВІ учасники демонстрували поліпшення навичок емоційної регуляції і паралельно успішніше змінювали поведінку щодо здоров'я, зокрема кидали паління і починали займатися спортом.

Отже, майндфулнес діє не у вакуумі, а вплітається у складну мережу когнітивних, афективних, тілесних і мотиваційних процесів, цілісно впливаючи на стиль життя людини.

Клінічні приклади впливу МВІ на емоційну регуляцію

Переважно МВІ демонструють високу ефективність при порушеннях емоційної регуляції. Тривожні розлади характеризуються надмірними думками та фізіологічним напруженням. Замість когнітивних технік перереформування майндфулнес акцентує прийняття тривоги як «хвилі», що розсіюється через усвідомлене дихання, розриваючи коло катастрофізації [Hofmann et al., 2017, $g = -0,60$]. Нейровізуалізації підтверджують зниження реактивності мигдалини й посилення зв'язків з префронтальною корою, що покращує контроль над страхом (Pruessner et al., 2024).

При депресії МВСТ розорює румінаційні патерни, навчаючи ставитися до поганого настрою як до тимчасового явища. Дослідження показують зниження ризику рецидиву на 30–40 % порівняно зі стандартною терапією [Segal et al., 2013, с. 70], а нейровізуалізації виявляють зниження активності мережі самореференції (медіальна ПФС, РСС).

При ПТСР майндфулнес-втручання, зокрема МВЕТ, доповнюють класичну експозицію, навчаючи заземлення в теперішньому моменті під час флешбеків. Метта-медитації знижують експерієнційне уникання та сприяють десенсибілізації тригерів (Hedges $g \approx -0,44$ – $-0,59$) [Johnson et al., 2020].

Для стресу та вигорання МBSR-програми (8 тижнів) знижують рівень стресу, тривожності й кортизолу, покращують настрій і якість життя у здорових та клінічних популяціях [Krasner et al., 2009], [13, с. 766]. Сучасні дослідження в Україні демонструють, що короткі щоденні медитації зменшують стрес і тривожність у цивільних, уражених війною (Kulish et al., 2025, с. 85–86), а майндфулнес-арт-терапія підтримує психологічне відновлення переселенців [Petrenko et al., 2024, с. 37].

Інтегративна схема механізмів впливу МВІ

Інтегративна модель майндфулнес-інтервенцій базується на тренуванні мета – уваги – умінні спостерігати думки, емоції й відчуття без оцінки. Цей центральний процес розгортається через чотири взаємопов'язані шляхи:

- **когнітивний:** зміцнення контролю уваги та робочої пам'яті, децентрування від негативних думок і зниження румінацій;
- **афективний:** прийняття та проживання емоцій без уникання, що зменшує швидкість і інтенсивність афективних реакцій;
- **інтероцептивний:** посилення усвідомлення тілесних сигналів, завдяки чому практикант вчасно регулює фізіологічне збудження;
- **мотиваційно-поведінковий:** нормалізація дофамінергічних шляхів та зниження імпульсивного пошуку стимуляцій, що полегшує формування здорових звичок.

Нейровізуалізаційні дані підтверджують зниження реактивності мигдалини та посилення

зв'язків між мигдалеподібним тілом і префронтальною корою (Schuman – Olivier et al., 2020). Окремо виділяють соціальний компонент – розвиток емпатії та співчуття, який посилює групову підтримку та підвищує стійкість до стресу (MSC; Neff & Germer, 2013). Синергетична дія цих механізмів забезпечує системний вплив МБІ на емоційну регуляцію, що підтверджує їхню перевагу над одновимірними методами, але водночас ставить виклик дослідникам у декомпозиції внеску кожного шляху.

Висновки. Майндфулнес-базовані втручання достовірно послаблюють тривогу, депресію, посттравматичні прояви й хронічний стрес, що вже закріплено у сучасних клінічних настановах, зокрема у протоколах профілактики рецидиву депресії. Терапевтичний потенціал МБІ розкривається завдяки синергії когнітивного (підсилення уваги, децентрування, розвиток метакогнітивної гнучкості), афективного (прийняття емоцій і зниження реактивності) та інтероцептивного (поглиблення відчуття тіла

й «втіленої» саморегуляції) механізмів, які разом забезпечують стійкі зміни у способах самопідтримки.

У реаліях війни майндфулнес – підхід доводить свою гнучкість: він допомагає людям із підвищеним рівнем тривоги та наслідками гострого чи хронічного стресу зменшувати уникання, підвищувати когнітивну ефективність та здатність фокусуватися, а також знижувати фізіологічну гіперзбудливість. Додатково практика сприяє кращій адаптації до невизначеності та підтримці емоційного ресурсу в умовах професійного навантаження.

Водночас важливо уникати поверхневого «McMindfulness»: спрощені техніки без елементів співчуття й ціннісної рефлексії можуть лише маскувати симптоми, не торкаючись глибинних процесів. Тому майбутні дослідження мають приділяти увагу етичній і культурній адаптації протоколів, чіткому розмежуванню клінічних підгруп та довготривалому моніторингу ефектів, щоб посилити наукову та практичну цінність підходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Hofmann S. G., Gómez A. F. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 2017, 40(4), 739–749.
2. Pruessner L., Timm C., Kalmar J., et al. Emotion Regulation as a Mechanism of Mindfulness in Individual Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Anxiety Disorders. *Depression and Anxiety*, 2024, 2024(1), 9081139.
3. Chambers R., Gullone E., Allen N. B. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 2009, 29(6), 560–572.
4. Guendelman S., Medeiros S., Rampes H. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 2017, 8, 220.
5. Schuman-Olivier Z., Trombka M., Lovas D. A., et al. Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 2020, 28(6), 371–394.
6. Zhang D., Lee E. K. P., Mak E. C. W., Ho C. Y., Wong S. Y. S. Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review. *British Medical Bulletin*, 2021, 138(1), 41–57.
7. Lindahl J. R., Fisher N. E., Cooper D. J., Britton W. B. Emotion-related Constructs Engaged by Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 2021, 12(5), 1041–1062.
8. Hopwood T. L., Schutte N. S. A Meta-Analytic Investigation of the Impact of Mindfulness-Based Interventions on Post-Traumatic Stress. *Clinical Psychology Review*, 2017, 57, 12–20.
9. Bolzenkötter T., Kuper N., Philippot P., et al. Impact of a Momentary Mindfulness Intervention on Rumination, Negative Affect, and their Dynamics in Daily Life. *Affective Science*, 2025, 6(1), 66–80.
10. Raugh I. M., Strauss G. P., et al. Integrating Mindfulness into the Extended Process Model of Emotion Regulation: The Dual-Mode Model of Mindful Emotion Regulation. *Emotion*, 2023.
11. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 1985, 8(2), 163–190.
12. Khoury B., Lecomte T., Fortin G., et al. Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013, 33(6), 763–771.
13. Chiesa A., Serretti A., Jakobsen J. C. Mindfulness: Top-Down or Bottom-Up Emotion Regulation Strategy? *Clinical Psychology Review*, 2013, 33(1), 82–96.
14. Kuyken W., Hayes R., Barrett B., et al. Effectiveness and Cost-Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Compared with Maintenance Antidepressant Treatment in the Prevention of Depressive Relapse or Recurrence (PREVENT trial). *The Lancet*, 2015, 386(9988), 63–73.
15. Куліш О. В., Качуріна М. О., Педченко О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025, (1), 81–87.
16. Барбаш Т. І. Техніки майндфулнес в роботі з дітьми, що пережили стресові ситуації. *Психотерапія та реабілітація в Україні*, 2020, № 4, с. 30–42.

Туріщева Л. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківської державної академії фізичної культури*

Дорожко І. І.

*доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

Малихіна О. Є.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

НАСТІЛЬНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

BOARD GAMES AS A TOOL FOR DEVELOPING SELF-REGULATION IN CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

У статті досліджується роль настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Проаналізовано особливості поняття саморегуляція у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Розглянуто особливості саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Представлено інформацію щодо таких показників саморегуляції, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність. Особлива увага приділяється значенню ігор у розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок, що є важливими для успішної адаптації таких дітей у суспільстві. Вивчаються переваги використання настільних ігор у навчальному процесі, зокрема їх здатність впливати на покращення концентрації уваги, зниження імпульсивності та розвитку здатності до планування й самоконтролю. Зазначено, що настільні ігри допомагають учням з особливими освітніми потребами розвивати здатність до емоційного саморегулювання, контролювати свої емоційні стани та ефективно взаємодіяти з іншими. Представлено добір настільних ігор, спрямованих на розвиток окремих показників саморегуляції. Проаналізовано особливості проведення корекційних занять з використанням настільних ігор з учнями з порушенням слуху. У констатувальному експерименті проаналізовано результати дітей з порушенням слуху та мовленнєвими порушеннями. Формувальний експеримент було проведено з учнями з порушеннями мовлення. Також було проведено контрольний експеримент. Отримані результати оброблено за допомогою методів математичної статистики. Надається огляд існуючих досліджень, що підтверджують ефективність ігор у формуванні саморегуляції у дітей із різними порушеннями розвитку. На основі аналізу наукових праць авторів пропонується комплексний підхід до використання настільних ігор в інклюзивній освіті, що сприяє розвитку ключових аспектів саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо використання настільних ігор на корекційних заняттях із розвитку саморегуляції в роботі з учнями з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: саморегуляція, показники саморегуляції, настільні ігри, учні з особливими освітніми потребами.

The article explores the role of board games as a tool for developing self-regulation in children with special educational needs. The features of the concept of self-regulation in the works of domestic and foreign researchers have been analyzed. The peculiarities of self-regulation in children with special educational needs are considered. Information is presented regarding such indicators of self-regulation as planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, and independence. Particular attention is paid to the importance of games in the development of cognitive, emotional, and social skills, which are crucial for the successful adaptation of such children in society. The advantages of using board games in the educational process are examined, particularly their ability to improve attention span, reduce impulsivity, and foster planning and self-control skills. It is noted that board games help students with special educational needs enhance their capacity for emotional self-regulation, manage their emotional states, and interact effectively with others. A selection of board games aimed at developing specific indicators of self-regulation is presented. The features of conducting corrective sessions using board games with students with hearing impairments are analyzed. In the ascertaining experiment, the results of children with hearing and speech impairments were analyzed. The formative experiment was conducted with students with speech impairments. A control experiment was also carried out. The obtained results were processed using methods of mathematical statistics. An overview of existing research is provided, the article reviews existing research confirming the effectiveness of games in fostering self-regulation in children with various developmental disorders. Based on the analysis of scholarly works, the author proposes a comprehensive approach to the use of board games in inclusive education, which supports the development of key aspects of self-regulation in children with special educational needs.

Key words: self-regulation, indicators of self-regulation, board games, students with special needs.

Постановка проблеми. У сучасному освітньому та соціальному просторі актуальною є проблема розвитку саморегуляції. Саморегуляція – одна з ключових психологічних функцій, що забезпечує здатність контролювати емоції, поведінку та мислення, особливо в ситуаціях фрустрації, стресу чи взаємодії з іншими. Формування цієї здатності є важливим для розвитку особистості, її успішності та соціальної адаптації. Тому сучасні психологи, педагоги та фахівці активно займаються пошуком інструментів, які сприяють формуванню саморегуляції у дитячому віці. Привабливою є ідея використання настільних ігор як інструмента формування саморегуляції. Як відомо, настільні ігри не тільки розвивають когнітивні здібності та навички комунікації, але й створюють природне середовище для тренування емоційного контролю, планування дій, дотримання правил, подолання імпульсивності – тобто основних компонентів саморегуляції. Попри широку популярність настільних ігор, їхній потенціал у контексті розвитку саморегуляції залишається недостатньо вивченим у вітчизняній науковій та педагогічній літературі. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу та розробки методичних підходів до їх використання. Саме тому дослідження настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами є актуальним.

Мета статті – дослідити можливості використання настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами та визначити ефективні підходи до їхнього впровадження в корекційну роботу психолога.

Об'єкт дослідження – розвиток саморегуляції в учнів з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження – використання настільних ігор як засобу формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Проблема саморегуляції широко представлена у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Дослідники розглядали цей процес у взаємозв'язку з формуванням когнітивних умінь та навичок. А. Бандура вважав, що саморегуляція розвивається через спостереження за поведінкою інших, моделювання і зворотний зв'язок. Л. Вайгель та К. Каммінгс підкреслюють, що саме у процесі гри діти навчаються управляти емоціями, приймати правила і дотримуватись їх, що є основою саморегуляції. У своїх дослідженнях А. Даймонд вивчала дітей дошкільного та молодшого шкільного віку й дійшла висновку, що розвиток таких когнітивних функцій, як увага та пам'ять, є ключовим чинником формування саморегуляції. К. Зелаза стверджує, що діти вчатьсЯ саморегуляції через розвиток рефлексивного мислення, яке дозволяє їм зупинитися, подумати і прийняти обґрунтоване рішення. М. Посснер та М. Ротбарт розглядають увагу як головну умову для розвитку саморегуляції. Вони доводять, що управління увагою сприяє кращому контролю емоцій та поведінки [1, 6, 9].

Проблемою саморегуляції займалися такі відомі вчені, як Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв,

О. В. Запорожець, Л. І. Божович та інші. Л. С. Виготський вважав, що саморегуляція виникає у процесі інтеріоризації зовнішніх дій – тобто тоді, коли дитина поступово засвоює правила, які спочатку виконуються під наглядом дорослого, а згодом – самостійно. О. М. Леонтьєв підкреслював значення провідної діяльності (гри, навчання) у розвитку регуляторних процесів. О. В. Запорожець розглядав роль емоційної регуляції в ранньому віці. Він досліджував, як через гру діти навчаються керувати власними емоційними станами, а також розвивають самоконтроль. Л. І. Божович аналізувала розвиток волевої сфери як результат формування особистісної мотивації у дитини. Авторка підкреслювала, що саморегуляція формується в процесі внутрішнього прийняття соціальних норм. [2; 3; 6].

Українські дослідники Т. В. Левченко та О. В. Скрипченко акцентують увагу на розвитку саморегуляції через ігрову діяльність, співпрацю та розвиток рефлексії у дітей.

Таким чином, дослідження вчених свідчать про те, що зв'язок між когнітивними процесами та саморегуляцією є тісним і взаємозалежним, адже саморегуляція неможлива без активного залучення когнітивних функцій.

Для вивчення особливостей саморегуляції ми використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», який дозволяє не тільки визначити загальний рівень саморегуляції, а й отримати інформацію щодо таких показників саморегуляції, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.

Проаналізуємо особливості цих показників:

- 1) планування відображає, наскільки учень уміє ставити перед собою цілі, зберігати їх у фокусі уваги та організовувати свою діяльність відповідно до них;
- 2) моделювання показує рівень усвідомленості, точності та повноти цих уявлень, а також здатність адекватно враховувати умови при прийнятті рішень;
- 3) програмування означає вміння заздалегідь продумати хід дій, визначити їхню логіку та порядок, щоб ефективно рухатися до результату;
- 4) оцінювання – це здатність зіставляти результат своєї діяльності із запланованою метою та критеріями успішності, аналізувати рівень досягнення;
- 5) гнучкість – здатність змінювати свою поведінку або спосіб дій залежно від обставин, нової інформації чи змін у власному стані;
- 6) самостійність означає вміння учня діяти на власний розсуд, не покладаючись на зовнішні підказки чи контроль, а також брати на себе відповідальність за результати своїх дій.

Загальний рівень саморегуляції відображає, наскільки учень здатен усвідомлено керувати власними емоціями, діями та поведінкою в різних обставинах, а також демонструє сформованість навичок планування, контролю, прийняття рішень і досягнення цілей.

В опитуванні взяли участь 20 учнів 10–12 класів з порушеннями слуху Харківського ліцею № 184 та 20 учнів 9–10 класів Харківської спеціальної школи

№ 7 (учні з мовленнєвими порушеннями). Отримані результати представлені у таблиці 1.

На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

1) у більшості регуляторних шкал переважає середній рівень розвитку саморегуляції як у дітей з порушеннями слуху, так і з мовленнєвими порушеннями;

2) найбільш уразливими компонентами саморегуляції є програмування та оцінювання результатів: понад 55–60 % учнів демонструють низький рівень, і жоден не досяг високого. Це свідчить про труднощі у здатності чітко планувати послідовність дій і критично оцінювати результати своєї діяльності;

3) найкраще сформовані компоненти – моделювання та самостійність – мають найвищі показники середнього рівня (до 60 %), а також незначний відсоток учнів (5–10 %) досяг високого рівня. Це свідчить про потенціал до розвитку внутрішньої організації дій і здатності самостійно приймати рішення;

4) загальний рівень саморегуляції у всіх учнів коливається в межах низького (45 %) та середнього (50 %) рівня. Високий рівень зафіксовано лише у 5 % випадків. Це вказує на необхідність цілеспрямованої корекційної та розвивальної роботи з формування саморегуляції, особливо у сферах планування дій, контролю та оцінювання результатів;

5) результати учнів з особливими освітніми потребами у двох групах практично ідентичні, що свідчить про спільні труднощі у розвитку саморегуляції, незалежно від типу порушення.

Отримані дані вказують на те, що більшість учнів з особливими освітніми потребами мають середній або низький рівень розвитку саморегуляції, що потребує впровадження спеціальних психолого-педагогічних заходів. Зокрема, доцільним є використання ігрових форм навчання (наприклад, настільних ігор, головоломок тощо) для активізації навичок планування, самоконтролю та рефлексії.

Нами було розроблено та проведено корекційні заняття з використанням настільних ігор для експериментальної групи, до якої входили учні з порушеннями мовлення. Структура корекційного заняття: 1) вступ (формується задача заняття та виконуються дихальні вправи); 2) основна частина (використання

настільних ігор); 3) заключна частина (рефлексія). Під час відбору ігор ми враховували вікові та індивідуальні особливості дітей з мовленнєвими порушеннями, тому обирали зрозумілі та посильні для них ігри. Відібрані ігри відзначалися наочністю, чіткістю правил, конкретністю завдань і короткою тривалістю партій. У процесі гри психолог супроводжував дітей, підказуючи стратегії саморегуляції, наприклад: «Коли хочеться поквапитися – зроби паузу та подихай» або «Програєш – скажи собі: це можливість спробувати знову». Після кожної гри проводилось обговорення: що вдалося, які емоції виникали, як діти реагували на труднощі. Такий етап рефлексії посилював навчальний ефект і сприяв розвитку навичок саморегуляції.

Ми пропонуємо добір настільних ігор, спрямованих на розвиток окремих показників саморегуляції:

– «Ticket to Ride. Junior. Європа», «Каркасон», «Rummy» сприяють розвитку навичок програмування, планування, моделювання;

– головоломки серії «Smart games» сприяють формуванню самостійності, гнучкості та вмінню моделювати ситуацію;

– «Dixit», «Підступний лис. Справа про зниклий пиріг», «Tip Top Clap» розвивають гнучкість мислення та загальний рівень саморегуляції;

– розмовні ігри «Кубики історій», «Експромт» сприяють розвитку гнучкості та самостійності;

– «Барбарон», «Дуплет», «Професор Еврика» розвивають уміння оцінювати результати діяльності.

Особливу увагу ми приділили вибору настільних ігор, які передбачають:

1) планування – ігри, де потрібно заздалегідь продумувати дії на кілька ходів уперед;

2) гнучкість мислення – зміна стратегії залежно від ситуації, що склалася;

3) утримання уваги – ігри з поступовим розвитком подій, що потребують концентрації протягом усієї партії;

4) емоційна стійкість – ігри, де важливо навчитися зберігати спокій у ситуаціях виграшу чи поразки;

5) рольові та кооперативні ігри – сприяють розвитку емпатії, стриманості й терпимості.

Ми вже розглядали переваги використання настільних ігор у корекційній роботі з дітьми з осо-

Таблиця 1

Результати виконання опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» учнями з особливими освітніми потребами

Регуляторні шкали	Результати (у відсотках)					
	Учні з порушенням слуху			Учні з мовленнєвими порушеннями		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Планування	45	50	5	45	50	5
Моделювання	35	55	10	35	60	5
Програмування	60	40	-	55	45	-
Оцінювання результатів	55	45	-	55	45	-
Гнучкість	50	45	5	45	50	5
Самостійність	40	55	5	40	55	5
Загальний рівень саморегуляції	45	50	5	45	50	5

Результати порівняння контрольної та експериментальної груп за методом χ^2 Пірсона для кожної регуляторної шкали

Шкала	χ^2	p-значення	статистично значуща різниця
Планування	0.000	1.000	Ні
Моделювання	1.884	0.390	Ні
Програмування	5.217	0.074	Ні (тенденція до значущості)
Оцінювання результатів	0.000	1.000	Ні
Гнучкість	0.526	0.769	Ні
Самостійність	1.905	0.386	Ні
Загальний рівень саморегуляції	1.961	0.375	Ні

близькими освітніми потребами. До основних переваг належать:

1. Настільна гра є знайомою, звичною та улюбленою формою діяльності для більшості дітей, що створює сприятливе середовище для взаємодії та навчання.

2. Це один із найбільш ефективних засобів активізації: гра залучає учасників до дії завдяки змістовності самої ігрової ситуації, викликаючи водночас високу емоційну та фізичну залученість.

3. Гра є природним джерелом мотивації, оскільки викликає інтерес, збуджує допитливість і бажання брати участь у спільній діяльності.

4. Вона дозволяє ефективно передавати знання, формувати навички й компетентності, а також сприяє особистісному усвідомленню учасниками закономірностей соціального й природного світу.

5. Настільна гра має багатофункціональний характер – може одночасно виконувати розвивальну, навчальну, виховну та терапевтичну функції.

6. Це переважно колективна форма діяльності, яка сприяє соціалізації, розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді.

7. Гра нівелює значущість кінцевого результату, зосереджуючи увагу на самому процесі, що особливо важливо у роботі з дітьми, які мають труднощі з мотивацією до навчання.

8. У навчальному контексті гра передбачає чітко визначену мету та відповідний педагогічний результат, що дозволяє використовувати її як дієвий інструмент у корекційно-розвивальній діяльності [5].

У межах формувального експерименту було проведено 15 корекційно-розвивальних занять. Після завершення цього етапу ми здійснили контрольний експеримент, у межах якого учасники експериментальної групи (учні з мовленнєвими порушеннями) та контрольної групи (учні з порушеннями слуху) повторно виконали методику «Стиль саморегуляції поведінки». Результати виконання методики подано в таблиці 2.

Як бачимо, у жодній зі шкал різниця не є статистично значущою ($p > 0,05$); найближча до значущості шкала – «програмування» ($p = 0,074$), що може свідчити про потенційну різницю, яка може проявитися за більшої вибірки; рівень саморегуляції в обох групах має подібні закономірності, хоча експериментальна група демонструє деяку позитивну динаміку (більше учнів з високим рівнем у деяких шкалах).

Висновки. Статистичні показники не є надто значущими, проте було зафіксовано якісні позитивні зміни у поведінці учнів. Ці зміни охоплюють кілька ключових аспектів. По-перше, спостерігається покращення емоційної саморегуляції. Учні стали краще усвідомлювати та виражати власні емоції, зменшилась імпульсивність у взаємодії з однолітками. Також знизилась кількість емоційних спалахів у відповідь на поразки чи труднощі під час гри. По-друге, зросла здатність до самоконтролю. Діти навчилися дотримуватись правил, чекати своєї черги, регулювати поведінку відповідно до ситуації. Зменшилась кількість порушень дисципліни в ігровому середовищі. По-третє, формується мотиваційна саморегуляція. Підвищилась зацікавленість у досягненні ігрових та навчальних цілей. Учні стали більш наполегливими у виконанні завдань, зосередженими та менш схильними до уникнення складних ситуацій. По-четверте, відзначається розвиток когнітивної саморегуляції. Учні частіше застосовують стратегії планування, прогнозування результатів, аналізу помилок. Це сприяє зміцненню навичок самоспостереження та самокорекції. По-п'яте, покращилися навички соціальної саморегуляції. У процесі гри діти почали краще виявляти емпатію, узгоджувати власні дії з діями інших учасників.

Таким чином, використання настільних ігор можна розглядати як інструмент формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Bandura, A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, № 84. 1977. Pp. 191–215.
- Ганаба С. О. Філософія дидактики: контексти, стратегії, практики : монографія. Суми : Університетська книга, 2014. 334 с.
- Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
- Дорожко І.І., Малихіна О.Е., Турищева Л.В. Розвиток «SOFT SKILLS» у підлітків з порушенням слуху. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. (1). С. 118–122.

5. Дорошко І.І., Малихіна О.Е., Туріщева Л.В. Розвиток зв'язного мовлення у дітей із ЗПР за допомогою настільних ігор. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. (6). С. 59–65.
6. Каракая Е. Е. Теоретичний аналіз поняття «саморегуляція» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Збірник наукових праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Херсон, 2021. С. 167–169.
7. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2017. № 3 (1). С. 82–87.
8. Кузікова С. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. *Психологія і особистість*, 2021. № 1. С. 94–106.
9. Zimmerman B. J. Models of Self-Regulated and Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 81. № 3. 1989. Pp. 329–333.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159,96

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.30>

Бегеза Л. Є.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму*

Бугайова Н. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

Опанасенко С. В.

*клінічний психолог
Комунального некомерційного підприємства
«Київська міська клінічна лікарня № 6»*

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

EMPIRICAL STUDY OF PECULIARITIES OF PTSD MANIFESTATIONS IN MILITARY PERSONNEL

Посттравматичний стресовий розлад є одним з найпоширеніших психічних розладів серед військовослужбовців, та може виникати внаслідок військових травм, бойових дій, й супроводжуватися симптомами: повторні спогади про події, гіперзбудженість, відчуття відокремленості, тривога та інші психологічні та фізичні реакції. ПТСР у військовослужбовців є одним з найбільш частих психічних порушень, який може розвиватися через участь у бойових діях, фізичну та психічну травму (побачені жорстокість і насильство, страх за власне життя та життя побратимів, віддаленість від родини та друзів) та інші стресогенні фактори.

З'ясовано, що основними стрес-факторами можуть бути: небезпека за життя і здоров'я, емоційна напруга, фізичне та психічне виснаження, соціальна ізоляція, необхідність прийняття швидких і важливих рішень. У етіології ПТСР головну роль відіграють такі три групи чинників: спадково-конституційні; психоемоційні; психоорганічні.

ПТСР – це психічний розлад, який може розвинути у людей, які пережили або були свідками травматичних подій, що загрожували життю або фізичному та психічному благополуччю. Симптоми ПТСР можуть включати повторні спогади про травматичну подію, гіперзбудженість, нав'язливі думки та спогади, відчуття відокремленості або відчуженості, важку тривожність та інші психічні та емоційні симптоми. Цей розлад може суттєво обмежувати здатність людини до повсякденного функціонування та вимагати професійної допомоги для керування симптомами і поліпшення якості життя.

Результати, отримані за допомогою діагностичних методик, свідчать, що у військовослужбовців присутній ПТСР, а його прояви мають сформований та сталий характер.

Визначено, що ПТСР може значно впливати на якість життя військовослужбовців та їхніх родин, а також на їхню соціальну та професійну адаптацію після повернення. Важливою є підтримка та доступ до психологічної та медичної допомоги для тих військовослужбовців, хто переживає ПТСР, а також психологічний супровід родин у період реадaptaції військових, що сприятиме у допомозі подолати труднощі та адаптуватися до цивільного життя після служби.

Ключові слова: військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, ветерани, психодіагностика ПТСР, психологічний супровід військовослужбовців.

Post-traumatic stress disorder is one of the most common mental disorders among military personnel and can occur as a result of military trauma, combat, and is accompanied by symptoms such as repeated memories of events, hyper-arousal, a sense of isolation, anxiety, and other psychological and physical reactions. PTSD in military personnel is one of the most common mental disorders that can develop due to participation in combat, physical and mental trauma (witnessing cruelty and violence, fear for one's own life and the lives of colleagues, distance from family and friends) and other stressors.

It has been found that the main stressors can be: danger to life and health, emotional stress, physical and mental exhaustion, social isolation, the need to make quick and important decisions. The following three groups of factors play a major role in the etiology of PTSD: hereditary and constitutional; psycho-emotional; and psycho-organic.

PTSD is a mental disorder that can develop in people who have experienced or witnessed traumatic events that threatened their lives or physical and mental well-being. Symptoms of PTSD may include recurrent memories of the traumatic event, hyperarousal, intrusive thoughts and memories, feelings of isolation or alienation, severe anxiety, and other mental and emotional symptoms. This disorder can significantly limit a person's ability to function in everyday life and require professional help to manage symptoms and improve quality of life.

The results obtained using diagnostic methods indicate that servicemen have PTSD, and its manifestations are formed and stable.

It has been determined that PTSD can significantly affect the quality of life of servicemen and their families, as well as their social and professional adaptation after returning. It is important to provide support and access to psychological and medical care for servicemen and women experiencing PTSD, as well as psychological support for families during the period of military readaptation, which will help them overcome difficulties and adapt to civilian life after service.

Key words: servicemen, post-traumatic stress disorder, veterans, psychodiagnostics of PTSD, psychological support for servicemen.

Постановка проблеми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є значущою проблемою, яка впливає на ментальне здоров'я людини, яка стала свідком травматичних подій, зокрема, події що пов'язані з війною. Посилення психологічного напруження, пов'язано з ризиком для життя, стресом від виконання військових обов'язків, віддаленістю від сім'ї та друзів, а також іншими чинниками, які впливають на їхнє психічне становище стають одними із стрес-факторів, що можуть впливати на виникнення ПТСР у військовослужбовців.

ПТСР серед військовослужбовців стає все більш актуальною проблемою як у військовому контексті, так і з медико-психологічного. Зростання інтенсивності та тривалості військових конфліктів вимагає глибшого розуміння та ефективного управління психологічним здоров'ям військовослужбовців. Розпізнавання та адекватне лікування ПТСР у військових може значно покращити психологічне благополуччя та здатність до служби останніх. Ефективні стратегії профілактики та інтервенції сприятимуть зниженню військових втрат та підвищенню боєздатності військових підрозділів. Активна участь у вирішенні проблеми ПТСР серед військовослужбовців є важливим кроком для забезпечення стабільності та безпеки військових сил.

У етіології ПТСР головну роль відіграють такі три групи чинників: спадково-конституційні (особливості центральної нервової системи індивідуума, загальний фізіологічний стан людини, рівень активності ЦНС, стійкість до стресу, швидкість реакції на зовнішні подразники); психоемоційні (включають гострі або хронічні фактори зовнішньої дії, які мають велике значення для психічної сфери людини. Ці фактори можуть викликати стресові реакції та впливати на розвиток ПТСР через їхню когнітивну та емоційну значущість); психоорганічні (відображає різноманітні преморбідні органічні стани, які можуть впливати на функціонування центральної нервової системи. Зокрема, скомпрометованість інтеграційних церебральних систем надсегментарного рівня, таких як лімбіко-ретикулярний комплекс, може сприяти розвитку ПТСР під впливом травматичних чи стресових подій).

Для подолання проблеми ПТСР в Україні потрібні комплексні заходи, включаючи підвищення обізнаності громадськості про цю проблему, розвиток мережі психологічної допомоги, підтримку для постраждалих осіб та їх родин, а також реалізацію програм соціальної підтримки та реабілітації.

Проблематика ПТСР є предметом дослідження як зарубіжних, так і українських вчених. Ці дослідження звертають увагу на різні аспекти ПТСР, способи його діагностики та лікування. Деякі вчені зосереджуються на механізмах розвитку ПТСР,

його симптоматиці та фазах розвитку. Інші – розглядають технології діагностики та методи подолання стресових розладів, включаючи ПТСР. Також є дослідження, присвячені психологічній допомозі в кризових ситуаціях та особливостям корекції ПТСР у військових учасників. Наразі, Р. Волошиним вивчаються механізми розвитку ПТСР та загальний адаптаційний синдром, що лежить в його основі; О. Колесніченком визначаються засади бойової психологічної травми військовослужбовців; Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук, В. Ткаченко зосереджуються на технологіях діагностики та методах подолання стресових розладів, включаючи ПТСР; В. Мушкевич, Л. Пасічник аналізують психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості проявів посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасних поглядів на дефініцію «стрес» показав, що ряд науковців розглядають психологічний стрес як функціональний стан організму і психіки індивідуума, на який мають вагомий вплив екстремальні фактори психогенної природи, такі як загроза, небезпека, складність або шкідливість умов життя і діяльності. Все це може призводити до серйозних порушень біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини і його поведінки [7, с. 30].

Отже, у фізіології людини формування та протікання стресових реакцій відбувається так само як і у тваринному світі, основною метою чого є пристосування організму людини до нових викликів навколишнього середовища та зовнішніх подразників.

Метою введення до наукової площини терміну «посттравматичний стресовий розлад» є: описати стан, в якому військові демонстрували симптоми, такі як повторні спогади про травматичні події, гіперзбудженість та уникання подій чи місць, пов'язаних із стресом. Він став ключовим поняттям в дослідженнях психічних наслідків травматичних подій та їх лікуванні.

Аналіз наукових джерел дозволив стверджувати, що ПТСР є психологічним станом, який може виникнути внаслідок досвіду травматичних подій, таких як бойові дії, насильство, тяжкі аварії, сексуальне насильство, природні катастрофи та інші події, які викликають сильний стрес. Цей розлад може проявлятися різними симптомами, такими як повторювані відчуття та спогади про травму, гіперзбудженість, панічний страх, відчуття відчуження від оточуючих тощо.

У літературі ПТСР визначається, як: «відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на фак-

тичну стресову ситуацію, що відбулася і виходить за межі звичайного людського досвіду. Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена або затяжна реакція на кризову подію чи ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру та може спровокувати виникнення дистресу в будь-якої людини» [8].

В. Зликов, С. Лукомська, О. Федан зазначають, що ПТСР може розвиватися внаслідок стресової події або серії подій, що мають загрозливий або катастрофічний характер. Відстрочена або тривала відповідь на таку стресову подію може виявитися у виникненні ПТСР [1, с. 34].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду (МКХ-10), ПТСР класифікується як психічний розлад, який може розвинути у людей, що пережили або були свідками травматичної події, яка спричинила пошкодження або загрозу життю [6].

Симптоми ПТСР узагальнено у чотири категорії: вторгнення, уникнення, зміни в пізнанні та настрої, зміни збудження та реактивності.

Під час бойових подій військовослужбовці зазнають великого фізичного та емоційного навантаження, що викликає активацію реакцій організму на стрес. Це може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення роботи серцево-судинної системи, зниження імунітету, проблеми зі сном, депресія, посилення агресивності та інші психічні розлади.

Бойовий стрес є серйозним фактором, що впливає на психофізіологічний стан військовослужбовців під час бойових дій. Цей стан може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я особи. Важливо відзначити, що бойовий стрес є передпатологічним, тобто він може стати патологічним (хворобливим) за певних обставин [5, с. 10].

У військовослужбовців ПТСР може розвиватися через досвід бойових дій, побачені жорстокості та насильство, страх за власне життя та життя товаришів, відділення від родини та друзів та інші подібні фактори. Такий стан психічної напруги, починається ще до того, як людина зустрічається з прямою загрозою, і може тривати протягом всього перебування в зоні конфлікту [5, с. 45].

Загальний рівень поширеності ПТСР серед населення світу в межах 10,0–11,3% для жінок, і 5,0–6,0% для чоловіків вказує на те, що цей розлад може виникнути у великій кількості населення під впливом травматичних подій. Щодо ветеранів, які пройшли через військові конфлікти та інші травматичні ситуації, поширеність ПТСР є ще вищою – 13,4% для жінок і 7,7% для чоловіків. Це свідчить про особливу вразливість цієї групи людей до розвитку розладу після військових дій та інших стресових подій. Дані щодо поширеності ПТСР серед населення світу свідчать про те, що в цілому цей розлад досить поширений, особливо серед певних груп населення, таких як ветерани [3, с. 266].

У дослідженні взяли участь пацієнти-військовослужбовці Київської міської клінічної лікарні № 6, які перебували на лікуванні після поранень. Вибірка

склала 150 осіб. Всі особи чоловічої статі. Середній вік опитаних 37 років (від 20 до 59 років).

У ході дослідження було використано п'ять психодіагностичних методик, а саме: PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР; Міссісіпська шкала для оцінки ПТСР (військовий варіант); Шкала тривоги. Тест на тривожність Спілбергера-Ханіна; Шкала депресії А. Т. Бека; BASIC Ph або «Місток над прірвою» (М. Лаад).

За допомогою методики «PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР» було виявлено ознаки ПТСР у військовослужбовців, що проходили реабілітацію після поранення за низкою критеріїв, зокрема: нормативні показники психічної активності виявлено у 29,8% (45 осіб) опитаних; окремі ознаки ПТСР – 41,1% (62 особи); наявність ПТСР – 29,1% (43 особи) військовослужбовців (рис. 1).

Одержані результати засвідчують, що майже у 70% усіх опитаних військовослужбовців спостерігалися ненормативні «показники самооцінки наявності у них ознак ПТСР», що свідчить про не зовсім пластичну та стабільну «нервово-психічну організацію» їхньої особистості. Також результати вказують на те, що військові, які проходили опитування, можуть мати негативне або нейтральне ставлення до виконання своїх службових обов'язків, можливо, що у них були труднощі у взаємодії в колективі, або вони займали пасивну життєву позицію. Ці результати можуть вказувати на необхідність проведення додаткового дослідження та розробки програм та заходів для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема, у зв'язку зі зниженням ризику та лікуванням ПТСР.

На основі узагальнення за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки ПТСР» (військовий варіант) було виявлено та оцінено прояви ПТСР у військовослужбовців, що перебувають на реабілітації після поранення, отриманого під час участі у бойових діях. При діагностиці було одержано наступні результати: серед усієї вибірки 22,4% (34 особи) мають ПТСР, стійкі симптоми характерні для ПТСР констатовані у 26,3% (40 осіб) респондентів, добре адаптованими були 51,3% (76 осіб). Узагальнені результати відображено на рис. 2.

За результатами опитування за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки ПТСР» (військовий варіант) було встановлено, що кількість військовослужбовців з ПТСР становить 48,7% (74 особи) усіх досліджуваних. Ці результати підкреслюють серйозність проблеми ПТСР серед військовослужбовців і необхідність вжиття заходів для їхнього психологічного благополуччя. Особи з ПТСР можуть проявляти широкий спектр симптомів, які відображаються на різних аспектах їхнього життя, зокрема: нав'язливі спогади про події, які викликали травму, можуть повторюватися у вигляді флешбеків або візуальних образів, а також виникати у снах або кошмарах.

Військовослужбовці з ПТСР можуть уникати будь-яких дій або ситуацій, що нагадують про їхню травму, з метою запобігання відчуттю стресу та тривоги. Вони можуть відчувати відчуження від рідних

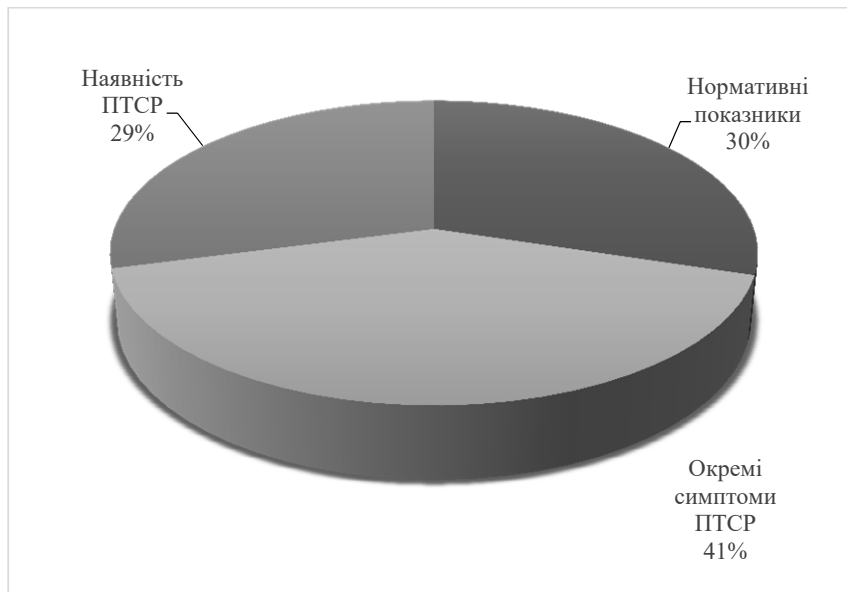


Рис. 1. Результати самооцінки ПТСР у військовослужбовців (n=150)

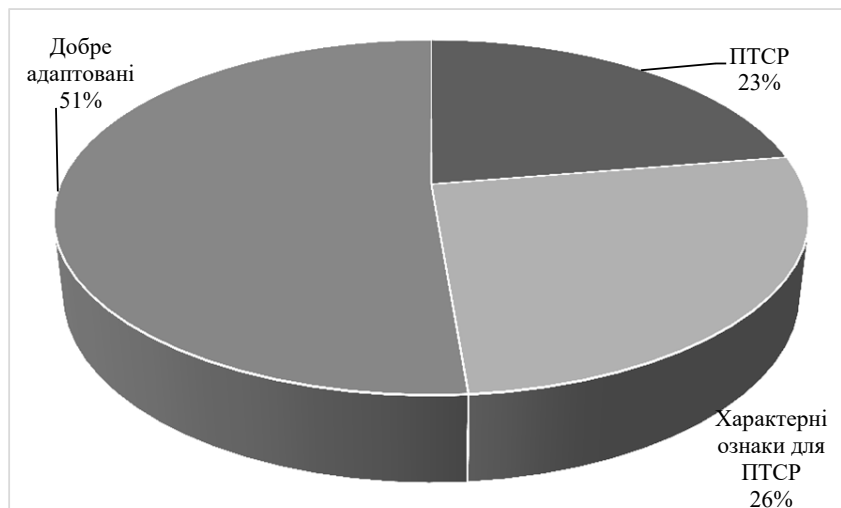


Рис. 2. Оцінка проявів ПТСР у військовослужбовців (n=150)

та близьких, відчуття відокремленості від соціальних зв'язків та неспроможність відчувати радість чи емоційне зв'язок з навколишнім світом, можливі раптові вибухи емоцій, які супроводжуються панікою, страхом або агресією, особливо в реакції на стимули, що нагадують про травму. У опитуваних із симптомами ПТСР спостерігається підвищена вегетативна збудливість, яка включає в себе безсоння, посилення реакції на стрес із переляку, а також фізичні симптоми, такі як підвищений пульс та дихання. Включають також і психічні симптоми: тривогу, депресію та інші види поведінки, що може бути результатом невроту і безсоння.

Результати, отримані за допомогою двох описаних вище діагностичних методик, свідчать про те, що у майже половини військовослужбовців присутнє ПТСР чи його прояви мають сформований та сталий вид. Також у респондентів спостерігаються симптоми розладу пристосувальних реакцій та інтрузії.

ПТСР може значно впливати на якість життя військовослужбовців та їхніх родин, а також на їхню соціальну та професійну адаптацію після повернення з військових операцій. Важливою є підтримка та доступ до психологічної та медичної допомоги для тих, хто стикається з ПТСР, як і для їхніх родин, щоб допомогти їм подолати ці труднощі та здорово адаптуватися до цивільного життя після служби.

Висновки. Важливо зважувати, що розвиток ПТСР не означає відсутність резильєнтної психічної стійкості або наявності психічних розладів до травматичної події. Цей розлад може виникнути в індивідуума з високим індексом ментального здоров'я внаслідок переживань, що супроводжують травматичну подію, таких як відчуття безпеки та контролю, підтримки від оточуючих, індивідуальних факторів резильєнтності тощо.

ПТСР є реакцією організму на травматичний стрес та не є показником психічної невідновленості або відсутності психічних розладів до цієї події.

Стрес і ПТСР є різними концепціями і мають відмінні клінічні значення. Стрес – це відповідь організму на будь-який фізичний або емоційний натиск, ПТСР – це психічний розлад, який може розвиватися після переживання травматичної події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*. 2018. № 8 (1). С. 47–52.
2. Міжнародна класифікація хвороб (10-й перегляд). Клінічний опис та вказівки до діагностування. К., 2005. 306 с.
3. Коваленко І., Березан О., Помогайбо В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: теорія, дослідження та лікування. *Особистість в умовах війни*. 2023. № 2 (2023). С. 263–278. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288310>.
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
6. Міжнародна класифікація хвороб (10-й перегляд). Клінічний опис та вказівки до діагностування. К., 2005. 306 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) : Наказ №702 від 09.12.2015. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua /laws/show/z0237-16#n11>.

Рибчук О. Г.

*ад'юнкта кафедри суспільних наук
Національного університету оборони України***МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ
КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ****METHODOLOGY FOR ASSESSING CRITICAL THINKING DEVELOPMENT
IN OPERATIONAL-LEVEL OFFICERS**

Стаття присвячена теоретико-методологічному обґрунтуванню комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють об'єктивно визначати рівень розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня. Актуальність дослідження зумовлена потребою підвищення ефективності діяльності військовослужбовців в умовах сучасних збройних конфліктів, де критичне мислення є важливим аспектом ухвалення управлінських рішень. У статті розглядається поняття критичного мислення офіцера як багатовимірний психологічний феномен, що включає метакогнітивний, когнітивний та соціально-комунікативний компоненти. Метакогнітивний компонент відображає процеси когнітивної рефлексії, моніторинг та аналіз власних когнітивних процесів та оцінку ефективності власних рішень. Когнітивний компонент відповідає за аналітико-синтетичну обробку інформації, що дає змогу офіцеру адекватно оцінювати бойову ситуацію та прогнозувати можливі наслідки. Соціально-комунікативний компонент формує здатність до конструктивної взаємодії у команді під час ухвалення управлінських рішень. На основі теоретико-методологічного аналізу визначено комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику рівнів розвитку кожного з компонентів критичного мислення. Обґрунтовано три рівні розвитку критичного мислення: високий, середній і низький, що дає змогу диференційовано підходити до підготовки офіцерів, своєчасно виявляти потребу у розвитку їхньої критичності у мисленні та формувати індивідуальні програми психологічної підтримки, спрямовані на підвищення ефективності управлінської діяльності в умовах бойових дій. Вказана диференціація дає можливість чітко визначити групи офіцерів, які потребують цілеспрямованих заходів для розвитку критичного мислення, що у майбутньому може покращити якість підготовки офіцерів.

Ключові слова: методика дослідження, критичне мислення, психодіагностичний інструментарій, психологічні особливості, професійні якості, офіцери оперативного рівня, рівні розвитку.

The article focuses on the theoretical and empirical substantiation of a set of psychodiagnostic methods designed to objectively assess the level of critical thinking development in operational-level officers. The relevance of this research arises from the need to enhance the effectiveness of military personnel in the context of modern armed conflicts, where critical thinking plays a key role in ensuring the timeliness and validity of command decisions. Critical thinking is viewed as a complex psychological phenomenon that incorporates metacognitive, cognitive, and socio-communicative components. The metacognitive component is responsible for reflective control over thought processes, facilitating self-regulation and evaluation of personal decisions. The cognitive component ensures the analytical and synthetic information processing, enabling officers to accurately assess combat situations and predict potential outcomes. The socio-communicative component develops the ability to engage in constructive teamwork during decision-making processes. Based on theoretical and methodological analysis, as well as empirical data, a comprehensive set of psychodiagnostic tools has been justified, aimed at assessing the development levels of each critical thinking component. Three levels of critical thinking development have been identified: high, medium, and low. This differentiation allows for a personalized approach to officer training, timely identification of the need to enhance their critical thinking skills, and the development of individualized psychological support programs aimed at improving decision-making efficiency under combat conditions. Such differentiation also enables the identification of specific groups of officers requiring targeted interventions to strengthen their critical thinking, which, in turn, contributes to improving the overall quality of professional military training.

Key words: research methodology, critical thinking, psychodiagnostic tools, psychological characteristics, professional qualities, operational level officers, development levels.

Мета статті. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічних особливостей критичного мислення офіцерів оперативного рівня.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань були використані теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, синтез, порівняння, узагальнення.

Вступ. Сучасне поле бою характеризується високою динамікою бойових дій і зростаючою складністю управлінських завдань. Це, у свою чергу, вимагає від офіцерів оперативного рівня здатності швидко адап-

туватися та ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності. Однією з ключових когнітивних якостей, що забезпечує таку здатність, є критичне мислення, яке ґрунтується на аналітичному, рефлексивному та неупередженому підході до аналізу та оцінки інформації. Незважаючи на визнання його значущості, питання науково обґрунтованої діагностики та розвитку критичного мислення серед офіцерів оперативного рівня досі залишаються недостатньо вивченими в українському науковому просторі. Вказана прогалина зумовлює потребу в розробці спеціалізованого психодіагностичного інструментарію, який дозволить не лише оцінити рівень критич-

ного мислення, але й створити підґрунтя для ефективних тренінгових програм із його розвитку.

Виклад основного матеріалу. Ідея розвитку критичного мислення зародилася у США, де була запропонована у працях відомих американських психологів XX ст. В. Джемса та Дж. Д'юї та звідти почала активно поширюватися Америкою, а згодом Європою. Критичне мислення досліджували Дж. Дьюї, М. Ліпман, Д. Клустер, Д. Хелперн, Ч. Темпл, Р. Пауль, К. Мередіт, М. Вейнстайн, Ч. Пірс та інші. Серед українських теоретиків критичне мислення досліджувалося С. Терно, О. Пометун, О. Тягло, Л. Терлецькою, Л. Велитченко, С. Максименко, А. Конверським, М. Починковою. Питання розвитку критичного мислення офіцерів знайшло відображення у працях В. Осьодло, О. Хміляра, І. Москальова, В. Тюріної, О. Богуш, В. Конаржевської, Д. Кисленко.

Варто зауважити, що більшість цих праць розглядають критичне мислення як педагогічний феномен. Досліджень які б розглядали саме психологічні особливості критичного мислення серед українських дослідників недостатньо. Загалом питання розвитку критичного мислення серед офіцерів у науковому дискурсі мало презентоване, а його актуальність зумовлює необхідність більш ґрунтовних досліджень у тому числі і психологічних особливостей розвитку. У зв'язку з цим виникла необхідність у розробці та проведенні експериментального дослідження розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня.

Відповідно до загальної мети нашого дослідження нами були визначені наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела для визначення методологічного підґрунтя дослідження.
2. Здійснити підбір психодіагностичних методик для проведення констатувального етапу експерименту з метою визначення рівня розвитку критичного мислення офіцера оперативного рівня.

У процесі роботи над методикою констатувального етапу експерименту ми опиралися на науково-теоретичні положення теорії поетапного формування розумових дій (П. Гальперін, О. Леонтьєв, Д. Ельконін), теорії когнітивного розвитку, що враховує вікові особливості розвитку критичного мислення (Ж. Піаже, Д. Халперн,) діяльнісний підхід до розуміння специфіки службово-бойової діяльності офіцера (Л. Виготський, Б. Ананьєв, О. Лентьєв, С. Рубінштейн, Дж. Дьюї), ідею суб'єктності офіцера (П. Фачіоне, В. Осьодло, О. Діденко), аксіологічний підхід як формування культури мислення офіцерів (К. Станович, В. Біблер), синергетичний підхід, що розглядає критичне мислення, як процес самоорганізації складних систем, що дає змогу поєднувати різні когнітивні стратегії та передбачати альтернативні сценарії розвитку подій (Г. Хакен, Л. Бевзенко, В. Кремень, О. Вознюк).

Дослідження проблеми розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня потребує об'єктивності та достовірності результатів, що у

свою чергу вимагає виваженого підходу до розуміння досліджуваних явищ та прискіпливого вибору наукового підґрунтя, для обрання діагностичного інструментарію досліджуваного нами явища. Для успішного вирішення окресленого питання необхідно здійснити методологічне обґрунтування, адже як зазначають С. Максименко та І. Пасічник: «без достатнього розуміння методологічних питань дослідження втрачає свою стратегічну значущість» [5, с. 3].

Методологічною основою дослідження психологічних особливостей розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня складають: системний, діяльнісний, суб'єктний, синергетичний та аксіологічний підходи.

Розглядаючи філософський рівень наукового пізнання, у своєму дослідженні ми акцентуємо увагу на аксіологічному підході. У контексті нашого дослідження аксіологічний підхід розглядається, як філософське вчення про етичні, моральні та культурні цінності. Опанування культурою – це опанування критичним, рефлексивним ставленням до власної діяльності, що дозволяє вийти за межі успадкованого [7, с. 61]. Такий підхід до культури як до простору цінностей і смислів безпосередньо перегукується з аксіологічним підходом, який ми застосовуємо у своєму дослідженні, де ми наголошуємо на розвитку культури критичного мислення, як професійної цінності офіцера та враховує етичний аспект діяльності військовослужбовця в ухваленні рішень.

Також ми опиралися на системний підхід, який розглядають як один із головних напрямів методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики. Системний підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваних проблем у конкретних науках і вибору ефективних шляхів їх вирішення [1, с. 55]. Будучи нерозривно пов'язаним з поняттям система, системний підхід відображає єдність закономірно пов'язаних елементів об'єднаних в єдине ціле. У межах системному підходу поняття критичне мислення розглядається як багатокomпонентний об'єкт, елементи якого взаємопов'язані та взаємозалежні.

Синергетичний підхід у дослідженні критичного мислення розглядає розвиток цього мислення як процес самоорганізації складних систем, що дозволяє поєднувати різні когнітивні стратегії та передбачати альтернативні сценарії розвитку подій. Такий підхід сприяє формуванню у офіцерів здатності до критичного аналізу, гнучкості мислення та адаптації до швидкозмінних умов. Процес розвитку критичного мислення офіцерів з точки зору синергетичного підходу не є лінійним. На цьому наголошує і Л. Ткаченко, як одному з постулатів синергетичного підходу, оскільки розвиток особистості забезпечується зміною станів рівноваги та нерівноваженості (порядку і хаосу) [8].

В основу розвитку критичного мислення ми також покладаємо ідею суб'єктності офіцера, адже як зазначає В. Осьодло: «Процес розвитку особистості офіцера у зв'язку з характером його службової діяль-

ності розгортається й реалізується досить своєрідно, виходячи з особливостей цілої низки особистісних і діяльних факторів. Слід зазначити, що цей розвиток має на меті забезпечення досить надійної поведінки офіцера в конкретних професійних умовах мирного та воєнного часу, що визначає формування стійких рис його особистості, специфічних для військово-професійної діяльності» [6, с. 58]. Б. Ананьєв розглядає особистість, як ядерну структурну організацію, а суб'єктом людина стає у процесі своєї професійної діяльності й творчості. Ідея суб'єктності у методології розвитку критичного мислення базується на тому, що офіцер як суб'єкт діяльності виступає активним творцем власного пізнання, прийняття рішень і перетворення реальності. У контексті критичного мислення суб'єктність означає здатність особистості самостійно та нешаблонно, критично переосмислювати власний досвід, коригувати мисленнєві стратегії та моделі поведінки.

Важливим для нашого дослідження є діяльнісний підхід та теорія поетапного формування розумових дій, виходячи з того що професійна діяльність офіцера – це активність, що спрямована на досягнення визначених цілей. Саме діяльнісна теорія визначає залежність мисленнєвої діяльності індивіда від мотивації, цілеутворення, емоцій та вказує на роль контролю за мисленням. Особливе значення в контексті діяльнісної теорії надається метакогнітивним процесам – здатності до самоконтролю мислення та критичної оцінки власної розумової діяльності. Саме ці аспекти формують метакогнітивний компонент критичного мислення, що є особливо важливим у контексті нашого дослідження.

Інтеграція ідей системного, суб'єктного, діяльнісного, синергетичного та аксіологічного підходів дозволяє розглядати критичне мислення офіцера як цілісний феномен, враховуючи специфіку службово-бойової діяльності офіцера оперативного рівня та забезпечує системність у дослідженні та розвитку.

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив виокремити три основні компоненти критичного мислення (метакогнітивний, когнітивний та соціально-комунікативний) та показники, що розкривають зміст кожного компоненту.

Метакогнітивний компонент відображає здатність офіцерів регулювати процесуальні та результативні аспекти власної когнітивної активності та застосовувати рефлексивні уміння для самостереження та критичного осмислення власних розумових операцій. Показники, що розкривають цей компонент: усвідомлення та використання установки на критичне мислення, рефлексивність та когнітивна рефлексія.

Когнітивний компонент містить знання про критичне мислення та що може стояти йому на заваді та розкриває розвиток тих розумових процесів, які допомагають аналізувати, оцінювати та синтезувати інформацію, що поєднує логічну структурованість мисленнєвих операцій, полenezалежність когнітивного стилю при прийнятті рішень, креативність у генеруванні нестандартних рішень та високий рівень

аналітико-критичного осмислення інформації, що в сукупності забезпечує здатність до комплексного аналізу військово-професійних ситуацій, формування обґрунтованих висновків та прийняття ефективних рішень в умовах невизначеності та інформаційної складності.

Соціально-комунікативний компонент виражається у вмінні офіцера до конструктивної інтеракції в процесі аналітико-оцінювальної діяльності, що охоплює вміння вибудовувати ефективну комунікацію, демонструвати гнучкість комунікативного стилю, зберігати неупередженість у сприйнятті інформації та аргументів співрозмовника, а також здійснювати продуктивну взаємодію під час ухвалення рішення, з врахуванням комунікативної толерантності та раціональної та логічної аргументації. Цей компонент розкритий такими показниками: гнучкість, комунікативна толерантність, емпатія, стереотипність мислення.

За результатами проведеної нами роботи було обрано методики дослідження, розроблено послідовність та порядок проведення психологічного експерименту, визначено психодіагностичні методики які є релевантними завданням та меті дослідження (табл. 1).

Проаналізуємо основні методики дослідження детальніше.

Для дослідження метакогнітивного компоненту розвитку критичного мислення офіцера оперативного рівня ми використали такі методики: тест на визначення когнітивної рефлексії Фредеріка Шайна: тест на визначення рефлексивності мислення О. Анісімова, тест критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко).

Для визначення рівня когнітивної рефлексії та усвідомленого використання установки на критичне мислення ми використали «Тест на визначення когнітивної рефлексії». Даний тест, був розроблений Фредеріком Шейном у 2005 році, для оцінки здатності індивіда протистояти інтуїтивним, але неправильним відповідям, і замість цього використовувати аналітичне мислення. Загальна ідея тесту полягає в тому, що він вимірює здатність відмовитися від першої, інтуїтивної відповіді на користь більш обдуманної та логічної. Тест складається з трьох завдань, кожне з яких пропонує просту, на перший погляд, математичну задачу, рішення якої вимагає насправді глибшого аналізу. Основний механізм оцінки результатів полягає у визначенні, чи зміг офіцер перейти від інтуїтивного рішення до більш складного рефлексивного аналізу. Наприклад, в одному з завдань запитується про ціну м'яча та бити, де перше інтуїтивне припущення часто виявляється помилковим. Чисельне оцінювання базується на кількості правильно вирішених завдань, де вищий бал відображає більшу здатність до рефлексивного мислення офіцера [4, с. 52].

Методика визначення рефлексивності мислення (О. Анісімова) у дослідженні метакогнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувалися три ключові критерії: рівень рефлексивності мислення, рівень

Таблиця 1

Компоненти та показники критичного мислення офіцерів оперативного рівня

Показники, що досліджуються	Методики
1. Методики для дослідження рівня розвитку і структурних параметрів метакогнітивного компоненту критичного мислення офіцерів оперативного рівня	
Рівні когнітивної рефлексії	Тест на когнітивну рефлексію Ш.Фредеріка.
Рівні рефлексивності мислення	Визначення рефлексивності мислення О. Анісімова.
Рівні метакогнітивної поведінки	Шкала самооцінки метакогнітивної поведінки Ла Коста.
2. Методики для дослідження рівня розвитку і структурних параметрів когнітивного компоненту критичного мислення офіцерів оперативного рівня	
Когнітивний стиль (полезалежність/полenezалежність)	Методика включених фігур Готшильда.
Рівні логічного мислення	Тест логічних закономірностей Ліппмана.
Типи мислення та креативність	Опитувальник для визначення типів мислення та рівня креативності Дж. Брунера.
Рівні критичного мислення	Тест критичного мислення Л. Старкі.
3. Методики для дослідження рівня розвитку і структурних параметрів соціально-комунікативного компоненту критичного мислення офіцерів оперативного рівня	
Рівень комунікативної толерантності	Комунікативна толерантність В.Бойко.
Рівень стереотипності мислення	Методика «Стереотипи мислення».

самокритичності особистості та рівень колективності особи [3, с. 97].

Методика О. Анісімова складається з восьми тверджень із п'ятьма варіантами відповіді (від «завжди» до «ніколи»), кожному з яких відповідає певна кількість балів. При обробці результатів підраховується сума балів за трьома вищезазначеними критеріями. Максимальна кількість балів, набрана офіцером, вказує на високий рівень критичності мислення та сформованість індивідуальної та групової форм рефлексії, що є важливим для ефективного виконання оперативних завдань. Мінімальна кількість балів свідчить про некритичність мислення та нерозвиненість індивідуальної і колективної рефлексії мисленнєвої діяльності, що може негативно впливати на якість прийняття рішень в умовах високої відповідальності.

Методика дає можливість комплексно оцінити здатність офіцерів оперативного рівня до критичного аналізу власної розумової діяльності як в індивідуальному, так і в колективному аспектах, що є фундаментальною складовою ефективного виконання військово-професійних завдань.

За методикою «Шкала самооцінки метакогнітивної поведінки» (Д. ЛаКоста) у дослідженні метакогнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався профіль метакогнітивних стратегій, що використовуються офіцерами у їхній професійній діяльності. Методика складається з 12 тверджень, які визначають частоту використання офіцером вищезазначених метакогнітивних стратегій за 5-бальною шкалою (від «дуже часто» до «дуже рідко»). При обробці результатів підраховується загальна сума балів, яка може коливатися від 12 до 60. Показники до 21 бала вказують на низький рівень розвитку метакогнітивних стратегій, 22–43 бали – на середній рівень, 44–60 балів – на високий рівень, що свідчить про розвинуту здатність офіцера до метакогнітивного регулювання власної розумової діяльності.

Методика має особливу цінність для дослідження критичного мислення офіцерів оперативного рівня, оскільки дозволяє не лише оцінити загальний рівень метакогнітивної активності, але й визначити індивідуальний профіль метакогнітивних стратегій, що використовуються офіцером у професійній діяльності.

За методикою «Методика включених фігур Готшильда» у дослідженні когнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався когнітивний стиль за типом сприймання: полезалежність – полenezалежність [11, с. 63]

Методика включених фігур Готшильда складається з 30 завдань, в кожному з яких офіцеру пропонується якомога швидше виділити одну з п'яти еталонних фігур серед відволікаючих деталей більш складної фігури. Час виконання тесту не обмежений, але фіксується як важливий показник. В дослідженні реєструється час виконання кожного із 30 завдань і кількість правильних розв'язків.

Методика має особливу цінність для дослідження критичного мислення офіцерів оперативного рівня, оскільки дозволяє визначити їхню здатність до аналітичного сприйняття інформації та критичного опрацювання даних в умовах інформаційного перевантаження. Полenezалежні офіцери здатні ефективніше виділяти ключову інформацію з масиву даних, менше піддаються впливу дезінформації та більш схильні спиратися на власні аналітичні висновки, що є важливим компонентом критичного мислення при прийнятті рішень на оперативному рівні.

Використання цієї методики дозволяє отримати об'єктивні дані про індивідуальні особливості когнітивного стилю офіцерів та врахувати їх при розробці програм розвитку критичного мислення, а також при формуванні оптимальних умов для прийняття рішень в оперативній діяльності.

За методикою «Логічні закономірності» Уолтера Ліппмана у дослідженні когнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня

аналізувався рівень розвитку логічного мислення як фундаментальної складової аналітичних здібностей.

Методика «Логічні закономірності» складається з 30 завдань, у яких офіцеру пропонується визначити логічні послідовності у рядах чисел. Завдання виконуються без засобів для запису та калькулятора протягом обмеженого часу – до 15 хвилин. У кожному числовому ряду закладена певна математична закономірність (наприклад, числа кратні певному значенню, послідовне додавання або віднімання певного числа тощо).

Оцінка результатів базується на двох ключових параметрах: точності визначення закономірностей (кількість правильних відповідей) і швидкості реагування (загальний час, витрачений на виконання завдань). Методика має суттєве значення для дослідження критичного мислення офіцерів оперативного рівня, оскільки логічне мислення є базовою складовою аналітичних здібностей, необхідних для ефективного опрацювання інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та прийняття обґрунтованих рішень. Рівень розвитку логічного мислення безпосередньо впливає на здатність офіцера критично оцінювати ситуацію, виявляти протиріччя у доступній інформації та формулювати раціональні висновки на основі наявних даних.

За методикою «**Тип мислення**» Дж. Брунера у дослідженні когнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався переважаючий тип мислення та рівень креативності як важливі характеристики інтелектуальної діяльності офіцера [12]. Методика містить 75 тверджень, на які респондентам необхідно відповісти, вказуючи свою згоду або незгоду. Процес інтерпретації результатів дозволяє класифікувати рівень креативності та базовий тип мислення особистості. Відповідно до методики, оцінювання розподіляється на три категорії: низький (від 0 до 5 балів), середній (від 6 до 9 балів) та високий (від 10 до 15 балів) рівні. Тест аналізує чотири основні типи мислення: предметне, символічне, знакове, образне та креативність як ключову здатність до генерації нових ідей. Методика дозволяє визначити індивідуальний профіль мислення та рівень креативності офіцерів оперативного рівня, що безпосередньо впливають на здатність офіцера ефективно аналізувати інформацію, приймати рішення та вирішувати складні проблеми. Знання переважаючого типу мислення дозволяє оптимізувати процес навчання та підготовки офіцерів, а також формувати збалансовані команди з урахуванням індивідуальних когнітивних особливостей кожного офіцера.

За методикою «**Тест критичного мислення**» (Л. Старкі, адаптація О. Луценко) у дослідженні когнітивного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався загальний рівень розвитку критичного мислення як комплексної когнітивної здатності [2].

Методика є вербальним тестом, що складається з 27 тверджень/питань, кожне з 4-ма варіантами вибору відповіді, з яких лише одна є правиль-

ною. Тест є однофакторним, і в результаті обробки обчислюється один загальний показник критичного мислення, який може варіюватися від 0 до 27 балів. Методика дозволяє комплексно оцінити здатність офіцера до логічного аналізу інформації, індуктивного та дедуктивного мислення, рефлексії та емоційного контролю, що є ключовими компонентами ефективного прийняття рішень на оперативному рівні.

За методикою «**Діагностика комунікативної толерантності**» (В. Бойко) у дослідженні соціально-комунікативного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався рівень комунікативної толерантності як важлива складова ефективної професійної взаємодії [9]. Методика передбачає оцінювання особистісних реакцій на типові ситуації взаємодії з іншими людьми. Пропонується визначити свою першу, інтуїтивну реакцію на дев'ять різноманітних комунікаційних контекстів, не замислюючись занадто довго і не пропускаючи жодного питання. Важливо зазначити, що в методиці немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки вона оцінює ступінь толерантності, а не знання чи уміння. Вищий загальний бал вказує на нижчий рівень толерантності, тоді як нижчий загальний бал свідчить про вищу толерантність. Максимально можливий бал, який становить 135 балів, означає абсолютну нетерпимість, тоді як теоретичний мінімум у 0 балів свідчить про надзвичайну толерантність.

Оскільки комунікативна толерантність є важливою складовою ефективної взаємодії в команді та прийняття колегіальних рішень, то здатність об'єктивно сприймати інших людей, не категоризуючи їх за стереотипами, є необхідною умовою критичного аналізу інформації, отриманої в процесі комунікації. Офіцери з високим рівнем комунікативної толерантності демонструють більшу готовність розглядати альтернативні точки зору, враховувати думки підлеглих та колег, що сприяє прийняттю більш зважених та обґрунтованих рішень.

За методикою «**Стереотипи мислення**» у дослідженні соціально-комунікативного компонента критичного мислення офіцерів оперативного рівня аналізувався рівень стереотипності мислення як важливий фактор, що впливає на здатність об'єктивно оцінювати інформацію та приймати неупереджені рішення [10].

Методика використовує шкалу оцінювання, яка дозволяє класифікувати рівень стереотипності за трьома категоріями: низька стереотипність мислення (15–35 балів), середня стереотипність мислення (36–55 балів) та висока стереотипність мислення (56–75 балів).

Вказані компоненти ми розглядаємо як взаємопов'язані та паритетні оскільки під час процесу критичного осмислення вони маніфестують себе через взаємодію, яка забезпечує більш глибоке розуміння та обробку інформації. Кожен з цих компонентів вносить свій вклад у формування здатності офіцера критично мислити та навичок ефективної комунікації.

У відповідності до виділених структурних компонентів та показників розвитку критичного мислення нами також визначено рівні розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня: недостатній, функціональний та просунутий.

Просунутий рівень розвитку критичного мислення офіцера оперативного рівня виражається через здатність ефективно аналізувати складні ситуації, враховувати різні перспективи та альтернативи, а також уміння приймати обґрунтовані рішення під тиском. Офіцери з високим рівнем критичного мислення здатні ідентифікувати приховані передумови, виявляти логічні невідповідності у розмірковуваннях та розробляти стратегії, що враховують потенційні ризики та можливості. Вони також проявляють високу адаптивність до змін і можуть ефективно керувати інформаційними потоками, інтегруючи нові знання та досвід в існуючі когнітивні структури.

Функціональний рівень розвитку критичного мислення визначається здатністю офіцерів до адекватного аналізу та інтерпретації інформації, хоча їхні навички можуть бути обмежені коли справа стосується складніших або нестандартних проблемних ситуацій. Офіцери з середнім рівнем критичного мислення зазвичай добре справляються з рутинними завданнями та можуть виконувати функціональні обов'язки, але їм може бракувати гнучкості у нестандартних ситуаціях або вони можуть не виявляти достатньої креативності в рішенні складних задач.

Недостатній рівень розвитку критичного мислення характеризується обмеженою здатністю до критичного мислення, де офіцери схильні спиратися на інтуїцію або невідповідні стратегії рішення. Вони

можуть виявити труднощі у визначенні проблем, оцінці альтернатив або у прогнозуванні наслідків своїх дій. Часто такі офіцери не здатні розпізнавати суб'єктивність власних суджень або вплив зовнішніх чинників на їхні рішення, що може призвести до неефективного вирішення завдань та проблем у комунікації.

Виділені нами рівні розвитку критичного мислення офіцерів оперативного рівня експериментально визначалися нами в подальшому процесі проведення емпіричного дослідження за результатами отриманих даних.

Висновки. Критичне мислення офіцера оперативного рівня являє собою складне та багаторівневе явище, що включає у себе метакогнітивний, когнітивний та соціально-комунікативний компоненти, та вимагає від дослідника застосування комплексного психодіагностичного підходу. У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу було запропоновано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечує всебічну оцінку кожного з цих компонентів у офіцерів оперативного рівня та сприяє більш точній і обґрунтованій оцінці їх критичного мислення. Розроблена система критеріїв та показників забезпечує можливість диференціації рівнів розвитку критичного мислення військовослужбовців, що є важливим для вдосконалення їхньої професійної підготовки. Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку тренінгової програми розвитку критичного мислення офіцерів, адаптованих до специфіки військово-професійної діяльності в умовах викликів сучасних бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вайнський С. Е., Щербак Т. І. В 12 Методика та організація наукових досліджень : Навчальний посібник / С. Е. Вайнський, Т. І. Щербак. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
2. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах : навч.-метод. посіб. О. І. Воронов. Київ: НАДУ, 2017. 271 с.
3. Ілляшенко С. Ю. Рефлексивна компетентність як чинник професійного розвитку офіцера Збройних Сил України: дис. доктора філософії (PhD): спеціальність: 053 – Психологія, галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» Київ, 2023. 207 с.
4. Канеман Д. Мислення швидко й повільно. (пер. М. Яковлев). Київ: Наш Формат, 2017. 480 с.
5. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. До питання методології когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. Острог, 2013. Вип. 24. С. 3–6.
6. Осьодло В. І. Психологічні засади професійного становлення суб'єкта військово-професійної діяльності: дис. д-ра псих. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 452 с.
7. Терно С. О. Розвиток критичного мислення старшокласників у процесі навчання історії. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2011. 275 с.
8. Ткаченко Л. І. Синергетичний підхід у педагогіці: нова парадигма. Освіта та розвиток обдарованої особистості. No 10 (17). 2013. С.18–21.
9. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю / Метод. реком. К., 2016. 157 с.
10. Яковенко О. В. Інтелект та мислення. Психологічний практикум. / О. В. Яковенко-Методичний посібник. – К.: ТОВ «НВП ІНТЕРСЕРВІС», 2017. Частина 1. 48 с. ISBN 978-617-696-408-7
11. Яншина Т. А. Психологічний супровід інтелектуального розвитку обдарованих: діагностика та розвиток особистісних якостей : посібник. Київ : 2013. 276 с.
12. Brown A. Communities of learning and thinking, or a context by any other name. *Developmental Perspectives on Teaching and Learning Thinkin Skills*. Basel: Karger, 1990. 396 с.

Швець Д. В.

*доктор юридичних наук, професор,
заслужений працівник освіти України, ректор
Львівського державного університету внутрішніх справ*

Пономаренко Я. С.

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ*

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ МОТИВАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ЇХНІ ІМПЛІКАЦІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

GENDER DIFFERENCES IN POLICE OFFICERS' MOTIVATION AND THEIR IMPLICATIONS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Професійна діяльність поліцейських передбачає високий рівень внутрішньої мотивації, що забезпечує ефективне виконання службових обов'язків в умовах підвищеної складності, ризику та соціального напруження, особливо в умовах війни. Мотивація виступає центральним чинником, який визначає ступінь залученості, орієнтацію на досягнення, прагнення до розвитку та витримку в умовах професійного навантаження. У статті подано результати емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери працівників поліції з урахуванням гендерного аспекту. Для оцінки мотиваційного профілю було використано методику «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна, яка охоплює 12 мотиваційних шкал і дозволяє виявити перевагу певних мотивів. У дослідженні взяли участь 271 співробітник Національної поліції України (208 чоловіків і 63 жінки) різного віку та професійного стажу. Проаналізовано рівні та домінуючі вектори мотивації в осіб різної статі, що дозволило виявити низку значущих відмінностей. Зокрема, жінки-поліцейські виявляють вищу мотивацію у сферах професійного зростання, креативності, самореалізації та позитивного сприйняття організаційних умов. Натомість чоловіки демонструють більш прагматичний підхід, орієнтацію на стабільність і функціональні результати. Емпіричні висновки підкреслюють багатовимірність мотиваційної структури поліцейських обох статей та виявляють системні гендерні відмінності, що мають значення для організаційної психології та управління персоналом. Зокрема, жінки орієнтуються на розвиток, суспільну корисність та творчість, тоді як чоловіки – на структурованість, автономію й стабільність. Імплікації отриманих результатів стосуються необхідності впровадження диференційованих мотиваційних стратегій у роботі з персоналом, що сприятиме зменшенню рівня професійного вигорання, підвищенню задоволеності роботою та ефективності виконання завдань у складних умовах, зокрема в умовах воєнного стану. Майбутні дослідження охоплюють мотиваційні чинники службової ефективності в кризових умовах.

Ключові слова: мотивація, поліція, професійна діяльність, гендерні відмінності, самореалізація, внутрішня мотивація, досягнення, екстремальні умови, військовий стан.

The professional activity of police officers requires a high level of intrinsic motivation, which ensures the effective fulfillment of duties under conditions of increased complexity, risk, and social tension, especially in wartime. Motivation serves as a central factor that determines the degree of engagement, achievement orientation, drive for personal growth, and resilience under professional stress. This article presents the results of an empirical study on the motivational sphere of police officers, taking into account the gender aspect. To assess the motivational profile, the "Motivational Profile of the Personality" method by S. Ritchie and P. Martin was applied, which includes 12 motivational scales and allows for identifying dominant motives. The study involved 271 officers of the National Police of Ukraine (208 men and 63 women) of various ages and professional experience. The analysis of motivational levels and dominant vectors across genders revealed several significant differences. Specifically, female police officers demonstrated higher motivation in areas related to professional growth, creativity, self-realization, and positive perception of organizational conditions. In contrast, male officers showed a more pragmatic approach to work, with a focus on stability and functional outcomes. The empirical findings highlight the multidimensional nature of the motivational structure among police officers of both genders and reveal systematic gender differences that are significant for organizational psychology and personnel management. Specifically, female officers tend to prioritize development, social utility, and creativity, while male officers are more oriented toward structure, autonomy, and stability. The implications of these results point to the need for implementing differentiated motivational strategies in personnel management, which can help reduce professional burnout, enhance job satisfaction, and improve task performance in challenging conditions, particularly under martial law. Future study will focus on motivational factors of service effectiveness in crisis conditions.

Key words: motivation, police, professional activity, gender differences, self-realization, intrinsic motivation, achievement, extreme conditions, martial law.

Постановка проблеми. В умовах сучасних викликів для правоохоронної системи, особливо в період суспільної нестабільності та воєнного часу, виникає нагальна потреба у глибшому розумінні мотиваційних механізмів, що забезпечують ефективність про-

фесійної діяльності працівників поліції. Мотивація є ключовим чинником не лише внутрішнього стимулу активності, а й визначальним показником задоволеності працею, адаптивності до стресових умов служби та готовності до самореалізації. Особливу

увагу потребує дослідження мотиваційного профілю з урахуванням гендерного чинника, адже соціальні ролі, очікування та особистісні пріоритети чоловіків і жінок формують специфіку ставлення до професійних викликів і завдань. Виявлення таких відмінностей сприяє не лише глибшому розумінню структури професійної мотивації поліцейських, але й розробці більш ефективних стратегій управління персоналом та профілактики професійного вигорання. Незважаючи на наявність досліджень загальних мотиваційних аспектів у правоохоронній сфері, питання гендерної специфіки мотивації працівників поліції в українському контексті залишаються недостатньо вивченими. Саме це визначає наукову й практичну актуальність дослідження, спрямованого на виявлення гендерних відмінностей у мотиваційних пріоритетах та їхній вплив на професійну задоволеність і ефективність діяльності.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що мотиваційні чинники є фундаментальними для активізації професійної діяльності поліцейських. Вони об'єднують прагнення до успіху, визнання, кар'єрного розвитку та виконання суспільно важливих завдань. Особистісні характеристики, що визначають рівень мотивації, значною мірою залежать від особистісної здійсненності працівників [4]. У цьому контексті мотивація виступає ключовим механізмом підвищення професійності, стимулюючи внутрішнє прагнення до саморозвитку і зростання ефективності службової діяльності [1]. І. Пампура та О. Давидова підкреслюють відсутність єдиного визначення мотивації, визначаючи її як комплекс впливів, що формують поведінкові реакції, внутрішні стимули та мотиви. У психологічній науці її розглядають як цілеспрямований і організований процес, що розвиває інтерес до професійної діяльності та зміцнює впевненість у власних можливостях досягти визначених цілей [3]. Професійне заохочення формується завдяки взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які активізують поліцейських до продуктивної діяльності, кар'єрного росту та реалізації організаційних завдань. Згідно з дослідженнями В. Скогана та К. Фрідл, рівень мотивації корелює з відданістю професії, усвідомленням соціальної значущості роботи, прагненням до самореалізації та здатністю долати складнощі [9]. Зовнішні стимули пов'язані з отриманням винагород чи уникненням негативних наслідків і включають матеріальні бонуси, кар'єрне просування, суспільне визнання або страх перед осудом [6]. Натомість внутрішні чинники спонукають до діяльності через особисте задоволення, усвідомлення цінності праці та її значущості, незалежно від зовнішніх заохочень [7]. Задоволеність роботою розглядається як результат мотиваційного процесу, що базується на співвідношенні очікувань працівника і фактичних результатів діяльності. Такий підхід допомагає глибше зрозуміти механізми формування професійної мотивації [10]. За визначенням Р. Райана та Е. Десі, внутрішня мотивація полягає у виконанні діяльності з власного інтересу або через прагнення подолати виклики, без впливу зовнішніх

стимулів чи матеріальних винагород [8]. Цей тип мотивації є основою самореалізації і внутрішнього розвитку, особливо в професійній сфері, де внутрішній стимул забезпечує стійкість і високу продуктивність. Відповідно до досліджень Т. Матієнко, узгодження особистих потреб із завданнями професійної діяльності значно підвищує рівень мотивації [2].

Мета дослідження – виявити та проаналізувати гендерні відмінності мотивації поліцейських і з'ясувати їхні імплікації для ефективності та особливостей професійної діяльності.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні для оцінки мотиваційного профілю поліцейських було використано методику «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна. Інструмент містить 33 твердження, кожне з яких має чотири варіанти завершення. Респондентам пропонується розподілити 11 балів між цими варіантами залежно від того, наскільки кожен із них відповідає їх мотиваційним установкам. Такий підхід дозволяє виявити перевагу певних мотивів над іншими. Методика охоплює 12 мотиваційних шкал. Вона забезпечує комплексне уявлення про індивідуальну мотиваційну структуру особистості, що дозволяє простежити її зв'язок із задоволеністю професійною діяльністю та ефективністю виконання службових завдань [5, с. 201–207]. У дослідженні взяли участь 271 співробітник Національної поліції України, серед яких – 208 чоловіків та 63 жінки, що відрізнялися за віком і професійним стажем. Для статистичного аналізу отриманих даних було використано t-критерій Стьюдента.

Виклад основного матеріалу. Основні фактори мотивації, які впливають на задоволеність роботою та ефективність професійної діяльності поліцейських представлені у таблиці 1.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчують наявність статистично значущих гендерних відмінностей у низці мотиваційних потреб, що відіграють суттєву роль у професійній діяльності працівників поліції. Зокрема, жінки демонструють вищі показники за шкалою «Потреба у високій заробітній платі та матеріальному забезпеченні» (43.44 ± 0.91 проти 37.26 ± 0.70 у чоловіків, $p \leq 0,001$). Така відмінність може вказувати на підвищену орієнтацію жінок на економічну стабільність, що, ймовірно, зумовлено впливом соціокультурних чинників, зокрема очікувань щодо забезпечення сімейного добробуту. У той же час, чоловіки можуть більшою мірою орієнтуватися на інші аспекти професійної діяльності, такі як кар'єрне зростання або управлінська автономія.

Також жінки виявляють вищу значущість «Потреби в хороших умовах роботи» (38.20 ± 0.88 проти 35.00 ± 0.63 ; $p \leq 0,01$), що може інтерпретуватись як більша чутливість до робочого середовища, необхідність комфорту та передбачуваності, що сприяє емоційній стабільності й продуктивності. Чоловіки ж, ймовірно, демонструють більшу толерантність до несприятливих умов праці, що може бути зумовлено соціальними стереотипами про

Таблиця 1

Гендерні відмінності мотиваційних потреб працівників поліції (M±m)

№ з/п	Шкала	Перша група (чоловіки)	Друга група (жінки)	t	p
1	Потреба у високій заробітній платі та матеріальному забезпеченні	37.26±0.70	43.44±0.91	5.38	0.001
2	Потреба в хороших умовах роботи	35.00±0.63	38.20±0.88	2.96	0.01
3	Потреба в чіткій структурованій роботі; бажання мати роботу з хорошими пільгами та надбавками	36.22±0.76	40.11±0.92	3.26	0.001
4	Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, колегами, клієнтами	34.36±0.83	42.38±0.96	6.32	0.001
5	Потреба формувати і підтримувати тривалі, стабільні відносини	35.75±0.80	47.63±0.90	9.87	0.001
6	Потреба у завоюванні визнання	33.82±0.79	42.49±0.93	7.11	0.001
7	Потреба в досягненнях	37.46±0.66	45.19±0.89	6.98	0.001
8	Потреба у владі й впливовості, прагнення керувати іншими	35.94±0.81	39.65±0.91	3.05	0.001
9	Потреба у різноманітності, зміна, прагнення уникати рутини	35.71±0.75	40.23±0.96	3.71	0.001
10	Потреба бути креативним, відкритим для нових ідей	34.00±0.93	46.19±0.85	9.68	0.001
11	Потреба в самовдосконаленні, рості та розвитку як особистість	35.41±0.78	38.86±0.75	3.19	0.001
12	Потреба в цікавій, суспільно корисній роботі	37.37±0.91	43.51±0.95	4.67	0.001

«витривалість» та орієнтацію на результат, попри зовнішні труднощі.

Значущі гендерні розбіжності простежуються і за шкалою «Потреба в чіткій структурованій роботі» (жінки – 40.11±0.92; чоловіки – 36.22±0.76; $p \leq 0,001$). Жінки виявляють більшу потребу в організованості, що можна пояснити схильністю до уникнення невідзначеності як джерела стресу. Чоловіки, натомість, можуть бути більш гнучкими в умовах зміни структури завдань або неоднозначності в роботі.

Особливо вираженою є відмінність у «Потребі формувати і підтримувати тривалі, стабільні відносини», де жінки демонструють значно вищі показники (47.63±0.90 проти 35.75±0.80; $p \leq 0,001$). Це вказує на важливість для них міжособистісної довіри, емоційної взаємодії та гармонії в професійному колективі. Чоловіки, ймовірно, більшою мірою орієнтовані на інструментальні, ніж на емоційні аспекти професійної взаємодії.

Потреба у визнанні з боку інших осіб також значущо вища у жінок (42.49±0.93) порівняно з чоловіками (33.82±0.79; $p \leq 0,001$). Це може свідчити про підвищену соціальну чутливість жінок та їхню орієнтацію на зовнішнє підтвердження власної компетентності. Водночас високий рівень цієї потреби може бути також індикатором певної внутрішньої невпевненості, що ускладнює самостійне прийняття рішень. У чоловіків, навпаки, спостерігається більш виражена опора на внутрішню мотивацію.

У шкалі «Досягнення цілей» жінки також показують вищі результати (45.19±0.89) порівняно з чоловіками (37.46±0.66; $p \leq 0,001$). Це вказує на їхню орієнтацію на результативність, наполегливість та

бажання відповідати високим стандартам, уникати неструктурованих видів діяльності, де внесок особистості важко виміряти. Чоловіки демонструють подібну потребу, однак більш загального характеру, з меншим фокусом на деталізацію.

Цікаві результати виявлені за шкалою «Потреба у владі та впливовості», де жінки також мають вищі значення (39.65±0.91 проти 35.94±0.81; $p \leq 0,001$). Це може бути пов'язане з прагненням довести свою професійну спроможність у сфері, що традиційно вважається чоловічою, а також із бажанням реалізувати лідерські амбіції. Для жінок ця потреба може також бути формою компенсації обмеженого доступу до владних позицій у минулому.

Нарешті, жінки більшою мірою орієнтовані на різноманітність, зміни та уникнення рутини, що свідчить про потребу в динаміці, інтелектуальних викликах і змінюваному середовищі, яке дозволяє підтримувати інтерес до професійної діяльності. Навіть за умови високої структурованості, жінки демонструють бажання до новизни, що, ймовірно, виступає важливим джерелом внутрішньої мотивації.

Потреба бути креативним, відкритим до нових ідей виявилась суттєво вищою серед жінок (46.19±0.85), ніж у чоловіків (34.00±0.93; $p \leq 0,001$). Це свідчить про більшу налаштованість жінок-поліцейських на творчий підхід у вирішенні службових завдань, готовність до нетипових рішень, відкритість до змін та інновацій. Така мотиваційна настанова є важливою в умовах, коли професійна діяльність вимагає адаптивності, самостійності й інтелектуальної гнучкості. У чоловіків, ймовірно, переважає орієнтація на традиційні, перевірені методи дій, що

відповідає ієрархічному стилю мислення, типовому для силових структур.

Потреба в самовдосконаленні, зростанні та розвитку як особистості також виявилась більш вираженою у жінок (38.86 ± 0.75) порівняно з чоловіками (35.41 ± 0.78 ; $p \leq 0,001$). Цей результат вказує на важливість для жінок-поліцейських постійного особистісного й професійного зростання, критичного осмислення власного досвіду та самореалізації не лише в межах посадових обов'язків, а й у ширшому життєвому контексті. Така мотивація може бути пов'язана з бажанням довести власну професійну спроможність у сфері, що традиційно вважається чоловічою, а також із потребою внутрішнього вдосконалення як джерела життєвого сенсу. Суттєво вищою в жінок є також потреба в цікавій, суспільно корисній роботі (43.51 ± 0.95 проти 37.37 ± 0.91 у чоловіків; $p \leq 0,001$). Це свідчить про глибшу зацікавленість у соціально значущих аспектах поліцейської діяльності, її гуманістичній спрямованості, а також потребу в емоційній та моральній віддачі. Жінки частіше сприймають свою роботу не лише як засіб досягнення матеріальних благ або кар'єри, а як місію, що має позитивний вплив на суспільство. Загалом, отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що жінки-поліцейські виявляють більш виражену орієнтацію на соціальні, емоційні, інструментальні та структурні аспекти професійної діяльності. Чоловіки ж більше тяжіють до автономії, гнучкості, внутрішньої мотивації та професійного самоствердження через результат, а не зовнішню оцінку.

Графік (рис. 1) ілюструє порівняння мотиваційного профілю чоловіків та жінок-поліцейських за 12 шкалами. Представлені шкали охоплюють широкий спектр мотивацій – від матеріальних до екзистенційно-ціннісних.

На графіку наведено середні значення мотиваційних показників чоловіків і жінок. Відмінності між групами відображаються різними профілями моти-

ваційних пріоритетів, що ілюструють індивідуальні та гендерні особливості мотивації поліцейських. Результати дослідження свідчать про відчутну диференціацію мотиваційних пріоритетів між чоловіками та жінками у поліцейській службі. Жінки-поліцейські проявляють більш виражену зацікавленість у широкому спектрі професійно значущих чинників, що вказує на багатовимірний характер їх мотиваційного профілю. Вони надають особливого значення міжособистісним аспектам діяльності – потребі в соціальних контактах і стабільних взаєминах, а також прагнуть знаходити глибше особистісне та суспільне значення своєї праці. Окрім цього, жінки демонструють підвищену орієнтацію на професійне самоствердження, визнання досягнень, а також прагнення до креативної й інтелектуально насиченої діяльності. Потреба в самовдосконаленні, розвитку та зростанні як особистості також займає вагоме місце у їхній мотиваційній структурі. У мотиваційному профілі чоловіків-поліцейських простежується більш прагматичний фокус. Хоча вони також проявляють зацікавленість у розвитку, досягненнях і впливовості, їхні оцінки потреб мають менш акцентований характер. Це може свідчити про відносно стабільну структуру очікувань, у якій пріоритет надається базовим умовам праці та забезпеченню професійної впевненості.

Висновки. Аналіз мотиваційних профілів поліцейських чоловіків і жінок за 12 шкалами свідчить про суттєві відмінності у мотиваційних пріоритетах, які відображають як індивідуальні, так і гендерні особливості мотивації у професійній діяльності. Висока мотивація жінок може бути частково пояснена їхньою реакцією на соціальні очікування та стереотипи, що накладають додаткові вимоги щодо демонстрації професіоналізму та ефективності. Цей соціальний контекст стимулює їх прагнення досягати високих результатів та самостверджуватися у професії. Жінки більше орієнтуються на прагнення до

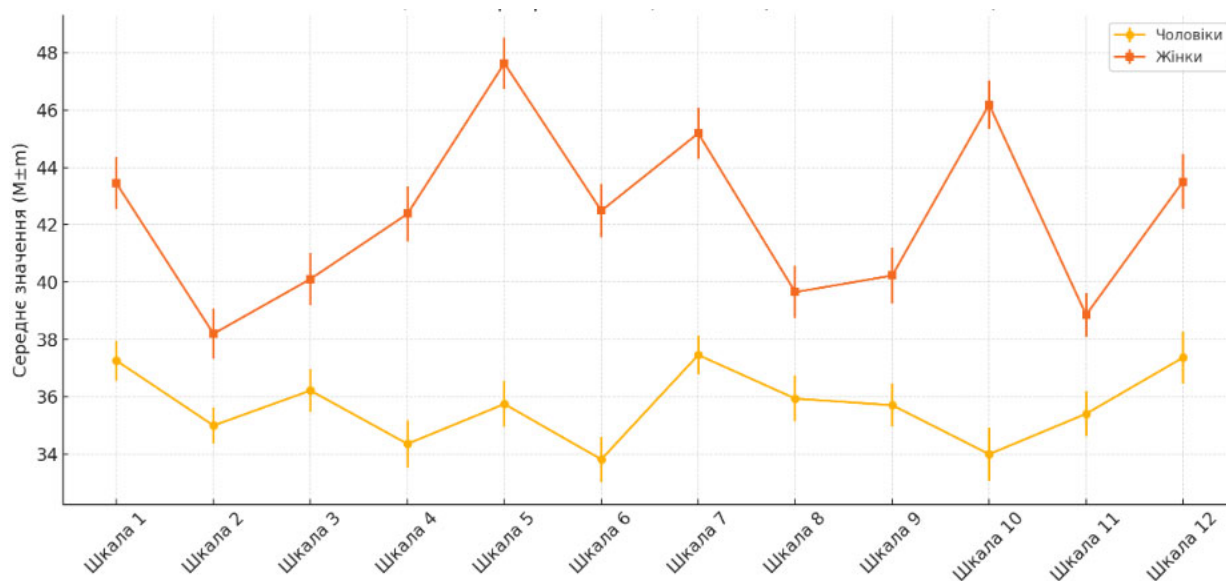


Рис. 1. Мотиваційний профіль поліцейських (чоловіки та жінки)

стабільності, безпеки та комфортних умов праці, що, ймовірно, пов'язано з їхнім бажанням знизити рівень професійного стресу та зберегти баланс між роботою і особистим життям. Мотиваційний профіль жінок вирізняється високою внутрішньою мотивацією, що проявляється у прагненні до самовдосконалення, творчості та досягнень. Це свідчить про їхню орієнтацію на особистісний розвиток і інноваційний підхід до професійної діяльності. На відміну від них, мотивація чоловіків має більш прагматичний і структурований характер. Хоча вони також демонструють інтерес до розвитку та досягнень, їхні пріоритети більше зосереджені на забезпеченні базових умов роботи та професійної впевненості. Емпіричні дані свідчать про стійкі й багатовимірні гендерні відмінності в мотиваційній сфері працівників поліції. Мотиваційні профілі ілюструють різні акценти в системі потреб: більш соціально орієнтовану, змістовну та ціннісно насичену мотивацію у жінок, а також стриманішу, структуровано-прагматичну – у чоловіків.

Виявлені гендерні відмінності мають важливі імплікації для управління кадровим потенціалом у правоохоронних органах. Вони вказують на необхідність індивідуалізованого підходу до мотивації, який враховує гендерні особливості для підвищення задоволеності професійною діяльністю, запобігання професійному вигоранню та формування довгострокової залученості. Зокрема, для жінок слід створювати умови, що сприяють розвитку, творчості та соціальній підтримці, що підвищує їх адаптивність у стресових ситуаціях. Для чоловіків важливо забезпечувати стабільність, чіткість структури професійного середовища і можливості прояву лідерства. Врахування цих імплікацій підвищує ефективність управління персоналом і дозволяє краще прогнозувати поведінкові реакції в складних професійних ситуаціях, зокрема в умовах воєнних викликів.

Подальші дослідження охоплюють мотиваційні чинники службової ефективності в кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
2. Матієнко Т. Структура та фактори формування професійної мотивації поліцейських. *Філософія права*. 2019. № 10. С. 228–231.
3. Пампура І.І., Давидова О.В. Особливості формування професійної мотивації поліцейських. *Донецький юридичний інститут МВС України: освітні традиції, перевірені часом*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Маріуполь, 28 квітня 2021 року). Донецький юридичний інститут МВС України. К.: ТОВ «Компанія ВАІТЕ», 2021. С. 295–298.
4. Пономаренко Я.С. Психологічний зміст особистісних факторів у поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 72–76.
5. Яремко Р.Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.
6. Locke E.A., Schattke K. Intrinsic and extrinsic motivation: Time for expansion and clarification. *Motivation Science*. 2019. № 5(4). P. 277–290.
7. Peng J., Li D., Zhang Z., Tian Y., Miao D., Xiao W. How can core self-evaluations influence job burnout? The key roles of organizational commitment and job satisfaction. *Journal of Health Psychology*. 2016. № 21. P. 50–59.
8. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 25. P. 54–67.
9. Skogan W., Frydl K. Fairness and Effectiveness in Policing: The Evidence. Washington DC: The National Academies Press, 2004. 414 p.
10. Swanepoel B., Erasmus B., Van Wyk M., Schenk H. South African Human Resources Management. South Africa: Juta, 2003. 889 p.

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.954:61:347.77

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.33>

Дружкова І. С.

*кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я
Одеського національного медичного університету*

Валах В. І.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я
Одеського національного медичного університету*

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ МЕДИЧНИХ ІННОВАЦІЙ, КОНФЛІКТ АВТОРСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ПАТЕНТНОЇ ПРАКТИКИ

PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE COMMERCIALIZATION OF MEDICAL INNOVATIONS: THE CONFLICT BETWEEN AUTHORIAL IDENTITY AND PATENT PRACTICE

У статті розглянуто психологічні бар'єри, які виникають у процесі комерціалізації медичних інновацій, зокрема в контексті конфлікту між авторською ідентичністю дослідника та вимогами патентної практики. Автори аналізують механізми внутрішнього опору, що формуються на етапі трансформації наукового результату в об'єкт інтелектуальної власності, коли дослідник опиняється перед необхідністю адаптації до правових та ринкових умов. Зроблено акцент на емоційних, когнітивних і мотиваційних чинниках, які впливають на готовність автора поступитися автономією ідей, змінити уявлення про себе як вільного дослідника та прийняти нормалізовану логіку патентування або передачі прав. Розкрито типові патерни ідентифікації науковця з власною розробкою, що створює дисонанс між ціннісними уявленнями про науку як публічне благо й вимогами комерційної доцільності. Особливу увагу приділено впливу академічної культури, стилю управління в наукових установах, рівня підтримки інституцій та наявності системи психологічного супроводу інноваційного процесу. Запропоновано авторську модель психологічної підтримки дослідників, яка передбачає не лише інформування щодо правових процедур, а й цілеспрямовану роботу з емоційним опором, розвитком готовності до зміни ролі науковця в інноваційному ланцюгу. Наголошено на важливості міждисциплінарного підходу до подолання таких бар'єрів, що включає психологію, право інтелектуальної власності, етику науки та менеджмент інновацій у сфері охорони здоров'я. Особливе значення має створення безпечного комунікативного середовища, в якому науковці можуть відкрито висловлювати сумніви та обговорювати ціннісні конфлікти. Таке середовище сприяє не лише успішному впровадженню інновацій, а й збереженню академічної мотивації та внутрішньої цілісності дослідника. Отримані результати можуть бути використані в діяльності центрів трансферу технологій, підготовці молодих науковців, удосконаленні системи мотивації до інновацій у закладах вищої медичної освіти.

Ключові слова: психологічні бар'єри, медичні інновації, комерціалізація, авторська ідентичність, патентна практика, опір змінам, інтелектуальна власність.

The article explores the psychological barriers that arise in the process of commercializing medical innovations, particularly in the context of the conflict between a researcher's authorial identity and the requirements of patent practice. The authors analyze mechanisms of internal resistance that emerge during the transformation of a scientific result into an object of intellectual property, when the researcher is faced with the need to adapt to legal and market-oriented frameworks. Particular attention is paid to emotional, cognitive, and motivational factors influencing the scientist's willingness to relinquish the autonomy of ideas, reframe their identity as a free researcher, and accept the standardized logic of patenting or rights transfer. Typical patterns of identification with one's innovation are revealed, generating dissonance between the perception of science as a public good and the commercial imperatives of innovation systems. The role of academic culture, leadership style in research institutions, and the presence of psychological support systems in overcoming resistance are examined. The authors propose a model of psychological support for innovators that includes not only legal awareness, but also targeted emotional assistance, identity reframing, and reduction of cognitive dissonance. The importance of an interdisciplinary approach is emphasized, combining psychology, intellectual property law, research ethics, and innovation management in healthcare. Special attention is given to the creation of a safe communicative environment where scientists can openly express doubts and discuss value conflicts. Such an environment not only facilitates successful innovation implementation but also helps preserve academic motivation and personal integrity. The findings may be applied in technology transfer centers, early-career researcher training, and in developing motivational strategies for innovation within medical higher education institutions.

Key words: psychological barriers, medical innovations, commercialization, authorial identity, patent practice, resistance to change, intellectual property.

Постановка проблеми. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із війною, кризовими змінами в системі охорони здоров'я та стрімкої цифрової трансформації, спостерігається зростання кількості медичних інновацій, що охоплюють як клінічні розробки, так і новітні методи діагностики, лікування та організації медичної допомоги. Проте, попри наявність значного інноваційного потенціалу, рівень патентної активності серед українських науковців і лікарів-практиків залишається вкрай низьким. У більшості випадків медичні інновації не переходять етапу апробації або публікації в наукових виданнях, не набуваючи формального правового захисту у вигляді патенту чи іншого інструменту інтелектуальної власності.

Цей розрив між авторством і комерціалізацією обумовлений не лише організаційними чи правовими труднощами, а й наявністю значних психологічних бар'єрів, які стримують фахівців від активного впровадження та захисту своїх розробок. Незважаючи на окремі приклади успішної трансферації медичних технологій, в українському академічному дискурсі фактично відсутній системний аналіз психологічних причин опору патентуванню, а також страхів, упереджень і когнітивних викривлень, пов'язаних із процесом комерціалізації інновацій. Вивчення цього комплексу чинників є актуальним як для розвитку інноваційної культури, так і для підвищення ефективності використання інтелектуального потенціалу в системі охорони здоров'я України.

Метою статті є аналіз психологічних бар'єрів, що виникають на стику інноваційної творчості та патентної комерціалізації в медичному середовищі. Зважаючи на ключову роль людського чинника у впровадженні інновацій, важливо не лише фіксувати зовнішні перешкоди, а й проаналізувати внутрішні, психологічні обмеження, які часто залишаються поза полем уваги менеджерів інтелектуальної власності, адміністраторів ЗОЗ та науковців.

Завдання дослідження полягають у наступному:

- описати типові форми психологічного спротиву, які спостерігаються серед потенційних авторів інновацій у сфері охорони здоров'я;
- визначити мотиваційні, емоційні та когнітивні чинники, що впливають на рішення щодо комерціалізації або утримання від неї;
- запропонувати практичні напрямки подолання виявлених бар'єрів із урахуванням особливостей медичної спільноти та академічного середовища.

Методологічну основу дослідження становлять методи теоретичного аналізу міждисциплінарних джерел з психології інновацій, права інтелектуальної власності та медичного менеджменту; аналіз кейсів, що ілюструють типові ситуації впровадження або невпровадження інновацій; а також елементи емпіричного дослідження у формі фокусованих опитувань або інтерв'ю з представниками медичної та наукової спільноти. Застосування комбінованого підходу дозволяє дослідити проблему комплексно, інтегруючи як індивідуальні, так і системні чинники впливу.

Комерціалізація медичних інновацій становить собою процес перетворення результатів наукових досліджень і розробок у сфері охорони здоров'я на продукти, послуги або технології, які мають практичну цінність і можуть бути використані в клінічній практиці, освітньому середовищі або на ринку медичних послуг. Вона включає юридичне оформлення прав інтелектуальної власності, технологічний трансфер, пошук інвесторів, маркетинг та впровадження інновацій у виробництво чи медичну практику. У контексті медичних університетів і закладів охорони здоров'я комерціалізація часто відбувається через ліцензування, створення spin-off компаній або спільні проєкти з приватним сектором [17].

Ключовим юридичним питанням у цьому процесі є вибір між авторським правом і патентуванням як формами правової охорони результатів інтелектуальної діяльності. Авторське право автоматично поширюється на твори науки, включаючи методичні розробки, статті, освітні матеріали, алгоритми, якщо вони мають ознаки творчості. Проте воно не забезпечує монопольного права на використання технічного рішення, що є критичним для комерціалізації медичних технологій [2].

Натомість патентне право охоплює технічні винаходи (наприклад, нові медичні прилади, фармацевтичні формули, способи лікування), які відповідають критеріям новизни, винахідницького рівня та промислової придатності. Саме патент надає виключне право на використання об'єкта протягом визначеного строку (зазвичай 20 років) і дозволяє ліцензувати або захищати інтереси в судовому порядку.

Таким чином, хоча авторське право та патентування часто співіснують у межах однієї інновації (наприклад, програмне забезпечення як авторський об'єкт і алгоритм як патентний), їхня функціональна спрямованість у процесі комерціалізації суттєво відрізняється. Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробників медичних інновацій, оскільки саме від типу правового захисту залежить подальша стратегія впровадження, ліцензування та монетизації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологія інновацій як міждисциплінарний напрям охоплює дослідження психологічних чинників, які впливають на створення, сприйняття, впровадження та поширення інновацій у різних соціальних та професійних середовищах. Однією з найбільш відомих і впливових концепцій є модель дифузії інновацій, розроблена Евереттом Роджерсом (E. Rogers), у якій він визначив п'ять типів учасників інноваційного процесу: інноватори, ранні послідовники, рання більшість, пізня більшість і запізнілі. Кожна з цих груп має характерні психологічні особливості, мотивації та рівень готовності до нововведень. Роджерс також підкреслював важливість таких характеристик інновації, як відносна перевага, сумісність, складність, можливість випробування та спостережуваність, як ключових чинників її сприйняття користувачами [15].

На думку Р. Кіта Соєра, пояснення креативності може слугувати доступним вступом до найновіших наукових досліджень у цій галузі. Книга узагальнює та інтегрує широкий спектр досліджень у галузі психології та суміжних наукових галузей. За останні 40 років психологи, антрополози та соціологи приділяли підвищену увагу креативності; зараз ми знаємо про креативність більше, ніж будь-коли в історії. «Пояснення креативності», на його думку, розглядає не лише такі види мистецтва, як живопис та письмо, але й науку, сценічну виставу, бізнес-інновації та креативність у повсякденному житті [16].

Підхід Соєра є міждисциплінарним. Окрім вивчення психологічних досліджень креативності, він спирається на дослідження антропологів щодо креативності в незахідних культурах, дослідження соціологів щодо ситуацій, контекстів та мереж творчої діяльності, а також дослідження мозку когнітивними нейробіологами. Він виходить за рамки окремої особистості, щоб розглянути соціальний та культурний контекст креативності, включаючи роль співпраці у творчому процесі.

У свою чергу, Ендрю Ван де Вен (A. Van de Ven) запропонував процесну модель інновацій, яка трактує інновацію як динамічну, нелінійну взаємодію між різними учасниками та етапами, від ідеї до реалізації. Особливе місце в його концепції займає поняття організаційного контексту, який може як стимулювати, так і пригнічувати інноваційну поведінку через специфіку комунікацій, стилі керівництва, механізми зворотного зв'язку та розподілу відповідальності. З позиції Ван де Вена, психологія інновацій невіддільна від інституційної динаміки та впливу групових норм і очікувань, що особливо актуально для колективного середовища медичних установ і наукових колективів [17].

Важливу роль у подоланні психологічних бар'єрів інноваційної діяльності відіграє здатність до переживання стану «потoku», глибокої залученості в процес творчого пошуку. Як зазначає М. Чікентмігайї, саме цей стан забезпечує максимальну концентрацію, внутрішню мотивацію та психологічну стійкість до невизначеності, що є критично важливими для інноваційної поведінки.

Сукупність підходів Роджерса, Ван де Вена та інших дозволяє глибше осмислити психологічні механізми, які лежать в основі як особистої, так і колективної інноваційної активності. Їхні концепції є релевантними для аналізу бар'єрів до патентування в медицині, оскільки поєднують індивідуальні особливості автора інновації із соціальним і організаційним контекстом, у якому реалізується його потенціал.

Виклад основного матеріалу. Процес впровадження інновацій у сфері медицини часто супроводжується не лише технічними або нормативними труднощами, але й значним психологічним опором. Цей опір може мати різну природу та проявлятися на індивідуальному, міжособистісному й організаційному рівнях. Виокремлення й аналіз таких бар'єрів дозволяє точніше зрозуміти причини зволікання або

відмови фахівців від патентування та комерціалізації власних розробок.

На інтраперсональному рівні ключовими перешкодами виступають страх невдачі, низька самооцінка, сумніви щодо власної компетентності та унікальності розробленої інновації. У багатьох випадках автори схильні применшувати цінність своєї праці або вважати її недостатньо «видатною» для патентування. Також може мати місце страх перед оцінкою з боку колег або зовнішніх експертів, що підсилює уникання формалізації ідеї у вигляді патентної заявки. Невизначеність і відсутність чіткого алгоритму дій лише посилюють ці емоційні бар'єри.

Інтерперсональні чинники також істотно впливають на рішення щодо впровадження новизни. Серед них – недовіра до адміністрації закладу, побоювання щодо присвоєння авторства, страх втратити контроль над ідеєю після її офіційної реєстрації. Крім того, конкуренція між колегами або науковими колективами, особливо в умовах обмежених ресурсів і високих очікувань, здатна знижувати відкритість до спільного інноваційного процесу. Відчуження, що виникає внаслідок браку зворотного зв'язку чи недостатнього визнання, також може демотивувати автора.

На інституційному рівні значущим бар'єром є відсутність прозорої політики інтелектуальної власності в медичних університетах та закладах охорони здоров'я. Часто фахівці не мають чіткого уявлення про те, як саме оформлювати патенти, які права та обов'язки виникають у разі їх отримання, та як розподіляється відповідальність між автором і установою. Брак адміністративної, правової та психологічної підтримки з боку менеджменту лише поглиблює відчуття ізоляції інноватора, що у свою чергу блокує ініціативність і знижує готовність до патентування.

Таким чином, подолання зазначених психологічних бар'єрів потребує комплексного підходу, який би враховував не лише індивідуальну мотивацію, але й соціальне та організаційне середовище, у якому функціонує інноватор.

У контексті інноваційної діяльності, зокрема в медичній сфері, авторство відіграє не лише юридичну, а й вагомий психологічний роль [1]. Визнання себе автором певного наукового або практичного досягнення є важливим чинником формування професійної ідентичності, самореалізації та внутрішньої мотивації фахівця [4]. Авторство сприймається як символ визнання внеску особи в спільну справу, підтвердження її компетентності, креативності та професійної унікальності.

З точки зору психології, факт публічного закріплення авторства (через публікацію, патент, визнання в колективі) позитивно впливає на самооцінку, зміцнює почуття контролю над результатами своєї діяльності та сприяє формуванню довгострокової професійної мотивації. Для багатьох дослідників і практиків саме авторське визнання є основним стимулом до подальшого вдосконалення, участі в наукових проєктах, впровадженні нових технологій або методик.

Однак у ситуаціях, коли авторство ставиться під сумнів, ігнорується або не підкріплюється організаційними механізмами (як-от визнання в патентній заявці, належна атрибуція в публікаціях чи проєктах), можуть виникати психологічні реакції фрустрації, емоційного вигорання або втрати мотивації до інноваційної діяльності. Це особливо актуально для закладів охорони здоров'я, де колективний характер роботи часто ускладнює індивідуалізацію внеску, а процес розподілу авторських прав залишається непрозорим.

Таким чином, забезпечення прозорих і справедливих механізмів фіксації авторства має не лише юридичне, а й психологічне значення для підтримки інноваційної активності у медичній науці та практиці. Авторство виконує функцію символічної винагороди, що є не менш важливою за матеріальну мотивацію в системі стимулювання творчої праці.

Попри те, що патентна система юридично забезпечує охорону прав інтелектуальної власності, на психологічному рівні вона нерідко сприймається авторами медичних інновацій як загроза їхньому контролю над ідеєю [12]. Це пов'язано з тим, що в умовах формалізованих процедур патентування відбувається своєрідна трансформація авторського статусу: від індивідуального володіння ідеєю до її правового закріплення за суб'єктом, яким часто виступає заклад вищої освіти або медичний заклад, а не безпосередній розробник. У результаті виникає дисонанс між суб'єктивним відчуттям «приналежності» інновації та офіційною структурою правових відносин, що може провокувати психологічне відчуження [16].

Для багатьох авторів, особливо у сфері медицини, ідея або розробка не є просто результатом інтелектуальної праці, вона набуває ознак особистісної цінності, емоційно значущого досягнення, в яке вкладено роки досвіду, знань і особистої мотивації. У такому контексті патентування, з його бюрократичними процедурами, колективними заявками, юридичною мовою та передачею прав установі, може сприйматися як втрата автономії або ризик «втратити» власну ідентичність як автора.

Додаткову напругу спричиняє обмежене розуміння самої сутності патентного права серед медичних працівників та науковців: часто воно асоціюється не з механізмом захисту, а з інструментом комерційного контролю. У випадках, коли інституція вимагає оформлення патенту, але не забезпечує належної участі автора в подальшому управлінні об'єктом, це може породжувати недовіру, зниження залученості та навіть відкритий опір з боку ініціаторів інновації.

Таким чином, для ефективного залучення авторів до патентної практики необхідно не лише забезпечити юридичну грамотність, а й створити умови для психологічної безпеки, збереження відчуття володіння результатом праці, а також прозорого механізму співавторства й розподілу вигод. В іншому випадку патентна система буде сприйматися не як підтримка, а як загроза авторській автономії та інноваційній ініціативі.

Серед найбільш відомих кейсах, які вимагали значного переосмислення системи інтелектуальної власності та її психологічної складової, це судова справа в США *Stanford University vs. Roche Molecular Systems* (США). У цьому кейсі професор Стенфордського університету Марк Холодний підписав угоду з компанією *Cetus* (пізніше придбаною *Roche*), яка передбачала передачу прав на винаходи, створені під час співпраці. Пізніше Стенфорд подав патентну заявку на діагностичний тест, розроблений Холодним, але *Roche* заявила про свої права на патент через попередню угоду. Суд підтримав позицію *Roche*, вказавши, що формулювання «я погоджуюсь передати» у контракті Стенфорда було лише обіцянкою, тоді як «передаю» в угоді з *Cetus* означало негайну передачу прав. Цей випадок підкреслює важливість чітких договорів щодо прав інтелектуальної власності між дослідниками та установами [8].

У 2024 році Високий суд Лондона частково задовольнив позов компанії *Moderna* проти *Pfizer* та *BioNTech*, визнавши, що їхня вакцина проти COVID-19 порушує один з патентів *Moderna*, поданий у 2011 році, який стосується mRNA-платформи. Суд також постановив, що обіцянка *Moderna* не застосовувати свої патенти під час пандемії була тимчасовою й могла бути відкликана. Цей випадок демонструє складність патентних спорів у сфері біотехнологій та важливість чітких угод між компаніями щодо використання інтелектуальної власності [13].

У судовій справі *Mayo Collaborative Services vs. Prometheus Laboratories* (США) розглядалась діяльність компанії *Prometheus Laboratories*, що володіла патентами на методи оптимізації дозування ліків для лікування аутоімунних захворювань. *Mayo Collaborative Services* розробила власні тести, що призвело до судового позову. У 2012 році Верховний суд США визнав патенти *Prometheus* недійсними, оскільки вони охоплювали природні закони та ментальні процеси, які не підлягають патентуванню. Це рішення вплинуло на підходи до патентування діагностичних методів [14].

Порушені судові кейси яскраво демонструють, що інтелектуальна власність – це не лише юридичний інструмент захисту інновацій, але й простір психологічної взаємодії між авторами, установами та комерційними структурами. Конфлікти навколо прав на результати досліджень часто виникають не лише через прогалини в контрактах чи законодавстві, а й через різне сприйняття інноваційної діяльності: як особистої творчої реалізації чи як об'єкта комерційної експлуатації. Саме психологічні чинники, ідентичність винахідника, ставлення до власного продукту, довіра або недовіра до інституцій, толерантність до невизначеності, відіграють важливу роль у виникненні або уникненні таких конфліктів. Тому аналіз таких прецедентів має враховувати не лише юридичний, а й психологічний вимір, який часто залишається тіньовим, але суттєво впливає на інноваційну поведінку.

В Україні тривалий час існувала практика продовження дії патентів на ліки через незначні модифікації, що обмежувало доступ пацієнтів до генеричних препаратів. У 2025 році Верховна Рада України ухвалила закон, який обмежує автоматичне продовження патентів, сприяючи доступності ліків та стимулюючи конкуренцію на фармацевтичному ринку. У 2025 році Верховна Рада ухвалила законопроект №13087, який імплементує в українське законодавство «правило Болар». Це дозволяє виробникам генеричних препаратів готуватися до виходу на ринок до завершення дії патенту на оригінальний препарат. Таке нововведення викликало дискусії між власниками патентів та виробниками генериків щодо прав інтелектуальної власності та доступності ліків [3].

У багатьох випадках медичні працівники в Україні не мають достатньої обізнаності щодо процесу патентування своїх розробок. Це призводить до ситуацій, коли інновації не отримують належного правового захисту, а автори можуть втратити контроль над своїми ідеями. Відсутність чітких механізмів розподілу прав між авторами та установами також сприяє виникненню конфліктів.

Попри наявність патентного механізму як ключового інструменту правового захисту інновацій, значна частина потенційних авторів у сфері медицини не реалізує свого права на патентування. Однією з головних причин цього явища є сукупність когнітивних і емоційних бар'єрів, що впливають на прийняття рішень, пов'язаних із реєстрацією об'єктів інтелектуальної власності.

На когнітивному рівні першочерговим бар'єром виступає незнання або фрагментарне розуміння процедур патентування. Для більшості науковців і лікарів ці процеси залишаються технічно складними, формалізованими та недостатньо прозорими. Відсутність чітких інструкцій або консультативної підтримки посилює ефект невизначеності, який пригнічує активність і викликає уникнення теми.

Окрім того, поширеним є переконання щодо «зайвості» патенту, особливо у випадках, коли автор вважає свій винахід недостатньо «значущим» або таким, що не має комерційної перспективи. Це переконання часто поєднується з переоцінкою власної автономії, вірою в те, що ідея і так «належить» автору, незалежно від юридичних процедур. Такий підхід, заснований на внутрішньому відчутті справедливості, вступає в конфлікт із реальною правовою практикою, де саме від оформлення прав залежить подальше використання результату.

Емоційні бар'єри часто мають не менш сильний вплив. Страх втрати контролю над ідеєю, одна з найбільш поширених причин уникнення патентування, особливо в умовах, коли патент оформлюється на установу, а не безпосередньо на автора. Це може спричинити відчуття несправедливості, особливо якщо установа отримує права або прибуток без прямої участі автора в наступних етапах комерціалізації.

До цього додається невпевненість у собі, сумніви щодо відповідності ідеї вимогам новизни чи патентоспроможності, а також правова тривожність, страх

помилитися в процедурі, бути ошуканим або стати об'єктом юридичних суперечок. Такі стани є типовими для фахівців, які не мають досвіду взаємодії з правовими інструментами, але перебувають у середовищі з високими вимогами до результатів інноваційної діяльності.

Таким чином, патентування у сфері медицини – це не лише юридична дія, а складний психологічний процес, у якому інтелектуальні переконання, емоції та внутрішні уявлення про авторство взаємодіють з об'єктивними бар'єрами. Для його подолання необхідні не лише правові реформи, а й психолого-інформаційна підтримка потенційних авторів.

Подолання психологічних бар'єрів, що стримують патентування та комерціалізацію медичних інновацій, потребує не лише індивідуальної мотивації авторів, але й створення сприятливого організаційного та освітнього середовища. Інституційна та психологічна підтримка повинна стати складовою загальної стратегії формування інноваційної культури в медичних закладах освіти та охорони здоров'я.

Першим кроком у цьому напрямі є формування інноваційної культури, що передбачає системну роботу з усвідомлення цінності інтелектуальної власності [4]. Запровадження інституційної підтримки IP-менеджменту через створення окремих підрозділів або залучення фахівців з права інтелектуальної власності дозволяє забезпечити консультативну та правову допомогу авторам. Важливим елементом є освітні програми, що включають як базові знання про патентування, так і практичні навички оформлення заявок, взаємодії з патентними повіреними, розподілу прав між автором і установою.

Не менш значущим є психологічний супровід інноваторів, який має включати менторство, залучення досвідчених колег або фахівців, які пройшли весь шлях від ідеї до патенту, а також peer-support-групи, де автори можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного на всіх етапах процесу. Розвиток емоційного інтелекту, психологічної стійкості, подолання страху невдачі чи несправедливого ставлення – усе це сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у своїх діях.

На рівні організації необхідно впроваджувати прозорі процедури авторського розподілу, які б чітко регламентували, яким чином визнається внесок кожного учасника інноваційного проєкту. Це дозволить уникнути відчуття відчуження і зміцнить довіру до інституцій. Моделі спільного патентування між автором, установою та, за потреби, зовнішніми партнерами можуть створити гнучкий правовий механізм, що захищає інтереси всіх сторін. Важливо також передбачити механізми матеріального та нематеріального заохочення: публічне визнання, премії, додаткові бали до рейтингу наукової продуктивності, що стимулюють інноваційну активність.

Висновки. Загалом, подолання психологічних бар'єрів можливе лише за умови інтеграції психологічних, освітніх та управлінських інструментів у політику закладів вищої медичної освіти та охорони

Таблиця 1

Запропонована модель лідерського реагування на психологічний опір

Рівень опору	Психологічні прояви	Рекомендовані управлінські дії	Стиль лідерства
Низький (пасивний спротив)	Байдужість, зниження мотивації, уникання ініціатив	Створення мотиваційного середовища, відкритий діалог	Демократичний, коучинговий
Середній (усвідомлений опір)	Сумніви, страх змін, апатія, песимізм щодо результату	Залучення до ухвалення рішень, підвищення прозорості змін	Трансформаційний, адаптивний
Високий (активний опір)	Агресія, саботаж, поширення дезінформації, конфлікти	Індивідуальна робота, емпатичне консультування, медіація	Емоційно-інтелегентне лідерство
Стратегічний (опір на рівні структури)	Ігнорування ініціатив, бюрократичні бар'єри, формальний супротив	Реструктуризація процесів, перегляд політик, зміна ключових ролей	Візійне, системне управління

здоров'я. Такий комплексний підхід сприятиме не лише зростанню кількості патентів, а й формуванню середовища довіри, взаємної підтримки та інноваційної відкритості.

Проведене дослідження дозволяє зробити низку узагальнень, які висвітлюють складність і багатовимірність проблеми комерціалізації медичних інновацій у контексті психологічних бар'єрів. Передусім варто наголосити, що психологічні чинники опору впровадженню новизни часто виявляються потужнішими за організаційні або нормативні перешкоди. Навіть за наявності формальних умов для патентування, відсутність мотивації, правова тривожність, страх втрати контролю над ідеєю чи почуття несправедливості можуть зводити нанівець зусилля з боку інституцій.

Комерціалізація інновацій вимагає не лише технічних знань і правових компетенцій, але й глибокої трансформації ціннісних орієнтацій та поведінкових

установок учасників освітнього і медичного середовища. Сприйняття патентування як ресурсу розвитку, а не загрози авторству, може бути досягнуте лише за умов цілеспрямованої роботи зі зміною уявлень, упереджень і страхів, пов'язаних з інтелектуальною власністю.

У цьому контексті інтеграція психології інновацій у політику інтелектуальної власності медичних закладів вищої освіти та охорони здоров'я є стратегічно необхідною. Такий підхід дозволяє не лише підтримати індивідуальних авторів, а й вибудувати культуру інновацій, засновану на прозорості, довірі, партнерстві й розвитку. Створення умов для психологічної безпеки інноваторів, їх консультування, менторська підтримка та належне визнання внеску унеможливають формування прихованого спротиву, сприяючи ефективному використанню наукового й клінічного потенціалу у межах системи охорони здоров'я України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Запхляк І. Б., Петрина М. Ю. Людський фактор інтелектуальних ресурсів як головний у забезпеченні готовності підприємства до змін. *Актуальні проблеми інноваційної економіки*. 2019. № 1. С. 17–24.
2. Партин, Г. О., & Загородній, А. Г. Інтелектуальний капітал суб'єкта господарювання: сутність, складники, методи оцінювання. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Economic Sciences*, 2022, (45), 30–41.
3. Прес-служба Апарату Верховної Ради України. Закон про запровадження в українське законодавство «правила Болар» прийнято *Верховна Рада України*. 15 травня 2025. URL: <https://www.rada.gov.ua/print/262191.html>.
4. Репка, А. О. (2015). Психологічні особливості ставлення студентів вищого навчального закладу до інтелектуальної власності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 27, С. 511–519.
5. Стовпець О. В. Специфіка інтелектуальної діяльності в умовах NBIC-конвергенції: соціально-філософські аспекти дослідження інституту інтелектуальної власності. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*, 2016, 1, 226–236.
6. Amabile T. M. Creativity in context: Update to «The Social Psychology of Creativity». Westview Press. 1996, 336 p.
7. Bair, Stephanie Plamondon, «The Psychology of Patent Protection». *Connecticut Law Review*. 2015. 306. https://digitalcommons.lib.uconn.edu/law_review/306
8. Board of Trustees of the Leland Stanford Junior Univ. v. Roche Molecular Systems, Inc., 563 U.S. 776 2011. URL: <https://supreme.justia.com/cases/federal/us/563/776/>
9. Brantnell A., Baraldi E. Understanding the roles and involvement of technology transfer offices in the commercialization of university research. *Technovation*, 2022, 115, 102525. URL: <https://doi.org/10.1016/j.technovation.2022.102525>
10. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. 1996, 480 p.
11. Garcia Gonzalez-Moral S., Pennock E., Ewedairo O., Green E., Elgey J., Mkwashi A. MedTech innovation identification: A rapid scoping review of patent research studies to inform horizon scanning methods [Preprint]. 2024, medRxiv. URL: <https://doi.org/10.1101/2024.12.09.24318714>
12. Khachigian L. M. Pharmaceutical patents: reconciling the human right to health with the incentive to invent. *Drug discovery today*, 2020, 25(7), 1135–1141. URL: <https://doi.org/10.1016/j.drudis.2020.04.009>
13. Majid A. Moderna secures partial victory in Covid vaccine dispute with Pfizer and BioNTech. *The Chemical Engineer*. 2024, July URL: <https://www.thechemicalengineer.com/news/moderna-secures-partial-victory-in-covid-vaccine-dispute-with-pfizer-and-biontech/>
14. Mayo Collaborative Services v. Prometheus Laboratories, Inc., 566 U.S. 66 (2012) URL: <https://supreme.justia.com/cases/federal/us/566/66/>
15. Rogers E. M. Diffusion of innovations (5th ed.). Free Press. 2003, 453 p.
16. Rotenberg A., Anderson-Redick S., Kiss Z.H.T. et al. The neurotechnology patent landscape in a time of neuroethics. *Humanit Soc Sci Commun* 12, 633, 2025. URL: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04757-4>
17. Sawyer K. Explaining Creativity: The Science of Human Innovation. Oxford University Press 2012, 568 p.
18. Van de Ven A. H., Polley D. E., Garud R., Venkataraman S. The innovation journey. Oxford University Press. 1999. 440 p.

Чайка Р. М.

доктор філософії в психології,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

ВІДПОВІДНІСТЬ МІЖ ПРАЦІВНИКОМ ТА РОБОЧИМ КОЛЕКТИВОМ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЗА 1990–2024 РР.

PERSON-GROUP FIT: A LITERATURE REVIEW FROM 1990 TO 2024

Відповідність між працівником і робочим колективом визначає, наскільки цінності, компетенції та поведінкові норми співробітника узгоджуються з мікрокультурою команди, і дедалі частіше вважається критичним чинником ефективності сучасних гібридних організацій. Проте досі був відсутній цілісний огляд еволюції концепції, вимірювальних підходів і емпіричних знань для цього конструкту.

Метою цієї роботи є заповнити цю прогалину через огляд літератури за 1990–2024 рр. Було здійснено пошук у базах Scopus, Web of Science та Google Scholar, із яких до остаточного огляду увійшли 32 рецензовані емпіричні статті, що задовольнили критерії окремої операціоналізації відповідності між працівником і робочим колективом та вимірювали принаймні один індивідуальний або груповий результат.

Динаміка публікацій демонструє експоненційне зростання інтересу до цього типу відповідності: з 144 згадок у 1990 р. до 3170 у 2023 р., що відображає переходи організацій до використання проєктних і дистанційних команд. Антецедентами відповідності між працівником і робочим колективом виступають ціннісна конгруентність, реляційна демографія та стилі лідерства; наслідками – задоволення роботою, залученість, креативність і зниження плинності кадрів. Сила цих зв'язків залежить від відчуття психологічної безпеки, згуртованості та обміну знаннями в команді, а також від культури країни й того, на якому етапі розвитку перебуває група. Натомість малим і середнім підприємствам, стартапам і віртуальним командам приділено лише фрагментарну увагу, а розмаїття метрик ускладнює кумуляцію знань.

Практичні рекомендації охоплюють поєднання ціннісного скринінгу при відборі персоналу з плановим доповненням компетенцій та моніторингом психологічної безпеки.

Подальші дослідження мають фокусуватися на лонгітюдних багаторівневих моделях, стандартизації інструментарію й вивченні відповідності між працівником і робочим колективом у командах, що взаємодіють переважно онлайн або в гібридному форматі. Також в низькоресурсних культурних середовищах, де правила ієрархії, колективізму та лідерства можуть істотно відрізнятися від західних корпоративних контекстів.

Ключові слова: відповідність працівника робочому колективу, ціннісна конгруентність, психологічна безпека, плинність кадрів, гібридні команди, огляд літератури.

Person–group fit describes the extent to which an employee's values, competencies, and behavioral norms align with the micro-culture of the team and is increasingly viewed as a critical driver of effectiveness in today's hybrid organizations. Yet a comprehensive synthesis of the construct's conceptual evolution, measurement approaches, and empirical evidence has been lacking.

This study addresses that gap through a literature review covering the period from 1990 to 2024. We filtered 742 records from Scopus, Web of Science, and Google Scholar; 32 peer-reviewed empirical articles met the criteria of operationalizing person-group fit separately and assessing at least one individual or group outcome.

Publication trends show exponential growth in interest, from 144 mentions in 1990 to 3,170 in 2023, mirroring organizations' shift toward project-based and remote teams. Value congruence, relational demography, and leadership style emerge as primary antecedents of person-group fit, while job satisfaction, engagement, creativity, and reduced turnover are the most consistent outcomes. The strength of these relationships depends on psychological safety, social cohesion, knowledge sharing, national culture, and the team's developmental stage. Research on small and medium-sized enterprises, start-ups, and virtual teams remains fragmentary, and the variety of person-group fit metrics complicates knowledge accumulation.

Practical recommendations include combining value-based screening in recruitment with planned competency supplementation and continuous monitoring of psychological safety.

Future studies should prioritize longitudinal multilevel designs, measurement standardization, and examinations of person-group fit in predominantly online or hybrid teams, as well as in low-resource cultural settings where hierarchy, collectivism, and leadership norms may differ markedly from Western corporate contexts.

Key words: person–Group Fit, value Congruence, psychological safety, employee turnover, hybrid teams, literature review.

Постановка проблеми. Відповідність між працівником та робочим колективом (person-group fit) описує ступінь сумісності цінностей, компетенцій і поведінкових норм індивіда з безпосередньою командою [1]. У сучасних організаціях, де ініціативні, міжфункціональні та часто дистанційні команди стали базовою одиницею роботи, саме ця форма відповід-

ності виконує роль «соціального клею», сприяючи згуртованості, ефективній координації та стійкості групових процесів [2]. Емпіричні дані свідчать, що висока person-group fit підвищує креативність і рефлексивність команд, полегшує формування трансактивних систем пам'яті та знижує плинність персоналу [3; 4]. Для практиків це означає, що точне

діагностування та підтримання person-group fit стає критичним фактором збереження залученості та продуктивності в умовах гібридної роботи й високої динаміки ринку праці.

Водночас person-group fit концептуально відрізняється від відповідності працівника та роботи (person-job fit) та відповідності працівника та організації (person-organization fit). Person-job fit акцентує відповідність знань, умінь та здібностей вимогам посади, тоді як person-organization fit – узгодженість цінностей працівника з культурою всієї організації [5; 6]. Хоча обидві форми відповідності істотно прогнозують індивідуальні установки й наміри залишитись на роботі, вони не розкривають соціально-емоційних процесів усередині робочих підгруп, що безпосередньо впливають на якість взаємодії та колективну результативність. Метаналітичні дані показують, що person-group fit пояснює унікальну частку дисперсії ставлення до роботи та ефективності команди після контролю person-job fit та person-organization fit [4].

Попередні огляди літератури та наявна лакуна. Попри зростання інтересу до командної динаміки, огляди літератури досі концентрувалися переважно на person-organization fit або інтегральних підходах до person-environment fit. Ключові роботи [1] та [5] систематизували person-organization fit і person-job fit у контексті добору персоналу, тоді як метааналіз [4] охопив person-group fit лише як одну з декількох форм відповідності. Секторіальний систематичний огляд [3] продемонстрував позитивні ефекти person-group fit у сфері охорони здоров'я, але не охопив інші галузі. Тематичні огляди літератури [7] фокусувалися на застосуванні person-group fit у відборі, залишаючи поза увагою питання розвитку й управління існуючими командами. Недавні концептуальні та методологічні огляди літератури або публікації про нові інструменти вимірювання пропонують важливі ідеї, проте не дають цілісної карти наукових знань.

Наразі бракує ґрунтового, цілісного огляду, який би відстежив еволюцію понять і методів вимірювання відповідності між працівником та робочим колективом (person-group fit) від кінця 1990-х – початку 2000-х років до сьогодні. Такий огляд мав би одночасно висвітлити методологічні «білі плями» – неоднозначність рівнів аналізу, динамічний характер сумісності та роль культурних модераторів – і тим самим окреслити орієнтири для майбутніх досліджень.

Запропонований огляд літератури покликаний заповнити цю прогалину: він систематизує наявні емпіричні та теоретичні напрацювання щодо person-group fit, демонструє його унікальну прогностичну цінність і формує практичні рекомендації для HR-фахівців з відбору, онбордингу та розвитку команд у гібридних і віртуальних умовах, забезпечуючи підґрунтя для подальшого теоретичного й прикладного поступу у сфері досліджень сумісності в організаціях.

Мета дослідження. Виконати огляд літератури, який комплексно картографує еволюцію концепції та вимірювання відповідності між працівником і

робочим колективом (person-group fit, person-group fit), інтегрує емпіричні дані про її антецеденти, медіатори, модератори й наслідки, а також формує практичні орієнтири для управління командами в сучасних гібридних і віртуальних організаціях.

Завдання дослідження

1. Систематично ідентифікувати наявні теоретичні підходи, інструменти та метрики вимірювання person-group fit, від літописних робіт кінця 1990-х до найсвіжіших методологічних розробок, з метою окреслення їхньої еволюції та взаємозв'язків.

2. Узагальнити й порівняти емпіричні знахідки щодо антецедентів, процесуальних механізмів та результатів person-group fit у різних галузях і культурних контекстах.

3. Виявити методологічні прогалини та, спираючись на отримані дані, сформулювати рекомендації для HR-фахівців щодо добору, онбордингу й розвитку високоефективних команд у гібридних і дистанційних умовах.

Методи та організація дослідження. У дослідженні застосовано підхід, що ґрунтується на ключових принципах PRISMA-ScR [8], хоча повний чеклист не використовувався. Пошук літератури було здійснено у трьох провідних базах даних – Scopus, Web of Science Core Collection і Google Scholar – охопивши період 1990–2024 рр., який відзначився активним розвитком концепції відповідності між працівником і робочим колективом. Для формування вибірки були використані такі ключові фрази, як “person-group fit”, “team-member fit”, “person-team congruence” та інші синонімічні вирази, а також контекстні терміни workplace, organization*, work group і project team. Після автоматичного вилучення дублікатів усі записи піддалися поетапному перегляду: спершу оцінювалися назви та анотації, а далі – повні тексти, щоб пересвідчитися у наявності емпіричного дизайну, окремої операціоналізації person-group fit і принаймні одного релевантного результату на рівні працівника чи команди. Усі рішення щодо включення приймав один рецензент, тому процедуру консенсусу не застосовували.

Підсумковий корпус становить 32 рецензовані емпіричні статті. Для кожної з них було зафіксовано авторів, рік, галузь, дизайн, розмір вибірки, метод вимірювання person-group fit, а також досліджувані антецеденти, процесуальні механізми, модератори й наслідки. Подальший аналіз проводився у два етапи: спершу виконано описову статистику публікацій (хронологія, дисциплінарна належність, методологічні підходи), а потім – індуктивний тематичний аналіз, який дозволив окреслити основні кластери антецедентів і результатів person-group fit. Така процедура забезпечує достатню прозорість і відтворюваність огляду, а також формує емпіричну базу для подальших теоретичних узагальнень.

Результати. Опис корпусу літератури. Було здійснено аналіз публікаційної динаміки за ключовим запитом “person-group fit” у Google Scholar (травень 2025). Як ілюструє рис. 1, інтерес до теми зростає експоненційно: від 144 згадок у 1990 р. до піку

в 3170 статей у 2023 р., що становить понад двадцятикратне збільшення. Перший суттєвий стрибок припав на середину 1990-х завдяки концептуальним роботам [9] та [1] – саме вони заклали термінологічну основу та популяризували ідею fit на рівні робочої групи. Друга хвиля, окреслена метааналізом [4], співпала з диференціацією досліджень на person-job fit, person-organization fit та person-group fit і стимулювала методологічний прорив у вимірюваннях. У 2010-х роках, коли організації масово переходили на проектні та крос-функціональні команди, щорічна кількість публікацій перевищила тисячу; у післяпандемічний період 2021–2024 рр. вона майже подвоїлася, віддзеркалюючи зростання інтересу до гібридних і віртуальних форм співпраці [6].

За дисциплінарною належністю майже половина корпусу походить із журналів з організаційної психології та менеджменту (Personnel Psychology, Journal of Applied Psychology, Journal of Management, Group & Organization Management), тоді як помітний сегмент формують галузеві видання охорони здоров'я, IT-сектора та готельно-ресторанної сфери. У дизайнах домінують польові опитування та багаторівневі моделі (24 дослідження), лонгітюдні підходи представлені рідше (5 робіт), але саме вони демонструють динамічний характер відповідності в командах. Розмір вибірок варіює від 98 до понад 6 000 респондентів; найчастіше застосовуються профільні кореляції або шкали доповнюваної/подібної відповідності, що уможливають порівняння цінностей чи компетенцій між індивідом і групою. Загалом корпус показує зміщення від статичних, однофакторних моделей 1990-х до складних, процесуально-орієнтованих конструкцій, у яких person-group fit взаємодіє з соціальною когезією, транзактивними системами пам'яті та культурними модераторами, визначаючи командну креативність, залученість і плинність кадрів. Таким чином, література демонструє не лише кількісний, а й якісний розвиток, підкреслю-

ючи актуальність поглибленого огляду, що інтегрує накопичені знання й окреслює напрямки подальших досліджень.

Методологічний зріз. У переважній більшості робіт відповідність між працівником та робочим колективом досліджувалася у польових опитуваннях, що поєднували індивідуальний та груповий рівні аналізу. Із 32 відібраних статей 24 застосовують одночасний (cross-sectional) дизайн, тоді як 5 використовують короткі лонгітюдні панелі (2–4 хвили збору даних) і лише 3 – квазіекспериментальні або лабораторні сценарії для перевірки причинних зв'язків. Лонгітюдні роботи демонструють, що сприйняття person-group fit змінюється вже протягом перших шести місяців командної взаємодії, а динаміка цих змін є кращим предиктором майбутньої креативності груп, ніж початковий рівень відповідності [2].

Шкали для вимірювання person-group fit можна умовно поділити на три типи. По-перше, прямі одновимірні шкали сприйнятої сумісності в колективі (4–7 пунктів), представлені у 15 статтях, коли учасники оцінюють власне відчуття приналежності до команди.

По-друге, профільні методи – кореляція або відстань між векторами цінностей/особистісних рис працівника і середнім профілем групи; саме такий підхід використовували кілька досліджень у виробничих і технологічних компаніях.

По-третє, багатовимірні латентні моделі, у яких person-group fit постає як фактор другого порядку, що інтегрує подібність за цінностями, навичками та особистісними рисами; таким шляхом пішли автори «нової шкали групового fit» [10].

Антецеденти й контекстні модератори охоплюють демографічну різноманітність, трансформаційне лідерство, дизайн завдання й національну культуру. Наприклад, person-group fit у медичному секторі виявився особливо чутливим до сумісності профе-

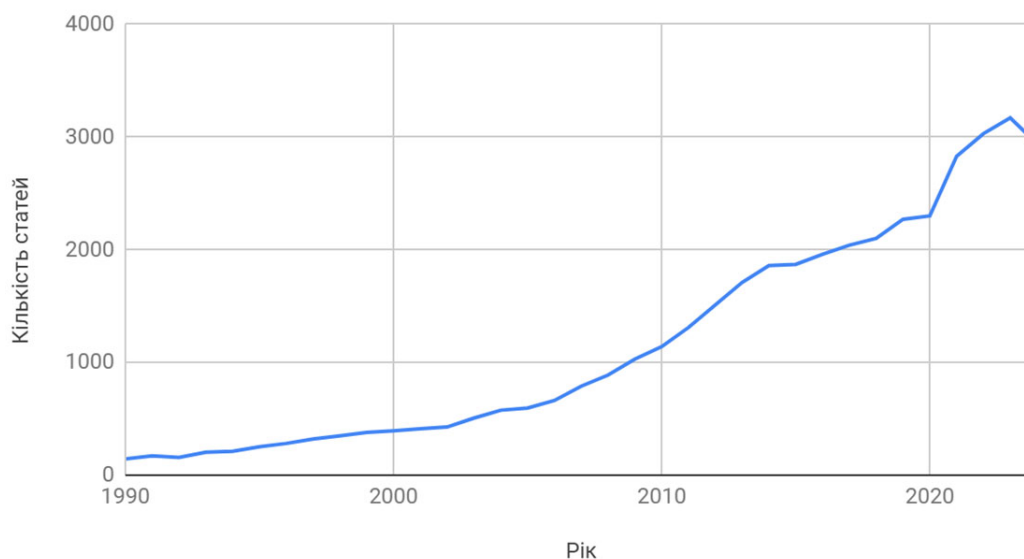


Рис. 1. Кількість згадок в Google Scholar терміну (1990–2024)

сійних цінностей між лікарями та медсестрами, що позначалося на задоволеності та намірах залишитися в організації [3].

Загалом методологічне поле перемістилося від простих самозвітних шкал кінця 1990-х до складних, багаторівневих моделей із перевіркою медіацій та модерацій, що дозволяють одночасно відстежувати індивідуальні й колективні процеси та динамічні зміни person-group fit у часі.

Тематика та тематичні кластери. Тематику досліджень person-group fit упродовж трьох останніх десятиліть можна умовно згрупувати у три взаємопов'язані кластери: антецеденти, наслідки та процесуальні механізми / модератори. Хоча кожна окрема стаття рідко охоплює всі рівні, сукупно вони формують цілісну картину того, як відповідність між працівником і робочим колективом виникає, трансформується й впливає на функціонування команд.

Антецеденти. Найбільш усталеною групою чинників є структурна та ціннісна демографія команди. Роботи, що використовують підходи реляційної демографії, показують, що відмінності у віці, статі чи освіті породжують різні патерни сприйнятої відповідності, які, у свою чергу, впливають на соціальну когезію [11]. Ціннісна конгруентність між індивідом і середнім профілем групи, виміряна профільною кореляцією, стабільно виступає головним предиктором person-group fit у виробничих і сервісних компаніях [2]. Другою підгрупою антецедентів є лідерські стилі: трансформаційне та автентичне лідерство підсилюють сприйняття відповідності через культивування спільних цінностей і чітких командних норм. На організаційному рівні вирізняються HR-практики добору та онбордингу, коли критерії відбору на базі ціннісної подібності або взаємодоповнюваних компетенцій підвищують базову ймовірність високого person-group fit ще до початку спільної роботи [7].

Наслідки. Найбільш однотайні результати стосуються афективних установок: метааналіз [4] засвідчив середній ефект $r = .34$ між person-group fit та задоволеністю роботою. Пізніші дослідження деталізують горизонт дії цього зв'язку: високий person-group fit підвищує вовлеченість (engagement) і зменшує наміри звільнитися, особливо у сферах з емоційно насиченою взаємодією, наприклад у медицині [3]. На рівні групи основною кінцевою змінною виступає ефективність, яку фіксують як за об'єктивними результатами (виконання планових KPI), так і за експертними оцінками креативності команд [2]. Окремі лонгітюдні панелі показують, що динамічно зростаючий person-group fit об'єктивно передуює підвищенню продуктивності через шість-дванадцять місяців спільної діяльності [12].

Модератори й медіатори. У більшості сучасних моделей person-group fit розглядається не як прямий, а як опосередкований предиктор командних результатів. Насамперед дослідники виділяють психологічну безпеку – вона опосередковує зв'язок між person-group fit та колективною креативністю, оскільки сумісність полегшує відкрите обговорення ідей [13]. Трансактивні системи пам'яті й соціальна

когезія виступають додатковими каналами впливу, особливо в командах із високою взаємозалежністю завдань [2]. Модераційні ефекти найчастіше приписують національній культурі: у колективістичних суспільствах і суспільствах, де звикли до великої різниці в статусі між керівниками та підлеглими сила зв'язку person-group fit на задоволеність суттєво вища, ніж у західних вибірках. Нарешті, кілька робіт демонструють залежність ефектів від стадії розвитку групи (forming – storming – norming – performing): на ранніх етапах подібність цінностей відіграє важливішу роль, тоді як на пізніх більш значущою стає взаємодоповнюваність компетенцій.

Таким чином, наявна література окреслює стійкий трикутник «антецеденти – процеси / модератори – наслідки», у якому ефекти person-group fit проявляються через соціально-психологічні механізми, підкріплені контекстом лідерства та організаційної культури, і зрештою перетворюються на задоволення працівників, ефективність команд і зниження плинності кадрів.

Прогалини та контрверсії. Попри стрімке зростання кількості публікацій, карта знань про відповідність між працівником і робочим колективом залишається нерівномірною. Передусім, емпіричні дані майже повністю базуються на великих корпоративних чи державних організаціях і медичних закладах; малі й середні підприємства, стартапи та сімейний бізнес опиняються поза фокусом, хоча саме там команди зазвичай менш формалізовані й більш залежні від міжособистісної сумісності. Другою «білою плямою» є дистанційні та гібридні колективи. Пандемія COVID-19 спричинила вибух інтересу до віртуальної взаємодії, але систематичних досліджень, що порівнюють механізми person-group fit у фізичних і цифрових командах, поки що небагато. У міжкультурному вимірі більшість робіт проводяться у Північній Америці, Західній Європі й Східній Азії; регіони з колективістичними, але низькоресурсними контекстами (наприклад, Латинська Америка чи Африка) практично не представлені, що ставить під сумнів універсальність наявних висновків щодо впливу на залученість та плинність кадрів.

Не менш дискусійною є саме вимірювання конструкта. Дослідники використовують щонайменше три підходи – прямі самооцінні шкали, профільні кореляції й латентні багатовимірні моделі, – які слабо зіставні між собою й по-різному реагують на спільне джерело даних і соціально бажані відповіді. Через це метааналітики фіксують високу міждослідницьку варіабельність ефектів та труднощі з оцінкою інкрементної валідності person-group fit порівняно з person-organization fit. Додаткову плутанину вносить те, що частина авторів ототожнює «подібність» і «взаємодоповнюваність», хоча теоретично це різні види сумісності з потенційно протилежними наслідками для креативності команди [14]. Нарешті, лише кілька лонгітюдних робіт перевіряють нелінійні або порогові ефекти й демонструють, що надмірна однорідність може пригнічувати інновації, тоді як помірна різноманітність, збалансована психологіч-

ною безпекою, забезпечує оптимальні результати (Seong, 2024). Отже, подальший прогрес у вивченні person-group fit потребує контекстної експансії, стандартизації інструментарію і більш складних, динамічних дослідницьких дизайнів, здатних вловити як вигоди, так і потенційні «тіньові сторони» надмірної сумісності.

Обговорення. *Інтеграція результатів з існуючими теоріями.* Зведені дані підтверджують базові припущення моделі person-environment fit та парадигми ASA (attraction – selection – attrition) Шнайдера [15]: працівники, чії цінності та способи роботи узгоджені з мікрокультурою команди, демонструють вищу задоволеність і нижчу плинність. Водночас наш огляд показує, що подібність і взаємодоповнюваність – це не взаємовиключні, а діалектичні механізми; помірна різноманітність компетенцій, збалансована спільними цінностями, дає оптимальні результати для креативності, що узгоджується з ранньою концепцією «supplementary vs. complementary fit» [14] та з недавніми емпіричними даними щодо трансактивних систем пам'яті [2]. Вплив психологічної безпеки як медіатора також узгоджується з теорією соціальної ідентичності: коли група забезпечує безпечний простір для вираження відмінностей, персональна відданість трансформується у колективну ефективність.

Практичні наслідки для HR і менеджменту команд. Отримані висновки підкреслюють доцільність подвійної стратегії HR: ціннісного скринінгу на етапі добору та компетентнісного доповнення при формуванні проєктних груп. Інструменти електронного онбордингу, що створюють ранні можливості для обміну особистими історіями та командними нормами, можуть прискорювати розвиток person-group fit, особливо у гібридних командах. Регулярні заміри психологічної безпеки допомагають HR-аналітикам виявляти критичні точки, де надмірна однорідність починає гальмувати інноваційність. Командним лідерам доцільно впроваджувати ротацию ролей і взаємний розвиток – це підтримує баланс між подібністю та взаємодоповнюваністю, зменшуючи ризик «групового мислення».

Обмеження дослідження. Огляд має кілька суттєвих обмежень. По-перше, це огляд літератури із єдиним рецензентом; отже, існує ризик суб'єктивних рішень при відборі статей. По-друге, включено лише роботи англійською мовою, що може зумовити упередженість публікації на користь західних зразків організацій. По-третє, використовувані Google Scholar-статистики, хоч і показують загальну динаміку, містять дублікати та непрямі згадки, а отже не віддзеркалюють точні обсяги академічної продукції. Нарешті, різноспрямованість інструментів вимірювання person-group fit ускладнює порівняння ефектів; майбутні роботи повинні прагнути до стандартизації методик та перевірки їхньої інкрементної валідності відносно інших форм person-environment fit.

Перспективи подальших досліджень.

По-перше, потрібні лонгітюдні дослідження з не менше ніж трьома хвилями вимірювань, аби відстежити, як person-group fit формується та змінюється протягом життєвого циклу команди; початкові свідчення вказують, що саме динаміка, а не стартовий рівень fit, найкраще пояснює подальшу продуктивність.

По-друге, варто розгортати мульти-рівневі моделі, які одночасно враховують індивідуальний, груповий та організаційний контексти, – такий підхід дозволить тестувати перехресні ефекти, наприклад вплив організаційної культури на відношення person-group fit – залученість в роботу.

Нарешті, перспективними виглядають цифрові комп'ютерно-опосередковані метрики: аналіз даних Slack або Microsoft Teams може дати об'єктивний індикатор взаємодоповнюваності, доповнюючи суб'єктивні опитувальники.

Висновки. Огляд літератури засвідчив, що відповідність між працівником та робочим колективом посідає автономне й концептуально унікальне місце всередині ширшої парадигми person-environment fit. Від першої «цінісної» хвилі 1990-х до нинішніх багатовимірних і багаторівневих моделей дослідницький фокус еволюціонував від статичних вимірювань подібності до вивчення динаміки взаємодоповнюваних компетенцій, психологічної безпеки та культурних модераторів. Емпіричний корпус одностадно показує, що високий person-group fit позитивно пов'язаний із задоволеністю роботою, залученістю, креативністю та зниженням плинності кадрів; водночас помірна різноманітність навичок у поєднанні з ціннісною конгруентністю забезпечує найкращі результати для командної ефективності. Разом це дає узагальнену відповідь на головне дослідницьке запитання: person-group fit діє як ключовий соціально-психологічний механізм, через який індивідуальні й групові характеристики трансформуються у продуктивність та добробут колективу, причому сила й напрям цього механізму залежать від лідерства, культури та стадії розвитку команди.

Для науки головним меседжем є потреба у стандартизації вимірювальних інструментів, розширенні географії вибірок і застосуванні лонгітюдних та мульти-рівневих дизайнів, здатних уловити динамічні та контекстуальні аспекти person-group fit. Для практики – це наголос на «подвійній оптиці» HR-процесів: поєднання ціннісного скринінгу під час добору з цілеспрямованим формуванням взаємодоповнюваних компетенцій у вже існуючих командах, підтримуваних психологічною безпекою й регулярним моніторингом показників сумісності. Таким чином, person-group fit перетворюється з абстрактного конструкта на прикладний інструмент стратегічного управління талантами й розвитку високоєфективних, інноваційних, а головне – стійких команд.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Kristof A. L. Person-organization fit: an integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel psychology*. 1996. Vol. 49, no. 1. P. 1–49.
2. Seong J. Y., Kristof-Brown A. L., Park W. W., Hong D. S., Shin Y. Person-group fit: diversity antecedents, proximal outcomes, and performance at the group level. *Journal of management*. 2015. Vol. 41, no. 4. P. 1184–1213.
3. Herkes J., Ellis L. A., Churruarín K., Braithwaite J. A cross-sectional study investigating the associations of person-organisation and person-group fit with staff outcomes in mental healthcare. *BMJ open*. 2019. Vol. 9, no. 9. e030669.
4. Kristof-Brown A. L., Zimmerman R. D., Johnson E. C. Consequences of individuals' fit at work: a meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel psychology*. 2005. Vol. 58, no. 2. P. 281–342.
5. Sekiguchi T. Person-organization fit and person-job fit in employee selection: a review of the literature. *Osaka keidai ronshu*. 2004. Vol. 54, no. 6. P. 179–196.
6. Kristof-Brown A., Schneider B., Su R. Person-organization fit theory and research: conundrums, conclusions, and calls to action. *Personnel psychology*. 2023. Vol. 76, no. 2. P. 375–412.
7. Werbel J. D., Johnson D. J. The use of person-group fit for employment selection: a missing link in person–environment fit. *Human resource management*. 2001. Vol. 40, no. 3. P. 227–240.
8. Tricco A. C., Lillie E., Zarin W., O'Brien K. K., Colquhoun H., Levac D. et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Annals of internal medicine*. 2018. Vol. 169, no. 7. P. 467–473.
9. O'Reilly C. A. III, Chatman J., Caldwell D. F. People and organizational culture: a profile comparison approach to assessing person-organization fit. *Academy of management journal*. 1991. Vol. 34, no. 3. P. 487–516.
10. Seong J. Y., Kristof-Brown A. L. Testing multidimensional models of person-group fit. *Journal of managerial psychology*. 2012. Vol. 27, no. 6. P. 536–556.
11. Elfenbein H. A., O'Reilly C. A. III. Fitting in: the effects of relational demography and person-culture fit on group process and performance. *Group & organization management*. 2007. Vol. 32, no. 1. P. 109–142.
12. DeRue D. S., Morgeson F. P. Stability and change in person-team and person-role fit over time: the effects of growth satisfaction, performance, and general self-efficacy. *Journal of applied psychology*. 2007. Vol. 92, no. 5. P. 1242–1253.
13. Zhang L., Seong J. Y., Hong D. S. Interactive effects of person–group fit and team-member exchange in predicting continuous improvement. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, no. 24. Article 16567.
14. Muchinsky P. M., Monahan C. J. What is person–environment congruence? supplementary versus complementary models of fit. *Journal of vocational behavior*. 1987. Vol. 31, no. 3. P. 268–277.
15. Schneider B. The people make the place. *Personnel psychology*. 1987. Vol. 40, no. 3. P. 437–453.

Чернякова О. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права;
доцент кафедри мовних та гуманітарних наук
ТОВ «Технічний університет «Метінвест Політехніка»*

Гришко О. Д.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права*

Маложон О. І.

*кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри конституційного, міжнародного права
та публічно-правових дисциплін
Київського університету інтелектуальної власності та права*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКОВОЇ ЕКОНОМІКИ ТА ЇЇ РОЛЬ У БІЗНЕСІ

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF BEHAVIORAL ECONOMICS AND ITS ROLE IN BUSINESS

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз психологічних основ поведінкової економіки як міждисциплінарної дослідницької категорії, що поєднує економічні, психологічні, когнітивні та нейронаукові підходи до пояснення економічної поведінки індивідів у реальних умовах. Здійснено систематизацію та критичну інтерпретацію актуальних наукових позицій щодо понятійного апарату поведінкової економіки, зокрема категорій «обмежена раціональність», «когнітивне викривлення», «афективне рішення», «соціальні установки», що у сучасному економіко-психологічному дискурсі постають як ключові для аналізу прийняття рішень в умовах невизначеності. Окреслено теоретичні витoki формування поведінкової економіки в контексті критики неокласичної парадигми та зростання ролі міждисциплінарних підходів у гуманітарному знанні. Обґрунтовано, що поведінкова економіка виступає не лише як альтернатива класичним економічним моделям, але й як самостійна концептуальна платформа для розуміння економічної дії, що ґрунтується на багаторівневому аналізі психологічних чинників.

Особливу увагу приділено аналізу прикладного значення поведінкової економіки у сфері бізнесу, включаючи управління проектами, маркетингову діяльність, стратегічне планування та формування конкурентоспроможних моделей підприємницької поведінки. Продемонстровано, що використання поведінкових підходів дозволяє враховувати реальні механізми прийняття рішень економічними агентами, підвищуючи адаптивність бізнес-стратегій до сучасних викликів ринку. Обґрунтовано перспективність подальших досліджень у напрямі конкретизації психологічного інструментарію поведінкової економіки, зокрема з урахуванням нейрокогнітивних та емоційних аспектів. Матеріал статті має цінність для науковців, аналітиків та практиків, що працюють на перетині економіки, психології та управління.

Ключові слова: поведінкова економіка, економічна поведінка, психологічні чинники, обмежена раціональність, бізнес-стратегії.

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the psychological foundations of behavioral economics as an interdisciplinary research program that integrates economic, psychological, cognitive, and neuroscientific approaches to explaining individual economic behavior under real-world conditions. The study systematizes and critically interprets current scholarly positions regarding the conceptual framework of behavioral economics, particularly the categories of «bounded rationality», «cognitive bias», «affective decision», and «social attitudes», which emerge as key concepts in contemporary economic-psychological discourse for analyzing decision-making under uncertainty. Theoretical origins of behavioral economics are outlined in the context of a critique of the neoclassical paradigm and the growing role of interdisciplinary approaches within the humanities. It is substantiated that behavioral economics serves not only as an alternative to classical economic models but also as an independent conceptual platform for understanding economic action based on a multilevel analysis of psychological determinants.

Special attention is given to the practical significance of behavioral economics in business, including project management, marketing activities, strategic planning, and the development of competitive models of entrepreneurial behavior. The article demonstrates that the application of behavioral approaches allows for the inclusion of real decision-making mechanisms of economic agents, thus enhancing the adaptability of business strategies to current market challenges. The article also substantiates the prospects for further research aimed at specifying the psychological toolkit of behavioral economics, particularly by considering neurocognitive and emotional determinants. The material presented is of value to scholars, analysts, and practitioners working at the intersection of economics, psychology, and management.

Key words: behavioral economics, economic behavior, psychological factors, bounded rationality, business strategies.

Поставлення проблеми. У контексті зростаючої складності соціально-економічних систем та мінливої ринкової динаміки актуалізується потреба в міждисциплінарному осмисленні економічної поведінки індивідів. Поведінкова економіка, що інтегрує положення економічної теорії, когнітивної психології, нейронаук і соціології, пропонує концептуально нові підходи до аналізу процесів прийняття рішень, які виходять за межі класичної парадигми раціональності. Психологічні чинники, зокрема когнітивні викривлення, емоції та евристики, дедалі частіше розглядаються як ключові детермінанти економічних дій, що має особливе значення для бізнесу в умовах високої невизначеності та конкуренції.

Незважаючи на значний науковий прогрес, спостерігається недостатній рівень систематизації психологічних основ поведінкової економіки у прикладному вимірі, зокрема в бізнес-аналізі та управлінні. Це зумовлює необхідність поглибленого дослідження психологічних детермінант економічної поведінки задля формування більш ефективних управлінських стратегій, моделей споживчої мотивації та інструментів прийняття рішень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури демонструє зростаючу увагу дослідників до проблематики поведінкової економіки як до міждисциплінарного напрямку, що поєднує економічну, психологічну та нейронаукову оптику. У низці праць розкрито теоретико-методологічні основи становлення та розвитку поведінкової економіки, її онтологічний статус і наукову автономність. Зокрема, В. І. Кривий обґрунтовує історико-методологічні передумови виникнення поведінкового підходу, виокремлюючи його як відповідь на обмеження неокласичної парадигми [5], а К. Кузнєцова акцентує на впливі суміжних наук на формування теоретичного корпусу поведінкової економіки [6].

У праці Х. І. Скона простежується еволюція уявлень про поведінкову економіку в межах сучасного наукового дискурсу, що демонструє зміщення акцентів із суто економічної до економіко-психологічної площини аналізу [11]. О. В. Горбачевська підкреслює її концептуальну цінність як знання про людину, що синтезує психологічні уявлення з економічними моделями [3]. Водночас Н. Танклевська та Т. Повод розгортають теоретичну рефлексію щодо етимології та категоріального апарату поняття «поведінкова економіка», що дозволяє уточнити межі його наукового застосування [12].

Дослідники також акцентують на функціональних можливостях поведінкової економіки в контексті бізнесу та управління. Зокрема, С. Д. Бушуєв, Д. А. Бушуєв і Р. Ф. Ярошенко досліджують специфіку управління проєктами в умовах, коли поведінкові фактори істотно впливають на раціональність рішень суб'єктів [2]. Подібну прикладну орієнтацію демонструє й І. Бобух, який розглядає поведінкову економіку як інструмент досягнення цілей сталого розвитку [1]. Розробки Н. В. Семенченко та М. Коваленка фокусуються на взаємозв'язках між поведінковою економікою та нейроекономікою, наголошуючи

на ролі нейрофізіологічних процесів у формуванні економічних рішень [10].

Актуальним є також вивчення поведінкових моделей у кризових умовах. М. Гудзь аналізує вплив емоцій на економічну поведінку громадян під час війни, демонструючи, як емоційні збурення здатні змінювати логіку прийняття економічних рішень [4]. У цьому контексті особливої ваги набуває праця Н. О. Рябініної, яка розглядає різномірну структуру нової поведінкової економіки як адаптивної системи реагування на виклики сучасності [9].

Питання концептуалізації та систематизації знань з поведінкової економіки піднімаються у дослідженнях Т. Повода та Н. Адвокатової [8], а також Н. Марчишин, яка виокремлює її методологічну роль у системі економічних наук [7]. Н. Г. Ушакова та І. І. Помінова розглядають поведінкову економіку як складову парадигмальної структури сучасної економічної теорії, що засвідчує її інтеграцію в основне русло наукової думки [13].

Окремо заслуговує на увагу підхід Д. Шевцової, яка розглядає поведінкову економіку крізь призму формування конкурентних переваг національних економічних систем, що відкриває можливості її стратегічного застосування на макроекономічному рівні [14].

Таким чином, проаналізовані публікації демонструють багатовимірність досліджуваної проблематики, що охоплює теоретичні, методологічні та прикладні аспекти. Водночас, попри наявні здобутки, зберігається потреба у глибшому розкритті психологічних детермінант економічної поведінки у бізнес-середовищі, що й становить актуальний напрям подальших наукових розвідок.

Мета дослідження полягає у теоретичному осмисленні психологічних аспектів поведінкової економіки, а також обґрунтування її ролі в структурі та функціонуванні бізнесу.

Виклад основного матеріалу. Поведінкова економіка, як міждисциплінарна галузь наукового знання, утворилась на перетині економічної теорії, когнітивної психології, нейронаук і соціології, що зумовлено розширенням методологічних меж аналізу економічної поведінки індивіда. В основі поведінкової економіки лежить критика домінуючої впродовж XX століття неокласичної моделі «homo economicus», що характеризується ідеалізованою раціональністю суб'єкта. Відхід від припущення про абсолютну раціональність та максимізацію користності як єдиного можливого регулятора економічної поведінки зумовив потребу у включенні психологічних, емоційних та ситуативних чинників до економічного аналізу [5, с. 13].

В. І. Кривий переконливо демонструє, що витоки становлення поведінкової економіки слід шукати не лише в еволюції економічної думки, а й у її методологічному зближенні з психологією та суміжними дисциплінами [5, с. 14]. Позицію про міждисциплінарну природу підходу поділяє й К. Кузнєцова, яка вказує на значний вплив експериментальної психології та праць когнітивістів у формуванні парадигми

поведінкової економіки [6, с. 56]. Проаналізувавши концептуальні засади праць цих дослідників, ми вважаємо доцільним підкреслити, що саме між-дисциплінарність стала необхідною умовою наукової легітимації поведінкової економіки як окремої дослідницької програми, що не є лише критикою неокласики, а пропонує власну цілісну методологію.

Значну увагу інституціоналізації поведінкового підходу в економічній науці приділяє Н. Г. Ушакова, яка розглядає його як компонент парадигмальної трансформації економічної теорії. Дослідниця підкреслює, що сучасна економічна думка вже не може ігнорувати психічні чинники, оскільки вони виступають основою для прогнозування і пояснення реальної поведінки економічних агентів [13, с. 9]. У цьому контексті актуальними є також розвідки О. В. Горбачевської, яка розглядає поведінкову економіку як тип економіко-психологічного знання, що здатне подолати спрощення класичної економічної антропології та забезпечити більш релевантну модель суб'єкта прийняття рішень [3, с. 150]. Ми погоджуємося з цією позицією, оскільки вона відкриває шлях до гуманізації економічної теорії, де індивід постає не лише як носій раціональних переваг, а як психосоціальний агент, що діє в умовах неповної інформації, емоційного тиску та когнітивної обмеженості.

Теоретичні засади поведінкової економіки розширюються також завдяки аналізу її структурних рівнів. Н. О. Рябініна пропонує розглядати поведінкову економіку не як єдину методологічну рамку, а як багаторівневу систему, що охоплює індивідуальні, групові та макроекономічні рівні економічної поведінки [9, с. 50]. Такий підхід, на нашу думку, заслуговує особливої уваги, оскільки він дозволяє подолати редукціоністські моделі та врахувати ширший спектр впливів, включаючи культурні, соціальні та нейрофізіологічні детермінанти.

Становлення поведінкової економіки як окремої дослідницької програми зумовило потребу у чіткому визначенні її категоріального апарату. У науковій літературі спостерігається розмаїття підходів до визначення сутності цього поняття, що вказує на його методологічну складність. Н. С. Танклевська та Т. М. Повод здійснюють глибокий етимологічний аналіз терміна «поведінкова економіка», вказуючи на його генетичну спорідненість із психологією, теорією прийняття рішень і нейроекономікою [12, с. 39]. На нашу думку, такий підхід дозволяє не лише з'ясувати історичні витоки терміну, а й закласти основи для систематизації його семантичного наповнення.

Т. Повод і Н. Адвокатова у своїй роботі виокремлюють сутнісні характеристики поведінкової економіки як науки, що досліджує динаміку рішень у контексті обмеженої раціональності, соціальних норм та афективних станів [8, с. 215]. У той же час, Н. В. Семенченко та М. Коваленко звертають увагу на взаємодію між поведінковою економікою та нейроекономікою, розглядаючи останню як інструмент деталізації механізмів прийняття рішень на нейрофізіологічному рівні [10, с. 316]. Це, на нашу думку, актуалізує потребу розглядати поняття поведінкової

економіки не лише як економічної, а й нейропсихологічної категорії.

Водночас Н. Марчишин пропонує розглядати поведінкову економіку як структурну складову економічної науки з власним понятійним каркасом, до якого входять такі ключові категорії, як когнітивні викривлення, ефект упередження, емоційне рішення, соціальна нормативність [7, с. 184]. Аналіз теоретичних підходів дає підстави стверджувати, що категоріальний апарат поведінкової економіки ще перебуває на етапі формалізації, що, однак, не зменшує його пояснювального потенціалу в контексті прикладного аналізу економічної поведінки.

Зі свого боку, Д. Шевцова, розглядаючи поведінкову економіку як інструмент впливу на стратегічну конкурентоздатність економічних систем, підкреслює необхідність чіткого визначення її понять задля уникнення концептуального розмивання [14, с. 75]. На основі проаналізованої літератури ми дійшли висновку, що уточнення понятійного апарату є необхідною передумовою подальшої інтеграції поведінкової економіки у систему наукових знань і її ефективного використання у бізнес-аналитиці.

Аналіз наукової літератури свідчить, що центральним змістом поведінкової економіки є виявлення психологічних чинників, що детермінують відхилення від раціональної моделі прийняття рішень. У цьому контексті важливу роль відіграють дослідження М. Гудзя, який доводить, що в умовах високого емоційного напруження, зокрема під час війни, домінують афективні реакції, що істотно трансформують економічну поведінку громадян, знижуючи здатність до аналітичного мислення та підвищуючи роль інтуїтивних оцінок [4, с. 2]. Ми вважаємо, що врахування таких обставин є принципово важливим для пояснення реальних дій індивідів у кризових середовищах.

І. Бобух підкреслює, що стійка економічна поведінка формується не лише на основі логічного розрахунку, але й через систему переконань, уявлень, звичок і несвідомих моделей мислення, що особливо проявляється в контексті сталого розвитку [1, с. 6]. Підхід автора вказує на необхідність врахування глибинних психологічних настанов як складової економічного вибору.

У свою чергу, С. Д. Бушуєв, Д. А. Бушуєв і Р. Ф. Ярошенко звертають увагу на те, що процеси управління в умовах поведінкової економіки потребують розуміння психологічних характеристик учасників проєктної діяльності, зокрема їх здатності до самоорганізації, ризикосприйняття та взаємодії в групах [2, с. 25]. Ми погоджуємося з висновком, що економічна поведінка є не лише індивідуальним, але й соціально опосередкованим процесом, у якому вирішальну роль відіграють емоції, цінності та міжособистісна взаємодія.

У роботі Н. Г. Ушакової та І. І. Помінової також простежується позиція щодо фундаментального значення психологічних механізмів у структурі економічного вибору. Дослідниці розглядають ці механізми як системоутворювальні елементи поведінкової моделі економічної дії, зокрема у контексті

реакції на ризик та невизначеність [13, с. 11]. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що психологічні основи поведінки індивідів у сфері економіки включають як когнітивні схеми, так і афективні динаміки, що спільно формують ірраціональні, але передбачувані моделі прийняття рішень.

Таким чином, проаналізовані джерела демонструють, що сучасна інтерпретація економічної поведінки ґрунтується на багатовимірному розумінні людської психіки, де ключову роль відіграють емоції, звички, установки, соціальні контексти та невизначеність. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність подальшого розвитку психологічно орієнтованих моделей у рамках економічного аналізу.

У контексті сучасної економічної практики поведінкова економіка дедалі більше розглядається як ефективний аналітичний інструмент для розробки адаптивних бізнес-стратегій, орієнтованих на реальну, а не абстрактно-раціональну поведінку споживачів та управлінців. На думку Н. Марчишин, застосування поведінкових підходів дозволяє підвищити результативність економічного аналізу завдяки урахуванню когнітивних викривлень, соціальних ефектів та індивідуальних емоційних реакцій, що формують вибір [7, с. 193]. Ми погоджуємося з цим положенням, оскільки воно підкреслює реалістичність поведінкової парадигми для бізнесу, що діє в умовах непередбачуваності й багатомірності.

Значну увагу прикладному виміру приділяє І. Бобух, наголошуючи на потенціалі поведінкової економіки для досягнення цілей сталого розвитку через формування відповідального споживання і зміну корпоративних моделей взаємодії з клієнтами [1, с. 7]. Такий підхід вимагає перегляду класичних уявлень про мотивацію як виключно користь або прибутки. Аналогічно, Н. С. Танклевська та Т. М. Повод розглядають поведінкову економіку як ключ до побудови ефективної бізнес-логіки, що базується на інтуїтивному мисленні споживача, навігації по ризику та швидких емоційних реакціях [12, с. 43].

На нашу думку, особливо цінним є внесок С. Д. Бушуєва, Д. А. Бушуєва та Р. Ф. Ярошенка, які демонструють, як принципи поведінкової економіки можуть бути вбудовані в систему управління проєктами. Зокрема, автори вказують на доцільність адаптивних стратегій управління, що враховують психологічну схильність суб'єктів до уникнення втрат, надмірного самовпевнення чи ефекту «прив'язки» [2, с. 27]. Це свідчить про потребу застосування психологічної діагностики у бізнес-середовищі як засобу виявлення поведінкових ризиків у колективах.

Н. О. Рябініна наголошує на багаторівневому застосуванні поведінкової економіки у бізнесі, вказуючи, що ефективність стратегічних рішень визначається не лише макроекономічними умовами, а й мікроповедінковими патернами в межах окремих ринкових акторів [9, с. 51]. Підтвердження цієї тези знаходимо також у роботі Д. Шевцової, яка пов'язує застосування поведінкових стратегій із конкурентоздатністю економічних систем на різних рівнях економічної взаємодії [14, с. 75].

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє констатувати, що поведінкова економіка у сфері бізнесу виконує не лише діагностичну, але й прогностичну функцію, забезпечуючи адаптацію управлінських моделей до реальних – психологічно зумовлених – моделей поведінки споживачів, менеджерів та підприємницьких спільнот. Її інструментальне значення полягає в трансформації бізнес-логіки: від технократичного до антропоцентричного підходу, де людина постає як складна, афективно й соціально детермінована істота.

Висновки. Аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, дозволяє стверджувати, що поведінкова економіка постає як теоретично та методологічно обґрунтований напрям, що синтезує досягнення економіки, психології, нейронаук і соціальних дисциплін. Її міждисциплінарна природа зумовлює високу адаптивність до аналізу складних економічних і управлінських процесів. Ми вважаємо, що психологічні основи поведінкової економіки, зокрема когнітивні викривлення, емоційні стани, мотиваційні патерни та соціальні установки, є фундаментальними для розуміння реальної поведінки суб'єктів економіки в умовах невизначеності, обмеженої інформації та інформаційного перевантаження.

Розвідки таких авторів, як Н. Г. Ушакова, І. І. Помінова [13, с. 10], О. В. Горбачевська [3, с. 150], С. Д. Бушуєв та співавт. [2, с. 26], а також М. Гудзь [4, с. 3] переконливо демонструють, що економічна дія має комплексну психоемоційну природу, що повинна враховуватись як у науковому аналізі, так і в бізнес-практиках. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що поведінкова економіка відкриває нові горизонти для формування гнучкіших та реалістичніших моделей економічної поведінки, а також для проєктування ефективних бізнес-стратегій, орієнтованих на реального споживача, а не абстрактного «раціонального агента».

Однак попри наявні концептуальні напрацювання, категоріальний апарат поведінкової економіки ще не набув остаточної систематизації. Залишається актуальним питання уніфікації термінології, уточнення меж її застосування у бізнес-контексті та поглибленого вивчення нейропсихологічних чинників прийняття економічних рішень, що обґрунтовують подальший розвиток досліджень у цьому напрямі. Особливої ваги набуває розробка інструментів прикладного аналізу поведінки в організаційному та маркетинговому середовищі, про що свідчать позиції Н. Марчишин [7, с. 195], Т. Повода [8, с. 219] і Д. Шевцової [14, с. 76].

Загалом, проаналізувавши наукову літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що поведінкова економіка не лише збагачує економічну теорію психологічним знанням, а й пропонує нову методологічну рамку для розуміння суб'єкта економічної дії. Її подальший розвиток потребує поглибленого міждисциплінарного діалогу, а також інтеграції до освітніх програм і стратегічного управління в бізнесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бобух І. Поведінкова економіка та сталий розвиток: ключові аспекти взаємозв'язку. Економіст. 2016. № 6. С. 4–8.
2. Бушуєв С. Д., Бушуєв Д. А., Ярошенко Р. Ф. Управління проектами в умовах поведінкової економіки. Управління розвитком складних систем. 2018. № 33. С. 22–30.
3. Горбачевська О. В. Поведінкова економіка як сучасне економіко-психологічне знання про людину. Інтеграція України у європейський і світовий фінансовий простір : зб. тез доп. учасн. XIII Міжнар. наук.-практ. конф., 18 травня 2018 р. Львів, 2018. С. 149–151.
4. Гудзь М. Поведінкова економіка в умовах війни: вплив емоцій на економічні рішення громадян. Економіка та суспільство. 2023. № 50. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2384> (дата звернення: 05.06.2025).
5. Кривий В. І. Передумови виникнення поведінкової економіки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Економічні науки. 2016. № 18 (1). С. 12–16.
6. Кузнецова К. Витоки поведінкової економіки. Розвиток підприємництва як фактор росту національної економіки. 2022. № 21. С. 56–56.
7. Марчишин Н. Роль поведінкової економіки в системі економічних наук. Вісник економіки. 2023. № 3. С. 182–197.
8. Повод Т., Адвокатова Н. Поведінкова економіка: сутність та концептуалізація поняття. Таврійський науковий вісник. Сер. Економіка. 2020. № 2. С. 213–221.
9. Рябініна Н. О. Нова поведінкова економіка та її рівні в сучасності. Вектори екології та перспективи підприємництва в умовах сучасних викликів : зб. матеріалів IV Міжнародної наук.-практ. конф., 8-9 жовтня 2020 р. Ірпінь, 2020. Ч. 1. С. 49–52.
10. Семенченко Н. В., Коваленко М. Поведінкова економіка і нейроекономіка. Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах : тези доп. I міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 2. С. 315–317.
11. Скон Х. І. Поведінкова економіка: сучасне розуміння. Актуальні проблеми економіки і торівлі в сучасних умовах євроінтеграції : матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу та аспірантів Львівського торговельно-економічного університету, 11-12 травня 2017 р. Львів, 2017. С. 326–327.
12. Танклевська Н. С., Повод Т. М. Поведінкова економіка: етимологія, сутність, теорія. Науковий вісник Львівської академії. Сер. Економіка, менеджмент та право. 2021. Вип. 3, 4. С. 38–45.
13. Ушакова Н. Г., Помінова І. І. Поведінкова економіка в парадигмальній структурі сучасної економічної теорії. Бізнес Інформ. 2019. № 9. С. 8–13.
14. Шевцова Д. Поведінкова економіка. Формування механізму зміцнення конкурентних позицій національних економічних систем у глобальному, регіональному та локальному вимірах : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. № 2. С. 75–76.

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 2

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Вікторія Гайдабрус*

Підписано до друку: 01.07.2025.

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 23,72. Замов. № 0625/486. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.