

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Журнал заснований у 1918 році

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 3 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

Власенко Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;

Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);

Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 11 від 27 червня 2025 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareestrovaniy drukovanim media (рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року)
Ідентифікатор медіа: R30-03998

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
(просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу
Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

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

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2025

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Конев О. С.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ У ЛГБТІК ТА ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ ОСІБ:
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ПОРІВНЯННЯ.....1

Копилова С. В., Власенко О. О.

АДАПТИВНА ФУНКЦІЯ SOFT SKILLS: ДИНАМІКА ПІДХОДІВ ДО УПРАВЛІННЯ
ПРОФЕСІЙНИМ РОЗВИТКОМ ОСОБИСТОСТІ.....7

Косьянова О. Ю., Гайдай О. К.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ–ПОВЕДІНКИ У РІЗНИХ ПСИХОТИПІВ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....14

Логвіна О. А., Руденко А. І., Росолович А. В.

ЕМОЦІЙНИЙ ДИСТРЕС ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН.....23

Орап М. О., Вершигора С. І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ДІАГНОСТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ
КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....30

Проданюк Ф. М., Вятюха І. Ю., Федорова М. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КУЛЬТУРНОЇ ЗМІНИ:
РЕТРОСПЕКТИВА І СУЧАСНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ.....36

Фролова Н. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЦИВІЛЬНОГО
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ВНАСЛІДОК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ..... 43

Чайка Г. В.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС:
ОГЛЯД НАЙСУЧАСНІШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....49

Чиханцова О. А.

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЛЮДИНИ
В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....55

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ.

ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Жеманюк С. П.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ..... 62

Лазуренко О. О., Тертична Н. А.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ЛІКАРЯ.....71

Новіков С. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ
ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВOSTІ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА..... 79

Овчар А. І.

САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА САМОУПРАВЛІННЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ
ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ.....84

Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ
УКРАЇНЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ COVID-19 І ВІЙНИ.....91

Перепелиця А. В., Мосьпан М. О., Опанасюк О. Ю.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПЕРЕКОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК.....103

Пономаренко Я. С., Шиліна А. А.

МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....111

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Данілова Д. Е., Тарасюк Д. І., Колошина Є. С.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВИМІРИ СЕНСУ ЖИТТЯ:
ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....117

Козловська Ю. С.

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....123

Латиш О. М.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ128

Лук'янчук Н. В.

ПРОПЕДЕВТИКА СВІДОМОГО БАТЬКІВСТВА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....134

Марчук А. П.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОДАЛЬНОСТІ МИСЛЕННЯ
У СИСТЕМІ СМИСЛОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ.....140

Терешенко Л. А., Мойзріст О. М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ШКІЛЬНИХ НЕВРОЗІВ.....146

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Герашенко О. С., Гетьман С. П.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПОКАЗІВ СВІДКОМ
КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.....153

Шумейко О. М.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ЩОДО РОЗУМІННЯ
Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ-ПРАВНИКІВ ТА СУБ'ЄКТІВ СЛУЖБОВОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ МВС.....159

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Мітіна С. В.

ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ.....165

Ташматов В. А., Аджемян Є. А., Стратієнко І. С.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН.....171

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....180

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Konev O. S.

INTRAPERSONAL MATURITY IN LGBTQ+ AND HETEROSEXUAL INDIVIDUALS:
RESULTS OF AN EMPIRICAL COMPARISON.....1

Kopylova S. V., Vlasenko O. O.

ADAPTIVE FUNCTION OF SOFT SKILLS: DYNAMICS OF APPROACHES
TO MANAGEMENT OF PROFESSIONAL PERSONAL DEVELOPMENT.....7

Kosyanova O. Yu., Haidai O. K.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR AMONG DIFFERENT PSYCHOTYPES
UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY..... 14

Lohvina O. A., Rudenok A. I., Rosolovych A. V.

EMOTIONAL DISTRESS AS A FACTOR IN THE TRANSFORMATION
OF MARITAL RELATIONSHIPS.....23

Orap M. O., Vershyhora S. I.

THEORETICAL FUNDAMENTALS FOR BUILDING A DIAGNOSTIC PROGRAM
TO STUDY CONFLICT BEHAVIOR AND COMPETITIVENESS OF AN INDIVIDUAL.....30

Prodaniuk F. M., Viatokha I. Yu., Fedorova M. Yu.

PSYCHOLOGICAL THEORIES OF PERSONALITY ADAPTATION IN CONDITIONS
OF CULTURAL CHANGE: RETROSPECTIVE AND MODERN INTERPRETATIONS.....36

Frolova N. V.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE UKRAINIAN CIVILIAN POPULATION'S
TRAUMATIC EXPERIENCE AS THE RESULT OF A FULL-SCALE INVASION..... 43

Chaika G. V.

TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A PERSONAL RESOURCE:
THE REVIEW OF STATE-OF-THE-ART RESEARCH.....49

Chykhantsova O. A.

THE ROLE OF RESILIENCE AS A PERSONAL RESOURCE
IN SITUATIONS OF UNCERTAINTY..... 55

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Zhemanyuk S. P.

PROFESSIONAL DENTITY AS A PREDICTOR
OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MEDICAL STUDENTS.....62

Lazurenko O. O., Tertychna N. A.

STUDY OF PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF DOCTOR'S
PROFESSIONAL SELF-REALIZATION71

Novikov S. O.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES
OF FOOD INDUSTRY WORKERS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF SOCIETY.....79

Ovchar A. I.

SELF-ORGANISATION AND SELF-MANAGEMENT OF DIFFERENT TYPES OF ACTIVITY
AS A CONDITION FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE DOCTOR.....84

Panok V. H., Predko V. V., Yakymchuk H. V.

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND COPING BEHAVIOR
OF UKRAINIANS DEPENDING ON THE LEVEL OF MENTAL HEALTH
IN COVID-19 PANDEMIC AND WAR CONDITIONS.....91

Perepelytsia A. V., Mospan M. O., Opanasiuk O. Yu.

TRAINING PROGRAM FOR RECONSTRUCTING THE LIFE EXPERIENCE OF INTERNALLY
DISPLACED PERSONS USING NARRATIVE TECHNIQUES.....103

Ponomarenko Ya. S., Shylina A. A.

MOTIVATIONAL AND VOLITIONAL DETERMINANTS OF POLICE OFFICERS'
PSYCHOLOGICAL READINESS FOR EXTREME PROFESSIONAL ACTIVITY.....111

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Danilova D. E., Tarasiuk D. I., Koloshyna Ye. S.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DIMENSIONS OF MEANING IN LIFE:
A COMPARATIVE STUDY OF EARLY ADULTHOOD INDIVIDUALS.....117

Kozlovska Yu. S.

THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE LEVEL OF STRESS OF STUDENTS....123

Latysh O. M.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS
FOR ENGAGING IN CREATIVE ACTIVITIES.....128

Lukianchuk N. V.

PROPAEDEUTICS OF CONSCIOUS PARENTHOOD IN THE CONTEXT
OF CONTEMPORARY CHALLENGES.....134

Marchuk A. P.

AGE-RELATED FEATURES OF THINKING MODALITIES
IN THE SYSTEM OF SEMANTIC CONNECTIONS.....140

Tereshchenko L. A., Moizrist O. M.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES
IN THE PREVENTION OF SCHOOL NEUROSES.....146

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Herashchenko O. S., Hetman S. P.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF GIVING TESTIMONY
BY A WITNESS TO A CRIMINAL OFFENCE.....153

Shumeiko O. M.

PECULIARITIES OF METHODOLOGICAL ISSUES REGARDING UNDERSTANDING
THE SELF-CONCEPT OF CIVIL SERVANTS-LAWYERS AND SUBJECTS
OF OFFICIAL ACTIVITY IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM.....159

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Mitina S. V.

THE INFLUENCE OF PARENTAL DIVORCE ON THE CHILD'S
PSYCHO-EMOTIONAL STATE.....165

Tashmatov V. A., Adgemyn Ye. A., Stratienco I. S.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH
OF HUMANS AND ANIMALS.....171

INFORMATION ABOUT AUTHORS.....180

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:316.647.8-055.3/.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/01>**Конев О. С.**

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНА ЗРІЛОСТЬ У ЛГБТІК ТА ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ ОСІБ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ПОРІВНЯННЯ

Стаття присвячена вивченню внутрішньоособистісної зрілості як ключового інтегративного конструкту, що визначає рівень психологічної цілісності, автономії, відповідальності, емпатії та здатності до саморефлексії. У статті розкрито особливості міжгрупових відмінностей у структурах зрілості представників ЛГБТІК-спільноти та гетеросексуальних осіб. Емпіричне дослідження проведено із застосуванням опитувальника особистісної зрілості О. С. Штепи, що дозволило кількісно оцінити ступінь реалізації десяти ключових особистісних рис та виявити типові моделі їх інтеграції.

Здійснено опитування 100 респондентів (60 гетеросексуальних і 40 ЛГБТІК) в онлайн-форматі. Встановлено, що у більшості учасників обох груп переважає необхідний рівень зрілості, проте серед гетеросексуальних осіб зафіксовано значно більшу частку критичного рівня (36,7 %) порівняно з ЛГБТІК-групою (7,5 %). З'ясовано, що в ЛГБТІК-групі домінує емоційно-креативна модель інтеграції (контактність, креативність, самоприйняття, синергічність), тоді як у гетеросексуальній – структурно-функціональна (відповідальність, автономність, життєва філософія).

Інтерпретовано отримані результати в контексті досвіду маргіналізації, соціального тиску та ширших соціокультурних зрушень, які визначають сучасний стан українського суспільства. Ці зрушення включають як екзистенційну невизначеність, пов'язану з війною, політичною та економічною нестабільністю, так і дестабілізацію усталених соціальних норм, появу нових форм ідентичності, зростання поліваріантності особистісного самовизначення. З'ясовано, що виявлені відмінності у структурі інтеграції особистісних рис можуть свідчити про наявність альтернативних механізмів досягнення психологічної цілісності, які формуються під тиском зовнішніх викликів.

Результати дослідження можуть бути використані в подальших міжгрупових емпіричних роботах у сфері психології ідентичності, а також у психотерапевтичній практиці, психопрофілактиці та створенні підтримувальних інтервенцій для осіб, які зазнають стигматизації чи психологічного навантаження через свою ідентичність.

Ключові слова: внутрішньоособистісна зрілість, ЛГБТІК, психологічне благополуччя, відповідальність, психологічна адаптація, сексуальна орієнтація, стигматизація.

Постановка проблеми. На етапі радикальних трансформацій, що відбуваються в Україні, зростає роль особистості, здатної до саморегуляції, прийняття рішень в умовах невизначеності, емоційної зрілості та відповідальності за себе й оточення. Внутрішньоособистісна зрілість стає не лише індикатором психологічного благополуччя, але й фундаментом для соціальної інтегрованості та сталості особистісної ідентичності. Її розвиток особливо актуальний у поколіннях, що пережили або переживають травматичні досвіди (війна,

міграція, соціальні втрати), оскільки дозволяє зберігати функціональність, суб'єктність і автентичність у кризових умовах. У цьому контексті ціллю даної статті є емпіричне порівняння рівнів внутрішньоособистісної зрілості між представниками ЛГБТІК-спільноти та гетеросексуальними респондентами з урахуванням їхніх ідентичних та соціокультурних відмінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній момент існує ряд наукових підходів, переважно у вітчизняній та європейській

психології, де робиться спроба комплексного дослідження внутрішньоособистісної зрілості як інтегративного конструкту. О. С. Штепа розглядає її як системну якість особистості, що включає афективний, когнітивний і ціннісний рівні функціонування, здатність до відповідальності, самоприйняття та децентрації.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують зв'язок між рівнем зрілості та здатністю до побудови стабільних стосунків, психологічного благополуччя та рефлексивної обробки досвіду (Гао, Чен, Чжан, 2024; Чжао, Су, Хоу, 2023). У контексті сексуальної ідентичності особистісна зрілість постає як буферний чинник у подоланні міноритарного стресу (Барнхарт, 2023), а також як маркер ресурсності в умовах підвищеної вразливості до соціальної стигматизації (Менегуццо та ін., 2021). Де Сімоні і Белоус (2021) вказують на важливість зрілості для задоволеності стосунками у ЛГБТІК-партнерстві.

Водночас у вітчизняній психології дослідження, що поєднують оцінку зрілості з міжгруповим аналізом (ЛГБТІК/гетеросексуальні респонденти), залишаються поодинокими, що зумовлює потребу в поглибленому емпіричному вивченні цього питання.

Постановка завдання. Метою статті є емпіричне дослідження рівнів внутрішньоособистісної зрілості у представників ЛГБТІК-спільноти та гетеросексуальних осіб із використанням опитувальника особистісної зрілості О. С. Штепи, а також порівняльний аналіз реалізованих і нерозвинених інтегративних рис у кожній з груп з метою виявлення психологічних ресурсів і вразливостей, пов'язаних із особистісною інтеграцією в контексті сексуальної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось упродовж січня – квітня 2025 року з використанням опитувальника особистісної зрілості, розробленого О. С. Штепою, який дозволяє оцінити рівень сформованості 10 інтегративних рис особистості: синергічності, автономності, контактності, самоприйняття, креативності, толерантності, відповідальності, глибини переживань, децентрації та життєвої філософії [1, с. 47–51]. Інструмент дає змогу не лише кількісно оцінити кожен з рис, але й сформулювати цілісний профіль особистісної зрілості, що включає як сильні сторони, так і потенційно нерозвинені аспекти. Основною метою дослідження було виявлення міжгрупових відмінностей у структурі внутрішньоособистісної зрілості між представниками ЛГБТІК-спільноти та гетеросексуальними рес-

пондентами, а також вивчення патернів інтеграції особистісних рис у кожній із груп з урахуванням соціального контексту, досвіду маргіналізації та ідентифікаційних особливостей.

Збір даних здійснювався у форматі анонімного онлайн-опитування, що розповсюджувалося через соціальні мережі (Instagram, Telegram, Facebook) та особисті контакти в професійних і активістських колах. Такий спосіб вибору був зумовлений кількома чинниками. По-перше, він забезпечує конфіденційність, яка критично важлива при залученні респондентів із вразливих груп, зокрема представників ЛГБТІК. По-друге, саме соціальні мережі виступають сьогодні одним із найефективніших каналів доступу до молоді, осіб із гнучкими або нечіткими ідентичностями, а також тих, хто уникає традиційних форм дослідження через страх стигматизації [2, с. 14–15]. По-третє, використання особистих контактів дозволило розширити охоплення вибірки, включивши до неї представників як ЛГБТІК-спільноти, так і гетеросексуальних людей, при цьому мінімізуючи селекційне упередження. Такий підхід відповідає логіці максимального варіювання, що є доцільним при дослідженні складних психологічних змінних у контекстно залежних групах.

У роботі використано аналітико-синтетичний метод для узагальнення теоретичних джерел, метод психодіагностики (опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи), порівняльний та кореляційний аналіз для вивчення відмінностей між групами. Опитування проводилось анонімно через соціальні мережі. Обробка даних, зокрема розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона, здійснювалась за допомогою Microsoft Excel (функції CORREL та зведені таблиці).

У дослідженні взяли участь 100 респондентів, з яких 60 осіб ідентифікували себе як гетеросексуальні, а 40 – як представники ЛГБТІК-спільноти. Формування вибірки здійснювалось за принципом максимального варіювання, що передбачало охоплення осіб різного віку, статі, рівня освіти, соціального статусу та ідентичнісного самовизначення. Такий підхід був зумовлений потребою зафіксувати найширший спектр можливих варіацій внутрішньоособистісної зрілості у контекстно залежних групах. Особливу увагу приділено включенню респондентів із підвищеною соціальною вразливістю, які часто залишаються невидимими в класичних емпіричних вибірках через побоювання стигматизації або втручання в особистий простір [2, с. 14; 3, с. 6]. Збір даних здійснювався онлайн-анонімно, що дозволило знизити поріг тривоги, забезпечити конфіден-

ційність та мінімізувати селекційне упередження.

Психодіагностика проводилась за опитувальником особистісної зрілості О. С. Штепи, який оцінює 10 рис, що відображають інтегрованість, автономність, відповідальність, глибину переживань тощо [1, с. 47–58]. Кожна риса оцінювалась від 1 до 10 балів, і при значенні 7 і вище вважалась реалізованою. Загальний рівень зрілості визначався за кількістю реалізованих рис:

- високий рівень – 7–10 рис;
- необхідний рівень – 4–6 рис;
- критичний рівень – 0–3 риси.

У результаті порівняльного аналізу за групами виявлено:

Серед гетеросексуальних респондентів ($n = 60$):

- 6 осіб (10%) – високий рівень;
- 32 особи (53,3%) – необхідний;
- 22 особи (36,7%) – критичний.

Серед ЛГБТІК-респондентів ($n = 40$):

- 4 особи (10%) – високий рівень;
- 33 особи (82,5%) – необхідний;
- 3 особи (7,5%) – критичний.

Середній бал реалізованих рис склав 4,32 у гетеросексуальній групі та 5,18 у ЛГБТІК-групі.

Риси, за якими ЛГБТІК-учасники продемонстрували вищі показники:

- контактність: 7,48 (гетеро – 6,30);
- самоприйняття: 7,42 (гетеро – 6,75);
- глибина переживань: 7,48 (гетеро – 6,13);
- децентрація: 7,32 (гетеро – 6,52);
- життєва філософія: 7,40 (гетеро – 6,72).

Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями внутрішньоособистісної зрілості ілюструють співвідношення критичного, необхідного та високого рівнів у двох досліджуваних групах – представників ЛГБТІК-спільноти та гетеросексуальних учасників (див. таблицю 1). Такий формат подання забезпечує зручну візуалізацію домінуючих тенденцій у кожній підгрупі та дозволяє здійснити структурне порівняння рівня інтеграції особистості. Представлення результатів у таблиці не лише підсилює наочність, а й сприяє точнішому розумінню якісних відмінностей між групами за ключовими показниками особистісного розвитку.

Таблиця 1

Розподіл рівнів особистісної зрілості за групами

Рівень зрілості	ЛГБТІК ($n = 40$)	Гетеро ($n = 60$)
Високий	4	6
Необхідний	33	32
Критичний	3	22

Було проведено аналіз кореляційних зв'язків для груп ЛГБТІК та гетеросексуальних респондентів з метою виявлення специфічних патернів інтеграції рис особистісної зрілості.

У групі ЛГБТІК найсильніші зв'язки з інтегральним показником кількості реалізованих рис виявилися у таких характеристиках:

- Креативність ($r = 0,61$);
- контактність ($r = 0,57$);
- синергічність ($r = 0,52$);
- самоприйняття ($r = 0,49$);
- автономність ($r = 0,44$).

Це свідчить про те, що саме емоційна відкритість, здатність до творчої інтеграції життєвого досвіду, самоприйняття та міжособистісна чутливість є ключовими психологічними механізмами, які сприяють формуванню внутрішньоособистісної цілісності в ЛГБТІК-групі. Такі характеристики дозволяють особистості не лише адаптуватися до мінливих і часто ворожих соціальних умов, а й зберігати автентичність, психоемоційну стабільність і ціннісну послідовність у складних життєвих контекстах. Отримані дані узгоджуються з висновками Н. Беллет, яка у своєму дисертаційному дослідженні акцентує значущість мультифакторного добробуту, емпатійності, відкритості до досвіду та внутрішньої гнучкості як критично важливих аспектів психологічної стійкості у представниць сексуальних меншин [2, с. 14–16]. Водночас праця Л. Фарнсворт поглиблює ці висновки, вказуючи на інтегративну роль інтра- та інтерперсональної резильєнтності у становленні ресурсної зрілості у трансгендерних осіб. Авторка підкреслює, що саме здатність підтримувати емоційне ядро «Я» в умовах зовнішнього тиску є фундаментальною складовою адаптаційної зрілості [3, с. 6]. У поєднанні, ці висновки підтверджують гіпотезу про те, що досвід соціального виключення може виступати не лише джерелом уразливості, а й тригером для формування складної, гнучкої та цілісної структури особистості.

У гетеросексуальній групі найвищі коефіцієнти кореляції між кількістю реалізованих рис і окремими шкалами спостерігались для:

- відповідальності ($r = 0,55$);
- автономності ($r = 0,51$);
- життєвої філософії ($r = 0,49$);
- контактності ($r = 0,48$);
- децентрації ($r = 0,45$).

Ці дані вказують на домінування структурно-функціональної моделі інтеграції зрілості – з акцентом на раціональне самоуправління, моральну відповідальність і ціннісну рефлексію.

Така структура корелює з базовими уявленнями про зрілість як інструмент функціональної адаптації, що відображено в моделі О. С. Штепи [1, с. 53–58] і концепціях персоніфікованого підходу до розвитку поведінки (Голоско, Скіннер, Рашанда) [5, с. 297–299].

На рисунку 1 зображено графічне порівняння коефіцієнтів Пірсона між окремими рисами особистісної зрілості та загальним числом реалізованих рис у двох досліджуваних групах – ЛГБТІК та гетеросексуальних респондентів. Візуальний аналіз підтверджує вищезазначену відмінність у структурах: емоційно-креативна інтеграція в ЛГБТІК-групі та структурно-адаптивна в гетеросексуальній (див. рисунок 1).

Як видно з Графіка 1, між групами респондентів виявлено суттєві відмінності у структурі інтеграції особистісних рис. У ЛГБТІК-групі спостерігається емоційно-креативна модель внутрішньоособистісної зрілості, яка базується на таких рисах, як креативність, контактність, самоприйняття та глибина переживань. Ці характеристики утворюють систему, де емоційна чутливість, відкритість до досвіду та здатність до міжособистісної взаємодії стають ключовими ресурсами психологічної інтеграції.

Натомість гетеросексуальні респонденти продемонстрували переважно структурно-функціональну (адаптивну) модель. У її основі – автономність, відповідальність, життєва філософія, що відображає орієнтацію на самоконтроль, раціональну регуляцію поведінки та внутрішню

моральну структуру. Такий розподіл може свідчити про різні механізми адаптації до соціальних умов: якщо для ЛГБТІК-осіб особистісна зрілість часто є відповіддю на необхідність інтегрувати досвід маргіналізації, то для гетеросексуальних респондентів вона частіше формується як наслідок нормативного розвитку в умовах меншої зовнішньої загрози [2, с. 14–16; 1, с. 58].

Зокрема, проживання досвіду стигматизації, дискримінації або невидимості в ЛГБТІК-спільноті, як показують отримані дані, може сприяти посиленню розвитку таких особистісних якостей, як емпатійність, афективна рефлексія, креативність, гнучкість мислення, самоприйняття й здатність до децентрації. Саме ці риси формують ядро інтеграційної структури особистості в цій групі, стаючи не лише психологічними адаптаційними ресурсами, а й основою для формування глибшого «Я»-образу. На відміну від класичного компенсаторного підходу, ці характеристики не зводяться до захисної реакції на зовнішні загрози, а трансформуються у стабільний механізм внутрішньої опори, що дозволяє не тільки витримувати тиск середовища, а й формувати автономну ідентичність. Розвинена емоційна чутливість, здатність до інтеграції складного досвіду та рефлексії щодо власного становища в соціальній структурі створюють умови для формування гнучкої, але цілісної особистості. У цьому контексті зрілість постає не як стандартна ознака вікового розвитку, а як відповідь на виклики, в яких афективне усвідомлення себе стає необхідною

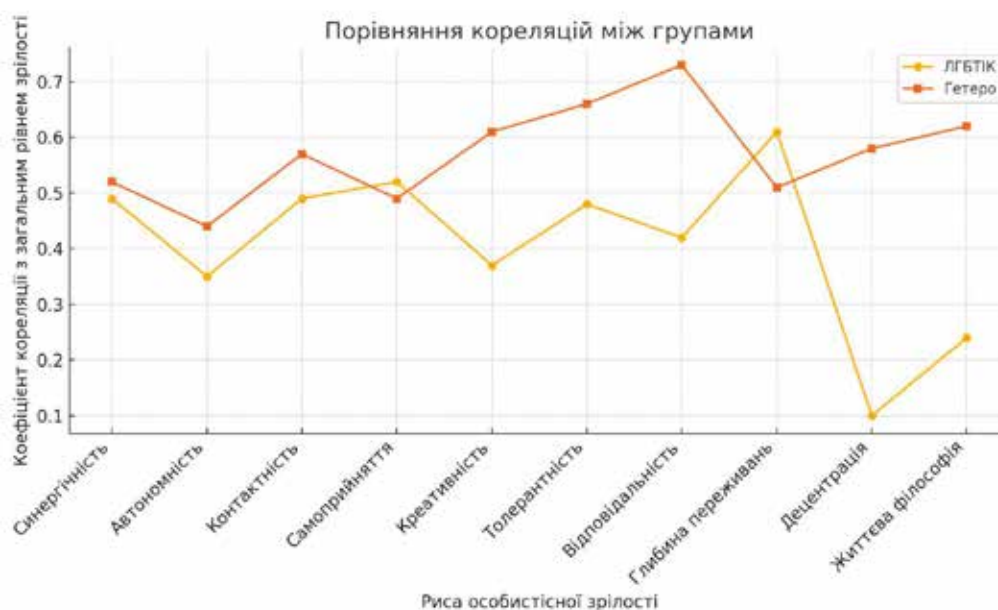


Рис. 1. Порівняння кореляцій між групами ЛГБТІК і гетеросексуалами

умовою психічної стійкості [3, с. 6; 4, с. 2–4].

У гетеросексуальній підвибірці, навпаки, зафіксовано більшу розкиданість рівнів зрілості та вищий відсоток критичних значень. Це може бути наслідком меншого запиту на глибоку інтеграцію – з огляду на меншу потребу в адаптації до викликів соціального відторгнення або розмитості ідентичності. Наявна фрагментарність може також свідчити про відсутність стимулів до глибокої рефлексії та саморозвитку в умовах відносної нормативності [5, с. 297; 6, с. 113].

У підсумку аналіз виявлених моделей дозволяє зробити припущення про те, що шляхи досягнення особистісної цілісності значною мірою залежать від контексту досвіду, соціальних умов і культурної ролі суб'єкта. Умовно кажучи, психологічна зрілість може досягатися як через нормативну стабілізацію (у гетеросексуальних учасників), так і через переживання викликів і пошук автентичності (у ЛГБТІК-осіб). Ці висновки варто враховувати в дослідницькій роботі, психодіагностиці, а також у психотерапевтичній практиці, орієнтованій на міжгрупову чутливість, деконструкцію стигматизуючих моделей та інтерсекційний підхід.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що рівень внутрішньоособистісної зрілості

серед опитаних демонструє домінування необхідного рівня (65%), що свідчить про часткову інтеграцію особистісних рис із потенціалом для подальшого розвитку. Представники ЛГБТІК-спільноти продемонстрували значно нижчий відсоток критичного рівня (7,5 %) у порівнянні з гетеросексуальними респондентами (36,7 %), що може свідчити про вищу адаптивність та більш узгоджену особистісну структуру в умовах соціального тиску. Кореляційний аналіз виявив суттєві міжгрупові відмінності: у ЛГБТІК-групі інтеграція особистісних рис реалізується переважно за емоційно-креативною моделлю (креативність, контактність, самоприйняття), тоді як у гетеросексуальній – за структурно-функціональною (відповідальність, автономність, життєва філософія). Такі відмінності можна інтерпретувати як результат впливу досвіду маргіналізації та потреби у внутрішній згуртованості як способі психологічного виживання. Дослідження підтверджує контекстну зумовленість зрілості та вказує на її потенціал як ресурсу адаптації, що є релевантним як у психологічній практиці. Подальші дослідження доцільно зосередити на якісному аналізі досвіду інтеграції у ЛГБТІК-партнерстві, а також вивченні впливу культурного контексту та вікових чинників на розвиток зрілості.

Список літератури:

1. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
2. Bellele N.Z. Investigation of the Multidimensional Well-Being Assessment (MWA) in a Sample of Sexual Minority Women of Color (SMWOC): Doctoral dissertation. Alliant International University. ProQuest Dissertations Publishing, 2020. URL: <https://surl.li/womzzv> (дата звернення: 06.04.2025).
3. Farnsworth L.M. An assessment of intrapersonal and interpersonal resilience factors among trans people: A literature review and quantitative investigation: Master's thesis. Oregon State University. Oregon State University Library, 2013. URL: <https://ir.library.oregonstate.edu/downloads/9z903358q> (дата звернення: 06.04.2025).
4. Ma R., Else-Quest N. M. Destigmatizing borderline personality disorder with social justice and intersectional cultural humility: How researchers can construct and deconstruct stigma. *Feminism & Psychology*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1177/09593535241278213> (дата звернення: 10.04.2025).
5. Holosko M.J., Skinner J., Ra'Shanda S. R. Person-centered theory. In: Thyer B. A. (Ed.) *Handbook of Human Behavior and the Social Environment*. New York: Routledge, 2008. С. 297–312. URL: <https://surl.li/xmohaz> (дата звернення: 07.04.2025).
6. Ridenour J.M., Lewis K.C., Waugh M. H. The alternative DSM model for personality disorders in psychological assessment and treatment. Washington: American Psychological Association, 2022. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2022-70965-008> (дата звернення: 17.04.2025).

Konev O. S. INTRAPERSONAL MATURITY IN LGBTQ+ AND HETEROSEXUAL INDIVIDUALS: RESULTS OF AN EMPIRICAL COMPARISON

The article is devoted to the study of intrapersonal maturity as a key integrative construct that defines the level of psychological wholeness, autonomy, responsibility, empathy, and the capacity for self-reflection. The paper reveals the specifics of intergroup differences in maturity structures between LGBTQ+ individuals and heterosexual respondents. The empirical research was conducted using O. Shtepa's Intrapersonal Maturity Questionnaire, which made it possible to quantitatively assess the degree of realization of ten key personal traits and to identify typical models of their integration.

A total of 100 respondents were surveyed (60 heterosexual and 40 LGBTQ+) via an anonymous online questionnaire. It was found that the majority of participants in both groups demonstrated a sufficient level of maturity; however, a significantly higher proportion of critical-level indicators was observed among heterosexual individuals (36.7%) compared to the LGBTQ+ group (7.5%). It was identified that the LGBTQ+ group was characterized by an emotionally creative integration model (including contactfulness, creativity, self-acceptance, and synergy), while the heterosexual group exhibited a structurally functional model (based on responsibility, autonomy, and life philosophy).

The obtained results were interpreted in the context of marginalization, social pressure, and broader sociocultural shifts that shape the current state of Ukrainian society. These shifts include both existential uncertainty related to war, political and economic instability, and the destabilization of traditional social norms, the emergence of new identity forms, and the increase in variability of personal self-determination. It was established that the identified differences in the structure of personality maturity may indicate the existence of alternative mechanisms for achieving psychological integrity, formed in response to external challenges.

The results of this study may be used in further intergroup empirical research in the field of identity psychology, as well as in psychotherapeutic practice, preventive mental health work, and the development of support interventions for individuals experiencing stigmatization or psychological burden related to their identity.

Key words: *intrapersonal maturity, LGBTQ+, psychological well-being, responsibility, psychological adaptation, sexual orientation, stigmatization.*

Копилова С. В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Власенко О. О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АДАПТИВНА ФУНКЦІЯ SOFT SKILLS: ДИНАМІКА ПІДХОДІВ ДО УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНИМ РОЗВИТКОМ ОСОБИСТОСТІ

У статті на основі історичного принципу розглянуто як змінювались підходи до управління в психології праці, організаційній психології, психології розвитку. Методологічною основою для аналізу став системно-еволюційний підхід, який дозволив зрозуміти й осмислити механізми професійного розвитку особистості, а також перевірити гіпотетичні припущення через комплексний аналіз сучасних наукових публікацій.

Виявлено тенденції зміни підходів до управління діяльністю персоналу: від управління процесом досягнення цілей в підсистемі «людина-техніка» до цілеспрямованого впливу на систему з метою переходу її з одного стану в необхідний інший (особистість фахівця як організаційна структура), а у подальшому, – до управління професійним розвитком особистості в підсистемі «людина-людина». Сучасний підхід відповідає тенденціям трансформаційних змін у суспільстві. Він дозволяє врахувати не тільки закономірності розвитку особистості, але й дію механізму самоуправління. Підхід на основі розвитку ґрунтується на динамічній єдності професіоналізму діяльності й професіоналізму особистості, передбачає взаємопереходи. Спільним, що об'єднує обидві складові, є творчий підхід до вирішення професійних задач, який реалізується через специфічні навички.

Під професійним розвитком особистості будемо розуміти процес і результат розгортання особистісної якості людини, реалізації її творчого потенціалу в контексті мети, вимог і змісту професійної діяльності. Управління професійним розвитком особистості на етапі професійної підготовки здійснювалось через виховання. Такий підхід є обмежено придатним через недостатнє врахування особистісного чинника.

Доведено, що нові перспективи для осмислення механізму професійного розвитку особистості на етапі професійної підготовки відкриває концепт «soft skills». Він дозволяє не тільки реалізувати адаптивну функцію у навчально-професійній діяльності, а й продемонструвати динаміку зрушень у структурі особистості, охарактеризувати якісні зміни, пояснити психологічний механізм відповідного процесу.

З урахуванням функцій управління, положень про розрізнення соціального суб'єкта й суб'єкта професійної діяльності, а також про різні види рефлексії, виділено три типи м'яких навичок, що характеризують різні вектори розвитку особистості: «знизу вверх» – інтелектуальні навички, що засновані на інтелектуальній рефлексії; «зверху вниз» – соціальні навички, що ґрунтуються на особистісній рефлексії; діяльнісні навички, що пов'язані зі специфічним змістом професійної діяльності. Це дозволило встановити відповідність між типами навичок та методами їх формування в освітньому процесі ЗВО.

Ключові слова: розвиток особистості, адаптивність, здобувач, рефлексія, soft skills, психологія управління, управління розвитком, індивідуальний стиль.

Постановка проблеми. Життя в інформаційному суспільстві характеризується швидким темпом змін, що актуалізує значення адаптивної функції професіонала. Відомо, що адаптивність людини, порівняно з тваринами, має адаптивно-адаптуючий характер. Це означає, що людина як біологічна істота не тільки змінюється під впливом навколишнього середовища, але й змінює

саме середовище відповідно до власних потреб та інтересів.

Розвиток особистості, що активізується в умовах середовищних змін та відбувається стихійно, має непередбачуваний характер. Виникає необхідність управління відповідним процесом, що стає можливим завдяки розвитку психологічної науки. Перехід до нового ступеню пізнання законів ево-

люційного руху матерії, яка академіком В.І. Вернадським позначена як «ноосфера», зумовлює оновлення принципів організації, форм інтеграції та способів дії особистості. Упровадження принципів сталого розвитку в усі сфери людської діяльності спонукає до подальшого наукового осмислення сутності розвитку особистості та відповідного механізму якісних зрушень в структурі її суб'єктності. Це стає можливим завдяки психологічній науці, теоретико-методологічне знання якої дозволяє не тільки створювати безпечні умови праці й сприяти підвищенню її продуктивності, а й виявити можливості управління професійним розвитком особистості.

Розширення можливостей пізнання дозволяє виявити не тільки закони й закономірності розвитку особистості, але й застосувати наукове знання для вирішення практичних задач підвищення ефективності соціально-економічної діяльності й гармонізації колективних відносин. Мова йде про управління професійним розвитком особистості, яке має специфіку на різних етапах професійного становлення фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні підходи до змісту, форм і методів управління персоналом з психологічних позицій розглядають Л.Войтенко, Н. С.Данилевич, П. В Журавель, Є. І.Ковтун, А. Ю.Ращенко, Г. В. Щокін тощо. Проблему професійного розвитку активно досліджують О. Васильєва, О. Р. Поліщук, З. А Сивогракова, В. В. Ягупов. Проблеми управління професійним розвитком особистості присвятили дослідження В. Г. Базелюк, Г. М. Мешко, О. І. Мешко, Т. В. Коройд тощо. Адаптивну функцію soft skills у професійному розвитку здобувачів освіти і фахівців різного напрямку обґрунтовують К. І. Волинець, О. В. Курінний, І. О. Муравйова, Т. А. Черкасова.

Постановка завдання. Мета статті: виявити тенденції зміни в психології підходів до управління діяльністю персоналу та обґрунтувати адаптивну роль soft skills у навчально-професійній діяльності та професійному розвитку майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу. Управління можливе лише в організованих системах. Засновником науки про трудову діяльність вважається Ф. Тейлор, який у 1882 почав перші дослідження з наукової організації праці. У XIX столітті відбувається становлення індустріальної й організаційної психології (Х. Мюнстенберг, В. Скол, Дж. Уотсон, Ф. Херцберг тощо). У вітчизняній науці посилення уваги до проблематики підвищення

ефективності діяльності спостерігається у другій половині XX століття. Це пов'язане з розвитком виробничих галузей, важкої промисловості, отже, з необхідністю підвищення ефективності діяльності кваліфікованих працівників в системі «людина-техніка» (Б. Ломов, В. Зінченко, В. Мерлін, Є. Мілерян тощо). Наслідком став розвиток інженерної психології, ергономіки, психології праці [1, с. 30–31].

Традиційно управління розглядається як функція, що забезпечує збереження певної структури, організованих систем, підтримку режиму їх діяльності, реалізацію їх програми і цілей [2, с. 8]. Процесний підхід до управління представлений у психології праці, яка вивчає «психологічні закономірності різних видів трудової діяльності – залежно від соціально-психологічних, психологічних та індивідуально-психологічних, власне особистісних чинників, умов, факторів – з метою проектування, удосконалення трудової діяльності, підвищення продуктивності і безпеки праці» [3, с. 10]. Головна увага зосереджується на управлінні виробничим процесом, що дозволяє з найменшими витратами досягати передбачуваних результати.

З позицій системного підходу, управління розглядається як цілеспрямований вплив на систему з метою переходу її з одного стану в необхідний інший [2, с. 8]. З позицій системного підходу М. Туленков розглядає управління як організуючу діяльність, що відтворює будь-яке явище (об'єкт) як певну організаційну структуру. Ця структура стосовно соціальних утворень характеризується організацією як доцільною єдністю, що полягає в налагодженні певних відносин людини з природою. Особистість теж виступає як організаційна структура, що складається не лише з трудових зусиль, але й з особистісного потенціалу самоуправління, що ґрунтується на мисленні [4, с. 59].

Ситуаційний підхід до управління частіше використовують у нестандартних випадках, у ситуаціях невизначеності, які потребують несподіваного нестандартного реагування на виклики довкілля. Він вимагає від менеджерів розвитку особливих якостей, таких як гнучкість, передбачення, вміння приймати рішення у нестандартних ситуаціях, бути оригінальними та креативними щодо пошуку засобів та інструментів досягнення цілей [5, с. 94].

Проте на сучасному етапі розглянуті підходи виявляються обмеженим, оскільки не дозволяють здійснювати ефективне управління в умовах трансформаційних змін у суспільстві. Набуває

поширення особливий вид управління – управління розвитком або соціальне управління. М. Туленков розглядає соціальне управління як ключовий інструмент суспільних перетворень [4, с. 57]. У психології даний вид управління розглядається як управління розвитком. І суб'єкт, і об'єкт управління представлені тут людиною («людина-людина»). Саме цей вид управління є підґрунтям забезпечення стійкого розвитку соціальних систем на основі упорядкування соціально значущих процесів.

Г. Єльнікова розкриває управління в системі «людина-людина» як особливий вид людської діяльності в умовах постійних змін внутрішнього та зовнішнього середовищ, який забезпечує цілеспрямований вплив на керовану систему для збереження й впорядкування її в межах заданих параметрів на основі закономірностей її розвитку та дії механізмів самоуправління [6]. Управління професійним розвитком особистості сполучає всі різні типи управління.

Важливі положення для розуміння сутності управління професійним розвитком особистості формулює В. Ягупов. Насамперед, професіоналізм розуміється ним як система двох важливих складових: професіоналізм особистості і професіоналізм діяльності (так само, як розрізняються соціальний суб'єкт і суб'єкт професійної діяльності). «Професіоналізм діяльності – якісна характеристика суб'єкта праці, яка відображає високу професійну кваліфікацію і компетентність, різноманітність професійних навичок і вмінь, у тому числі й таких, які ґрунтуються на творчому вирішенні, володіння сучасними алгоритмами і способами вирішення професійних задач, що дозволяє здійснювати діяльність з високою і стабільною продуктивністю. Друга складова, – професіоналізм особистості, з позицій професійного розвитку може бути розглянутий як інтегральна якість суб'єкта праці, для якої характерне продуктивне виконання завдань професійної діяльності, обумовленість творчою самодіяльністю й високим рівнем професійної самоактуалізації. Особистісний професійний розвиток відбувається в контексті вимог і змісту професійної діяльності, що утворює його специфіку, проте сутністю є «творча самодіяльність» [7]. Спільним, що об'єднує обидві складові, є творчий підхід до вирішення професійних задач, який реалізується через специфічні навички.

На думку В. Ягупова, особистісно-професійний розвиток фахівця, що представляє процес розвитку особистості в професійному середовищі, який

орієнтований на повну актуалізацію її духовного, когнітивного, професійного та фахового видів потенціалу як конкретного фахівця у професійній діяльності та на досягнення суттєвих результатів у ній. У процесі професійного розвитку в фахівця формуються нові складні психічні утворення, які набувають неповторного характеру і складають основу індивідуального стилю його професійної діяльності [7]. На нашу думку, поняття «фаховий потенціал» є некоректним. Механізм формування нових складних психічних утворень автором не конкретизовано. Абсолютно слушною є думка про становлення індивідуального стилю професійної діяльності у процесі професійного розвитку.

Під професійним розвитком особистості будемо розуміти процес і результат розгортання особистісної якості людини, реалізації її творчого потенціалу в контексті мети, вимог і змісту професійної (навчально-професійної) діяльності. Підходи до забезпечення професійного розвитку особистості не залишаються сталими.

Традиційно проблематика професійного розвитку пов'язувалась із суб'єктом праці, тому цей процес був орієнтований на роботу з персоналом. Професійний розвиток персоналу забезпечувався через різні форми, які були орієнтовані на оновлення знань, умінь і навичок в контексті змісту професійної діяльності. Такими формами були: навчання, перепідготовка та підвищення кваліфікації; організація раціоналізаторської та винахідницької діяльності; освоєння нових видів діяльності. З урахуванням сучасних підходів, соціальний досвід є не менш значущим ніж професійний. Крім професіоналізму діяльності слід суттєвим є професіоналізм особистості. Ця зміна парадигм позначилась і на моделі управління: актуалізувалась потреба в управлінні професійним розвитком особистості.

З урахуванням специфіки навчально-професійної діяльності здобувачів вищої освіти управління професійним розвитком особистості має особливості. Традиційно таке управління здійснювалось через виховання. За В.Ягуповим виховання надає соціальному чиннику організованого характеру: нейтралізує негативні впливи та забезпечує цілеспрямовані виховні впливи, які специфічні для певного фахового середовища [7]. Обмеження даного підходу, на нашу думку, пов'язані з недостатнім врахуванням ролі особистісного чинника.

Нові перспективи для осмислення механізму професійного розвитку особистості на етапі професійної підготовки, на нашу думку, відкриває концепт «soft skills». Він дозволяє не тільки про-

демонструвати динаміку зрушень у структурі особистості, охарактеризувати якісні зміни, але й пояснити психологічний механізм відповідного процесу, що дозволяє реалізувати можливості соціального управління.

Сам концепт «soft skills» утворений з двох слів, перше з яких, – «soft» – визначає якість навичок, а саме «гнучкість» (що по суті тотожне поняттю резильєнтності), а друге «skills», – є ознакою інструментальної сторони діяльності (способу виконання дій). Науковці відзначають у них ознаки ситуативності, адаптивності, соціальності, творчого характеру.

Науковці звернули увагу на адаптивний характер «soft skills». На думку К.І.Волинець, людина, що володіє м'якими навичками, «швидше пристосовується до умов, що постійно змінюються, засвоїть додаткові професійні навички, оволодіє новою професією» [8, с. 76]. «Soft skills» цілком обґрунтовано розглядаються як провідний чинник впливу на результативність навчально-професійної діяльності й самоактуалізації особистості. З цих позицій «soft skills» у педагогіці розглядаються як ключові компетентності, якими має володіти фахівець для досягнення програмних результатів навчання.

В. Огнев'юк акцентує увагу на необхідності переходу до усталеної адаптаційної освітньої інноваційної моделі, спрямованої на розвиток здібностей людини, її інноваційного мислення, здатності до сприймання мінливих умов сучасного світу [9, с. 61]. Саме адаптивний характер «м'яких навичок» робить їх постійно актуальними (на відміну від «жорстких навичок», що передбачені програмою навчання). Така ознака вказує на зв'язок soft skills з категоріями «творчість», «духовність».

На сучасному етапі при підготовці фахівців різного профілю посилилась увага до розвитку м'яких навичок. На думку С. О. Шестакової, м'які навички є особливо актуальними для представників людиноцентристських професій [10, с. 229]. Шляхи формування гнучких навичок осмислюються в контексті професійної підготовки педагогічних кадрів (К. І. Волинець), юристів (С. Шестакова), під час вивчення іноземної мови (О. В. Курінний, Т. А. Черкасова, Ж. Діденко) тощо. І це далеко не повний перелік змісту емпіричних узагальнень. Предметом уваги науковців стали напрями і методи формування soft skills у студентів (С. Шестакова, О. В. Курінний, Т. А. Черкасова), особливостей формування soft skills педагогів (К. І. Волинець), методичні засади формування soft skills у студентів в умовах дис-

танційного навчання (Ж. Діденко). Результатом застосування емпіричного підходу до розгляду сутності м'яких навичок є накопичення емпіричного матеріалу для подальшого використання.

Незавершеність теоретико-методологічного осмислення сутності soft skills та підходів до їх формування, позначається не тільки на ефективності даного процесу у вищій школі, а й взагалі, на самому факті його реалізації. Так, О. В. Курінний, Т. А. Черкасова вказують на недостатню актуалізацію в системі вищої освіти процесу формування soft skills, а також на відсутність чіткого розуміння та кореляції між активностями при вивченні іноземних мов та формуванням відповідної навички [11, с. 8]. На думку І. О. Муравйової, розвиток відбувається повільніше, потрібно більше зусиль, досягнення необхідного рівня не гарантоване, а в специфічних умовах і зовсім схильні до зворотного розвитку [12].

Теоретичний аналіз наукових праць дозволив виділити такі шляхи формування:

1) ситуативний: чинником розвитку soft skills може стати власний життєвий досвід здобувачів освіти, додаткова освіта або випадкові фактори;

2) через уведення в освітні програми гуманітарних дисциплін, вивчення яких має забезпечити формування загальних компетенцій; мовних дисциплін, інтегративних курсів, які формують панорамне мислення й розвивають метапредметні вміння;

3) через запровадження окремих курсів у межах варіативного навчального плану: «Тім-білдинг» (командотворення); «Публічне мовлення та основи академічного письма» тощо;

4) у рамках усіх дисциплін освітньої програми завдяки специфічним формам і методам навчання: пріоритет групових форм роботи, а також інтерактивних методів навчання (дискусії, ігри, метод проектів).

5) поєднання потенціалу вивчення дисциплін з можливостями позанавчальної виховної роботи; запровадження специфічних типів занять з формування soft skills.

Найбільше уваги дослідниками приділяється третій моделі, зокрема, можливостям інтерактивного навчання, що ґрунтується на взаємодії між викладачами і студентами, а також студентів між собою. С. О. Шестакова поділяє думку тих науковців, які виділяють три групи інтерактивних методів навчання: дискусійні (діалог, групова дискусія, аналіз практичних ситуацій); ігрові методи (дидактичні ігри, творчі ігри, у тому числі й ділові, рольові ігри); тренінгові (комунікативні

тренінги, тренінги сензитивності) [10]. Креативність учнівської молоді, на думку О. В. Курінного, Т. А. Черкасової стимулюють командне навчання, метод кейсів, спостереження за іншими, імпровізація, а також відтворення у навчальному процесі реальних життєвих сценаріїв та фахово орієнтованих ситуацій, реалізація процесу само-та взаємо-оцінювання навчальних досягнень і результатів роботи [11, с. 9].

Першим кроком до вирішення проблеми зменшення різноманітності у поясненні механізму розвитку soft skills може стати упорядкування сукупності даного виду навичок. З урахуванням сфер для формування «м'яких навичок» І. О. Муравйовою виділено м'які навички когнітивного, діяльнісного й особистісного типу [12, с. 111]. С. В. Копиловою, Н. М. Ковальською здійснена спроба побудови класифікації за характером направленості впливу провідного чинника. Це дозволило виділити soft skills як результат впливу середовища, впливу людини, що наділена свідомістю і волею, впливу особистості, що здійснює пошук оптимального рішення [13, с. 101]. Таке рішення є не зовсім вдалим, оскільки недостатньо чітко позначено тип м'яких навичок, що розкриває їх функціональне призначення. До того ж, для позначення напряму процесу доцільно використовувати терміни «вниз-уверх» (від частини до цілого й навпаки), які мають практику вживання, а не «всередину-назовні».

Якщо мова йде про управління розвитком soft skills в закладах вищої освіти, слід орієнтуватись на класифікаційну схему, яка узгоджується із функціями управління. З позицій психологічної науки доцільним є урахування видів рефлексії, що дозволить конкретизувати направленість процесу: «знизу-уверх» чи «зверху-вниз» (від частини до цілого або навпаки).

А. Мескон виділив чотири функції управління, які є загальноновизнаними: планування, організація, мотивація і контроль [14]. Питання про походження внутрішньої мотивації залишається відкритим. А. Файоль під управлінням він розумів рух підприємства (організації) до поставлених стратегічних і поточних цілей на основі найкращого використання всіх його ресурсів. Він виділив п'ять функцій управління: планувати, організовувати, керувати (внаслідок неточного перекладу вказується «розпоряджатись»), координувати, контролювати [2]. Уважаємо, що чотири з цих функцій відповідають двом процесам однакового напряму, що характеризують рух «вниз»: 1) адміністративному (планувати й контролювати), що

характеризується прийняттям нормативних документів та забезпечення точного слідування їм; 2) соціально-психологічному (керувати, координувати), що характеризує рух «вниз». В сучасних підходах до управління врахована особистісна сторона (функції суб'єкта, що не можуть бути передані машині). Лише одна з функцій, – організаційна, вказує на наявність руху «уверх», що дозволяє дати відповідь на питання про джерело виникнення внутрішньої мотивації.

Грунтуючись на положеннях про: функції управління, специфічну роль організації в управлінні (В. Туленков), специфіку ситуаційного управління; розрізнення соціального суб'єкта і суб'єкта професійної діяльності; існування різних видів рефлексії [15], зокрема інтелектуальної й міжособистісної, ми виділили три типи м'яких навичок, що характеризують різні вектори розвитку особистості: «знизу-уверх» *інтелектуальні* навички, що засновані на інтелектуальній рефлексії; «зверху-вниз» – *соціальні* навички, що ґрунтуються на особистісній рефлексії; *діяльнісні* навички, що пов'язані зі специфічним змістом професійної діяльності, а також її творчим характером. Інтелектуальні soft skills є основою переходу до більш високого ступеня еволюційного руху матерії, що характеризується виникненням новоутворень. Соціальні soft skills є результатом професійного розвитку особистості як соціального суб'єкта, що передбачає становлення механізму прийняття рішень, який дозволяє діяти в ситуаціях невизначеності (див. таблицю 1).

Висновки. професійні soft skills є результатом навчально-професійної діяльності відповідного суб'єкта й професійного особистісного розвитку, який ґрунтується на набутті рефлексивного досвіду, становленні соціальних відношень, оволодінні певним способом професійних дій, що має стильову специфіку. Управління професійним розвитком особистості в закладі вищої освіти здійснюється шляхом:

1) удосконалення освітніх програм. Побудова моделі цілей освітнього процесу на матричній основі, що дозволяє: 1) досягати розуміння змісту й принципів професійної діяльності на основі м'яких навичок інтелектуального типу; 2) поєднати жорсткі уміння і навички, що ґрунтуються на предметній основі і змісті професійної діяльності з м'якими навичками діяльнісного типу, що мають творчий характер; 3) здійснювати прийняття рішень на основі принципів професійної діяльності й врахування особливостей ситуації (навички соціального типу)

Співвідношення видів м'яких навичок та методів їх формування в закладі вищої освіти

Тип м'яких навичок	Методи формування
Інтелектуальний тип (ціннісно орієнтовані взаємодії, функція організації): емоційний інтелект ситуативно-рефлексивні лідерство (вплив на інших)	Ігрові Case study (вивчення випадку) Дискусійні
Соціальний тип (особистісні характеристики, функція керівництва): комунікативні навички проектні навички критичне мислення	Тренінгові Метод проєктів Проблемні
Діяльнісний тип: «life skills» (навички творчої взаємодії): навички співпраці навички креативності навички просоціального служіння	Навчання у співпраці Мозковий штурм Залучення до участі (волонтерські програми, діяльність органів студентського самоврядування)

2) проектування психолого-педагогічних ситуацій навчально-розвивального характеру, які створюють передумови для: набуття рефлексивного досвіду (м'які навички інтелектуального типу);

набуття професійного досвіду вирішення проблем (м'які навички соціального типу); досягнення результатів навчально-професійної діяльності на творчій основі (м'які навички діяльнісного типу)

Список літератури:

1. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
2. Прищак М.Д., Лесько О.Й. Психологія управління в організації : навчальний посібник, [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця, 2016. 150 с.
3. Рибалка В. В. Психологія і педагогіка праці особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.
4. Туленков М. Організаційні основи соціального управління як суспільного феномена. *Політичний менеджмент*. 2008. № 1. С. 57–76
5. Шпаков А.В., Шпакова Г.В. Еволюція теорії управління в умовах трансформаційних процесів на прикладі підприємств будівельної галузі *Держава та регіони*. 2021. № 6 (123). С. 91–96.
6. Єльнікова Г. В. Компетентнісний підхід до моделювання професійної діяльності керівника вищого навчального закладу. *Теорія та методика управління освітою*: 2010. № 4. URL: <http://tme.umo.edu.ua/>
7. Ягупов В.В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2015. Т. 175. С. 22–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2015_175_4
8. Волинець К.І. Підготовка майбутнього педагога нової генерації в контексті ініціатив давоського форуму з питань освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Збірник наукових праць. 2021. № 36 (2). С. 74–79
9. Огнев'юк В. Освітні реформи: місія, дійсність, рефлексія : монографія / за ред. В. Кременя, Т. Лево-вицького, В. Огнев'юка, С. Сисоєвої. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2013. 460 с.
10. Шестакова С.О. Використання інтерактивних методів навчання для формування Soft skills у студентів юридичного профілю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020. № 2 (96). С. 224–233.
11. Курінний О.В., Черкасова Т.А. (2022) Формування м'яких навичок при вивченні іноземних мов. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 44 (2). С. 7–10
12. Муравйова І.О. Soft skills у сучасних реаліях української освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Т. 1. Випуск 32. С. 108–112.
13. Копилова С.В., Ковальська Н.М. Системно-еволюційний підхід до концепту «soft skills». Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2024. № 3. Том 35 (74). С. 95–102. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/14>

14. Mescon M.H., Khedouri F., Albert M. Management. Addison-Wesley Educational Publishers, Incorporated, 1988. 288 p.
15. Подкоритова Л.О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 343–358. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_37_31

Kopylova S. V., Vlasenko O. O. ADAPTIVE FUNCTION OF SOFT SKILLS: DYNAMICS OF APPROACHES TO MANAGEMENT OF PROFESSIONAL PERSONAL DEVELOPMENT

The article, based on the historical principle, examines how approaches to management in labor psychology, organizational psychology, and developmental psychology have changed. The methodological basis for the analysis was the system-evolutionary approach, which allowed us to understand and comprehend the mechanisms of professional development of the individual, as well as to verify hypothetical assumptions through a comprehensive analysis of modern scientific publications.

Trends in changing approaches to managing personnel activities have been identified: from managing the process of achieving goals in the «person-machine» subsystem to targeted influence on the system in order to transition it from one state to another (the personality of a specialist as an organizational structure), and subsequently, to managing the professional development of the individual in the «person-person» subsystem. The modern approach corresponds to the trends of transformational changes in society. It allows us to take into account not only the regularities of personality development, but also the action of the self-management mechanism. The development-based approach is based on the dynamic unity of the professionalism of activity and the professionalism of the individual, and provides for mutual transitions. What unites both components is a creative approach to solving professional problems, which is implemented through specific skills.

By professional development of the individual we will understand the process and result of the development of a person's personal qualities, the realization of his/her creative potential in the context of the goal, requirements and content of professional activity. Management of professional development of the individual at the stage of professional training was carried out through education. Such an approach is of limited suitability due to insufficient consideration of the personal factor.

It has been proven that the concept of “soft skills” opens up new prospects for understanding the mechanism of professional development of the individual at the stage of professional training. It allows not only to implement an adaptive function in educational and professional activity, but also to demonstrate the dynamics of shifts in the structure of the individual, characterize qualitative changes, and explain the psychological mechanism of the corresponding process.

Taking into account the functions of management, the provisions on the distinction between a social subject and a subject of professional activity, as well as different types of reflection, three types of soft skills have been identified that characterize different vectors of personality development: «bottom-up» – intellectual skills based on intellectual reflection; «top-down» – social skills based on personal reflection; activity skills related to the specific content of professional activity. This made it possible to establish a correspondence between the types of skills and the methods of their formation in the educational process of higher education institutions.

Key words: *personality development, adaptability, applicant, reflection, soft skills, management psychology, development management, individual style.*

Косьянова О. Ю.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Гайдай О. К.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ–ПОВЕДІНКИ У РІЗНИХ ПСИХОТИПІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті представлено результати дослідження особливостей копінг-поведінки студентської молоді залежно від психотипологічних характеристик особистості в умовах невизначеності. Вибірка складала 57 студентів (18–25 років). Застосовано опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда (адаптація Шмішека), особистісний опитувальник FPI та опитувальник копінг-поведінки С. Нормана. Показано теоретичні засади вивчення психотипів і акцентуацій характеру. Проаналізовано класичні та сучасні типології (Е. Кречмер, К. Леонгард, Г. Айзенк, Big Five, MBTI, FPI), що дозволяють комплексно оцінювати індивідуально-психологічні особливості особистості. Психологічний профіль студентів характеризується переважанням емоційно забарвлених рис, що вказує на схильність до афективного реагування у стресових ситуаціях. Більшість респондентів демонструють середній рівень адаптивності копінг-поведінки, з перевагою проблемно-орієнтованих стратегій (63%), що вважається адаптивним типом реагування на стрес. Частина досліджуваних (26%) демонструє емоційно-орієнтований копінг, що узгоджується з високим рівнем емоційної лабільності та дратівливості. Невелика група (7%) тяжіє до неадаптивної стратегії уникнення. Високі коефіцієнти варіативності окремих рис (зокрема агресивності, врівноваженості, товариськості) свідчать про потребу індивідуального підходу до діагностики та психопрофілактики. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язки між копінг-стратегіями та особистісними характеристиками, що дозволяє прогнозувати схильність до адаптивного чи дезадаптивного реагування на стрес. Розроблено психокорекційну програму розвитку адаптивної копінг-поведінки з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей. Отримані результати поглиблюють розуміння ролі особистісних чинників у подоланні стресу в умовах хронічної невизначеності та можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної допомоги молоді.

Ключові слова: копінг-поведінка, психотип, акцентуації характеру, невизначеність, адаптація, стрессостійкість, копінг-стратегії.

Постановка проблеми. Сучасні глобальні виклики – військові конфлікти, економічна нестабільність, пандемії – створюють ситуації затяжної невизначеності, що висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості особистості. В умовах війни в Україні роль копінг-стратегій у психологічній адаптації набула особливої актуальності [1]. Одним із базових механізмів подолання психоемоційного напруження є копінг-поведінка – сукупність свідомих когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових вимог [1]. За класичним визначенням Р. Лазаруса і С. Фолькман, копінг – це «безперервно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля для впорядкування специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які індивід оцінює як надмірні відносно власних ресурсів» [9]. Важливо відрізнити

копінг від несвідомих захисних механізмів: якщо останні спрацьовують автоматично, то копінг-поведінка є усвідомленим, цілеспрямованим процесом подолання труднощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці існують різні підходи до трактування копіngu. Зокрема, представники особистісно-орієнтованого підходу розглядають копінг як відносно стійкий стиль реагування на стрес (так званий копінг-стиль) [2]. Наприклад, Р. Білінгз і Р. Моос виокремлюють активні (проблемно-орієнтовані) та пасивні стратегії совладання [2]. Натомість Н. Хаан інтерпретує копінг як особливий різновид психологічного захисту, що допомагає знизити внутрішню напругу [3]. Третій, транзакційний підхід (Р. Лазарус, С. Фолькман) підкреслює процесуальну природу копіngu,

який залежить від когнітивної оцінки ситуації та доступних ресурсів особистості [9]. У сучасних дослідженнях найчастіше виокремлюють три базові типи копінг-стратегій: проблемно-фокусований (активне розв'язання проблеми), емоційно-фокусований (регуляція емоційних реакцій) та уникнення (відволікання, заперечення тощо). Копінг-стратегії є важливим чинником підтримання психологічного благополуччя: доведено, що адаптивні стратегії (напр. планування, пошук підтримки) сприяють стресостійкості, тоді як неадаптивні (уникання, пасивність) підвищують ризик дезадаптації [7].

Індивідуальні відмінності у виборі копінг-поведінки значною мірою зумовлені типологічними особливостями особистості. Під психотипом зазвичай розуміють сукупність провідних рис темпераменту і характеру, що визначають стиль поведінки людини. У даному дослідженні поняття психотипів конкретизовано через акцентуації характеру за класифікацією К. Леонгарда [9]. Акцентуовані риси характеру є «крайніми» варіантами норми, які при несприятливих обставинах можуть стати підґрунтям дезадаптивної поведінки [9]. Класичні типології особистості (типи конституції Е. Кречмера, психологічні типи К. Юнга, факторіальна модель Г. Айзенка, акцентуації К. Леонгарда) та сучасні моделі (Big Five, MBTI) пропонують різні підходи до опису психотипів. Зокрема, концепція акцентуацій Леонгарда охоплює 12 типів характеру, кожен з яких проявляється специфічними реакціями на життєві труднощі [9]. Низка емпіричних досліджень підтверджує, що певні акцентуації корелюють з переважаючими копінг-стратегіями. Так, встановлено, що представники гіпертичного та демонстративного типів частіше використовують активний копінг, тоді як для тривожних чи педантичних особистостей більш характерним є копінг шляхом уникнення проблем [6]. Особистісні риси також значно впливають на стратегії долаття стресу: наприклад, екстраверсія зазвичай пов'язана з проактивними, конструктивними способами реагування, тоді як нейротизм (емоційна нестабільність) – з неефективними, дезадаптивними стилями совладання. Українські дослідники підтверджують наявність зв'язку між вибором копінг-стратегій та рівнем тривожності, здатністю до саморегуляції, емоційною стійкістю особистості [4]. Зарубіжні роботи (Н. Ендлер, Дж. Паркер) також демонструють, що індивідуально-психологічні параметри (тип особистості, риси характеру) значуще співвідносяться з пере-

вагою тих чи інших копінг-стилів [8]. Важливим фактором ефективного совладання зі стресом є толерантність до невизначеності: її високий рівень сприяє резилієнтності, тоді як нетолерантність до невизначеності пов'язана з підвищеною тривожністю та схильністю до деструктивного копінгу [7].

Постановка завдання. Метою статті є комплексне дослідження особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах невизначеності з урахуванням психотипологічних характеристик особистості. Основна увага зосереджується на аналізі взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та переважними стратегіями подолання стресу. Висунуто припущення, що існує статистично значуща залежність між психотипом особистості та вибором копінг-стратегій, а саме: представники різних психотипів демонструють специфічні адаптивні або дезадаптивні форми реагування на стресові ситуації.

Виклад основного матеріалу. Теорія копінгу сформувалася на перетині досліджень стресу, адаптації та особистісної психології. Як було зазначено, копінг-поведінка – це свідомо активність, спрямована на подолання стресу шляхом регуляції емоцій, пошуку рішень і мобілізації ресурсів [1]. Її функція полягає у збереженні психологічної рівноваги особистості навіть за умов сильного або тривалого стресового впливу. На відміну від захисних механізмів, копінг передбачає активне залучення когнітивних процесів та волі для протистояння проблемній ситуації.

У сучасній літературі узагальнено три основні концепції копінгу: (1) як відносно сталий особистісний стиль реагування на труднощі (схильність до певних копінг-стратегій незалежно від ситуації); (2) як різновид механізму психологічного захисту, що частково усвідомлюється і допомагає знизити психічне напруження; (3) як процес динамічної взаємодії між особистістю та середовищем, в якому стратегія подолання обирається відповідно до оцінки конкретної ситуації. З цих позицій зрозуміло, чому на вибір копінгу впливають як стійкі властивості особистості (темперамент, характер, минулий досвід), так і ситуативні фактори (тип стресора, наявні ресурси, соціальна підтримка).

Психотипи і особистісні риси як чинники копінг-поведінки. Психотипологічні особливості індивіда значною мірою визначають його типові реакції на стрес [6]. Концепція акцентуацій характеру К. Леонгарда [5] описує низку яскраво виражених рис (акцентуацій), що задають уразливі місця особистості. До прикладу, емотивний тип

відзначається глибиною емоцій та чутливістю, тому у стресових ситуаціях може схилитися до емоційно-фокусованих стратегій (переживання, пошук співчуття). Натомість для гіпертимної акцентуації властиві оптимізм і активність, що обумовлює схильність до проблемно-орієнтованого копінг (активного вирішення задач). За даними літератури, представники збудливого (епілептоїдного) типу можуть проявляти імпульсивні, агресивні реакції на стрес, тоді як тривожний (астеноневротичний) тип – уникати проблемних ситуацій через високий рівень тривоги [6]. Окрім типу характеру, на стратегії подолання впливають і базові риси особистості. Так, результатами метааналізів встановлено, що екстраверсія та доброзичливість асоціюються з використанням активних, соціально орієнтованих копінг-стратегій, тоді як нейротизм корелює з частішим застосуванням уникнення та інших неадаптивних способів реагування на стрес. Вітчизняні емпіричні дані також демонструють зв'язок між особистісним профілем (наприклад, показниками за FPI) і копінг-поведінкою [4, 8]. Зокрема, підвищена емоційна лабільність, дратівливість нерідко супроводжуються вибором емоційно-зорієнтованого копінг, тоді як високі показники екстраверсії та відкритості досвіду сприяють конструктивному подоланню (пошуку підтримки, плануванню тощо). Окремо слід відзначити роль толерантності до невизначеності: особи, які погано переносять невизначеність, більш схильні впадати в тривогу та застосовувати дезадаптивні стратегії (наприклад, заперечення, відволікання), особливо у ситуаціях, що виходять з-під контролю [7]. Натомість високий поріг толерантності виступає фактором психологічної стійкості та ефективного копінг навіть за умов нестабільності.

Таким чином, попередні наукові напрацювання дозволяють припустити, що відмінності у копінг-поведінці різних людей багато в чому обумовлені їхніми психотипами та рисами особистості. На основі цього було висунуто гіпотезу про існування специфічних профілів копінг, притаманних певним типам акцентуацій характеру.

Для діагностики індивідуально-психологічних показників було використано комплекс із трьох психодіагностичних методик. Психотип (акцентуації характеру) визначався за допомогою опитувальника акцентуацій К. Леонгарда (в адаптації Г. Шмішека). Дана методика містить шкали, що відповідають 10 класичним типам акцентуацій, і дозволяє оцінити вираженість кожного типу в балах. Особистісні риси та стан суб'єкта оціню-

валися за Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) – багатоаспектним особистісним опитувальником, адаптованим для української вибірки. FPI вимірює 12 параметрів, серед яких зокрема нейротизм, агресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, відкритість, тривожність тощо. Для оцінки копінг-поведінки застосовано опитувальник С. Нормана, що враховує широкий спектр стратегій подолання (як адаптивних, так і неадаптивних). Цей опитувальник базується на уявленні про багаторівневу структуру копінг і дозволяє визначити домінуючий тип копінг-стратегій респондента (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, стратегія уникнення тощо).

У дослідженні взяли участь 57 осіб, студентів закладів вищої освіти міста Одеси, віком від 18 до 25 років. Серед них 44 жінки (77%) і 13 чоловіків (23%). Добір респондентів здійснювався шляхом самовідбору за згодою: студенти заповнювали анкети добровільно, отримавши попередню інформацію про мету дослідження. Зважаючи на воєнний час і географічну розпорошеність молоді, опитування проводилося у змішаному форматі. Частина учасників пройшла тестування очно (індивідуально або в малих групах по 3–5 осіб), інша частина – онлайн через форми Google Forms. Такий підхід дозволив залучити максимально різноманітну вибірку і забезпечити комфортні умови для заповнення опитувальників.

Аналіз вихідних показників за методиками Леонгарда та FPI показав, що досліджувана студентська вибірка загалом характеризується підвищеною емоційністю. Найбільш вираженими серед акцентуацій характеру виявились емотивна, збудлива, циклотимна та екзальтована (середні бали по цих шкалах найвищі в порівнянні з іншими). Це свідчить про те, що значна частина опитаних студентів має високу емоційну чутливість, схильність до частих афективних реакцій, перепадів настрою, імпульсивності та глибокого переживання подій. З позиції К. Леонгарда такі риси можна вважати «*межовими*» щодо норми, які за інтенсивного або тривалого стресового впливу здатні зумовити психологічну вразливість особистості [9]. Водночас ці якості пов'язані й з позитивними можливостями – емпатією, креативністю, швидкою адаптацією до змін – але за умови хронічної невизначеності можуть виступати факторами ризику дезадаптації.

За шкалами особистісного опитувальника FPI також простежується превалювання емоційно забарвлених показників (див. Табл. 1). Зокрема, для вибірки характерні високі середні значення

Таблиця 1.

**Первинні дані показників показників копінг-поведінки у студентів
різних психотипів та особистісних рис в загальній вибірці**

	N	MIN	MAX	X	Σ	CV, %	Mo	Me
Гіпертимна	57	2.0	22.0	12.74	5.23	41.08	12.0	12.0
Демонстративна	57	2.0	22.0	12.74	5.23	41.08	12.0	12.0
Дистимна	57	3.0	18.0	11.32	4.31	38.05	15.0	12.0
Екзальтована	57	6.0	36.0	14.23	6.61	46.47	18.0	12.0
Емотивна	57	6.0	24.0	15.53	4.3	27.68	12.0	15.0
Збудлива	57	4.0	22.0	14.58	4.94	33.85	18.0	14.0
Неврівноважена	57	3.0	24.0	11.82	5.05	42.74	15.0	12.0
Педантична	57	6.0	24.0	11.93	3.97	33.3	10.0	12.0
Тривожна	57	3.0	24.0	13.46	5.04	37.45	12.0	12.0
Циклотимна	57	0.0	24.0	14.37	5.99	41.69	12.0	15.0
Врівноваженість	57	1.0	9.0	4.28	2.48	57.86	1.0	5.0
Відкритість	57	3.0	12.0	8.16	2.34	28.63	9.0	9.0
Депресивність	57	0.0	11.0	5.49	2.18	39.71	4.0	5.0
Дратівливість	57	1.0	13.0	6.28	2.65	42.21	9.0	6.0
Екстраверсія – інтроверсія	57	1.0	11.0	5.61	2.18	38.79	6.0	6.0
Емоційна лабільність	57	1.0	11.0	6.37	1.86	29.17	6.0	6.0
Маскулінність – фемінність	57	1.0	10.0	5.14	2.42	47.0	7.0	6.0
Невротичність	57	1.0	14.0	5.11	2.26	44.22	6.0	5.0
Реактивна агресивність	57	1.0	14.0	5.11	2.26	44.22	6.0	5.0
Сором'язливість	57	0.0	9.0	5.46	2.16	39.65	6.0	6.0
Спонтанна агресивність	57	1.0	10.0	4.51	2.69	59.59	1.0	4.0
Товариськість	57	1.0	13.0	5.16	2.87	55.66	5.0	5.0
Копінг-поведінка	57	10.0	38.0	25.09	5.27	21.0	24.0	24.0

Примітка: $\bar{X}$ – 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.

за такими рисами: емоційна лабільність, дратівливість та відкритість. Це підтверджує схильність значної частини студентів до емоційної реактивності та відвертого вираження почуттів. З одного боку, така комбінація рис свідчить про здатність до співпереживання і соціальної відкритості, з іншого – про потенційні труднощі з емоційною саморегуляцією у стресових умовах. Виявлено, що загальний рівень копінг-адаптивності (інтегральний показник за опитувальником С. Нормана) у більшості учасників знаходиться в межах середніх значень. Медіана індексу копіngu склала 24 бали при середньому $\bar{X} \approx 25,1$, що вказує на помірний рівень адаптивності копінг-поведінки у вибірці. Такий рівень можна розглядати як базисний: він означає наявність у студентів пев-

ного арсеналу стратегій подолання, проте залишає простір для розвитку більш ефективних навичок совладання (через тренінги, навчання) у разі потреби [1].

Результати розподілу респондентів за домінуючим типом копінг-поведінки (відповідно до класифікації С. Нормана) показали наступне (див. Табл. 2). Проблемно-орієнтований копінг виявлено у 63% студентів (36 осіб) – це найбільша група. Даний тип передбачає активне фокусування на вирішенні проблеми і є найбільш адаптивним способом реагування на стрес. Домінування проблемно-фокусованих стратегій у вибірці узгоджується з транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса і С. Фолькман, які наголошували, що активне подолання труднощів сприяє зниженню рівня тривож-

ності та покращує функціонування особистості. Емоційно-орієнтований копінг застосовують 26% респондентів (15 осіб). Цей тип характеризується зосередженістю на власних емоційних реакціях (тривога, фрустрація, образа тощо) та способами їх регуляції – наприклад, пошуком емоційної підтримки, «випусканням пари», відволіканням.

Переважа емоційно-фокусованого стилю більш притаманна особам із високою емоційною чутливістю, що підтверджується і нашими даними: студенти з вираженою емоційністю (лабільністю, дратівливістю за FPI) частіше належать до цієї групи. Стратегію уникнення як основний копінг обрали лише 7% вибірки (4 особи). Хоча цей відсоток невеликий, сама наявність групи ухилення заслуговує уваги, адже уникання вважається найменш конструктивним шляхом: воно не розв'язує проблему, а лише відтягує її вирішення, часто посилюючи стрес у довгостроковій перспективі. Наші дані дозволяють припустити, що схильність до копінгу шляхом уникнення пов'язана з певними особистісними особливостями – зокрема, підвищеною тривожністю та інтолерантністю до

невизначеності. Ці респонденти демонструють тенденцію швидше відсторонюватися від проблем, ніж їх вирішувати, що узгоджується з результатами інших досліджень студентської молоді. Решта 4% опитаних не показали чітко вираженої єдиної стратегії (у їхніх профілях по кілька показників мали рівнозначні бали, або ж були виявлені некоректні відповіді), тому їх віднесено до групи «неідентифікованого» копінгу.

У цілому, більшість студентів продемонстрували схильність до адаптивних стратегій подолання труднощів. 63% респондентів обрали активне вирішення проблем як провідний підхід – це позитивний показник. Водночас існує невелика, але важлива група (біля 1/10 вибірки), яка тяжіє до неадаптивних способів (уникання). Цей факт свідчить про необхідність приділити увагу таким особам у практичній роботі, щоб запобігти можливим негативним наслідкам хронічного стресу (накопичення напруги, зриви, дезадаптація). Варіативність отриманих даних за низкою показників (наприклад, високі коефіцієнти варіації по шкалах агресивності, врівноваженості, товариськості)

Таблиця 2

Рівні прояву акцентуацій характеру, особистих рис та копінг-поведінки та (n=57)

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Гіпертимна	19.3	43.9	36.8
Демонстративна	35.1	28.1	36.8
Дистимна	21.1	36.8	42.1
Екзальтована	35.1	19.3	45.6
Емотивна	31.6	15.8	52.6
Збудлива	19.3	35.1	45.6
Неврівноважена	19.3	43.9	36.8
Педантична	15.8	42.1	42.1
Тривожна	8.8	50.9	40.4
Циклотимна	15.8	31.6	52.6
Врівноваженість	31.6	0.0	68.4
Відкритість	29.8	33.3	36.8
Депресивність	31.6	24.6	43.9
Дратівливість	28.1	28.1	43.9
Екстраверсія – інтроверсія	29.8	29.8	40.4
Емоційна лабільність	17.5	47.4	35.1
Маскулінність–фемінність	19.3	36.8	43.9
Невротичність	26.3	29.8	43.9
Реактивна агресивність	22.8	35.1	42.1
Сором'язливість	33.3	29.8	36.8
Спонтанна агресивність	33.3	12.3	54.4
Товариськість	10.5	42.1	47.4
Копінг-поведінка	33.3	29.8	36.8

підкреслює істотні міжіндивідуальні відмінності в стилях копінгу. Це означає, що ефективна психологічна допомога студентам має бути якомога більш індивідуалізованою, з урахуванням їхнього особистісного профілю.

Кореляційний аналіз (див. Табл. 3) підтвердив гіпотезу про існування статистично значущих зв'язків між типологічними особливостями особистості та копінг-поведінкою. Було виявлено ряд інформативних кореляцій (на рівні значущості $p < 0,01$), які узгоджуються з теоретичними уявленнями. Зокрема, екстраверсія і відкритість позитивно корелюють з ефективними, активними копінг-стратегіями (проблемно-орієнтованим копінгом, пошуком підтримки). Іншими словами, більш товариські, комунікабельні студенти частіше залучають ресурси соціальної підтримки та проявляють проактивність у подоланні стресів. Навпаки, депресивність і загальна емоційна нестабільність (невротизм) мають негативний кореляційний зв'язок із загальним рівнем копінг-адаптивності. Студенти з високими показниками депресивності, тривожності та емоційної лабільності демонструють тенденцію до менш продуктивних стратегій (уникання, пасивність), що узгоджується із сутністю цих рис. Водночас емоційна лабільність статистично значуще пов'язана з драматичністю та спонтанною агресивністю (відповідні коефіцієнти $r \sim 0,3-0,5$, $p < 0,01$), що вказує на схильність імпульсивно-емоційних осіб до агресивних реакцій у стресі. Цікаво, що товариськість (соціальна екстраверсія) негативно корелює з драматичністю і депресивністю ($r \sim -0,37-0,45$), тобто більш комунікабельні студенти менш схильні до ворожості і пригніченості, а також легше переносять невизначеність. Загалом отримана мережа кореляційних зв'язків підтверджує, що психологічні характеристики (тип темпераменту, характеру, рівень невротизму тощо) можуть слугувати *предикторами* схильності особистості до тих чи інших копінг-стратегій. Це важливий висновок, який демонструє: знаючи особистісний профіль студента, психолог може частково прогнозувати, як той реагуватиме на тривалі стресові навантаження, і завчасно планувати превентивні заходи (наприклад, навчання навичкам саморегуляції для осіб з низькою емоційною стійкістю).

Зазначимо, що метою нашого дослідження було з'ясувати, як психотипологічні особливості особистості позначаються на копінг-поведінці в ситуаціях невизначеності. Отримані результати загалом підтвердили висунуту гіпотезу: було виявлено специфічні поєднання копінг-страте-

гій, характерні для окремих типів акцентуацій. По-перше, більшість студентів, що належать до емоційно забарвлених психотипів (емотивного, екзальтованого, циклотимного), хоча й мають підвищену чутливість, демонструють прагнення активно долати труднощі. Домінування проблемно-орієнтованого копінгу (у 63% вибірки) свідчить про те, що молодь здебільшого обирає конструктивний шлях – намагання вирішити проблему або пристосуватися до неї дієвими способами. Це узгоджується із класичною тезою Р. Лазаруса і С. Фолькмана про ефективність проблемно-фокусованих стратегій у зниженні стресу [9]. Наші дані співзвучні з результатами інших робіт, де також зазначалося превалювання активного копінгу серед студентів.

По-друге, значна частка вибірки (26%) надає перевагу емоційно-орієнтованому копінгу, тобто концентрується на власних переживаннях. Ця тенденція характерна для осіб з високою емоційною реактивністю – і справді, у нашому дослідженні респонденти з високими балами за шкалами «емоційна лабільність» та «драматичність» частіше використовували саме емоційно-фокусовані стратегії (наприклад, емоційне вираження, пошук співчуття). Подібний зв'язок між афективною збудливістю та копінг-стилем знаходить підтвердження і в науковій літературі. З точки зору адаптивності, емоційний копінг може мати як позитивний ефект (полегшення напруги через вираження почуттів, отримання підтримки), так і негативні наслідки (надмірне занурення у переживання, уникнення активних дій). Вірогідно, для оптимізації копінгу таким особам доцільно розвивати навички регуляції емоцій (методи релаксації, майндфулнес), щоб емоційна реакція не заважала вирішенню проблеми.

По-третє, невелика група студентів (7%) схильна до копінгу шляхом уникнення. Хоча кількісно вона незначна, саме ці респонденти потребують особливої уваги психологів. Уникання проблем у короткостроковій перспективі може давати ілюзію полегшення, проте в довгостроковій – призводить до накопичення труднощів і зростання тривоги [7]. Наші кореляційні результати показали, що студенти з високими показниками тривожності та депресивності частіше тяжіють до неадаптивного копінгу. Це відповідає відомим взаємозв'язкам: тривожні, емоційно нестабільні особистості зазвичай менш впевнені в собі, гірше переносять невідомість і тому частіше обирають стратегію «втечі» від проблем [7]. Таким чином, для цієї групи молоді варто впроваджувати пре-

Таблиця 3

Статистично достовірні зв'язки показників акцентуацій характеру, адаптивних стратегій та особистісних рис в загальній вибірці (n=57)

	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Врівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія – інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінність – фемінність	Копінг-стратегії
Невротичність	1		,561**	,388**	-,429**		,418**	,423**			,570**		
Спонтанна агресивність		1	,368**			,453**	,371**		,343**		,316*		
Депресивність	,561**	,368**	1	,312*	-,446**			,455**		-,287*	,704**	-,379**	-,345**
Дратівливість	,388**		,312*	1		-,369**	,705**	,326*			,512**		
Товариськість	-,429**		-,446**		1			-,552**		,596**	-,329*	,419**	
Врівноваженість		,453**		-,369**		1							
Реактивна агресивність	,418**	,371**		,705**			1				,442**	,266*	
Сором'язливість	,423**		,455**	,326*	-,552**			1		-,360**	,513**	-,330*	
Відкритість		,343**	0,17						1	,268*			
Екстраверсія – інтроверсія			-,287*		,596**			-,360**	,268*	1	-,273*	,598**	
Емоційна лабільність	,570**	,316*	,704**	,512**	-,329*		,442**	,513**		-,273*	1		
Маскулінність – фемінність			-,379**		,419**		,266*	-,330*		,598**		1	
Копінг-стратегії			-,345**										1

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

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

вентивні заходи – тренінги з розвитку толерантності до невизначеності, навчання навичкам проблемного вирішення, когнітивно-поведінкові техніки подолання страхів.

Виявлені кореляції між особистісними рисами і копінг-стратегіями узгоджуються з попередніми науковими даними про зв'язок «великих п'яти» з поведінкою в стресі [8]. Наша знахідка про позитивну роль екстраверсії та відкритості у виборі конструктивного копіngu підтверджує, що соціально активні, гнучкі до нового досвіду люди краще мобілізуються перед труднощами. Натомість високий рівень невротизму (емоційної нестабільності) асоціюється із дезадаптивними реакціями – подібні результати отримані в ряді досліджень як в Україні, так і за кордоном [4, 8]. Це вказує на те, що групу ризику серед молоді в умовах невизначеності складають саме високо невротичні, тривожні індивіди: їм складніше впоратися зі стресорами, вони швидше виснажуються емоційно. Практичний висновок полягає у необхідності орієнтувати програми психологічної підтримки в університетах на розвиток у студентів саме тих рис та навичок, що пом'якшують вплив невротизму – зокрема, тренувати стресостійкість, саморегуляцію, навички позитивного переосмислення.

Важливим підсумком нашого дослідження є також розуміння, що психотип (акцентуація характеру) опосередковано впливає на ефективність копіngu через певний *профіль* особистісних рис. Наприклад, виявлена в нашій вибірці комбінація «емотивність + екзальтованість + циклотимність» супроводжується високою емоційною лабільністю та низькою стійкістю до фрустрації, що може знижувати загальну адаптивність поведінки. Водночас ці ж типи акцентуацій пов'язані з таким ресурсом, як *емпатійність* (здатність відчувати підтримку від оточення), що за умови правильного залучення допомагає справлятися зі стресом. Отже, психодіагностика акцентуацій і рис особистості дає цінну інформацію для прогнозування проблем з адаптацією та планування індивідуальних заходів психологічної допомоги студентам.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити такі узагальнення:

1. Психотипологічні особливості особистості пов'язані з вибором копінг-стратегій у ситуаціях невизначеності. Підтверджено, що представники різних психотипів (акцентуацій характеру) демонструють специфічні патерни копінг-поведінки. Зокрема, емоційно-експресивні типи (емотивний,

екзальтований, циклотимний) схильні до поєднання активних та емоційно-фокусованих стратегій; натомість тривожні та педантичні індивіди більше тяжіють до уникнення проблем.

2. Більшість сучасних студентів надають перевагу конструктивним методам долаття стресу. У вибірці 63% опитаних названо проблемно-орієнтований підхід основним копінг-механізмом, що свідчить про достатній рівень адаптивності молоді. Інша значна частина (26%) акцентується на емоційному опрацюванні переживань, що відповідає їхньому підвищеному емоційному темпераменту. Лише невелика частка (7%) демонструє неадаптивний стиль уникнення, який потребує корекційної уваги.

3. Індивідуальний профіль особистісних рис впливає на ефективність копіngu. Екстраверсія, відкритість, врівноваженість і низький рівень невротизму асоціюються з переважанням активних, соціально спрямованих копінг-стратегій та більш високою стресостійкістю. Натомість підвищені тривожність, депресивність, емоційна лабільність корелюють із частим використанням дезадаптивних стратегій (уникнення, пасивного чекання) та загальним зниженням копінг-адаптивності. Ці закономірності вказують на групи ризику серед молоді (особи з високим невротизмом) і підкреслюють важливість розвивати у них навички саморегуляції.

4. Гіпотеза дослідження підтверджена. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між типами акцентуацій характеру, окремими рисами особистості та переважаними копінг-стратегіями (коеф. кореляції $r = 0,3-0,5$ при $p < 0,01$ для ряду пар змінних). Це свідчить про те, що психотип опосередковано визначає спосіб подолання стресу, впливаючи на вибір більш адаптивних чи менш адаптивних стратегій. Таким чином, врахування психологічного профілю особистості є важливим для прогнозування її поведінки у стресових ситуаціях.

5. Результати дослідження мають практичне значення. На їх основі розроблено тренінгову програму розвитку адаптивної копінг-поведінки, орієнтовану на студентську молодь. Програма передбачає диференційований підхід до учасників з різними акцентуаціями характеру і включає модулі психоосвіти, тренування усвідомленості, когнітивної перебудови мислення, емоційної саморегуляції, розвитку навичок вирішення проблем та підвищення резиліентності. Апробація програми показала її ефективність у зниженні тривожності та формуванні конструктивніших

копінг-стратегій у молоді. Впровадження таких заходів у практику (в освітніх закладах, молодіжних центрах) сприятиме профілактиці дезадаптації студентів в умовах затяжної невизначеності та підвищенню рівня їх психологічного благополуччя.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше комплексно досліджено копінг-поведінку студентів з різними акцентами характеру в умовах невизначеності. Визначено специфічні комбінації копінг-стратегій, притаманні окремим психотипам, а також виявлено зв'язки особистісних рис (за даними

FPI) з адаптивністю/неадаптивністю обраних стратегій. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих даних для вдосконалення психологічного супроводу студентської молоді: результати дослідження лягли в основу програми розвитку стресостійкості та навичок конструктивного копінгу, що може бути впроваджена у діяльність центрів психологічної допомоги. У подальших дослідженнях планується перевірка ефективності запропонованої програми на ширшій вибірці, а також вивчення динаміки копінг-поведінки молоді у процесі тренінгового впливу.

Список літератури:

1. Губенко Ю. О., Савчук Л. М. Копінг-стратегії як предиктори емоційного вигорання: емпіричне дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 6. С. 29–34.
2. Карабін Т. І. Взаємозв'язок особистісних рис і стратегій подолання стресу у студентської молоді. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 42–49.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії в умовах професійного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1. Вип. 55. С. 23–34.
4. Миско Н. Л. Психотип як чинник адаптаційної поведінки особистості в умовах стресу. *Психологія і суспільство*. 2021. № 45. С. 37–48.
5. Потьомкіна О. В. Психологічні детермінанти міжособистісної взаємодії. Київ: КМУ, 2020.
6. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) адапт. В. В. Мазилін. Київ: Психодіагностичний центр, 2017. 76 с.
7. Connor-Smith J. K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 93(6). P. 1080–1107.
8. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies / *Psychological Assessment*. 1994. Vol. 6, No. 1. P. 50–60.
9. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.

Kosyanova O. Yu., Haidai O. K. FEATURES OF COPING BEHAVIOR AMONG DIFFERENT PSYCHOTYPES UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article presents the results of a study on coping behavior characteristics among university students depending on psychotypological personality traits in conditions of uncertainty. The sample consisted of 57 students aged 18–25. The study employed the Character Accentuation Questionnaire by K. Leonhard (adapted by H. Schmieschek), the Freiburg Personality Inventory (FPI), and S. Norman's Coping Behavior Inventory. Theoretical foundations for studying personality types and character accentuations are outlined. Classical and modern typologies (E. Kretschmer, K. Leonhard, H. Eysenck, Big Five, MBTI, FPI) were analyzed, allowing for a comprehensive assessment of individual psychological traits. The psychological profile of the students was characterized by the predominance of emotionally colored traits, indicating a tendency toward affective responses in stressful situations. Most respondents demonstrated a moderate level of adaptive coping behavior, with a predominance of problem-focused strategies (63%), considered an adaptive response to stress. A portion of the sample (26%) showed emotion-focused coping, which is consistent with high levels of emotional lability and irritability. A small group (7%) exhibited a tendency toward maladaptive avoidance strategies. High variability coefficients in certain traits (such as aggressiveness, emotional stability, and sociability) highlight the need for an individualized approach to diagnostics and psychological prevention. Correlation analysis confirmed the relationship between coping strategies and personality characteristics, making it possible to predict the tendency toward adaptive or maladaptive stress responses. A psycho-corrective program was developed to foster adaptive coping behavior, taking into account individual psychological characteristics. The findings deepen our understanding of the role of personality factors in managing stress under conditions of chronic uncertainty and can be used to enhance the effectiveness of psychological support for youth.

Key words: coping behavior, psychotype, character accentuations, uncertainty, adaptation, stress resistance, coping strategies.

Логвіна О. А.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Руденок А. І.

Хмельницький національний університет

Росолович А. В.

Хмельницький національний університет

ЕМОЦІЙНИЙ ДИСТРЕС ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

У статті комплексно розглянуто емоційний дистрес як важливий психологічний чинник трансформації подружніх взаємин у сучасних соціокультурних умовах. У теоретичній частині здійснено концептуалізацію емоційного дистресу як стану афективного дезбалансу, що знижує здатність до саморегуляції та деформує міжособистісну взаємодію в шлюбі. Узагальнено наукові підходи до розуміння дистресу в контексті психології стресу, а також проаналізовано типології емоційного дистресу за критеріями тривалості, емоційної модальності та соціального контексту.

У емпіричній частині подано результати дослідження, проведеного на вибірці з 75 респондентів, які перебувають у шлюбі. Використано стандартизовані методики DASS-21 (для вимірювання рівнів тривоги, депресії та стресу), шкалу подружньої задоволеності DAS, а також авторську напівструктуровану анкету. Встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем емоційного дистресу та інтегрованими показниками подружньої взаємодії ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Показано, що вищі показники тривожності та депресивності асоціюються зі зниженням емоційної близькості, а також порушеннями комунікативної злагоди. Порівняльний аналіз виявив достовірні відмінності за наявністю дітей: респонденти з батьківськими обов'язками демонстрували вищі показники дистресу, зокрема за компонентом стресу ($p < 0,05$). Якісний аналіз анкетних відповідей підтвердив тенденції до емоційного віддалення, зменшення підтримки, уникнення відкритого спілкування у парах з високим рівнем дистресу. Водночас, частина респондентів засвідчила адаптивну динаміку стосунків: переосмислення цінностей, згуртування в умовах спільного подолання труднощів, емоційне зростання.

Узагальнено, що емоційний дистрес має амбівалентну дію: він може виступати як чинник дестабілізації подружньої системи або, навпаки, – потенціалом для її оновлення через внутрішню перебудову.

Ключові слова: емоційний дистрес, подружні взаємини, шлюбна взаємодія, емоційна близькість, комунікація в шлюбі, дестабілізація, адаптація, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах зростає кількість чинників, що провокують хронічний психоемоційний дистрес – війна, економічна нестабільність, зміна соціальних ролей, інформаційне перенасичення, трудові та побутові навантаження. Ці явища істотно впливають не лише на психічне здоров'я окремої особистості, а й на якість міжособистісної взаємодії в системі подружжя, що є однією з найчутливіших до емоційних порушень форм соціальної спільності. Подружні взаємини, засновані на емоційній близькості, взаємній підтримці й довірі, в умовах емоційного дистресу зазнають

трансформацій – від порушення емоційної регуляції до розвитку конфліктності, відчуження або дезінтеграції стосунків. За даними емпіричних досліджень Д. Готтман, С. Джонсон та ін., емоційний дистрес виступає значущим фактором погіршення якості подружньої взаємодії, зниження емпатії, розладу комунікації та зменшення задоволеності шлюбом [7].

Водночас в українському науковому дискурсі питання психологічного дистресу як динамічного чинника трансформації подружніх стосунків досліджено недостатньо, особливо з урахуванням контексту повномасштабної війни, внутрішнього

переміщення та зростання психотравматизації населення. Актуальним є вивчення не лише проявів дистресу, а й його впливу на структуру, динаміку та функціонування подружньої системи, що дозволить глибше зрозуміти механізми дестабілізації стосунків і розробити психопрофілактичні та корекційні стратегії.

Таким чином, дослідження емоційного дистресу як чинника трансформації подружніх взаємин є своєчасним і суспільно значущим, має важливе значення для теоретичного осмислення проблеми, а також для розробки ефективних психотерапевтичних і консультативних інтервенцій у сфері сімейної психології. У сучасній українській психологічній науці спостерігається зростання інтересу до вивчення впливу стресогенних чинників, зокрема емоційного дистресу, на подружні взаємини. Особливу увагу дослідники звертають на трансформацію сімейної взаємодії в умовах соціальних потрясінь, зокрема війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний вклад у розробку цієї проблематики внесли Ю. Кашпур і С. Письменний, які у своїй колективній праці «Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій» здійснили аналіз змін у подружній динаміці в умовах збройного конфлікту, зокрема в аспектах емоційного відчуження, зростання тривожності та дезадаптації [4]. О. Сироед у дослідженні, що розглядає динаміку подружніх взаємин у контексті воєнного часу, також акцентує увагу на впливі екстремальних соціальних обставин на подружні ролі, емоційну регуляцію і стабільність сімейних систем [5]. На рівні більш загальних психологічних закономірностей, Е. Ерліш у статті «Психологічні чинники встановлення гармонійних сімейних взаємин у консультативному процесі» виокремлює дистрес як фактор, що порушує емоційний зв'язок у парі, й підкреслює важливість відновлення афективної взаємодії через психотерапевтичне втручання [3]. У працях О. Дніпрової, що стосуються трансформації подружніх стосунків у молодих сім'ях, акцентується увага на ролі вікових і стадійних чинників, що зумовлюють вразливість молодих подружніх пар до емоційного дистресу, особливо в періоди переходу чи кризи [2].

Постановка завдання. Основною метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційного дистресу як психологічного чинника трансформації подружніх взаємин, виявлення механізмів його впливу на емоційно-комунікативну структуру шлюбної взаємодії,

а також визначення деструктивних і адаптивних тенденцій у подружній системі в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Виклад основного матеріалу. У структурі стресових розладів емоційний дистрес розглядається як один із найпоширеніших і водночас найменш усвідомлюваних станів, що суттєво впливають на якість міжособистісної взаємодії, зокрема в подружній системі. Термін «*дистрес*» (від англ. *distress*) запроваджений Г. Сельє для позначення негативного типу стресу, що виникає в ситуаціях, які перевищують адаптаційні можливості особистості. Надалі цей концепт був суттєво деталізований у працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які визначили дистрес як суб'єктивно переживану емоційну відповідь на загрозові чи неконтрольовані обставини. Емоційний дистрес у психологічному розумінні трактується як стан інтенсивного психоемоційного напруження, що супроводжується переживанням домінантних негативних емоцій (тривога, злість, сором, вина, безнадія), зниженням афективної саморегуляції, порушенням когнітивної ясності та поведінковою дезорганізацією. У міжособистісному контексті він проявляється у вигляді руйнівних комунікативних стратегій, зниження емпатії, формування емоційного вакууму між партнерами [10].

Загалом, емоційний дистрес у подружжя варто розглядати не лише як наслідок індивідуальної дисрегуляції, а як системний психологічний чинник, що змінює конфігурацію взаємодії пари, структурує нові патерни комунікації, і водночас виступає каталізатором або блокатором трансформаційної динаміки стосунків. У міжособистісному контексті емоційний дистрес виступає не лише індивідуальним афективним станом, а й психосоціальним феноменом, що трансформує структуру взаємин, ускладнює комунікацію, знижує рівень взаємної підтримки та емпатії. Особливо деструктивним є емоційний дистрес у стабільних та емоційно значущих зв'язках, зокрема в подружжі, де партнери перебувають у постійному емоційному резонансі одне з одним. Дослідження свідчать, що в умовах емоційного дистресу змінюються афективно-комунікативні патерни: збільшується частота негативних реакцій, знижується толерантність до відмінностей, посилюються тенденції до уникнення діалогу або, навпаки, агресивного протистояння [1, 10]. Це пояснюється не лише зниженням рівня афективної регуляції, а й когнітивними викривленнями сприйняття партнера, що формуються під впливом хронічного психоемоційного перевантаження.

У подружньому житті емоційний дистрес виявляється у зниженні рівня психологічної безпеки у стосунках, що призводить до поступової втрати довіри, розриву емоційного контакту та формування внутрішньої дистанції. Крім того, в умовах дистресу частіше проявляються невідреаговані емоції (злість, образа, ревності), які накопичуються та провокують конфлікти. Цей процес поглиблюється при відсутності ефективних копінг-стратегій або досвіду конструктивного вирішення проблем.

Варто зазначити, що останнім часом особливого значення набуває явище емоційної інвалідації – недооцінки або заперечення почуттів іншого партнера, що трактується як один із маркерів емоційного дистресу у парі [3, 11]. Інвалідація знижує відчуття прийняття, посилює відчуження та закріплює патерн взаємного нерозуміння. У вітчизняній психології цей феномен аналізується в працях О. Дніпрової, яка акцентує на уразливості молодих подружніх пар до емоційної дестабілізації у процесі адаптації до нових соціальних і ролевих умов, та О. Сироєд, що розглядає дистрес як системний наслідок воєнних подій, які проникають у мікросоціальний рівень сімейної взаємодії [2, 5]. Таким чином, у міжособистісному контексті емоційний дистрес виконує амбівалентну функцію: з одного боку – він є сигналом порушення емоційного балансу, а з іншого – детермінантою деструктивної динаміки стосунків, що вимагає цілеспрямованої психокорекції або терапевтичної інтервенції.

Як свідчить практика, подружні взаємини становлять складну соціально-психологічну систему, в якій інтегруються емоційні, когнітивні, поведінкові й мотиваційні компоненти. За визначенням Т. Титаренко, шлюб є формою глибокої міжособистісної інтеракції, що ґрунтується на емоційній підтримці, спільності цінностей та функціональному партнерстві [6]. У психологічному аспекті стійкість подружжя зумовлюється внутрішньою гармонією між трьома ключовими елементами його структури: емоційною близькістю, психологічною підтримкою та спільною діяльністю. Емоційна близькість трактується як здатність до відкритого обміну почуттями, підтримки та прийняття. Вона формує афективний фундамент стосунків, визначаючи глибину інтимності та ступінь психологічної безпеки партнерів [9]. Зниження емоційної близькості, особливо в умовах дистресу, пов'язане з підвищенням конфліктності та емоційної відчуженості.

Психологічна підтримка, за О. Дніпровою, проявляється через взаємну турботу, емпатію,

готовність допомагати партнерові в ситуаціях невизначеності або напруги. Вона є ключовим фактором збереження стосунків у кризових обставинах, таких як хвороба, безробіття або війна. Спільна діяльність – не лише побутова чи професійна кооперація, а й єдність життєвих орієнтацій, ритуалів, родинних традицій. Згідно з Е. Ерліш, саме в режимі спільної діяльності формуються внутрішні регулятори подружньої взаємодії, що сприяють адаптації в умовах зовнішнього стресу. Емоційний дистрес є потужним психоемоційним чинником, що ініціює зміни в структурі подружньої взаємодії. Він не лише знижує функціональну гнучкість пари, а й активує психологічні механізми, які трансформують спосіб афективного реагування, стратегії подолання труднощів та комунікативну поведінку партнерів [3].

На основі наукових напрацювань ми уточнили основні механізми впливу, серед яких має місце афективна регуляція. Порушення афективної регуляції являє собою один із центральних механізмів трансформації подружніх стосунків в умовах дистресу. У подружжя знижується здатність до емоційного контейнування, тобто партнери не справляються з інтенсивними емоціями, що призводить до афективних «вибухів» або емоційного «закривання» [8, 11]. Згідно з дослідженнями О. Квятковської, саме нерегульовані емоції – злість, образа, тривога – стають тригерами поглиблення конфлікту. У періоди дистресу активізуються як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії подолання [9]. До конструктивних копінгів належать: звернення по підтримку, спільне вирішення проблем, емоційне саморегулювання [10]. Натомість уникання, ізоляція, проєкція вини чи агресії на партнера лише поглиблюють деструкцію. У дослідженні Ю. Кашпура та С. Письменного підкреслюється, що саме неузгодженість копінг-стратегій подружжя (наприклад, один партнер ізолюється, а інший потребує діалогу) є критичним чинником трансформації стосунків у бік відчуження [4].

Також варто звернути увагу на комунікацію, як основний індикатор стану подружньої системи. У стані дистресу порушується не лише зміст, а й тон, інтонація, ритм і смислове навантаження спілкування. Виникає феномен емоційної інвалідації, коли партнери не чують або не визнають емоцій одне одного, що посилює фрустрацію та емоційний розрив [3]. Д. Готтман також вказує на появу так званого “*stonewalling*” – повного блокування спілкування, що блокує можливість реконструкції стосунків [1].

У подружній системі емоційний дистрес має біполярну дію: з одного боку, він дестабілізує основні параметри взаємодії, а з іншого – може слугувати імпульсом до конструктивної перебудови стосунків. Аналіз ризиків і ресурсів дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації або деструкції пари в умовах психоемоційного напруження.

На основі теоретичного узагальнення ключових концепцій і результатів емпіричних досліджень з проблеми емоційного дистресу в подружніх взаєминах ми спробували показати взаємозв'язок ризиків і ресурсів подолання емоційного дистресу в подружжя. Зокрема, класифікація ризиків адаптована з урахуванням праць Д. Готтман, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Титаренко та О. Кляпець [1, 6, 10], а також сучасних українських дослідників, таких як Ю. Кашпур, С. Письменний, О. Квятковська, О. Сироєд, Е. Ерліш, О. Дніпрова [2, 3, 4, 5, 9]. Запропоновані ресурси подолання дистресу ґрунтуються на когнітивно-поведінковому підході до подолання стресу, системній теорії сімейної терапії та емоційно-фокусованій моделі подружньої взаємодії [8, 11]. Типологія ресурсів представлена з урахуванням як інтрадіадних механізмів (емпатія, комунікація, рефлексія), так і екстрасоціальних джерел підтримки.

Таким чином, ризики дистресу полягають у втраті емоційного зв'язку, довіри та сенсу взаємодії, але за наявності психологічної гнучкості та емоційної свідомості, подружжя може трансформувати деструктивну динаміку у ресурсну, відкривши можливість для якісно нового рівня стосунків. У цьому контексті емоційний дистрес слід розглядати не лише як загрозу, а й як потенційний детермінант розвитку подружньої системи.

У процесі реалізації емпіричного етапу дослідження було отримано результати, які засвідчують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного дистресу та трансформаційними змінами у системі подружніх взаємин. Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики (DASS-21, DAS), а також авторська напівструктурована анкета, спрямована на вивчення суб'єктивного досвіду респондентів. У першу чергу, варто звернути увагу на результати, отримані за шкалою DASS-21. Згідно з обробкою даних, переважна частина учасників демонструє середній або високий рівень емоційного дистресу: так, 45,3% опитаних виявили помірну вираженість симптомів, тоді як ще 32% – високий рівень тривоги, стресу або депресивності. Водночас лише 22,7% респондентів продемонстрували низькі або гранично нормальні показники. У розрізі окремих субшкел встановлено, що найбільш вираженим компонентом є тривожність, зокрема серед жінок ($M = 12,6$), тоді як чоловіки продемонстрували нижчі середні значення ($M = 9,8$). Показники стресу були вищими в респондентів із тривалим шлюбним стажем (понад 10 років), що дозволяє припустити вплив кумулятивних психоемоційних навантажень. Показник депресивності продемонстрував помірну, але статистично значущу кореляцію з параметрами емоційного відчуження ($p < 0,05$), виявленими за іншими шкалами.

У свою чергу, результати отримані за методикою DAS (Dyadic Adjustment Scale), свідчать про наявність значної варіативності рівнів подружньої задоволеності серед респондентів. Так, високі показники інтеграції та гармонії в шлюбі спо-

Таблиця 1

Взаємозв'язок ризиків і ресурсів подолання емоційного дистресу в подружжі

Ризики емоційного дистресу	Ресурси подолання
1. Психологічне вигорання у шлюбі	Розвиток емоційної компетентності (емоційна грамотність, саморефлексія)
2. Емоційне відчуження, втрата інтимності	Практики відновлення емоційної близькості (емпатійне слухання, «я»-повідомлення)
3. Хронічна конфліктність або уникнення спілкування	Застосування конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтоване вирішення, парна рефлексія)
4. Дезінтеграція довіри, ревності, підозри	Відновлення діалогу та терапевтична робота з межами, очікуваннями, інтимністю
5. Психосоматичні симптоми (безсоння, напруга, апатія тощо)	Спільне управління навантаженням, активізація тілесних і психоемоційних ресурсів (спорт, відпочинок)
6. Втрата спільності цілей, дезадаптація пари	Перегляд життєвих цінностей і парних орієнтирів, постановка нових цілей, сімейне планування
7. Ізоляція в ситуаціях соціального стресу (війна, міграція)	Активізація зовнішніх джерел підтримки (родина, друзі, консультативна допомога, громадські організації)

стерігались у 28% досліджуваних осіб. Більшість (50,7%) виявили середній рівень узгодженості, тоді як ще 21,3% перебували в зоні низької подружньої адаптації. Особливо вразливими виявились такі компоненти, як емоційна близькість і комунікативна злагожденість, які мали тенденцію до зниження в осіб із вищими показниками дистресу. Варто наголосити, що між загальним рівнем емоційного дистресу та інтегрованою подружньою системою було виявлено обернено пропорційний кореляційний зв'язок ($r = -0,61$; $p < 0,01$), що свідчить про негативний вплив інтенсивного психоемоційного напруження на якість міжособистісної взаємодії в шлюбі.

Окрім кількісних даних, важливо врахувати і результати якісного аналізу відповідей, отриманих за допомогою авторської анкети. Контент-аналіз вільних відповідей дозволив виявити низку типових тенденцій. Зокрема, понад 60% респондентів вказали на погіршення якості комунікації з партнером в умовах підвищеного дистресу: зменшення глибини діалогів, емоційне відсторонення, уникнення болісних тем. Майже половина опитаних (47%) зауважили зниження відчуття підтримки з боку партнера, що узгоджується з загальною тенденцією до зростання емоційної дистанції. Близько третини респондентів (31%) повідомили про збільшення кількості конфліктів або їх інтенсифікацію. Разом з тим, 23% учасників вказали на те, що спільне подолання стресових ситуацій навпаки сприяло поглибленню взаєморозуміння, посиленню емоційної єдності та перегляду ціннісних пріоритетів у парі.

Отже, узагальнюючи вищенаведене, можна констатувати, що емоційний дистрес має безпосередній вплив на трансформацію подружніх стосунків. Його підвищений рівень суттєво знижує рівень емоційної близькості, порушує комунікативну динаміку, знижує суб'єктивне відчуття підтримки з боку партнера, сприяє зростанню конфліктності та фрустрації. У свою чергу, окремі пари демонструють адаптивні ресурси, які, за наявності рефлексивної й комунікативної компетентності, дозволяють подолати вплив деструктивних факторів та актуалізувати конструктивний потенціал взаємодії.

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалась із використанням методів математичної статистики, що дозволяють здійснити як описову, так і аналітичну інтерпретацію даних. Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих взаємозв'язків між змінними (зокрема – між рівнем емоційного дистресу за шкалою DASS-21

та рівнем задоволеності подружніми стосунками за DAS) застосовано коефіцієнт кореляції r Пірсона. Аналіз кореляційних зв'язків виявив статистично значущі негативні асоціації між рівнем емоційного дистресу та якісними параметрами подружніх взаємин. Зокрема, між загальним рівнем дистресу за шкалою DASS-21 та інтегрованим показником подружньої задоволеності (DAS) виявлено високу обернену кореляцію ($r = -0,61$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням інтенсивності емоційного дистресу спостерігається систематичне зниження рівня адаптованості подружньої взаємодії, зокрема – гармонії, підтримки, емоційної злагоди. Крім того, рівень тривожності виявився суттєво пов'язаним зі зниженням емоційної близькості між партнерами ($r = -0,54$; $p < 0,01$), що вказує на деструктивний вплив тривожного компоненту дистресу на глибину афективного контакту та відчуття психологічної безпеки у стосунках. Наявність тривоги, як показали якісні дані, супроводжувалася емоційним уникненням, закритістю, зниженням вербальної підтримки. Також зафіксовано помірний негативний зв'язок між рівнем депресивності та комунікативною злагожденістю ($r = -0,47$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження ініціативності в спілкуванні, емоційне виснаження та труднощі в обговоренні важливих тем із партнером. Учасники з вищими показниками депресивності демонстрували схильність до емоційної ізоляції та відмови від діалогу, що є маркером деструктивної динаміки стосунків. Загалом, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що емоційний дистрес виступає системним чинником, який підриває ключові компоненти подружньої взаємодії – емоційну близькість, комунікативну злагоду та суб'єктивне відчуття задоволеності стосунками. Отримані дані є статистично достовірними та логічно узгоджуються з якісним описом динаміки подружніх трансформацій, представленим в анкетному матеріалі.

Порівняльний аналіз показників емоційного дистресу залежно від наявності або відсутності дітей у шлюбі здійснювався з використанням t -критерію Стюдента для незалежних вибірок. Аналіз дозволив виявити статистично значущу різницю за загальним рівнем дистресу між групами: респонденти, які мають дітей ($M = 30,2$; $SD = 8,7$), продемонстрували вищі показники дистресу, ніж учасники бездітних пар ($M = 26,1$; $SD = 9,4$). Різниця є статистично значущою на рівні $p < 0,05$ ($t = 2,01$), що дає підстави вважати наявність дітей додатковим стресогенним чинником у подружній

системі, особливо в умовах соціальних викликів (економічна нестабільність, війна, посилене навантаження). Хоча окремі підшкали (депресія, тривожність, стрес) не продемонстрували достовірних міжгрупових відмінностей ($p > 0,05$), тенденційна різниця все ж спостерігалася – особливо в підшкालі стресу: батьки демонстрували вищий рівень психоемоційного напруження ($M = 9,1$), порівняно з респондентами без дітей ($M = 7,8$), що наближається до рівня статистичної значущості ($p = 0,07$). Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують, що структура сім'ї (зокрема, батьківство) відіграє помітну роль у формуванні інтенсивності емоційного дистресу, й може бути важливим фактором у системі психопрофілактики та психологічної підтримки подружжя в умовах підвищеного навантаження.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу поглибити наукове розуміння феномену емоційного дистресу як чинника трансформації подружніх взаємин, зокрема в умовах соціальної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження. Результати аналізу виявили статистично значущі зв'язки між рівнем дистресу та ключовими параметрами подружньої взаємодії, такими як емоційна близькість, комунікативна злагожденість, відчуття підтримки та задоволеність шлюбом. Зокрема, встановлено, що високий рівень емоційного дистресу суттєво знижує

інтегрованість подружньої системи, ускладнює емоційний контакт між партнерами, поглиблює конфліктогенність та сприяє формуванню емоційного відчуження. У свою чергу, наявність дітей виявилася додатковим предиктором підвищення дистресу, що свідчить про потребу в урахуванні структурних особливостей сім'ї при побудові психопрофілактичних стратегій.

Отримані результати емпірично підтверджують, що емоційний дистрес виступає не лише реактивною формою емоційної дезадаптації, а й динамічним чинником, що безпосередньо трансформує структуру подружньої взаємодії, впливаючи як на емоційно-афективну, так і на поведінково-комунікативну підсистему шлюбу. Разом із тим, слід наголосити на адаптивному потенціалі окремих подружніх пар, які в умовах дистресу демонструють здатність до емоційного зростання, переосмислення цінностей та посилення партнерства. Перспективи подальших наукових розвідок передбачають порівняльний аналіз впливу емоційного дистресу в умовах різних типів стресорів (економічних, воєнних, сімейно-рольових); вивчення гендерних відмінностей у переживанні дистресу та його впливі на шлюбну стабільність; розроблення та апробацію психокорекційних програм, спрямованих на профілактику деструктивних впливів дистресу в системі подружніх взаємин.

Список літератури:

1. Готтман Д. Як зберегти любов у шлюбі. Київ: Наш Формат, 2020. 352 с.
2. Дніпрова О. А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2018. № 1. С. 21–25.
3. Ерліш Е. А. Психологічні чинники встановлення гармонійних сімейних взаємин у консультативному процесі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Вип. 45. С. 87–94.
4. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 150 с.
5. Сироєд О. Динаміка подружніх взаємин у контексті воєнного часу. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 229 с.
6. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 530 p.
7. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
8. Kyvatkovska O. Emotional Challenges in Marriage in Times of War. Luts'k: Lesya Ukrainka Volyn National University, 2023. 18 p.
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Linehan M. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993. 558 p.

Lohvina O. A., Rudenok A. I., Rosolovych A. V. EMOTIONAL DISTRESS AS A FACTOR IN THE TRANSFORMATION OF MARITAL RELATIONSHIPS

The article provides a comprehensive examination of emotional distress as a significant psychological factor in the transformation of marital relationships under contemporary sociocultural conditions. In the theoretical part, emotional distress is conceptualized as a state of affective imbalance that reduces self-regulation capacity and distorts interpersonal interaction within the marital dyad. Scientific approaches to understanding distress

within the framework of stress psychology are summarized, and typologies of emotional distress are analyzed according to criteria of duration, emotional modality, and social context.

The empirical part presents the results of a study conducted on a sample of 75 respondents in marital relationships. Standardized methods were used, including the DASS-21 (to assess levels of anxiety, depression, and stress), the Dyadic Adjustment Scale (DAS) to evaluate marital satisfaction, as well as a semi-structured author-designed questionnaire. A statistically significant inverse correlation was found between emotional distress and integrated indicators of marital interaction ($r = -0.61$; $p < 0.01$). Higher levels of anxiety and depression were associated with lower emotional closeness and disruptions in communicative harmony. A comparative analysis revealed significant differences related to the presence of children: respondents with parental responsibilities demonstrated higher distress levels, particularly in the stress component ($p < 0.05$). Qualitative analysis of questionnaire responses confirmed trends of emotional distancing, reduced partner support, and avoidance of open communication in couples experiencing high distress. At the same time, some participants demonstrated adaptive relational dynamics, including value reappraisal, increased cohesion, and emotional growth through shared coping.

In summary, emotional distress exhibits an ambivalent effect: it may serve as a destabilizing factor in the marital system or, conversely, as a potential for its renewal through internal restructuring.

Key words: *emotional distress, marital relationships, dyadic interaction, emotional closeness, marital communication, destabilization, adaptation, psychological support.*

Оран М. О.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Вершигора С. І.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ДІАГНОСТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретичне обґрунтування методології вивчення особистісних чинників конфліктної поведінки та конкурентоспроможності. Актуальність дослідження зумовлена зростанням динаміки міжособистісних і соціальних взаємодій у сучасному суспільстві, де здатність ефективно розв'язувати конфлікти та зберігати конкурентоспроможність виступає важливою умовою професійної успішності, та адаптації особистості. У центрі наукового аналізу — пошук валідних психодіагностичних засобів, які дозволяють дослідити не тільки поведінкові прояви конфліктності, а також внутрішні особистісні характеристики, що визначають конкурентні стратегії та стиль поведінки у складних соціальних ситуаціях.

Проаналізовано наукові підходи до розуміння конфліктної поведінки як системного прояву індивідуально-психологічних властивостей особистості. Зокрема, розглянуто конструктивні й деструктивні форми реагування на конфліктні ситуації, що залежать від таких чинників, як рівень тривожності, самоконтролю, емоційної стабільності, домінування або конформності. У статті обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик для дослідження вказаних феноменів. Зокрема, для діагностики стилів поведінки в конфліктах доцільним є застосування методики визначення стилів вирішення конфліктів за Томасом, а також української адаптації методики Басса-Дарки, яка дозволяє виявити агресивно-ворожі тенденції в поведінці. Для дослідження конкурентоспроможності пропонується використовувати інструменти, спрямовані на оцінку резильєнтності шкала Коннора-Девідсон (CD-RISC-10), мотиваційних складових досягнення (тест Т. Елерса), а також структури особистісної мотивації (діагностика за Д. Міллманом).

З'ясовано, що дослідження конфліктної поведінки та конкурентоспроможності потребує системного підходу, в якому важливу роль відіграє комплексний аналіз когнітивних, емоційно-вольових і мотиваційних особливостей особистості. Запропонована емпірична програма дослідження дозволяє не лише виявити схильність до певних стилів поведінки, а й спрогнозувати ефективність особистості в умовах соціального суперництва, її готовність до конструктивної взаємодії та психологічну стійкість перед викликами зовнішнього середовища.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна поведінка, конкурентоспроможність особистості, конфліктна особистість, поведінка в конфлікті.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що характеризується динамічними соціальними трансформаціями, дослідження особистісних чинників конфліктної поведінки та конкурентоспроможності набуває особливої актуальності. Зростаюча складність міжособистісних взаємодій, високий рівень конкуренції в професійній сфері й постійні зміни в соціокультурному середовищі вимагають глибокого розуміння психологічних механізмів, які визначають поведінку індивіда в конфліктних ситуаціях та його здатність до ефективного самоствердження.

Конфліктна поведінка, як прояв внутрішніх та зовнішніх суперечностей, може бути як деструктивною, так і конструктивною, сприяючи особистісному зростанню та розвитку. Водночас конкурентоспроможність особистості відображає її здатність до адаптації, самореалізації та досягнення успіху в умовах соціальної конкуренції. Розуміння взаємозв'язку між цими феноменами є ключовим для формування стратегій особистісного розвитку та професійного становлення. Здійснюване нами дослідження має на меті проаналізувати взаємозв'язок між конфліктною пове-

дінкою та конкурентоспроможністю особистості. Ми передбачаємо, що конфліктна поведінка є не лише проявом внутрішніх суперечностей, а й відображенням певного рівня особистісної конкурентоспроможності, яка формується у відповідь на соціальні виклики та вимоги. Таким чином, конструктивна взаємодія в умовах конфлікту може виступати одним із механізмів розвитку конкурентоспроможності, сприяючи адаптації, самореалізації та досягненню успіху в професійній сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема конфліктної поведінки традиційно розглядається в міждисциплінарному контексті, на перетині психології, соціології, менеджменту та педагогіки. У психологічній парадигмі психоаналітичний підхід розглядає конфлікти як результат внутрішньої боротьби між структурами особистості (Е. Фромм, З. Фройд), відтак конфліктна поведінка розглядається як відображення внутрішньої конфліктності особистості. Когнітивний підхід акцентує увагу на особливостях сприймання, інтерпретації та оцінки конфліктних ситуацій (А. Бек, Д. Міккенбаум). Соціально-психологічна теорія (Л. Берковіц, Д. Майерс) підкреслює роль міжособистісних стосунків й групової динаміки в формуванні конфліктної поведінки. Як зазначає М. Дойч конфліктна поведінка це специфічна форма соціальної взаємодії, що характеризується протистоянням, емоційною напругою та потребою у домінуванні або захисті власних інтересів. Психолог акцентує увагу й на деструктивних та конструктивних аспектах конфлікту, вважаючи, що конфлікт не є однозначно негативним явищем – його результат залежить від умов та стилю взаємодії [13].

В межах соціальної та поведінкової психології, конфліктну поведінку трактують, як результат соціального навчання й впливу зовнішнього середовища (А. Бандура). Тобто конфліктна поведінка не являється вродженою, а формується через спостереження, моделювання й підкріплення в соціальному середовищі. Напрацювання Бандури демонструють, що конфліктна поведінка залежить від контексту та попереднього досвіду особистості, й не є навченим патерном [14]. У дослідженнях Ф. Зімбардо конфліктна поведінка постає реакцією на соціальний контекст, особливо якщо цей контекст наділяє людину владою або знеособлює іншого. Зімбардо трактує конфліктну поведінку як ситуативно обумовлений феномен, що виникає під впливом ролей, влади, та соціального тиску. Цей підхід контрастує з індивідуалістичними тео-

ріями, що розглядають конфлікт як наслідок особистісних рис чи установок [15].

Конкурентоспроможність особистості, як інтегративна характеристика розглядається з позицій особистісно-орієнтованого підходу (за К. Роджерсом, А. Маслоу) як здатність до самореалізації та автентичного самовираження. У межах компетентнісного підходу конкурентоспроможність трактується як сукупність ключових компетенцій, необхідних для ефективного функціонування в умовах ринку праці. Зокрема, Н. Ничкало у своїх працях наголошує на важливості інтеграції професійних, комунікативних і соціальних компетентностей для забезпечення конкурентоспроможності майбутнього фахівця [8]. О. Кузьміна досліджує формування конкурентоспроможності в контексті розвитку особистості у системі безперервної освіти, акцентуючи увагу на адаптивності, ініціативності та здатності до самонавчання [6].

Постановка завдання. Метою даної публікації є аналіз методології та методики вивчення особистісних чинників, що впливають на конфліктну поведінку та конкурентоспроможність, з урахуванням сучасних теоретичних концепцій.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні ми ґрунтуємось на методологічній позиції розуміння конфліктної поведінки як усталеної, відносно стійкої реакції особистості на конфліктні ситуації, що визначає спосіб взаємодії з іншими учасниками конфлікту та впливає на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Відтак, маркерами, індикаторами конфліктної поведінки можуть виступати: 1) конфліктність як особистісна риса, 2) асертивність, 3) емоційна реактивність, агресивність, 4) інтернальний/екстернальний локус контролю. Саме тому для аналізу особистісних чинників конфліктної поведінки у нашому дослідженні обрано комплекс методів, які поєднують типологічний підхід до стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, а також оцінку емоційно-агресивної та мотиваційної складових.

Використання методики визначення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях К. Томаса дозволяє класифікувати індивідуальні стратегії взаємодії у конфліктних обставинах за такими індикаторами: уникнення, суперництво, компроміс, пристосування та співпраця. Як зазначає К. Томас, дані стилі поведінки є вираженням двох базових вимірів – орієнтації на себе та орієнтації на інших, що дозволяє глибше зрозуміти мотиваційну природу конфліктної поведінки [1]. Доповненням до методики Томаса є опитувальник Баса-Дарки, який дає змогу вивчити агре-

сивні тенденції, які можуть бути як відкритими (фізична, вербальна агресія), так і латентними (дратівливість, підозрілість, негативізм). Такий інструмент ґрунтується на уявленнях А. Баса про багатовимірність агресії, що проявляється у поведінкових, емоційних та когнітивних компонентах. Застосування цієї методики дає змогу не лише зафіксувати наявність агресивних установок, але й з'ясувати, якою мірою вони можуть впливати на вибір тієї чи іншої стратегії конфліктної взаємодії [7]. Психологічне осягнення проблеми відповідальності у контексті конфліктної поведінки неминуче призводить до питання про спрямованість покладання відповідальності особистістю на себе чи зовнішні фактори. Відомо, що інтернальний локус контролю корелюється з вищою адаптивністю та схильністю до конструктивного вирішення конфліктів, тоді як екстернальний – з уникненням відповідальності та пасивною поведінкою у стресових ситуаціях. З метою діагностики інтернальності/екстернальності локусу контролю використано методику Є. Бажина, яка дає змогу виявити рівень особистісного контролю у сфері досягнень, міжособистісної взаємодії, здоров'я тощо [9].

Передбачаємо, що застосування зазначених методик дасть нам змогу комплексно охопити різні аспекти конфліктної поведінки – від зовнішніх моделей взаємодії до внутрішніх мотиваційних і афективних чинників. Такий підхід забезпечує глибину та валідність аналізу, що є надзвичайно важливим для дослідження взаємозв'язку між конфліктною поведінкою та конкурентоспроможністю особистості. Узагальнено програму емпіричного дослідження конфліктної поведінки особистості представлено у таблиці 1.

Своєю чергою поняття конкурентоспроможності в особистісному контексті набуло актуальності в умовах зростаючої динаміки сучасного професійного середовища та вимог ринку праці. За визначенням М. Портера конкурентоспроможність на макрорівні – це здатність суб'єкта до створення вартості в умовах конкуренції,

а на мікрорівні, у межах особистісного аналізу, це поняття набуває психологічного виміру. Д. Гоулман вважає конкурентоспроможність вирішальним чинником професійного успіху та соціального впливу. Відтак, складовими конкурентоспроможності автор визначає «здатність до саморегуляції, (дозволяє особистості контролювати емоційні реакції, управляти власною поведінкою та підтримувати мотивацію у складних чи стресових ситуаціях), адаптивність (забезпечує швидке пристосування до нових умов, вимог, ролей) та ініціативність (рушійна сила активного входження в нові види діяльності, здатності до проактивного мислення та формування індивідуальної траєкторії розвитку)» [5]. Таким чином, ці три характеристики – саморегуляція, адаптивність і ініціативність – формують основу психологічної готовності до конкуренції, дозволяють особистості не лише ефективно реагувати на зовнішні виклики, а й активно їх формувати.

Українські науковці в сфері психології, соціології, розглядають конкурентоспроможність, як складне інтегративне утворення, що охоплює: мотиваційну сферу, когнітивно-операційні здібності, емоційну саморегуляцію, самоконтроль, адаптацію. Л. Карамушка розглядає конкурентоспроможну особистість як таку, яка характеризується здатністю ефективно функціонувати в умовах динамічного соціального середовища, що передбачає конкуренцію, нестабільність та високий рівень вимог до особистих і професійних якостей [3]. Згідно з моделлю, яку представила науковиця, провідними психологічними передумовами конкурентоспроможності є: адаптивність до змін, самоконтроль, соціальна компетентність, вміння працювати в умовах психологічного напруження [3]. І. Журавльова трактує конкурентоспроможність особистості як її здатність досягати соціально значущих результатів в умовах суперництва, ґрунтуючись на поєднанні соціальних, психологічних і професійних характеристик. В структурі конкурентоспроможності авторка виокремлює такі ключові компоненти,

Таблиця 1

Діагностична програма дослідження конфліктної поведінки особистості

Індикатор	Показники	Методика
Стиль поведінки в конфлікті	Уникнення, суперництво, компроміс, пристосування, співпраця	Опитувальник Томаса
Рівень агресивності й конфліктності	Фізична, вербальна агресія, дратівливість, підозрілість тощо	Шкала агресивності Басса–Дарки (укр.адаптація)
Суб'єктивний контроль	Інтернальність / екстернальність у різних сферах	Методика дослідження суб'єктивного контролю (Є. Бажин)

як професійна компетентність, комунікативна активність, креативність, стресостійкість та позитивна «Я-концепція» [2; 10]. Крім того, креативність забезпечує пошук нестандартних шляхів досягнення цілей у ситуації суперництва або непередбачуваного середовища, а професійна компетентність – базу для впевненої самопрезентації, що також знижує рівень конфліктогенності в комунікації. Отже, модель І. Журавльової демонструє тісний зв'язок між характеристиками конкурентоспроможності та схильністю до конструктивної чи деструктивної конфліктної поведінки, що є надзвичайно важливим у контексті нашого дослідження.

Дослідження І. Ковальчук дало змогу виокремити істотні складові формування конкурентоспроможності майбутнього фахівця: професійна мотивація, розвинений самоменеджмент та здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Ці компоненти формують внутрішню стійкість особистості в ситуаціях суперництва, стресу та конфліктів. Відтак професійна мотивація визначає спрямованість особистості на досягнення цілей у майбутній сфері діяльності, що забезпечує послідовність поведінки навіть за умов зовнішніх бар'єрів. А високий рівень самоменеджменту дозволяє особистості організовувати свій час, ресурси, емоції, що значно зменшує ймовірність емоційної нестабільності – ключового тригера конфліктної поведінки. [4].

В українському науковому дискурсі конкурентоспроможність особистості розглядається як мультифакторне утворення, що поєднує індивідуально-психологічні, соціально-комунікативні та професійно-когнітивні характеристики. Дослідники, зокрема Л. Карамушка, І. Журавльова, І. Ковальчук акцентують увагу на значенні адаптивності, саморозвитку, емоційного інтелекту та готовності до змін у формуванні конкурентоспроможної поведінки. Утім, на формування цих якостей значний вплив мають глибинні особистісні чинники — передусім мотиваційна сфера, яка детермінує загальну поведінкову стратегію

особистості у конкурентному середовищі. Саме тому в структурі емпіричного дослідження передбачено оцінку якісних характеристик мотиваційної сфери, що дозволяє комплексно аналізувати особистісні засади конкурентоспроможності. Для вивчення мотиваційної складової ми плануємо використовувати опитувальник Т. Елерса, що дає змогу діагностувати спрямованість мотивації на досягнення успіху або уникнення невдачі. Цей показник є важливим для прогнозування конфліктної поведінки: зокрема, орієнтація на уникнення невдачі часто корелює з унікальними або захисними стратегіями у конфліктній ситуації, тоді як мотивація до досягнення – із проактивністю й конструктивною взаємодією [11]. Доповненням до цього виступає методика Д. Міллмана, яка дозволяє виявити домінуючі мотиви, що формують конкурентну поведінку в соціальній та професійній сферах [12]. Вона дає змогу структурувати мотиваційний профіль особистості, зокрема визначити пріоритетність досягнень, влади, самореалізації чи соціального визнання як рушіїв конкурентної активності. До програми емпіричного дослідження долучено також шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). Рівень резильєнтності (психологічної стійкості до стресу й невизначеності) виступає критичним чинником у контексті вивчення конкурентоспроможності особистості, оскільки саме стійкість до зовнішніх впливів дозволяє зберігати ефективність у конкурентному та конфліктогенному середовищі [8].

Таким чином, обрані методики в комплексі дозволяють визначити провідні мотиваційні орієнтації, стресостійкість і типові моделі конфліктної поведінки, що в подальшому дає змогу з'ясувати їх кореляцію із рівнем прояву конкурентоспроможності та схильності до конфліктної взаємодії. Узагальнено програму емпіричного дослідження конкурентоспроможності особистості представлено у таблиці 2.

Висновки. У межах нашого дослідження конфліктна поведінка та конкурентоспроможність розглядаються як взаємопов'язані психологічні

Таблиця 2

Діагностична програма дослідження конкурентоспроможності особистості

Індикатор	Показники	Методика
Психологічна стійкість (резильєнтність)	Адаптивність, емоційна стабільність, витривалість	Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)
Мотивація досягнення успіху	Прагнення досягнень, уникнення невдач	Опитувальник Т. Елерс
Мотиваційна структура особистості	Влада, підтримка, автономія, самореалізація тощо	Методика Д. Міллмана

утворення, що формують адаптивний потенціал особистості в професійній та міжособистісній взаємодії. Конфліктна поведінка може як знижувати ефективність соціального функціонування, так і бути чинником мобілізації ресурсів особистості за умов конструктивної реалізації. Натомість конкурентоспроможність – це комплексна характеристика, яка відображає здатність до досягнення успіху в умовах соціального суперництва. З метою емпіричної операціоналізації досліджуваних понять було виокремлено ключові індикатори обох феноменів, кожен із яких має теоретичне обґрунтування, що базується на сучасних психологічних концепціях.

Конфліктна поведінка представлена через індикатори: 1) конфліктність як особистісна риса, що проявляється у схильності до суперечок, незгоди та неефективної комунікації; 2) асертивність, як здатність конструктивно виражати свої почуття й інтереси без порушення прав інших, є альтернативою агресивній або пасивній поведінці; 3) реактивність / агресивність, як емоційно забарвлена реакція на загрозу або незгоду, що часто трансформується у конфлікт; 4) характеристики локусу контролю, який визначає, наскільки особистість сприймає себе відповідальною за результати конфліктних чи конкурентних взаємодій.

Конкурентоспроможність проаналізована через такі психологічні індикатори: 1) мотивація досягнення, що сприяє прояву ініціативності, наполегливості та ефективної діяльності в умовах конкуренції; 2) стресостійкість (резильєнтність) як здатність зберігати функціональну активність у стресогенних, динамічних ситуаціях, які є типовими для конкурентного середовища; 3) Я-концепція / самооцінка – внутрішнє уявлення про себе, що визначає готовність до змагання, впевненість у своїх силах та суб'єкту позицію у спілкуванні.

Створення діагностичної програми здійснено з урахуванням наукової валідності, культурної релевантності та відсутності авторства у представників країни-агресора. Методики адаптовані до українського контексту або створені на основі західних підходів. Обраний діагностичний інструментарій забезпечує інтегральний підхід до вивчення особистості – крізь призму її конкурентного потенціалу, мотиваційних установок та емоційної стійкості, що, у сукупності, формує основу як конкурентоспроможної, так і неконфліктної поведінки. Вважаємо, що використання комплексу методик у межах нашого дослідження дасть змогу всебічно діагностувати особливості взаємозв'язків між конкурентоспроможністю особистості та схильністю до конфліктної поведінки.

Список літератури:

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. / Л. І. Березовська О. С. Юрков. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
2. Журавльова І.В. Конкурентоспроможність особистості як соціально-психологічна проблема / І. В. Журавльова / *Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Сер. : Психологічні науки*. 2020. Т. 2, № 3. С. 42–48.
3. Карамушка Л. М. Психологічні чинники конкурентоспроможності особистості в професійному середовищі / Л. М. Карамушка / *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 5–14.
4. Ковальчук І.І. Формування конкурентоспроможності майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки / І. І. Ковальчук / *Професійна освіта: педагогіка і психологія*. 2017. № 3(26). С. 56–60.
5. Коқун О.М. Резилієнс-довідник : практич. посіб. / О. М. Коқун Т. І. Мельничук. Київ : Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Кузьміна О.М. Формування конкурентоспроможності особистості в умовах модернізації освіти / О. М. Кузьміна / *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. 2015. № 3. С. 12–17.
7. Магомедшаріпова Є.Д. Агресія та вимір агресивності за методикою Басса-Дарки / Є. Д. Магомедшаріпова / *Світова наука*. 2020. № 3(36). С. 322–325.
8. Ничкало Н. Г. Сучасні підходи до професійної освіти : теорія і практика / Н. Г. Ничкало. Київ : Пед. думка, 2010. 224 с.
9. Оттич О.М. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. / О. М. Оттич. Київ : ІТЗН НАПН України, 2008. 422 с.
10. Потапчук Є. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах / Є. Потапчук, О. Поліщук / *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52.
11. Агресивність особистості як фактор поведінки [Електронний ресурс]. URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/download/563/1195>. Дата звернення: 28.05.2025.
12. Формування конкурентоспроможності студентів [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/xmrboo>. Дата звернення: 28.05.2025.
13. Bandura A. Теорія соціального навчання агресії / A. Bandura. In: *Контроль агресії*. London : Routledge, 2017. С. 201–252.

14. Deutsch M. The resolution of conflict: Constructive and destructive processes / M. Deutsch / *American Behavioral Scientist*. 1973. Vol. 17, № 2. P. 248–248.
15. Zimbardo P. G. The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil / P. G. Zimbardo. New York : Random House, 2007. 551 p.

Orap M. O., Vershyhora S. I. THEORETICAL FUNDAMENTALS FOR BUILDING A DIAGNOSTIC PROGRAM TO STUDY CONFLICT BEHAVIOR AND COMPETITIVENESS OF AN INDIVIDUAL

The article presents a theoretical justification for the methodology for studying personal factors of conflict behavior and competitiveness. The relevance of the study is due to the growth of the dynamics of interpersonal and social interactions in modern society, where the ability to effectively resolve conflicts and maintain competitiveness is an important condition for professional success and personal adaptation. The focus of the scientific analysis is the search for valid psychodiagnostic tools that allow studying not only behavioral manifestations of conflict, but also internal personal characteristics that determine competitive strategies and behavior style in complex social situations.

The scientific approaches to understanding conflict behavior as a systemic manifestation of individual psychological properties of the personality are analyzed. In particular, constructive and destructive forms of response to conflict situations are considered, which depend on such factors as the level of anxiety, self-control, emotional stability, dominance or conformity. The article substantiates the feasibility of using a complex of psychodiagnostic techniques to study the above phenomena. In particular, for the diagnosis of behavioral styles in conflicts, it is advisable to use the method of determining conflict resolution styles according to Thomas, as well as the Ukrainian adaptation of the Bass-Darka method, which allows you to identify aggressive-hostile tendencies in behavior. To study competitiveness, it is proposed to use tools aimed at assessing resilience, the Connor-Davidson scale (CD-RISC-10), motivational components of achievement (T. Ehlers test), as well as the structure of personal motivation (diagnostics according to D. Millman).

It was found that the study of conflict behavior and competitiveness requires a systemic approach, in which an important role is played by a comprehensive analysis of the cognitive, emotional-volitional and motivational characteristics of the individual. The proposed empirical research program allows not only to identify a tendency to certain behavioral styles, but also to predict the effectiveness of the individual in conditions of social rivalry, his readiness for constructive interaction and psychological resilience to the challenges of the external environment.

Key words: conflict, conflict behavior, competitiveness of the individual, conflict personality, behavior in conflict.

Проданюк Ф. М.

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Вятоха І. Ю.

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Федорова М. Ю.

ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КУЛЬТУРНОЇ ЗМІНИ: РЕТРОСПЕКТИВА І СУЧАСНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

Стаття присвячена дослідженню психологічної адаптації українських вимушених мігрантів у контексті культурних змін, пов'язаних із вимушеним переселенням до європейських країн. У статті розкрито теоретичні засади адаптації особистості, зокрема, представлено порівняльний аналіз ключових концепцій соціально-психологічної адаптації та її чинників у контексті міграційних процесів. Методологічною основою дослідження стала методика К. Роджерса та Р. Даймонда, що дозволяє оцінити рівень розвитку таких психологічних характеристик, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування та схильність до ескапізму. Емпіричне дослідження охопило 50 українських вимушених мігрантів, які тимчасово проживали в німецькому місті Бург та прилеглих районах навесні 2025 року. За кожним із зазначених показників респонденти оцінювались за трьома рівнями: нижче норми, нормативний рівень та вище норми. Розкрито загалом сприятливий профіль соціально-психологічної адаптації досліджуваної вибірки: більшість учасників продемонстрували нормативні або високі показники адаптивності, прийняття себе й інших, а також інтернальності. Це свідчить про високий потенціал до психологічної інтеграції в приймаюче середовище. З'ясовано, що жінки демонстрували більшу емоційну стійкість і гнучкість, тоді як чоловіки мали вираженішу інтернальність і орієнтацію на домінування, але водночас характеризувалися зниженим рівнем емоційного комфорту. Визначено, що такі гендерні відмінності є результатом комплексного впливу психологічних і соціокультурних чинників. Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки мігрантів з урахуванням вікових і гендерних особливостей.

Ключові слова: вимушена міграція, психологічна адаптація, стійкість, соціокультурні зміни, гендерні відмінності, метод Роджерса-Даймонда, емоційний комфорт, інтернальність, стратегії подолання.

Постановка проблеми. У контексті глобального переміщення, спричиненого збройними конфліктами, вимушена міграція стала критичною психологічною та соціокультурною проблемою, особливо для громадян України, які постраждали від війни. Різкий розрив зі звичним середовищем, культурними нормами та соціальними зв'язками створює сценарій високого ризику психологічної дестабілізації та дезадаптації. Мігранти часто змушені орієнтуватися в незнайомих культурних умовах, адаптуватися до нових суспільних очікувань та перебудовувати свою ідентичність у сере-

довищі, яке може не пропонувати негайної підтримки чи розуміння.

Хоча проблеми міграції були широко досліджені з соціально-економічної та політичної точок зору, залишається значна прогалина в розумінні внутрішніх психологічних механізмів, які сприяють або перешкоджають адаптації в культурно чужих контекстах. Зокрема, вкрай важливо дослідити, як особистісні характеристики, такі як адаптивність, емоційна стабільність, самоприйняття та інтернальність, формують здатність мігранта справлятися з переходом та стресом. Більше того, культурне переміщення не лише випробовує інди-

відуальну психологічну стійкість, але й викликає глибокі емоційні реакції, такі як тривога, соціальна ізоляція або ескапізм, які потребують ретельного аналізу. У світлі цього існує нагальна потреба дослідити, як українські вимушені мігранти психологічно адаптуються до культурних змін, і як такі фактори, як стать, можуть впливати на цей процес. Вивчення моделей психологічної адаптації за допомогою валідованих моделей, таких як метод Роджерса-Даймонда [1], дозволяє дослідникам оцінити функціональні та дисфункціональні тенденції в міграційних групах. Розуміння цієї динаміки є ключем до розробки ефективних, науково обґрунтованих психосоціальних втручань, спрямованих на сприяння інтеграції, психологічному благополуччю та соціальній згуртованості в приймаючих суспільствах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурного середовища активно висвітлюється у працях як українських, так і зарубіжних дослідників. У вітчизняній психології вагомий внесок у вивчення механізмів адаптації зробили С.Д. Максименко, Т.О. Іванова, Л.М. Журавльова, З.В. Бондаренко, які розглядали адаптацію як багаторівневий процес перебудови особистості у новому соціокультурному контексті. Вагоме місце в дослідженні особистісного реагування на культурні зміни посідає підхід К. Сачко, яка аналізує адаптацію крізь призму трансформації ціннісно-сислової сфери особистості в періоди екзистенційної напруги.

У зарубіжній літературі значну увагу цій проблемі приділили Г. Трайандіс, Дж. Беррі, Р. Лазарус, Дж. Ворд, Г. Хофстеде та ін. Вони підкреслюють вплив культурної дистанції, інтернальності та стилів копінгу на рівень успішності адаптації. Особливо актуальними в контексті вимушеної міграції є дослідження Дж. Беррі щодо стратегій міжкультурної адаптації (асиміляція, інтеграція, маргіналізація, сепарація), а також концепція Р. Лазаруса про когнітивну оцінку та подолання стресу.

Сучасні дослідники, зокрема І.М. Галян, Ю.Є. Кокоріна, В.В. Савінова, розглядають психологічну адаптацію як процес розвитку життєстійкості, що забезпечує функціональне входження особистості у нові соціальні умови. У працях Л.А. Лепіхової та С.О. Лукомської акцентується увага на необхідності психосоціального супроводу переміщених осіб, особливо у випадках тривалого перебування в культурно чужому середовищі.

Разом із тим, недостатньо дослідженими залишаються гендерні аспекти психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Зокрема, психоемоційні ресурси жінок та чоловіків виявляють суттєві відмінності, що потребує подальшого емпіричного аналізу. Саме ця проблематика стала предметом розгляду у даному дослідженні.

Постановка завдання. Основною метою цього дослідження є вивчення психологічних механізмів адаптації особистості серед українських вимушених мігрантів, які переживають культурні зміни. Використовуючи метод Роджерса-Даймонда, дослідження має на меті оцінити ключові соціально-психологічні риси, такі як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування та ескапізм. Дослідження також має на меті виявити гендерно-специфічні закономірності в психологічних реакціях на переміщення та інтеграцію, забезпечуючи глибоке розуміння того, як індивідуальні характеристики сприяють успішній або проблемній адаптації в чужому культурному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців проводилося навесні 2025-го року та охоплювало осіб, які тимчасово проживають у німецькому місті Бург та прилеглих територіях, де українці проходять процес адаптації. У дослідженні взяло участь 50 вимушених мігрантів-українців, серед яких 39 жінок та 11 чоловіків. Така вибірка має сприяти зниженню похибки та забезпечити валідність отриманих результатів.

Використовуючи метод соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда [1], респондентів було класифіковано на три рівні – нижче норми, нормативний та вище норми – для кожної з оцінюваних психологічних рис. До них належать адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування та ескапізм.

Для забезпечення чіткішого розуміння результатів та їхньої психологічної значущості важливо коротко визначити кожну з цих характеристик: *Адаптивність* відображає здатність людини адаптуватися до змін у соціальному середовищі та вимогах. *Самоприйняття* стосується позитивного ставлення людини до власної особистості, сильних сторін та обмежень. *Прийняття інших* вказує на ступінь толерантності та емпатії до людей з іншими цінностями або поведінкою. *Емоційний комфорт* відображає загальний емоційний фон, включаючи почуття спокою, стабільності та

задоволення. *Інтернальність* відображає ступінь, до якої людина приписує відповідальність за життєві події внутрішнім, а не зовнішнім факторам. *Прагнення до домінування* оцінює схильність контролювати або впливати на інших у соціальних взаємодіях. *Ескапізм* описує поведінкову модель уникнення реальності, часто через фантазії, замкнутість або відволікання.

Ця діагностична структура дозволяє провести більш нюансований аналіз вікових тенденцій у соціально-психологічній адаптації та проливає світло на те, як психологічна зрілість та життєвий досвід можуть впливати на розвиток адаптивних здібностей.

Для кращого розуміння варто розглянути їхнє значення.

Характеристика адаптивності відображає здатність людини пристосовуватися до нових умов, соціального оточення, правил та норм. Так, високий рівень адаптивності сприяє швидшій інтеграції до нового суспільства, знижує рівень стресу та підвищує психологічне благополуччя. У свою чергу низький рівень адаптивності може вагомо ускладнювати процес адаптації, призводити до відчуття ізоляції та створювати труднощі у налагодженні соціальних зв'язків.

Така характеристика, як самоприйняття характеризує ступінь позитивного ставлення людини до себе, прийняття своїх особливостей, переваг та недоліків. Високе самоприйняття є основою для психологічної стійкості, впевненості у собі та здатності до саморозвитку. Низьке ж самоприйняття зазвичай може призводити до невпевненості, самокритики та складнощів у побудові здорових міжособистісних взаємин.

Наступна вимірювана характеристика – прийняття інших відображає толерантність, розуміння та позитивне ставлення особистості до інших людей, їхніх відмінностей у поглядах, цінностях та поведінці. Високий рівень прийняття інших сприяє гармонійній взаємодії з оточенням, ефективній комунікації та побудові міцних соціальних зв'язків. Низький рівень, навпаки, призводить до виникнення конфліктів, упередженості та труднощів у соціальній інтеграції.

Емоційний комфорт у свою чергу характеризує відчуття внутрішньої гармонії, стабільності емоційного стану, здатності переживати як позитивні, так і негативні емоції без надмірного дискомфорту. Високий рівень такої характеристики є важливим ресурсом для подолання стресу, збереження психічного здоров'я та підтримки загального благополуччя. Низький рівень емоцій-

ного комфорту може проявлятися у підвищеній дратівливості, тривожності та складнощах у регуляції власних емоцій.

Інтернальність визначає віру людини у власну здатність контролювати події свого життя, брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Високий рівень інтернальності сприяє активній життєвій позиції, цілеспрямованості та здатності людини долати труднощі. Низький рівень може призводити до відчуття безпорадності, залежності від обставини та певної пасивності.

Прагнення до домінування характеризує потребу людини впливати на інших, контролювати ситуацію та займати лідерську позицію серед інших. Помірний рівень прагнення до домінування може бути пов'язаний з ініціативністю та впевненістю. Занадто високий або ж низький рівень ускладнює міжособистісні взаємини та може призводити до конфліктів чи пасивності відповідно.

Така характеристика, як ескапізм відображає схильність особистості уникати реальних проблем та труднощів шляхом відходу у світ фантазій, розваг чи інших форм уникнення. Високий рівень ескапізму може бути неадаптивною стратегією подолання стресу чи негативних емоцій, це може перешкоджати вирішенню проблем та призводити до соціальної ізоляції. А от низький рівень свідчить про більшу спрямованість на реальне розв'язання завдань та проблем. Для наочності обробки результатів вимушених мігрантів-українців у Німеччині дані представлені на рисунку 1.

Отже, як бачимо за гістограмою "Рівень прояву" можна помітити наступні тенденції. В адаптивності переважає рівень норми серед вимушених мігрантів, хоча високий рівень також представлено у значної частки респондентів. Це може свідчити про їхню здатність пристосовуватися до нових умов. Низький рівень адаптивності спостерігається у меншій частини вибірки, що може вказувати на наявність певних труднощів у процесі адаптації для цієї групи.

Більшість опитуваних демонструють середній та високий рівні самоприйняття, а низький рівень виражений менше, що є позитивним показником психологічної стійкості. Також переважна частина вимушених мігрантів-українців характеризується середнім та високим рівнями прийняття інших, що є важливим фактором для успішної соціальної інтеграції до нового суспільства.

За даними спостерігається значна частка респондентів із середнім рівнем емоційного комфорту. Високий рівень також є наявним, але є також певна частина із низьким рівнем емо-

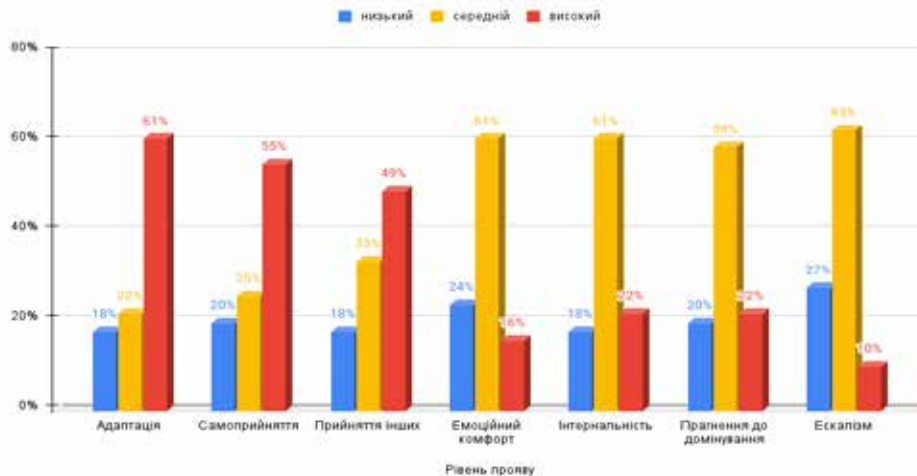


Рис. 1. Рівень прояву характеристик у вимушених мігрантів

ційного комфорту, що може свідчити про переживання стресу та емоційної нестабільності, що пов'язані із вимушеною міграцією.

Щодо показника інтернальності, то більшість опитуваних має середній та високий рівні, що вказує на їхню віру у власні сили та здатність контролювати своє життя у нових обставинах.

У прагненні до домінування переважає рівень норми. Низький та високий рівні представлені меншою мірою, що може свідчити про загальну тенденцію до помірної соціальної активності та прагнення мати вплив на інших. Також більшість респондентів демонструє низький та середній рівні ескапізму, що є позитивним показником спрямованості на реальне розв'язання проблем, а не на уникнення дійсності.

Отже, загалом отримані результати свідчать про відносно сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині. Переважання середніх та високих показників за більшістю факторів, таких як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність, вказує на наявність значного адаптаційного потенціалу.

Проте наявність певної частки респондентів із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту потребує уваги. Низька адаптивність може ускладнювати інтеграцію до нового середовища, призводити до ізоляції від соціуму та спричинити погіршення психологічного самопочуття. А от низький рівень емоційного комфорту може мати свій вияв у підвищеній тривожності, депресивних настроях та загальному зниженні якості життя.

Варто зазначити, що високий рівень самоприйняття та прийняття інших сприяють фор-

муванню позитивних міжособистісних взаємин та полегшують соціальну інтеграцію. У свою чергу, висока інтернальність мотивує до активної поведінки, пошуку рішень та подолання труднощів, що є важливим для адаптаційного процесу. Також помірний рівень прагнення до домінування може сприяти впевненості у соціальних взаємодіях без зайвої конфліктності, а низький рівень ескапізму свідчить про готовність долати реальні проблеми, а не тенденцію до їхнього уникнення.

Також було розподілено результати респондентів відповідно до статі, що є представленим на рисунках 2 та 3 для більшої наочності. На гістограмах "Рівень прояву у жінок" та "Рівень прояву у чоловіків" представлено розподіл респондентів за статтю та рівнями прояву кожної з досліджуваних характеристик.

Аналіз результатів для жінок свідчить про те, що у них спостерігається тенденція до вищих показників за такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт порівняно з чоловіками, адже значна частка жінок демонструє середній та високий рівні цих факторів.

Рівень інтернальності у жінок також є переважно середнім та високим, проте відсоток жінок із високим рівнем інтернальності дещо нижчий, ніж у чоловіків. Прагнення до домінування у жінок спостерігається переважно на низькому та середньому рівнях з незначною часткою високого рівня.

Також рівень ескапізму у представниць жіночої статі здебільшого є низьким та середнім, з невеликим відсотком високого рівня.

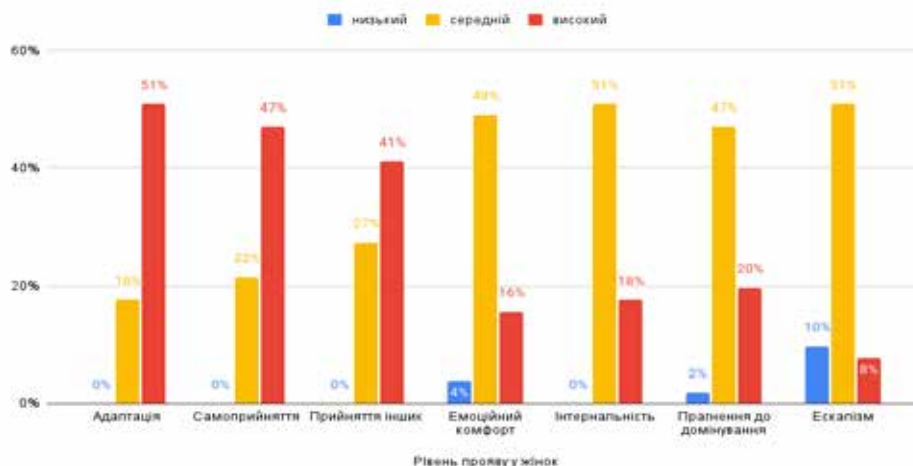


Рис. 2. Рівні прояву характеристик у вимушених мігрантів жінок

Тепер розгляньмо аналіз результатів для чоловічої статі.

Отже, дані свідчать про те, що у чоловіків спостерігається більший відсоток осіб із високим рівнем інтернальності порівняно із жінками.

Також у чоловіків рівень прагнення до домінування є більш рівномірно розподіленим між середнім та високим рівнями, і з меншою часткою низького рівня порівняно із жінками. За такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та ескапізм, у чоловіків переважають середні рівня, а відсоток осіб із високими рівнями є дещо нижчим за показник серед жінок.

Також можна спостерігати більшу частку чоловіків із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту. Отже, на основі результатів за

статтю можна зробити висновок, що існують певні гендерні відмінності у прояві адаптаційних характеристик серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині, де жінки демонструють вищий рівень психологічної гнучкості та емоційної стійкості, що, у свою чергу, проявляється у вищих показниках адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Це також може свідчити про їхню більшу здатність до емоційної регуляції та побудови міцних соціальних зв'язків, що можуть підтримувати емоційний стан у нових умовах. Чоловіки ж демонструють дещо вищий рівень інтернальності та прагнення до домінування, що може відображати їхню більш орієнтацію на контроль ситуації та самостійне розв'язання проблем. Проте представники чоловічої статі також можуть відчувати більші труднощі з емоційним

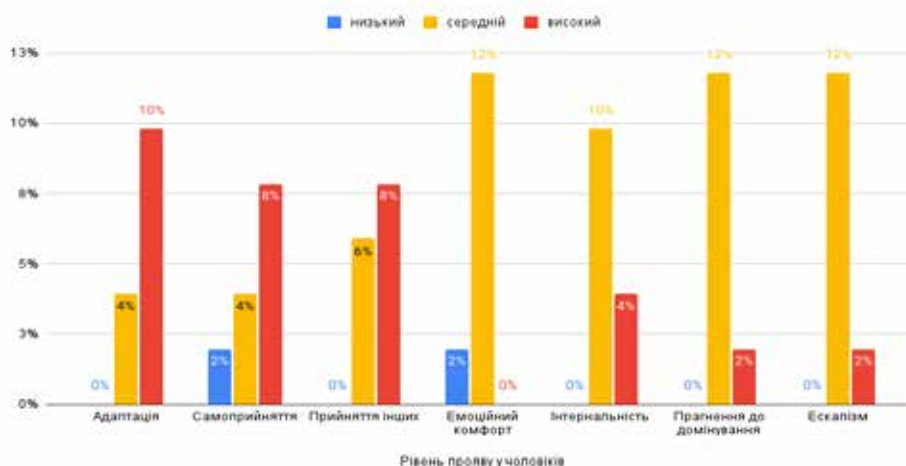


Рис. 3. Рівні прояву характеристик у вимушених мігрантів чоловіків

комфортом та адаптацією порівняно із жінками, про що свідчить більший відсоток низьких рівнів за цими показниками. Також рівень ескапізму є низьким в обох групах, що є позитивною тенденцією у вимушених мігрантів-українців.

Отже, такі гендерні відмінності можуть бути зумовлені як соціально-культурними факторами, так і індивідуальними психологічними особливостями. Врахування цих відмінностей є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та супроводу вимушених мігрантів. Загалом дослідження надає цінну інформацію про особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів-українців у Німеччині та виявляє важливі гендерні аспекти цього процесу. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій для підтримки цієї вразливої групи населення.

Висновки. Результати дослідження вказують на загалом помірний або високий рівень психологічної адаптивності серед респондентів, особливо в таких сферах, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність. Ці результати свідчать про те, що, незважаючи на стрес та збої, спричинені переміщенням, значна частина мігрантів демонструє сильні внутрішні ресурси для подолання труднощів та інтеграції.

Водночас дослідження виявляє помітні відмінності залежно від статі. Учасниці дослідження частіше демонстрували вищий рівень емоційної гнучкості, соціальної відкритості та психологічної стабільності, тоді як чоловіки демонстрували більшу орієнтацію на внутрішній контроль та домінування, але також були більш вразливими з точки зору емоційного комфорту та адаптивності. Ці гендерні тенденції вказують на диференційовані шляхи адаптації, на які впливають як індивідуальні психологічні риси, так і ширші соціальні ролі.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість впровадження психологічної підтримки до гендерних та індивідуальних профілів адаптації. Програми, спрямовані на підтримку вимушених мігрантів, повинні зосереджуватися не лише на зовнішніх умовах, але й на внутрішніх психологічних можливостях людей. Зміцнення таких рис, як емоційний комфорт, самоприйняття та адаптивне подолання труднощів, може відігравати вирішальну роль у сприянні довгостроковій інтеграції та психологічному благополуччю серед переміщених осіб. Дослідження також відкриває шляхи для подальших досліджень міжкультурної адаптації та стійкості в умовах вимушеної міграції.

Список літератури:

1. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
3. Hofstede G. *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. 2nd ed. Thousand Oaks : Sage, 2001. 596 p.
4. Максименко С. Д. Генеза життєвого світу особистості: теоретико-методологічні засади. Київ : КМ Академія, 2007. 376 с.
5. Сачко К. О. Екзистенційна напруга як детермінанта особистісного зростання / *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 15, Вип. 2. С. 112–118.
6. Кокоріна Ю. Є. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: сучасні виклики / *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 55–62.
7. Цибульська Г. В. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (адаптація методики К. Роджерса та Р. Даймонда) / *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 3. С. 78–81.

Prodaniuk F. M., Viatokha I. Yu., Fedorova M. Yu. PSYCHOLOGICAL THEORIES OF PERSONALITY ADAPTATION IN CONDITIONS OF CULTURAL CHANGE: RETROSPECTIVE AND MODERN INTERPRETATIONS

This article explores the psychological adaptation of Ukrainian forced migrants in the context of cultural transition. The study integrates a theoretical analysis of personality adaptation theories with empirical data collected in Germany in the spring of 2025. It is based on the Rogers-Diamond method of social-psychological adaptation, which assesses key psychological traits such as adaptability, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality, dominance, and escapism. The empirical part of the research involved 50 Ukrainian forced migrants temporarily residing in the city of Burg and surrounding areas. Respondents were assessed across three levels – below normative, normative, and above normative – for each psychological indicator. The findings reveal an overall favorable profile of social-psychological adaptation: most participants exhibited normative or high levels of adaptability, self-acceptance, acceptance of others, and internality,

indicating a high potential for integration into the host culture. Gender-specific analysis showed that women generally demonstrated greater emotional flexibility and resilience, while men showed stronger internal control and dominance orientation but experienced more difficulties with emotional comfort and adaptation. These differences likely reflect both psychological and sociocultural influences on gendered adaptation patterns. The study highlights the psychological resilience and challenges of displaced populations and underlines the need for personalized support strategies that consider gender and age-related variables. The findings can inform the development of targeted psychosocial support programs aimed at enhancing integration and well-being.

Key words: *forced migration, psychological adaptation, resilience, socio-cultural change, gender differences, Rogers–Diamond method, emotional comfort, internality, coping strategies.*

Фролова Н. В.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ВНАСЛІДОК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

У статті представлено результати дослідження особливостей травматизації українців під час повномасштабної війни в країні. Дослідження проводилося у лютому-квітні 2024 року одночасно в Україні та США і було приурочене до другої річниці повномасштабного вторгнення. В результаті дослідження були визначені предиктори впливу на психічне здоров'я українців та побудовані мультирегресійні моделі, що враховують фактори, які впливають на тривожність, депресію та симптоми посттравматичного стресу. В опитуванні взяли участь 797 українців. Після видалення опитувань з неприйнятним рівнем відсутності даних (>60% відсутніх даних) залишилося 588 завершених анкет. Фінальну групу дослідження склали клієнти психологічних служб, які звернулися за допомогою в період з 2022 по 2023 рік (201), працівники благодійних фондів – ті, хто надавав підтримку першій лінії (психологи, юристи, соціальні працівники, працівники мобільних бригад) (296), а також біженці з України в США (91). Відсутність значущих відмінностей між тривогою, депресією та ПТСР у всіх трьох групах досліджуваних призвела до рішення проаналізувати результати вибірки досліджуваних в цілому. Серед основних предикторів впливу на психічне здоров'я було визначено втрату роботи, домівки, родичів та друзів як найбільш значущі. Крім того, було виявлено, що надмірне споживання медіа контенту є предиктором тривожності та посттравматичних стресових симптомів. Наявність дітей та рівень національної ідентичності виявилися факторами, які стабілізують психічне здоров'я та забезпечують підтримку. Процес української травматизації розуміється як багаторівневий, що відбувається як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, а також як хронічний, динамічний і національний за своєю природою.

Ключові слова: війна в Україні, повномасштабне вторгнення, тривога, депресія, симптоми ПТСР.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні триває з лютого 2022 року. Кілька років військових дій по всій країні, постійний потужний вплив ЗМІ, повітряні нальоти, ризик поранення або загибелі від обстрілів, а також внутрішнє і зовнішнє переміщення привели до проблем та складнощів психічного здоров'я всього цивільного населення. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) попереджає, що «приблизно 10 мільйонів людей в Україні перебувають під загрозою виникнення проблем із психічним здоров'ям, від легких до важких» [13]. Більше того, цей складний травматичний досвід, вплинув на всіх українців, незалежно від того, залишилися вони в країні чи виїхали. Фактично, після кількох років відкритого конфлікту війна стала серйозною політравматичною подією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [13], переживання війни та конфлікту можуть

мати глибокі негативні наслідки для психічного здоров'я. Зіткнення з небезпечною для життя ситуацією в зоні бойових дій є найбільш стресовим травматичним фактором не лише для військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, а й для цивільних осіб [2]. Тим не менш, досвід цивільного населення під час війни, навіть якщо він опосередкований смертю близької людини, горем пораненого та/або загрозою для життя, також може бути психологічно травматичним і мати довгострокові наслідки. Попередні дослідження показують, що тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є найчастішими формами емоційної та когнітивної реакції на травму під час війни [11,12]. Мета-аналіз, який включав дані 70 досліджень, проведених у зонах бойових дій протягом 40-річного періоду, показав, що сукупна поширеність депресії серед цивільного населення становила 33,3%, поширеність тривоги серед цивільного населення – 38,6%,

а поширеність посттравматичного стресу серед цивільного населення – 25,7% [9]. Чарльсон та його колеги [6] повідомили, що в постконфліктних ситуаціях приблизно кожна п'ята людина страждає від депресії, тривожних розладів і ПТСР.

Ще однією важливою особливістю воєнного досвіду українців стала трансляція російського вторгнення та пов'язаних з ним подій, через засоби масової інформації. Географічні рамки війни вийшли за межі конкретних міст, де відбулося військове вторгнення, і охопили все населення, яке проживає як в країні, так і за її межами. В умовах гібридної війни такий спосіб отримання інформації став травматичним з точки зору концентрації негативних історій, графічних візуальних образів, швидкості їх поширення та легкості доступу. Власне, саме медійні сюжети та картинки були основним джерелом травми для українців у перші дні вторгнення, адже люди нескінченно переглядали шокуючі відео протягом першого тижня війни, сподіваючись, що це помилка, намагаючись зрозуміти та прийняти реальність [7]. Згідно з онлайн-опитуванням 1200 осіб, проведеним Укрінформом з 13 по 18 квітня 2022 року [3], 79% респондентів надавали перевагу коротким новинним повідомленням в інтернеті та соціальних мережах.

Постановка завдання. Таким чином, метою дослідження, результати якого обговорюються в статті, було визначення предикторів впливу на психічне здоров'я цивільного населення України. Ми прагнули дослідити рівень травматизації як всередині країни, так і за її межами, а також визначити, як травмуються ті, хто звертається за психологічною та гуманітарною допомогою, і ті, хто її надає.

Виклад основного матеріалу. Інтернет-опитування було проведене серед цивільного населення, в різних регіонах України та українських біженців у Північній Америці. Посилання на опитування було надіслано електронною поштою третьою стороною (Благодійним фондом «Право на захист» в Україні та двома американськими організаціями, які співпрацюють з українськими біженцями, – Церковною Всесвітньою Службою (CWS) округу Оріндж (Каліфорнія, США) і Єврейським товариством допомоги іммігрантам (HIAS)). До першої групи респондентів («працівники») увійшли надавачі допомоги першої лінії – люди, які безпосередньо контактували та працювали із запитами людей – психологи, соціальні працівники, юристи, тощо. До другої групи («клієнтів») увійшли відповіді тих, хто у 2023 році,

в Україні звертався за психологічною допомогою до благодійних фондів або організацій, які надавали таку допомогу безоплатно. До складу третьої групи увійшли офіційно зареєстровані (легальні) українські біженці в США, які виїхали з країни після початку війни (лютого 2022 року).

Опитування проводилося одночасно в Україні та США з 15 лютого по 1 квітня 2024 року. Протягом 6-тижневого періоду ми отримали 797 анкет (в Україні: $n = 672$, рівень участі 56%; у США: $n = 125$, рівень участі 32%), тобто загальний рівень участі склав 44%.

Текст опитувальника складався з 3 блоків. У першому блоці знаходилась загальна демографічна та особистісна інформація (наприклад, стать, вік, місце проживання). Другий блок включав три методики на вимір стану психічного здоров'я: загального тривожного розладу (GAD-7), депресії (PHQ-9) та посттравматичного стресового розладу (PCL-5). Останній блок питань оцінював особливості індивідуального травматичного досвіду, час і канали споживання медіа, інформацію про перебування в окупації, залучення до волонтерської діяльності, рівень національної ідентичності та ресурси подолання травматичного досвіду.

Аналітична стратегія обробки результатів будувалась, на першому етапі, на порівнянні середніх показників рівнів тривоги, депресії та симптомів ПТС у трьох підвбірках респондентів (працівників, клієнтів та біженців). Потім ми визначили 11 предикторів впливу на психічний стан досліджуваних, які були використані в багатовимірних моделях і включали: стать, вік, наявність дітей, особистий травматичний досвід війни, травматичний досвід близьких, перебування під повітряними обстрілами, досвід життя під окупацією та виїзду з країни, ступінь національної ідентичності, участь у волонтерській діяльності та час, проведений у медіа. Для визначення предикторів для кожної змінної результату була побудована окрема багатовимірна регресійна модель, в якій було представлено лише значущі предиктори.

На першому етапі обробки результатів, ми дослідили рівень тривоги, депресії та симптомів ПТС у групах працівників, клієнтів та біженців та у вибірці цілому. За непараметричним критерієм Краскела-Уолліса було порівняно показники 3 груп досліджуваних попарно та виявлено відсутність статистично значущих відмінностей між групами клієнтів та біженців. При цьому, група працівників, не тільки мала нижчі показники тривоги, депресії та симптомів ПТСР, а й, також, мала

статистично значущі відмінності в цих показниках з групами клієнтів та біженців (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Середні показники станів тривожності, депресії та ПТСР в трьох груп досліджуваних

Групи досліджуваних	Середнє значення показнику стану		
	Тривожність	Депресія	ПТСР
Працівники	6,8997	12,5758	20,9021
Клієнти	9,6548	16,4235	30,7634
Біженці	9,3333	16,1368	29,3333

В цілому, група досліджуваних мала помірний рівень тривоги (8,63), помірно виражений рівень депресії (15,03) та субклінічні показники симптомів ПТСР (27). Відсутність статистично значущих розбіжностей між всіма 3 групами досліджуваних обумовила подальшу стратегію обробки та інтерпретації результатів. Саме тому, на другому етапі ми спочатку визначились з кореляційними зв'язками усієї низки предикторів із досліджуваними станами, виділили предиктори тривоги, депресії та симптомів ПТС для загальної групи досліджуваних, визначились та побудували регресивні моделі для кожного стану з урахуванням значущих предикторів.

Перспективи втрати роботи у всі часи обумовлювали рівень тривожності, проте, під час війни актуальність цієї події, на жаль, є дуже високою адже таном на кінець 2023 року, фактичний показник безробіття майже удвічі збільшився порівняно з довоєнним 2021 роком [1]. В той самий час, наявність дітей, яка мала б підвищувати тривожність, виступає у якості певного ресурсу щодо подолання цього стану, адже кореляційний зв'язок є зворотнім, так само, як із показником рівня національної ідентичності, який досліджуваний також використовують для власної підтримки (див. таблицю 2).

Порушення в загальній картині світу шляхом втрати роботи та домівки, внаслідок військових дій, накладають свій відбиток на виникнення та прояви депресивних станів, в той час як ті ж самі предиктори – «наявність дітей» та «національна ідентичність» виявляються стабілізуючими в цьому стані (див. таблицю 3).

Предиктор втрати роботи заслуговує на увагу, оскільки він представлений у всіх трьох таблицях і обумовлює як виникнення симптомів тривожності та депресії, так і посттравматичні стресові симптоми (див. таблиці 2, 3, 4). Страх втратити роботу стимулює рівень тривоги і робить стан здоров'я не тільки депре-

Таблиця 2

Предиктори прояву стану тривожності

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність	1.Наявність дітей	-,185	-4,544	<.001
	2.Втрата роботи	,112	2.712	.007
	3.Споживання медіа ресурсів	,095	2.339	.020
	4.Стать	,096	2,411	,016
	5.Національна ідентичність	-,087	-2.184	,029

Таблиця 3

Предиктори прояву стану депресії

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Депресія	1.Наявність дітей	-.206	-5.073	<.001
	2.Втрата домівки	,109	2.683	,008
	3.Стать	,094	2,375	,019
	4.Втрата роботи	,093	2,205	,028
	5.Національна ідентичність	-,078	-1,965	,050

Таблиця 4

Предиктори прояву стану ПТСР

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
ПТСР	1.Наявність дітей	-,187	-4,722	<.001
	2.Втрата будинку	,088	2,186	,029
	3.Втрата друзів внаслідок військових подій	,107	2,718	,007
	4.Втрата роботи	,092	2,206	,028
	5.Стать	,080	2,039	,042
	6.Споживання медіа ресурсів	,079	1,985	,048

Таблиця 5

Час споживання медіа контенту

	Менше 1 години на добу	1-3 години на добу	3-5 годин на добу	У будь-який вільний час	Інше
Робітники	30.98	44.11	10.77	11.45	2.69*
Клієнти	20.90	28.36	13.93	35.32	1.49*
Біженці	17.58	45.05	14.29	23.08	0

*взагалі не дивляться та не читають новини в інтернеті

сивним, але й близьким до панічного, оскільки люди переїжджають зі своїх домів до інших міст і мають очікувані проблеми з працевлаштуванням під час війни в країні. Саме тому, втрата домівки під час війни разом зі страхом втрати роботи є тандемом для розвитку депресивного стану. В той самий час, тріада «втрата домівки – втрата друзів внаслідок військових дій – втрата роботи» може бути представлена як єдиний предиктор симптомів посттравматичного стресу. Наявність дітей та високий рівень національної української ідентичності виявилися психологічно захисними механізмами та джерелами стійкості до тривалої травматизації, спричиненої війною.

Час споживання медіа-ресурсів виявився предиктором виникнення симптомів тривоги та посттравматичного стресу в групі досліджуваних (див. таблиці 2, 4).

Беручи до уваги доведений вплив медіаконтенту на психічне здоров'я, необхідно звернути увагу на час споживання інформації досліджуваними та врахувати той факт, що на початку війни обсяги споживання травмуючої інформації були повністю недооцінені [7, 8]. Відсутність дозування інформації, яка споживається, майже у третини клієнтів та чверті біженців (див. таблицю 5) також може пояснити вищий рівень травматизації в цих двох групах.

Висновки

1. До літа 2022 року дослідження колективної травми українськими науковцями переважно зосереджувалися на історичних подіях та їхньому впливі на майбутні покоління (наприклад, Голодомор 1932–1933 років, коли близько 5 мільйонів українців померли від голоду, або репресії 1937–1939 років, коли тисячі українців були розстріляні або заслані до таборів) [5]. Такі травматичні події, як аварія на Чорнобильській АЕС чи COVID-19, не розглядалися експертами в контексті колективної травми, а населення не було готове до сприйняття та розуміння травматичного колективного досвіду. Війна, що розпочалася у 2022 році, є колективною травмою, яка вплинула на населення в цілому. Через два роки після початку війни ми не виявили статистично значущих відмінностей між показниками осіб, які проживають в Україні і звернулися за психологічною допомогою, та показниками біженців, які проживають за межами країни. Саме цей факт дає можливість зробити висновок, що навіть якщо люди змінюють місце проживання, це не означає, що вони рятуються від травматичного досвіду.

2. Станом на лютий 2024 року, група досліджуваних мала помірний рівень тривоги, помірно виражений рівень депресії та субклінічні показники симптомів ПТСР.

3. На першому етапі обробки даних ми розглянули кожну з груп окремо і побачили *різні* значущі

предиктори вразливості. Незалежно від рішення проаналізувати результати всієї групи, ці дані дають нам інформацію, що дозволяє говорити про специфіку травматизації різних груп населення однією і тією ж війною.

4. Однією з особливостей, унікальних для війни в Україні, визначено прийняття української ідентичності. З початком війни національні кольори, прикраси з національною символікою, прапори на автомобілях і будинках, національна музика і мова були прийняті українцями по всьому світу. Більше того, рівень національної ідентичності виступив рушійною силою, яка надавала активності для боротьби не лише військовим, але й цивільним [7]. Саме цей фактор виявився психологічно захисним для учасників цього дослідження, адже високий рівень національної ідентичності, знижував рівень тривоги та депресії, який вони демонстрували.

5. Було виявлено, що наявність дітей свідчила про нижчий рівень труднощів із психічним здоров'ям. Зауважимо, що дослідження, проведене на початку війни [10], показало інші результати – наявність дітей асоціювалася з дистресом. Ми ж виявили протилежне. Можемо припустити, що, з продовженням війни присутність дітей не дозволяла респондентам зосередитися лише на своїх особистих переживаннях, адже діти є дже-

релом додаткової уваги, і як факт – стійкості до тривалої травматизації війною.

6. Як безпосередній вплив воєнного досвіду, так і частий опосередкований вплив війни через засоби масової інформації пов'язані з проблемами психічного здоров'я.

7. Процес української травматизації ми розуміємо як багаторівневий, що відбувається як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, а також як хронічний, динамічний і національний за своєю природою.

Обмеження даних. Не зважаючи на те, що вибірка досліджуваних не була репрезентативною, ми отримали дані з усієї країни, та частково за її кордонами, зібрані приблизно в один і той самий час.

Обмеження статевої упередженості вибірки – необхідно визнати, що результати могли б відрізнятися, якби в дослідженні брало участь більше чоловіків, і що певна кількість висновків може бути специфічною для жінок – зокрема, висновки про те, що наявність дітей може бути захисною та ресурсною складовою.

Майбутні напрямки дослідження: подальша наукова робота має визначити стратегії подолання хронічної колективної травми, яка має національний характер та напрямки вдосконалення психологічної допомоги цивільному населенню країни.

Список літератури:

1. Д. Гетманцев: Війна – це такий період, коли всі біднішають URL: <https://surl.li/odjyсу> (дата звернення: 08.04.2024)
2. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травматичного досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 47–55. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).7](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).7)
3. Укрінформ: У перші місяці після повномасштабного вторгнення Росії в Україну 39% українців взагалі не читали книг. URL: <https://surl.li/flxmzy> (дата звернення: 26.04.2023)
4. Фролова Н.В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.
5. Bezo B., Maggi S. Living in “survival mode:” Intergenerational transmission of trauma from the Holodomor genocide of 1932–1933 in Ukraine, *Social Science & Medicine*, 2015. Volume 134, 87–94. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.04.009>
6. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 2019. 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
7. Frolova N. V., Silver, R.C. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Ment Health* 2024. 1(1): e0000056. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056>
8. Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C. Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*. 2014. № 111. P. 93–98.
9. Lim I. C. Z., Tam W. W., Chudzicka-Czupala A., McIntyre R. S., Teopiz K. M., Ho R. C., & Ho C. S. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 2022. 13, 978703.
10. Martsenkovskyi D., Karatzias T., Hyland P., Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Redican, E., Vang M. L., Cloitre M., Ho G. W. K., Lorberg B., & Martsenkovsky I. Parent-reported posttraumatic stress reactions

in children and adolescents: Findings from the mental health of parents and children in Ukraine study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2024. 16(8), 1269–1275. <https://doi.org/10.1037/tra0001583>

11. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*, 2006. 5(1), 25, 25–30.

12. Rozanov V., Frančiškovič T., Marinič I., Macarenco M.-M., Letica-Crepulja M., Mužinič L., Jayatunge R., Sisask M., Vevera J., Wiederhold B., Wiederhold M., Miller I., Pagkalos G. Mental health consequences of war conflicts. In A. Javed & K. Fountoulakis (Eds.), *Advances in psychiatry* 2019. pp. 281–304. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17

13. World Health Organization. (2024). Mental health in emergencies. URL: <https://surl.lu/vyyrhj>

Frolova N. V. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE UKRAINIAN CIVILIAN POPULATION'S TRAUMATIC EXPERIENCE AS THE RESULT OF A FULL-SCALE INVASION

The article presents the results of the study of the Ukrainian traumatization characteristics during a full-scale war in the country. The study was conducted in February–April 2024, simultaneously in Ukraine and in the United States and was timed to the second anniversary of the war. As a result of the study, predictors of influence on mental health of Ukrainians have been identified and multiregression models have been built, taking into account factors affecting anxiety, depression and post-traumatic stress symptoms. 797 Ukrainians took part in the survey. After removing surveys with unacceptable levels of missing data (>60% missing), we were left with 588 completed surveys. The final study group consisted of the clients of psychological services who sought help between 2022 and 2023 (201), a Charity Foundation worker (296), those who provided first-line support (psychologists, lawyers, social workers, mobile team workers) and refugees from Ukraine in the United States (91). The absence of significant differences between anxiety, depression and PTSD in all three groups of subjects led to the decision to analyze the results of the entire sample of subjects. Among the main predictors of the impact on mental health, the loss of work, home, relatives and friends have been identified as the most significant. In addition, media consumption has been found out as a predictor of anxiety and post-traumatic stress symptoms. Having children and the level of national identity have been found to be those that stabilize mental health and provide a supportive framework. The process of Ukrainian traumatization is understood as multilayered, occurring at both individual and collective levels, as well as chronic, dynamic and national in nature.

Key words: war in Ukraine, full-scale invasion, anxiety, depression, PTSD symptoms.

Чайка Г. В.

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

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС: ОГЛЯД НАЙСУЧАСНІШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті проводиться огляд найсучасніших досліджень проблеми толерантності до невизначеності. Актуальність дослідження визначається станом війни в Україні, що є квінтесенцією ситуації життєвої невизначеності, коли кожний житель країни не може із впевненістю сказати, що буде завтра з ним, його рідними та близькими і з країною в цілому. Невизначеність – це такий стан, який виникає, коли у людини немає впевненості щодо свого майбутнього, прийнятого або не прийнятого людиною рішення через брак або надмірність інформації, обмеженість часу на прийняття рішення інші переешкоди. Толерантність до невизначеності – це здатність жити у ситуації невизначеності. Мета статті була провести огляд наукових публікацій з проблеми толерантності до невизначеності, щоб виявити пробіли у дослідженні цієї тематики. Ми запропонували подивитись на толерантність до невизначеності як на особистісний ресурс, що допомагає людині вийти із кризової ситуації без погіршення психічного здоров'я, а іноді навіть більш психологічно стійкою, зрілою. Проведений аналіз показав, що толерантність до невизначеності – це комплексний особистісний психологічний ресурс, що складається з: 1) рис характеру (рішучість, ефективна саморегуляція, оптимізм тощо); 2) компетентностей або навичок (навички швидкої переробки інформації, швидкого прийняття рішення, ефективної комунікації, подолання стресу); 3) емоційної готовності сприймати ситуацію невизначеності як позитивної; 4) активної діяльності у ситуації невизначеності. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс підтримує психологічне благополуччя і психічне здоров'я людини, забезпечує швидку адаптацію у нових умовах, допомагає досягти успіху, може бути поштовхом до творчості. Перспективи нашого подальшого дослідження ми бачимо у вивченні тих особистісних характеристик, що приносять формуванню та розвитку толерантність до невизначеності або зниженню нетолерантності до невизначеності.

Ключові слова: ситуація невизначеності, толерантність до невизначеності, особистісні ресурси, психологічне благополуччя, характеристики толерантності.

Постановка проблеми. Військовий стан у країні є квінтесенцією ситуації життєвої невизначеності. Кожний житель України постійно задає себе питання: де він буде завтра, у рідній домівці, в еміграції, чи на фронті; що буде вранці з його майном, здоров'ям і навіть життям, після нічних ворожих обстрілів; чи буде у нього робота, чи зможуть вчитися його діти, як вести домогосподарство в умовах відсутності електрики; як будувати відносини з рідними і близькими, коли члени сім'ї знаходяться в різних містах або, навіть, в різних країнах. Цей лист невизначеностей можна продовжувати безкінечно довго. Тому не дивно, що зростає інтерес науковців до питання толерантності (або нетолерантності) до невизначеності, що відбивається у збільшенні кількості статей за тією темою в останні роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З психологічної точки зору, невизначеність – це такий стан, який виникає, коли у людини немає

впевненості щодо свого майбутнього, прийнятого або не прийнятого людиною рішення. Цей стан може з'явитися через суттєво нову подію, недостатність або надмірність інформації стосовно певної життєвої ситуації, суперечливості або малої структурованості інформації, недостатності часу для прийняття виваженого рішення тощо. Стан невизначеності завжди стосується майбутнього, так як минуле достатньо визначено, воно вже сталося, хоч факти про нього можуть бути як відомі, так і не відомі [8].

Говорячи найбільш широко, толерантність до невизначеності – це здатність жити у ситуації невизначеності.

О. В. Брюховецька [1] розглядає толерантність до невизначеності як особистісний рис, що проявляється у здатності прийняти або бажанні уникати об'єкти чи ситуації, які сприймаються людиною як незрозумілі, складні чи внутрішньо суперечливі, тобто невизначені. О.П. Саннікова

й О.І. Санніков [9] розуміють толерантність до невизначеності як стійку властивість особистості, яка полягає у психологічній стійкості людини під дією такого чинника як не ясне, не чітке, не зрозуміле середовище, і виявляється у внутрішньому прийнятті такої неоднозначності в процесі пошуку рішення для ситуації, що склалася, у терпимому ставленні до новизни, непередбачуваності, до складності й мінливості ситуації.

Деякі автори розглядають толерантність до невизначеності не як окрему рису, а радше як набір, комплекс рис. Так, М.А. Хіллен (М.А. Hillen) з колегами [20], вважають, що толерантність до невизначеності – це інтегративне поняття, що поєднує комплекс різних (як позитивних, так і негативних) психологічних реакцій особистості (когнітивних, афективних і поведінкових), зумовлених усвідомленням нею власного нерозуміння світу або певної складної життєвої ситуації. Г.В. Павленко [6] описала толерантність до невизначеності як інтегральну особистісну характеристику, яка дозволяє особистості визнавати існування невизначеності в житті та адекватно адаптуватися до неї, зберігаючи при цьому позитивний емоційний стан та психологічне благополуччя.

Проте А. Яп (А. Yap) з колегами [26], досліджуючи модератори толерантності до невизначеності, дійшли висновку, що толерантність до невизначеності можна розглядати не лише як рису особистості, але й як певний стан психіки (реакція, ставлення, установка, готовність).

Так, С. Рей-Денні (S. Reis-Dennis) та інші [23] пропонують таке досить загальне визначення толерантності до невизначеності: це поєднання різних за знаком (позитивних і негативних) афективних, когнітивних і поведінкових психічних реакцій, зумовлених усвідомленням людиною того, що вона не розуміє певні аспекти світу. Протилежний полюс реакції людини на однозначну ситуацію – це нетолерантність до невизначеності, як нездатність людини протистояти загрози, яку може нести така ситуація, аж до надмірної переоцінки загрози від певної ситуації невизначеності [24]. Згідно з Р.Н. Каклетон (R.N. Carleton) [16], нетолерантність до невизначеності – це особистісна нездатність людини у складній ситуації витримати брак (або надмірність) необхідної інформації для розуміння ситуації, в якій людина опинилася, що супроводжується загостреним негативним реагуванням.

С. В. Литвин [4] описав толерантність до невизначеності як готовність людини до того, що щомиті може статися будь-що. Таким чином

можна описати найвищий (мабуть вже надмірний) рівень толерантності.

На думку Г.М. Федоришин [12], толерантність до невизначеності проявляється в готовності людини приймати рішення у ситуації невизначеності, коли інформації для прийняття рішення бракує, а можливі результати / наслідки прийнятого рішення – неможливо передбачити.

На погляд Г. Чуйко та інших [13], толерантність до невизначеності – це терпиме, стримане, пов'язане з розумінням і прийняттям ставлення людини до ситуацій і подій, зміст, перебіг і наслідки яких вона не може точно передбачити чи спрогнозувати / або не має на це часу. При цьому, толерантність до невизначеності, проявляючись саме як певне ставлення, не передбачає обов'язкового «ухвалення рішень» загалом, а не лише щодо дії чи бездіяльності за цих умов. Тобто толерантність до невизначеності розглядається не як риса, а скоріше як готовність/неготовність діяти.

С.Бокуневич (S. Bokuniewicz) [14], підсумовує, що толерантність до невизначеності визначає схильність людини тлумачити складну ситуацію як можливість, виклик чи ризик, тоді як низький рівень толерантності до невизначеності, зумовлює сприйняття людиною такої ситуації як загрозової, небезпечної.

Є автори, які описують толерантність до невизначеності як діяльність для вирішення неоднозначної ситуації. О. Сердюк [10] пише, що толерантність до невизначеності – це вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Це здатність приймати конфлікт і напруження, які виникають у ситуації двоїстості, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не почуватися незатишно перед невизначеністю. Г. Чуйко та інші [13] зазначають, що вирішуючи, чи варто діяти у ситуації невизначеності і, якщо так, то як саме, людина заповнює інформаційні лакуни розглядуваної ситуації власними імовірнісними припущеннями, хоча в результаті не всі вони можуть виявитися однозначно вірними. Особа із високими значеннями толерантності до невизначеності може діяти продуктивно в незнайомій обстановці, здатна приймати рішення без тривалих сумнівів і остраху невдачі. Напроти, особа із низькими значеннями показників толерантності (або з високими по інтолерантності до невизначеності) більш схильна сприймати незвичайні й складні ситуації скоріше як загрозові, що сприяє появі деструктивних реакцій [9].

Коробка І.М. [3] визначає толерантність до невизначеності як багатогранне явище, що охоплює різноманітне ставлення до невизначеності – від негативного – інтолерантного, до позитивного – толерантного; толерантність до невизначеності розглядається як властивість особистості на основі оцінок (від позитивних до негативних) та осмислення невизначеності (як множинності можливостей чи загрози) емоційно (позитивно, нейтрально чи негативно) сприймати та поведінково реагувати на неї (уникати невизначеної ситуації чи змінювати її), що певним чином позначатиметься на суб'єктивному благополуччі людини у ситуації невизначеності.

Підсумовуючи, Г. Чуйко та інші [13] вказують, що толерантність до невизначеності найчастіше визначається науковцями як: 1) особистісна риса / характеристика / властивість; 2) соціальна установка особистості, що містить когнітивну, афективну та конативну складові та / чи їх комбінацію; 3) цілісна система реагування людини на ситуацію невизначеності.

Литвин С.В. [4] класифікує підходи до вивчення толерантності до невизначеності як:

- особистісну характеристику (вирізняють рівні вивчення толерантності як психофізіологічної стійкості особистості; як особистісної характеристики; як системи цінностей і установок) яка проявляється у здатності витримувати ситуації невизначеності;

- один із аспектів толерантності загалом: толерантності внутрішньої (до невизначеності), толерантності зовнішньої (до інших), толерантності до оточуючого середовища;

- об'єднання когнітивної оцінки невизначеності, емоційного реагування і поведінкової реакції у ситуації невизначеності;

- копінг-стратегію для подолання кризових ситуацій.

Постановка завдання. Мета статті: провести огляд наукових публікацій з проблеми толерантності до невизначеності, щоб виявити пробіли у дослідженні цієї тематики.

Виклад основного матеріалу. Невизначеність зовнішнього світу дуже велика. Прогнозувати розвиток подій буває складно навіть на місяць вперед, не кажучи вже про роки. У цих умовах один із способів збереження внутрішньої рівноваги – це створення і підтримання визначеності у внутрішньому світі. Ми пропонуємо подивитись на толерантність до невизначеності як на особистісний ресурс, що допомагає людині вийти із кризової ситуації без погіршення психічного здоров'я, а іноді навіть

більш психологічно стійкою, зрілою. І.В. Данілюк та О.А. Сердюк [18] вказують, що оскільки поняття особистісні ресурси стійкості пов'язується, переважно, із адаптацією та подоланням кризових ситуацій, то саме внутрішнім ресурсам людини як системі взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.) надається перевага у забезпеченні мобілізаційної та адаптаційної функції за будь-яких змін умов, що потребують пристосування. Внутрішні ресурси є фундаментальними здібностями людини для протидії негативним психологічним впливам і сприяння збереженню психічного здоров'я; розпізнавання та використання цих активів (когнітивних, емоційних, фізіологічних), пов'язаних з особистими цінностями та переконаннями – створює проактивний підхід до психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості; психологічні ресурси мають прижиттєвий генезис і піддаються розвитку; зокрема, оптимізм є ресурсом, який сприяє надії, дає необхідну життєву енергію та стійкість, запобігає апатії та безнадійності й допомагає долати стрес у складних життєвих обставинах.

Брак інформації, множинність трактування змісту, обмеженість часу на осмислення ситуації діють на особистість негативно. Можливість одержання ефективного, сприятливого для подолання ситуації варіанта рішення залежить від сформованості необхідних індивідуально-психологічних властивостей і якостей особистості [9].

Толерантність до невизначеності постає психологічним ресурсом особистості, який відкриває нові можливості, зокрема допомагає досягти успіху, забезпечує швидку адаптацію до своєрідних неконтрольованих подій, визначає міру терпіння індивідом неприємних психічних станів у складних життєвих ситуаціях й під час виникнення проблем. Надає можливість особистості адекватно й неупереджено усвідомлювати нові реалії, не намагаючись втиснути їх у старі когнітивні схеми, а також проявити конструктивне ставлення до суперечностей й готовність приймати зміни. На думку Предко В.В. [7], толерантність до невизначеності проявляється в сприйнятливості й гнучкості мислення, у здатності структурувати інформацію й уявляти можливі варіанти вирішення ситуації, успішно реалізуючи стратегії подолання стресових ситуацій.

Г.Н. Гура [2] зазначив, що прийняття невизначеності певної ситуації передбачає можливість адаптуватися до неї з максимальним використанням наявних переваг. Людина бачить у склад-

них, незвичних та неоднозначних ситуаціях можливості для особистісного саморозвитку, що відбувається завдяки психологічній пластичності та постійним трансформаціям її внутрішнього світу. Невизначеність ситуації може бути поштовхом до творчості, створення нових оригінальних результатів діяльності, а також ресурсом трансформації власної ідентичності.

Павленко Г.В. [5] зазначає, що досягнення та збереження стану психологічного благополуччя досягається завдяки високому рівню толерантності до невизначеності. Особистість, якій притаманна висока вираженість вказаного ресурсу (толерантності до невизначеності) здатна змінюватися, трансформуватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах навколишнього світу. Така особистість є відкритою до нового досвіду, здатною швидко змінювати свої поведінкові установки. Кореляційний та регресійний аналіз показав відсутність впливу нетолерантності до невизначеності на рівень психологічного благополуччя, тому слід відзначити, що стан психологічного неблагополуччя не пов'язаний з нетолерантністю до невизначеності, але пов'язаний з міжособистісною нетолерантністю до невизначеності.

На думку І.М. Коробки [3] сутність толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя полягає у здатності та вмінні людини ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації; у схильності переживати позитивні емоції у невизначених, непередбачуваних, неструктурованих та неоднозначних ситуаціях, сприймати їх не як загрозу, а як ситуацію, що кидає виклик, як можливість власної здійсненості, що уможливорює проактивне реагування в ситуаціях невизначеності.

У контексті дослідження толерантності до невизначеності важливо віднайти ті психологічні конструкти, котрі мають найтісніші зв'язки з толерантністю до невизначеності, підтримують та розвивають її. Серед таких психологічних характеристик називаються: потреба в точності, потреба в структуруванні курсу, прийняття ризику, поведінкова експресія [15; 16; 19; 21; 22; 25].

Результати, отримані К. Терещенко та В. Івкіним [11], показали, що за показниками толерантності до невизначеності найбільш вираженими її компонентами є ставлення до складних завдань та надання переваги невизначеності. Констатовано, що загальний показник толерантності до невизначеності, а також найбільш виражені складові толерантності до невизначеності (ставлення до складних завдань, надання переваги невизначеності та ставлення до невизначених ситуацій) пов'язані з основними компонентами психологічного здоров'я.

І.В. Данілюк та О.А. Сердюк [18] запропонували цілісну модель феномена особистісної стійкості до невизначеності, структурними компонентами якої є: внутрішні чинники (базисні переконання, цілі, цінності, самоефективність, оптимізм, надія, когерентність, когнітивна гнучкість, резильєнтність, життєстійкість); зовнішні чинники (соціальна підтримка, залученість у значиму взаємодію, соціальні контакти); медіатори (копінг стратегії, психологічні захисти). Ці психологічні особливості можуть виконувати роль як чинників та предикторів толерантності до невизначеності, так і можуть бути медіаторами, маючи опосередкований вплив.

Висновки. Проведений аналіз показав, що толерантність до невизначеності – це комплексний особистісний психологічний ресурс, що складається з: 1) рис характеру (рішучість, ефективна саморегуляція, оптимізм тощо); 2) компетентностей або навичок (навички швидкої переробки інформації, швидкого прийняття рішення, ефективної комунікації, подолання стресу); 3) емоційної готовності сприймати ситуацію невизначеності як позитивної; 4) активної діяльності у ситуації невизначеності. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс підтримує психологічне благополуччя і психічне здоров'я людини, забезпечує швидку адаптацію у нових умовах, допомагає досягти успіху, може бути поштовхом до творчості.

Перспективи нашого подальшого дослідження ми бачимо у вивченні тих особистісних характеристик, що приносять формуванню та розвитку толерантності до невизначеності або зниженню нетолерантності до невизначеності.

Список літератури:

1. Брюховецька О.В. Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2021. № 2(62). С. 176–184. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-62-176-184>.
2. Гура Г.Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 40–49.

3. Коробка І. М. *Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя молоді*. Анотація дисертації на здобуття ступеня доктора філософії. Київ. 2024, 15 с.
4. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 1 (21). С. 90–107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
5. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 7, Вип. 47. С. 208–219.
6. Павленко Г. В. *Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності*. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. Харків, 2020. 16 с.
7. Предко В.В., *Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни*. У кн.: Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: 3б. матеріалів. Київ: Педагогічна думка. С. 353–355.
8. Савушкіна А. Невизначеність і толерантність до неї. URL: <https://www.b17.ru/article/333365/>
9. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. № 12(41). С. 98–123.
10. Сердюк О. *Толерантність до невизначеності та стратегії відповіді на умови невизначеності*. URL: <https://www.newleaf.com.ua/tolerantnist-do-nevznachachnosti-ta-strategiyi-vidpovidi-na-umovi-nevznachachnosti>
11. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 56–63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>
12. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості*. 2022. Том. 12. № 1. С. 73–79. <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>
13. Чуйко Г., Чапак Я., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*. 2024. Том. 10. № 1. С. 18–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
14. Bokuniewicz, S. Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*. 2020. № 11 (2). P. 224–236. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.224.236>
15. Camerer C., Weber, M. Recent developments in modeling preferences: Uncertainty and ambiguity. *Journal of Risk & Uncertainty*. 1992. Vol. 5. P. 325–370. DOI: [10.1007/BF00122575](https://doi.org/10.1007/BF00122575)
16. Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol 21 (1), 105 105–17. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
17. Clampitt P.G., Williams M.L. Managing organizational uncertainty: Conceptualization and measurement / Communication Research Reports. 2005. Vol. 22. № 4. P. 315–324.
18. Danyliuk I. V., Serdiuk O. A. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1 (19). С. 46–59. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).3)
19. Dugas M. J., Ladouceur R. Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*. 2000. Vol. 24. P. 635–657.
20. Hillen M.A., Gutheil C.M., Strout T.D., Smets E., Han P. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 180. P. 62–75. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024/> 2017.03.024/
21. Ladouceur R., Talbot F., Dugas M.J. Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. Experimental findings. *Behavior Modification*. 1997. Vol. 21. № 3. P. 355–371.
22. Lane M. S., Klenke K. The ambiguity tolerance interface: a modified social cognitive model for leading under uncertainty. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2004. Vol. 10. P. 69–82.
23. Reis-Dennis S., Gerrity M.S., Gelle G. Tolerance for Uncertainty and Professional Development: a Normative Analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 2021. Vol. 36(8), P. 2408–2413. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y>
24. Saraff P., Shikatani B., Rogic A., Dodig E., Talluri S., Murray H. Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety: An Experimental Investigation *Behaviour Change*, (2023). Vol. 40 (4). P. 314–327. DOI: <https://doi.org/10.1017/bec.2022.25> 2022.25
25. Tversky A, Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974 Sep 27; 185(4157):1124–31. DOI: [10.1126/science.185.4157.1124](https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124).
26. Yap A., Johanesen P., Walsh, C. Moderators uncertainty tolerance (UT) in healthcare: a systematic review. *Advances in Health Sciences Education*. 2023. Vol. 28. P.1409–1440. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10215-0>

**Chaika G. V. TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A PERSONAL RESOURCE:
THE REVIEW OF STATE-OF-THE-ART RESEARCH**

The article reviews the most recent research on the problem of tolerance to uncertainty. The relevance of the proposed study is determined by the state of war in Ukraine, which is the quintessence of a situation of life uncertainty, when every country resident cannot say with certainty what will happen to him/her, his/her relatives or friends and the country as a whole tomorrow. Uncertainty is a state that arises when a person is not sure about his/her future, decisions made or not made by the person due to lack or excess of information, limited time for decision making or other obstacles. Tolerance to uncertainty is the ability to live in a situation of uncertainty. The article purpose was to review scientific publications on the problem of tolerance to uncertainty in order to identify gaps in the research on this topic. We proposed to look at tolerance to uncertainty as a personal resource that helps a person get out of a crisis situation without worsened mental health, and sometimes even more psychologically stable, mature. The analysis has showed that tolerance to uncertainty is a complex personal psychological resource consisting of: 1) character traits (determination, effective self-regulation, optimism, etc.); 2) competencies or skills (skills for quick information processing, quick decision-making, effective communication, stress management); 3) emotional readiness to perceive a situation of uncertainty as positive; 4) full-fledged activities in a situation of uncertainty. Special attention is paid to examination of tolerance to uncertainty as a personal resource. Tolerance to uncertainty as a personal resource supports psychological well-being and mental health of a person, ensures his/her rapid adaptation to new conditions, helps to achieve success, can be an impetus for creativity. We see the prospects of our further research in studies on those personal characteristics that contribute to formation and development of tolerance to uncertainty or reduction of intolerance to uncertainty.

Key words: situation of uncertainty, tolerance to uncertainty, personal resources, psychological well-being, characteristics of tolerance.

Чиханцова О. А.

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

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті розглядається феномен резильєнтності як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує психологічну стійкість індивіда в умовах невизначеності, спричиненої воєнними діями, вимушеним переміщенням, наслідками пандемії тощо. Метою дослідження є аналіз резильєнтності як особистісного ресурсу людини в умовах невизначеності та соціальних викликів. Розвідка здійснювалась влітку 2023 року. Вибірка складалася з 422 досліджуваних, зокрема 54% жінки та 46% чоловіки, середній вік досліджуваних – 39,9 років. Для дослідження резильєнтності як особистісного ресурсу було обрано наступні методики: опитувальники резильєнтності Ніколсона МакБрайда та «Вивчення якості життя особистості», шкали оптимізму-активності та психологічного благополуччя К. Ріффа. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі та у паперовому варіанті. Виявлено, що більшість досліджуваних продемонстрували достатній рівень резильєнтності в умовах тривалого стресу та невизначеності, спричинених війною. Встановлено статистично значущі кореляції між резильєнтністю та такими показниками, як оптимізм, активність, самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, екологічна майстерність, автономія та загальна якість життя. Виявлено, що більшість досліджуваних (близько 86%) демонструють встановлений, сильний та надзвичайний рівень резильєнтності, що є позитивним показником для українського суспільства в умовах війни. Люди з високим рівнем резильєнтності, як правило, активні, оптимістичні, здатні встановлювати позитивні соціальні зв'язки, управляти життєвими обставинами та підтримувати внутрішній баланс. У контексті сучасних соціальних викликів резильєнтність відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я та підтриманні функціонального життя. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення чинників розвитку резильєнтності та розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на її посилення.

Ключові слова: психологічна стійкість, психічне здоров'я, внутрішні ресурси, особистісне зростання, потенціал, адаптація, війна, соціальні виклики, вимушене переміщення.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні супроводжується масштабними кризовими явищами, які чинять значний вплив на психологічний стан населення. Зокрема, воєнні дії, вимушене переміщення осіб, перебої в енергопостачанні, а також нещодавні карантинні обмеження й ізоляція, спричинені пандемією COVID-19, стали потужними джерелами стресу для широких верств населення. Наслідки цих подій залишаються відчутними й на сьогодні, посилюючи загальну атмосферу невизначеності, тривоги й психологічної нестабільності.

У таких умовах особливої актуальності набуває проблема психологічної резильєнтності, яка розглядається як ключовий ресурс, що сприяє збереженню психічного здоров'я, адаптації до змін і здатності жити повноцінним життям, незважаючи на зовнішні виклики. Резильєнтність забезпечує формування стабільного психологічного підґрунтя для функціонування особистості як

у період війни, так і в процесі відновлення в післявоєнний час.

Вивчення феномену особистісної резильєнтності є одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки. У цьому контексті на перший план виходять питання, пов'язані з якістю життя, психічним благополуччям, суб'єктивною задоволеністю собою, професійною діяльністю, міжособистісними стосунками та функціонуванням у родинному середовищі. Дослідження зазначеної проблематики дозволяє глибше зрозуміти механізми внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стійкість до стресу, адаптивність і конструктивне подолання кризових ситуацій [2; 8–10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як підкреслює науковець М. Папуча [5], аналізуючи праці Р. Де Л. Пічоне (R. De L. Picione) та У. Лоцці (U. Lozzi), загалом, невизначеність є властивою характеристикою навколишньої реальності, хоча індивіди виявляють прагнення до її змен-

шення. У психологічному контексті невизначеність трактується як афективно-когнітивний стан суб'єктивного досвіду, що виявляється у порушенні передбачуваності майбутнього, утрудненні процесів прийняття рішень, кризі ідентичності та переживанні обмеженості свободи волі. Такий стан потребує значних внутрішніх зусиль для реконструкції світоглядної картини світу як упорядкованої, структурованої та зрозумілої. З одного боку, невизначеність є органічним компонентом людського існування; з іншого вона може набувати форми екзистенційного перелому або розриву, що виникає внаслідок порушення повсякденного порядку речей, втрати звичних орієнтирів і дезінтеграції смислових основ світогляду.

Відповідно до висновків А. Курової, то під поняттям «невизначеність» зазвичай мають на увазі стан неповноти або незавершеності процесу сприйняття чи пізнання, що виникає у ситуаціях, коли індивід стикається з браком, неоднозначністю або суперечливістю зовнішньої інформації. Невизначеність також може проявлятися у вигляді нової чи складної ситуації, яка має численні суперечливі інтерпретації або не піддається розв'язанню. Крім того, вона включає повну відсутність інформації щодо можливих способів реагування у незнайомому контексті, а також охоплює умови, що характеризуються інформаційною неповнотою або надмірним шумом, який ускладнює прийняття рішень [4, с. 54].

Тож, як підкреслює А. Курова [4], психологічний зміст категорії невизначеності має як позитивні, так і негативні аспекти. До негативних аспектів відносяться проблеми із випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності людина. Науковиця виділяє й узагальнює можливі ознаки ситуації невизначеності: недолік, суперечливість або нечіткість інформації, що реалізується у прийнятті рішень; новизну, складність і суперечливість ситуації невизначеності.

Також невизначеність характеризується як психологічний стан, що проявляється через специфічні риси, що зумовлюють у особистості сумніви щодо причин подій та можливих наслідків власної діяльності. Такий стан супроводжується відчуттям внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту, що, у свою чергу, спонукає людину до пошуку соціальної взаємодії та комунікації з оточенням задля встановлення ста-

більного контакту та зменшення тривожності [6]. У контексті ситуацій невизначеності процес прийняття рішень суб'єктом суттєво ускладнюється. Оскільки прийняття рішень є одним із ключових регуляторних механізмів соціальної поведінки, можна припустити, що реалізація соціальної активності за таких умов або зазнає значних труднощів, або взагалі втрачає свою можливість [1].

Згідно з даними дослідників [19], близько 90% людей упродовж життя стикаються щонайменше з одним життєвим потрясінням. У певній частині осіб стрес, спричинений негативними життєвими обставинами, набуває хронічного та затяжного характеру. У таких випадках можливе формування деструктивних змін у світогляді, розвиток депресивних станів, деморалізація, соціальна ізоляція, підвищена дратівливість тощо. Водночас значна кількість людей демонструє здатність ефективно протистояти життєвим труднощам, зберігати внутрішній ресурс і провадити змістовне, цілеспрямоване життя.

Незважаючи на тимчасову дезорганізацію звичного способу існування, викликану несприятливими подіями, багато індивідів адаптуються до нових умов і поступово відновлюють функціональну активність. Ба більше, деякі особи після пережитих криз виявляють зростання особистісного потенціалу, досягаючи вищого рівня зрілості та життєвої компетентності [2; 3; 7; 8; 14].

Як свідчать результати досліджень [16], резильєнтність означає процес, за допомогою якого індивіди використовують здатність справлятися з труднощами для успішної адаптації до несприятливих обставин, з орієнтацією на майбутнє та надію. На думку Джилл М. Стайнер (Jill M. Steiner) та інших [13], резильєнтність визначається як процес мобілізації особистісних ресурсів для підтримання фізичного та емоційного благополуччя в умовах значного стресу. Резильєнтність можна описати як здатність адаптуватися в умовах несприятливих обставин, трагедій, травматичних подій та життєвих стресорів [15]. Багато науковців дійшли висновку, що риси особистості є важливою категорією предикторів резильєнтності [17]. Особи з високими показниками екстраверсії, доброзичливості або емоційної стабільності демонструють високий рівень резильєнтності [18]. Також дослідники виявили позитивний зв'язок між відкритістю до досвіду й сумлінністю, з одного боку, та резильєнтністю – з іншого [20].

Дослідження засвідчують, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, який охоплює дис-

позиційні характеристики, згуртованість родини та зовнішні форми підтримки [12]. Відповідно, резильєнтність визначається не лише рисами особистості, а й іншими особистісними характеристиками, такими як самооцінка, самоефективність і соціальні навички, а також контекстуальними умовами [11].

На нашу думку, резильєнтність як особистісний ресурс це внутрішня здатність індивіда ефективно протистояти стресам, кризам та життєвим викликам, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, адаптуючись до змін і навіть розвиваючись через труднощі. Це комплекс рис, навичок і стратегій, які дозволяють людині не лише вижити в умовах невизначеності чи травматичних подій, а й зберігати позитивний погляд у майбутнє, знаходити сенс у подоланні труднощів і підтримувати власне психічне здоров'я. Інакше кажучи, резильєнтність – це внутрішній потенціал, ресурс, що діє як буфер проти негативного впливу стресорів, забезпечуючи адаптивну реакцію та відновлення, а також сприяє особистісному росту навіть у складних життєвих обставинах. Вона не є статичною характеристикою, а динамічним процесом, який може розвиватися та зміцнюватися впродовж життя. Структура резильєнтності детально розглянута нами в попередніх роботах [8]. Вона є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності особистості до зрілих форм саморегуляції та самоприйняття [8; 9].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз резильєнтності як особистісного ресурсу людини в умовах невизначеності та соціальних викликів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснювалося влітку 2023 року, охоплюючи населення регіонів України, що безпосередньо зазнали військових дій, територій, менш залучених до активних бойових дій, а також українців, які перебувають за кордоном у статусі вимушених переселенців.

Вибірка складалася з 422 досліджуваних, зокрема 54% жінки та 46% чоловіки. Середній вік досліджуваних – 39,9 років. Опитування досліджуваних здійснювалося в онлайн-форматі (за допомогою Google Forms) та у паперовому варіанті (у разі обмеженого доступу до Інтернету). Перед заповненням опитувальників учасники отримували інформаційний лист, який містив мету дослідження, гарантії анонімності та інструкцію до заповнення.

Для емпіричного дослідження резильєнтності як особистісного ресурсу нами було обрано психодіагностичний інструментарій, а саме:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ) містить 12 тверджень, які досліджувані оцінюють за п'ятибальною шкалою, де 1 відповідає повній незгоді, а 5 – повній згоді з кожним твердженням. Оцінка результатів опитувальника базується на підрахунку відповідей в балах.

2. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» [10] призначений для оцінки задоволеності та якості життя людини. Він складається з 16 тверджень, які потрібно оцінити за 7-ю шкалою, де 1 бал дуже низький рівень, а 7 балів – дуже високий рівень. Оцінка результатів опитувальника передбачає підрахунок відповідей в балах.

3. Шкала оптимізму-активності (AOS) визначає психологічні типи відповідно до ступеня оптимізму і активності (енергійності) особистості. Оптимізм у даній методиці розуміється як схильність людини вірити в свої сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і від інших людей. Під активністю розуміються енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність виявляється в тривожності, боязливості, невпевненості в собі і небажанні що-небудь робити. Відповідно до ключа підраховуються суми балів по субшкалах, які співвідносяться з квадратом координатної моделі. Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа для оцінки особистісного розвитку та психологічного здоров'я людини. Досліджувані оцінюють, наскільки вони погоджуються або не погоджуються з 18 твердженнями за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 22.0. Для забезпечення достовірності результатів застосовано комбінацію описових і кореляційних методів аналізу. Для виявлення взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, показниками якості життя, психологічного благополуччя, оптимізму та активності використано коефіцієнти кореляції r Пірсона.

Згідно з отриманими результатами, у 36% учасників дослідження зафіксовано помірний рівень резильєнтності (див. рис. 1). Це свідчить про те, що, попри наявність складних життєвих ситуацій, у яких не завжди вдається досягти бажаного результату, такі особи рідко втрачають внутрішню мотивацію та готовність долати труднощі.

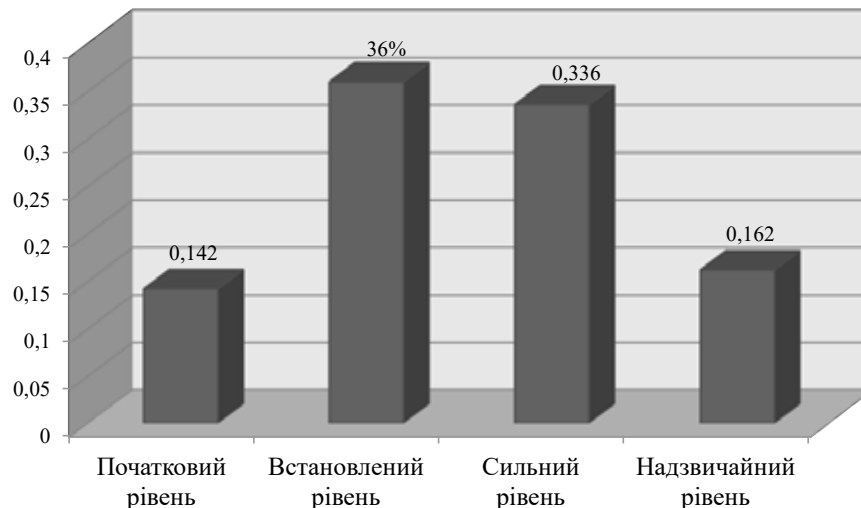


Рис. 1. Рівень резильєнтності досліджуваних

У 33,6% досліджуваних виявлено високий рівень резильєнтності, що вказує на їхню здатність ефективно протистояти стресовим подіям, а також на сформовані навички адаптації та трансформації життєвих труднощів у ресурси особистісного зростання.

Надзвичайно високий рівень резильєнтності зафіксовано у 16,2% учасників, що свідчить про наявність вираженої психологічної витривалості, глибокої віри у власні можливості та оптимістичної орієнтації на майбутнє.

У 14,2% учасників дослідження виявлено початковий рівень резильєнтності. Це свідчить про те, що, хоча ці особи не завжди сприймають себе як повністю залежних від зовнішніх обставин, вони мають значний потенціал для розвитку особистісних характеристик, що сприятимуть підвищенню здатності до адаптації та подолання стресових ситуацій.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що більшість досліджуваних продемонстрували достатній рівень резильєнтності в умовах тривалого стресу та невизначеності, спричинених війною. Із огляду на надзвичайні обставини – воєнні дії, соціальну нестабільність і тривалий стрес можна оцінити як позитивні. Вони свідчать про високий адаптаційний потенціал значної частини населення. Наявність 49,8% досліджуваних із високим і надзвичайно високим рівнем резильєнтності демонструє значний ресурс для подолання кризових ситуацій, підтримки психічного здоров'я та поступового відновлення в умовах тривалої невизначеності.

Разом з тим, частина осіб із низьким рівнем резильєнтності (14,2%) вказує на необхідність цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій та програм підтримки, що мають на меті підвищення психологічної стійкості вразливих груп.

Таблиця 1.

Зв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками та показниками якості життя

		Резильєнтність
Шкала оптимізму-активності	Оптимізм	,344**
	Активність	,429**
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Самосприйняття	,304**
	Мета в житті	,305**
	Позитивні стосунки з іншими	,297**
	Особистісне зростання	,195**
	Екологічна майстерність	,337**
	Автономія	,295**
Якість життя		,472**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні $p < 0,01$

Аналіз отриманих кореляційних даних (див. табл. 1) дозволяє зробити низку висновків щодо зв'язку резильєнтності з особистісними характеристиками та якістю життя.

Аналізуючи зв'язок між резильєнтністю та шкалою оптимізму-активності, можемо сказати, що активність ($r = 0,429$, $p < 0,01$) та оптимізм ($r = 0,344$, $p < 0,01$) мають достовірно позитивний зв'язок із рівнем резильєнтності. Це свідчить про те, що індивіди з вищим рівнем оптимізму та активності краще справляються з труднощами, демонструючи стійкість і готовність адаптуватися до змін.

Розглянемо також взаємозв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям (за шкалою К. Ріфф). Найвищі кореляції спостерігаються з показниками: екологічна майстерність ($r = 0,337$, $p < 0,01$) здатність ефективно управляти життєвими обставинами, мета в житті ($r = 0,305$, $p < 0,01$) і самосприйняття ($r = 0,304$, $p < 0,01$) наявність внутрішнього сенсу та позитивного ставлення до себе. Інші значущі, але помірні зв'язки виявлено з позитивними стосунками з іншими ($r = 0,297$, $p < 0,01$), автономією ($r = 0,295$, $p < 0,01$), особистісним зростанням ($r = 0,195$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що резильєнтні люди частіше мають гармонійні міжособистісні стосунки, автономні у прийнятті рішень та відкриті до розвитку.

Особливо виразний взаємозв'язок спостерігається між резильєнтністю і якістю життя ($r = 0,472$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що психологічна стійкість безпосередньо пов'язана із загальним задоволенням життям, емоційним комфортом та відчуттям благополуччя в умовах невизначеності.

Отже, результати засвідчують, що резильєнтність тісно пов'язана з адаптивними особистісними характеристиками, елементами психологічного благополуччя та якістю життя. Люди з високим рівнем резильєнтності, як правило, активні, оптимістичні, здатні встановлювати позитивні соціальні зв'язки, управляти життєвими обставинами та підтримувати внутрішній баланс. Це особливо важливо в умовах соціальної нестабільності й воєнних дій, коли саме особистісні ресурси відіграють ключову роль у збе-

реженні психічного здоров'я. Тож резильєнтність у контексті невизначеності постає як критично важливий психологічний ресурс, розвиток якого є доцільним і необхідним у кризових соціальних умовах. З одного боку, ситуації невизначеності можуть підривати індивідуальні ресурси адаптації, спричиняючи зниження рівня резильєнтності, зростання тривожності та дезорганізацію поведінки. З іншого боку, за наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки (особистісних, соціальних, психологічних), резильєнтність може виступати як компенсаторний механізм, що сприяє відновленню цілісності особистості, формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів та підтриманню психологічного благополуччя.

Висновки. У сучасних умовах соціальної нестабільності та затяжної воєнної агресії в Україні резильєнтність постає як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує адаптацію до тривалого стресу, збереження психічного здоров'я та підтримку суб'єктивного благополуччя. Результати проведеного дослідження засвідчили, що резильєнтність тісно пов'язана з низкою індивідуально-психологічних характеристик, зокрема з оптимізмом, активністю та психологічним благополуччям.

Найвищий кореляційний зв'язок виявлено між резильєнтністю та загальною якістю життя, що свідчить про визначальний вплив стійкості до стресу на здатність людини зберігати життєву цілісність, мотивацію й адаптивність у кризових ситуаціях. Також виявлено, що більшість досліджуваних (близько 86%) демонструють встановлений, сильний та надзвичайний рівень резильєнтності, що є позитивним показником для українського суспільства в умовах війни.

Таким чином, резильєнтність може розглядатися як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективну психологічну саморегуляцію та сприяє збереженню внутрішніх ресурсів у складних і невизначених життєвих обставинах.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення чинників розвитку резильєнтності та розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на її посилення.

Список літератури:

1. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. Вип. 2(74). С. 292–300. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300>
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/>

3. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4
4. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psysvisnyk/2021.4.10>
5. Папуча М. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.7>
6. Паскаль О. В. Особливості розвитку особистості в ситуації невизначеності. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 59. С. 203–206. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.43>
7. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://surli.cc/ujhebz>
8. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін. / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
9. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73), № 1. С. 35–40. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.1/07
10. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>
11. Ercan H. The Relationship Between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2017. № 17(70). P. 83–103. DOI: <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.70.5>
12. Friberg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M., Aslaksen P. M., Flaten M. A. Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 2006. Vol. 61, Issue 2. P. 213–219. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.12.007>
13. Steiner J. M., Blakeney E. A.-R., Baden A. C., Freeman V., Yi-Frazier J., Curtis J. R., Engelberg R. A., Rosenberg A. R. Definitions of resilience and resilience resource use as described by adults with congenital heart disease. *International Journal of Cardiology Congenital Heart Disease*. 2023. № 12. 100447. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijchd.2023.100447>
14. Kokun O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2023. DOI: 10.1080/15555240.2023.2251681
15. Newman R. APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. № 36. P. 227–229. DOI: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
16. Nieto M., Visier M. E., Silvestre I. N., Navarro B., Serrano J. P. Martinez-Vizcaino V. Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2022. № 64. P. 53–59. DOI: 10.1111/sjop.12866 URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12866>
17. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*. 2015. № 282. P. 144–154. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>
18. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
19. Southwick S. M., Charney D. S. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*. 2012. Vol. 338. Issue 6103. P. 79–82. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1222942>
20. Wolf E. J., Miller M. W., Harrington K. M., Reardon A. Personality-based latent classes of posttraumatic psychopathology: Personality disorders and the internalizing/externalizing model. *Journal of Abnormal Psychology*. 2012. № 121 (1). P. 256–262. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0023237>

Chykhantsova O. A. THE ROLE OF RESILIENCE AS A PERSONAL RESOURCE IN SITUATIONS OF UNCERTAINTY

This article explores the phenomenon of resilience as an important personal resource that ensures an individual's psychological stability in conditions of uncertainty caused by warfare, forced displacement, the consequences of the pandemic, and other stressors. The aim of the study is to analyze resilience as a personal resource in times of uncertainty and social challenges. The research was conducted in the summer of 2023.

The sample included 422 participants, of whom 54% were women and 46% were men, with an average age of 39.9 years. To examine resilience as a personal resource, the following methods were used: the Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ), the 'Study of Personal Quality of Life' questionnaire, and scales of optimism-activity and psychological well-being by C. Ryff. The survey was conducted both online and in paper format. The findings revealed that the majority of respondents demonstrated a sufficient level of resilience under prolonged stress and uncertainty caused by the war. Statistically significant correlations were found between resilience and such indicators as optimism, activity, self-perception, positive relations with others, personal growth, environmental mastery, autonomy, and overall quality of life. It was found that most participants (approximately 86%) demonstrated established, strong, or exceptional levels of resilience, which is a positive indicator for Ukrainian society in wartime conditions. People with high levels of resilience tend to be active, optimistic, capable of forming positive social connections, managing life circumstances, and maintaining internal balance. In the context of current social challenges, resilience plays a key role in preserving mental health and supporting functional living. Future research should focus on identifying factors that promote the development of resilience and on designing psychological interventions aimed at strengthening it.

Key words: *psychological resilience, mental health, internal resources, personal growth, potential, adaptation, war, social challenges, forced displacement.*

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923-056.22-056.32:61-057.875:159.923.2:331.542

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/10>

Жеманюк С. П.

Запорізький національний університет

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, у межах якого здійснено аналіз зв'язку між типами професійної ідентичності та рівнем психологічного благополуччя студентів медичних спеціальностей закладу вищої освіти. Професійна ідентичність розглядається як динамічна особистісна структура, що формується під впливом освітнього середовища й соціокультурних чинників, може виступати значущим предиктором психічного функціонування. Метою дослідження було вивчити характер взаємозв'язків між статусами професійної ідентичності і доменами психологічного благополуччя. У вибірку увійшли 584 студенти-медики, які навчалися в умовах дистанційної освіти. Застосовано адаптовану версію шкал психологічного благополуччя К. Ріфф (C. Ryff) і опитувальник статусів професійної ідентичності (А. Азбель, А. Грецов). Згідно з висунутою гіпотезою, сформована ідентичність позитивно пов'язана з високим рівнем благополуччя, тоді як нав'язана й невизначена – з його зниженням. Результати статистичного аналізу підтвердили це припущення: сформована ідентичність мала найтісніші позитивні зв'язки зі шкалами «цілі у житті», «управління середовищем», «автономія» та ін. Нав'язаний і невизначений статуси виявилися негативними предикторами психологічного благополуччя в моделі множинної регресії. Мораторна ідентичність не продемонструвала значущих асоціацій, що підтверджує її пошуковий характер. Гендерні відмінності в розподілі статусів були статистично значущими, але не впливали безпосередньо на рівень благополуччя. Отже, гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження. Вперше в українському контексті встановлено структуру асоціацій між статусами професійної ідентичності та психологічним благополуччям студентів-медиків у ситуації дистанційного навчання. Результати дослідження підтверджують доцільність психодіагностики ідентифікаційних статусів у межах психологічного супроводу, а також обґрунтовують потребу в розвитку освітніх середовищ, що сприяють професійному самовизначенню.

Ключові слова: психологічне благополуччя, професійна ідентичність, студенти-медики, дистанційне навчання, професійне самовизначення.

Постановка проблеми. У психологічному та медико-педагогічному дискурсі останніх років спостерігається зростання інтересу до вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують ефективну адаптацію до освітніх і професійних викликів. Особливої уваги проблематика набуває в контексті підготовки студентів медичних закладів вищої освіти, які навчаються в умовах високого когнітивного навантаження, підвищеної емоційної напруги та соціальної нестабільності. Психологічне благополуччя у сучасній науковій літературі часто трактується як комплексна

характеристика, що охоплює емоційні, когнітивні й мотиваційні компоненти, і виявляє позитивну асоціацію з професійною мотивацією, саморегуляцією та адаптивністю до фрустраційних впливів. Узгодженість між психологічним благополуччям та професійною ідентичністю, ймовірно, пов'язана з внутрішньою цілісністю особистості. Попри помітну активність у дослідженні окремих аспектів психологічного благополуччя та професійної ідентичності, на сьогодні бракує робіт, які комплексно аналізують взаємозв'язок у контексті медичної освіти. Лише поодинокі публікації інте-

грують концепти в межах єдиної теоретико-емпіричної моделі. У такій ситуації доцільним видається зосередження на вивченні особливостей професійного самовизначення студентів-медиків з урахуванням рівня їхнього психологічного благополуччя. Ймовірно, подальші дослідження в цьому напрямі дадуть змогу не лише конкретизувати роль внутрішніх ресурсів у процесі становлення майбутнього фахівця, а й сприятимуть розробці ефективних підтримувальних освітніх стратегій. Отже, проблематика взаємозв'язку професійної ідентичності та психологічного благополуччя заслуговує на подальший міждисциплінарний аналіз і може бути визначена як один із перспективних напрямів сучасної психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Актуалізація проблеми взаємозв'язку між психологічним благополуччям і професійною ідентичністю студентів-медиків засвідчує потребу в аналітичному узагальненні ключових підходів сучасних теоретичних концепцій і результатів емпіричних досліджень. Наукові джерела все частіше звертають увагу на роль внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють збереженню психічної стійкості та підтримці сформованої професійної позиції в умовах трансформації освітнього середовища. Формування професійної ідентичності у студентів медичних спеціальностей розглядається як складний, динамічний і багатовимірний процес, що відбувається під впливом, зокрема, особистісних, освітніх і соціокультурних чинників. Серед сучасних підходів до розуміння професійної ідентичності в медичній освіті модель, запропонована Р. Штернзус (R. Sternszus) та співавторів [1], пропонує концептуалізацію цього феномена як динамічного процесу, що охоплює три взаємопов'язані складники: «бути» (усвідомлення професійної ролі), «ставати» (особистісне та професійне зростання) і «належати» (відчуття включеності у професійну спільноту). На відміну від моделей, що акцентують на адаптації до зовнішніх норм, підхід Р. Штернзус (R. Sternszus) розглядає формування професійної ідентичності як процес особистісного залучення, рефлексії та поступового входження в професійну спільноту. У контрасті до підходів, що зосереджуються на соціалізації як головному механізмі формування ідентичності, зокрема Р. Круесс (R. Cruess) та колег [2], яка розглядає формування професійної ідентичності як поступовий процес входження в професійну спільноту через соціалізацію, підхід, викладений у публікації Р. Штерн-

зус (R. Sternszus) і співавт., підкреслює роль рефлексії, самоприйняття та активної включеності як центральних елементів цього процесу. У медичному контексті ця модель дозволяє глибше аналізувати не лише адаптаційні механізми, а й особистісні чинники професійного самовизначення, що є концептуальним підґрунтям для емпіричного дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і професійною ідентичністю студентів-медиків.

Психологічне благополуччя дедалі частіше розглядається як інтегральний показник якості особистісного функціонування. Змістовно психологічне благополуччя охоплює низку характеристик функціонування особистості, зокрема здатність до саморефлексії, емоційної регуляції, конструктивної взаємодії із середовищем та орієнтації на розвиток. Водночас у науковій літературі зберігається певна різноманітність у тлумаченні поняття психологічного благополуччя, яке інтерпретується в контексті різних теоретичних підходів, зокрема євдемоністичного, гедоністичного, гуманістичного, соціально-когнітивного та ін. Така варіативність відображає складність і багатовимірність самого феномена, а також залежність інтерпретацій від обраної наукової перспективи. Хоча в міжнародному науковому просторі представлено низку концепцій і діагностичних інструментів, спеціально розроблених для оцінювання психологічного функціонування студентів медичних факультетів, зокрема з урахуванням професійного навантаження, стресостійкості та академічної тривожності, в українському дослідницькому середовищі модель психологічного благополуччя К. Ріфф (C. Ryff) продовжує займати вагоме місце. Її теоретична універсальність і структурна багатовимірність дозволяють адаптувати цю модель до вивчення благополуччя в різних контекстах, зокрема освітній. Саме тому вона й надалі залишається актуальним інструментом у наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення особистісного функціонування молоді, зокрема здобувачів медичної освіти.

Низка закордонних досліджень демонструє позитивну асоціацію між рівнем благополуччя та сформованістю професійної ідентичності. Зокрема, у роботі А. Джилілі (A. Jilili) та співавторів [3], виконаній на вибірці студентів медсестринських програм, було виявлено значущий зв'язок між позитивним психічним благополуччям та рівнем професійної ідентичності. Попри обмеження, результати дослідження демонструють значущість благополуччя як ресурсу для підтримки профе-

сійного самовизначення в клінічному середовищі. У роботі Д. Тубассі (D. Toubassi) та колег підкреслюється зв'язок між професійною ідентичністю та психологічним благополуччям майбутніх лікарів [4]. Автори, спираючись на трикомпонентну модель значущості (когерентність, цілеспрямованість, значущість), обґрунтовують, що чітко сформована ідентичність може підтримувати стійкість до професійного стресу та сприяти відчуттю сенсу в діяльності, що своєю чергою є ресурсом благополуччя. У межах дослідницької групи під керівництвом А. Фіндьяртіні (A. Findyartini) було показано, що старші курси демонструють вищі показники з окремих аспектів професійної ідентичності, що вказує на її поступовий розвиток у процесі навчання [5]. Науковці виявили вплив як внутрішніх (мотивація, самоусвідомлення, особистісні установки), так і зовнішніх факторів (навчальна програма, середовище, очікування суспільства). Натомість результати, отримані дослідницькою групою під керівництвом А. Бремер (A. Bremer) [6], засвідчують, що самосприйняття ідентичності може не відповідати реальному рівню професійного розвитку. На думку дослідників, зворотний зв'язок і безпечно освітнє середовище відіграють ключову роль у розвитку автентичної професійної ідентичності. Особливої уваги заслуговує аналіз емоційно складних ситуацій, які студенти переживають під час клінічного навчання. У роботі А. Ленн (A. Lönn) та колег було продемонстровано, що такі ситуації можуть виконувати роль каталізатора у формуванні професійної ідентичності, проте, створюючи ризик емоційного вигорання [7]. Дані демонструють, що підтримка, рефлексія й менторство відіграють ключову роль у трансформації викликів на розвиткові можливості.

У порівнянні з більш різноманітним міжнародним досвідом, в українських дослідженнях тема професійної ідентифікації студентів-медиків розкривається точково, проте з поступовим зміщенням акцентів у бік прикладного аналізу. Так, модель психологічного супроводу, запропонована Н. Дідик з колегами, акцентує на важливості міжособистісної взаємодії та розвитку рефлексивності як ключових чинників формування професійної ідентичності [8]. У дослідженні К. Ушакової увага зосереджена на внутрішній амбівалентності процесу самоідентифікації та її динамічних змінах [9]. Зазначені ідеї також розвиваються у працях М. та І. Лукашуків і А. Разумної, які підкреслюють значущість педагогічного впливу в активізації внутрішньої професійної позиції та

формуванні суб'єктності студента [10,11]. Загалом підтверджується, що зв'язок між благополуччям і професійною ідентичністю є не лише прямим, а й опосередкованим, зокрема через мотиваційні установки, досвід взаємодії з пацієнтами, суб'єктивне відчуття безпеки освітнього середовища та інші особистісно-емоційні ресурси.

Разом із тим, незважаючи на помітне зростання кількості теоретичних і прикладних досліджень, комплексна емпірична верифікація зв'язків між психологічним благополуччям і професійною ідентичністю залишається обмеженою. Особливо це стосується українського контексту, де й досі бракує моделей, що враховують взаємодію індивідуальних, освітніх та інституційних чинників у межах цілісної концептуальної рамки майбутніх лікарів. Отже, професійна ідентичність постає не лише структурним елементом процесу професіоналізації, а й чинником психологічної стійкості майбутнього фахівця. Психологічне благополуччя може виступати як умовою, так і наслідком сформованої професійної позиції. Урахування цього взаємозв'язку, безперечно, відкриває можливості для побудови інтегрованої моделі підтримки професійного розвитку студентів медичних спеціальностей, орієнтованої на зміцнення суб'єктності, адаптаційного потенціалу та внутрішньої згоди з обраною професійною роллю.

Постановка завдання. Метою статті є з'ясування характеру зв'язку між статусами професійної ідентичності та окремими компонентами психологічного благополуччя студентів медичних спеціальностей закладу вищої освіти.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення низки завдань, орієнтованих на поетапний емпіричний аналіз. По-перше, передбачалося визначити домінантні статуси професійної ідентичності серед студентів медичних спеціальностей. По-друге, важливим було проаналізувати розподіл ідентифікаційних статусів з урахуванням статі та курсу навчання. По-третє, дослідження було спрямоване на встановлення зв'язків між типами професійної ідентичності та окремими компонентами психологічного благополуччя. Наступним кроком стало виявлення статистично значущих відмінностей у рівні благополуччя залежно від статусу професійної ідентичності. Нарешті, було здійснено оцінку предикторної значущості ідентифікаційних статусів щодо психологічного благополуччя студентів у межах моделі множинної лінійної регресії.

Виклад основного матеріалу. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що сформована профе-

сійна ідентичність студентів-медиків позитивно пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як невизначена та нав'язана ідентичність асоціюються з його зниженням.

Емпіричне дослідження було проведено в умовах дистанційного освітнього процесу, запровадженого у зв'язку з пандемією COVID-19. Тип дослідження – кількісний, крос-секційний. У вибірку включено студентів Запорізького державного медичного університету (нині – Запорізький державний медико-фармацевтичний університет), які здобували освіту протягом 2020–2021 навчального року.

Для оцінки рівня психологічного благополуччя було використано адаптовану для української вибірки 84-пунктову версію шкали С. Ryff (К. Ріфф) [12], яка ґрунтується на концепції евдемоністичного благополуччя. Інструмент охоплює шість ключових компонентів: автономію, позитивні відносини з тими, що оточують, самоприйняття, особистісне зростання, ефективне управління середовищем і цілі в житті. Респонденти оцінювали твердження за 6-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Загальний індекс психологічного благополуччя обчислювався шляхом сумачі балів усіх субшкал, що забезпечувало комплексну оцінку індивідуального рівня функціонування.

Характеристики професійної ідентичності оцінювалися за допомогою опитувальника «Вивчення статусів професійної ідентичності» (А. Азбель, А. Грецов), що базується на концепції ідентифікаційних статусів J. Marcia (Дж. Марсія) та має емпіричне застосування в українських роботах [11, 13]. Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються респондентами за 4-бальною шкалою (від 0 до 3 балів). Методика дозволяє класифікувати рівень сформованості професійної ідентичності за одним із чотирьох статусів: сформована (досягнута), мораторій, нав'язана (передчасно прийнята) та невизначена (дифузна). Визначення домінантного статусу професійної ідентичності здійснювалося за принципом максимальної вираженості шкального показника. У випадках, коли різниця між двома найвищими балами була меншою за 3, респондентів відносили до категорії змішаної ідентичності.

Дані для дослідження було зібрано з використанням освітньої платформи Office 365, зокрема її інструментів для анкетування (Microsoft Forms) та організації комунікації з учасниками (Microsoft Teams). Посилання на опитувальники поширювалися через університетську електронну мережу,

що забезпечувало доступність і контрольованість вибірки. Перед початком участі респондентів ознайомлювали з метою дослідження, умовами конфіденційності та добровільності участі. Анкети створювалися з дотриманням вимог щодо захисту персональних даних; доступ до форм був обмежений лише навчальними акаунтами.

Статистичний аналіз включав перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка (Shapiro-Wilk test), розрахунок описової статистики, яка включала обчислення середніх значень із 95% довірчими інтервалами для числових змінних та подання якісних характеристик у вигляді абсолютних і відносних частот. З метою аналізу взаємозв'язків між змінними було використано комплекс статистичних методів: рангова кореляція Спірмена (Spearman's rank) – для оцінки сили та напрямку асоціацій між порядковими змінними, непараметричний U-критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney U test) – для перевірки міжгрупових відмінностей, а також лінійну регресію – для моделювання впливу предикторів на цільові показники. Побудова багатофакторних моделей передбачала використання покрокової процедури включення змінних, що дозволило виявити найсуттєвіші особистісні предиктори кожного домену благополуччя. У низці моделей було враховано соціально-демографічні змінні (вік, стать, курс навчання) як контрольні. Для перевірки мультиколінеарності розраховувався індекс інфляції дисперсії (VIF), при цьому граничне допустиме значення становило 5. Обробка даних здійснювалася у програмному середовищі Stata 15 (StataCorpLLC). Статистично значущими вважалися результати при $p < 0,05$. Емпіричне дослідження є частиною дисертаційної роботи, затвердженої Вченою радою університету (протокол № 10, 2021).

Загальний обсяг вибірки становив 584 респонденти ($M = 20,5$; 95% ДІ: 20,4–20,7), з яких 72,6 % – жінки. Найчисельнішою була група студентів третього курсу (37,3 %), тоді як частка студентів другого, четвертого та п'ятого курсів становила відповідно 20,4 %, 23,8 % та 18,5 %.

Аналіз розподілу домінантних статусів професійної ідентичності виявив істотну перевагу сформованого типу, який зафіксовано у 73,5% респондентів. Висока частка респондентів дає підстави припускати наявність тенденції до завершення професійного самовизначення серед студентів, що брали участь у дослідженні. Порівняно помітною виявилася також частка осіб зі статусом мораторію (21,5%), що може відображати активну фазу осмислення професійної траєкторії.

Натомість оцінка частоти статусів, пов'язаних із невираженим або зовнішньо зумовленим професійним вибором, засвідчила їх обмежене поширення у вибірці. Зокрема, нав'язану ідентичність було визначено у 2,8% студентів, а невизначену – у 2,3%. Тож, порівняно зі сформованим та мораторним статусами, ці варіанти ідентичності були статистично менш поширеними. У підсумку це вказує на те, що адаптивні форми професійної ідентичності були характерними для більшості респондентів.

Зіставлення результатів із гендерною змінною дозволяє виявити додаткові змістовні відмінності. Зокрема, за даними перехресного аналізу встановлено, що сформована професійна ідентичність є найпоширенішою як серед жінок (58%), так і серед чоловіків (16%), що загалом узгоджується з тенденцією до завершеного самовизначення в обох групах.

У контексті гендерного порівняння числові показники перехресного аналізу вказують на статистично значущі відмінності у розподілі статусів професійної ідентичності ($p = 0,039$). Так, статус мораторію частіше фіксувався серед жінок (18% проти 4% у чоловіків), що може свідчити про вищу рефлексивність або глибше залучення до процесу професійного самовизначення. На додаток, нав'язаний тип ідентичності виявлено виключно серед жінок (3%), тоді як невизначений статус був притаманнішим чоловікам (2% проти 0% у жінок). Попри переважання сформованого профілю як серед жінок, так і серед чоловіків, розбіжності в альтернативних типах ідентичності засвідчують змістову варіативність професійного самовизначення. Жінки частіше орієнтуються на пошукові стратегії або демонструють схильність до соціально зумовленого вибору, тоді як чоловіки – до невизначеності або відтермінованого прийняття професійного рішення. Виявлена статистично значуща відмінність у розподілі статусів професійної ідентичності між чоловіками та жінками дає підстави припустити можливий вплив гендерного чинника на особливості професійного самовизначення.

Окремий аналіз, здійснений з урахуванням курсу навчання, продемонстрував стабільність домінантної структури ідентичності на всіх етапах професійної підготовки. Зокрема, сформований статус зберігав провідні позиції незалежно від курсу (від 71,4% до 76,2%), що свідчить про сталість тенденції до завершеного професійного самовизначення в межах усієї вибірки. Водночас статус мораторію був характерний для 19–24%

студентів, що підтверджує наявність активного пошуку серед певної частини здобувачів. Натомість частка осіб із нав'язаним або невизначеним статусом залишалася стабільно низькою ($< 5\%$) на всіх курсах. З метою статистичної перевірки зв'язку між курсом навчання та домінантним статусом професійної ідентичності було також проаналізовано за допомогою χ^2 -тесту незалежності. Результати тестування не виявили статистично значущих відмінностей ($p = 0,948$), що дає підстави припустити, що процес формування професійної ідентичності є відносно стабільним протягом навчання, а можливі відмінності залежать переважно від індивідуальних чинників.

Наступний крок дослідження передбачав вивчення того, як статуси професійної ідентичності співвідносяться з окремими компонентами психологічного благополуччя (у цій статті не подано описову статистику шкал психологічного благополуччя, оскільки вона була розрахована раніше та використовується в окремому авторському дослідженні).

З метою попереднього вивчення взаємозв'язків між статусами професійної ідентичності та рівнем психологічного благополуччя було здійснено кореляційний аналіз. Сформована ідентичність виявила стабільні позитивні зв'язки з більшістю вимірів психологічного благополуччя. Найвищі кореляції спостерігалися зі шкалами «Цілі у житті» ($r = 0,503$), «Управління середовищем» ($r = 0,475$) та загальним індексом психологічного благополуччя ($r = 0,508$), а також – зі шкалами «Особистісне зростання» ($r = 0,384$) і «Автономія» ($r = 0,389$). Варто зазначити, що невизначена ідентичність асоціювалася з погіршеними показниками благополуччя. Зокрема, найбільш виражені негативні кореляції зафіксовано зі шкалами «Цілі у житті» ($r = -0,458$), «Управління середовищем» ($r = -0,380$) та загальним індексом благополуччя ($r = -0,449$). Подібну динаміку виявлено й у нав'язаному статусі: характерні негативні зв'язки з автономією ($r = -0,249$) та особистісним зростанням ($r = -0,268$). Водночас саме цей тип продемонстрував несподівано позитивний зв'язок із самоприйняттям ($r = 0,281$), що, ймовірно, відображає нормативне прийняття нав'язаного вибору або зниження внутрішнього конфлікту. Мораторна ідентичність, відповідно до очікувань, не виявила значущих асоціацій із жодною шкалою благополуччя, що відповідає її пошуковому й тимчасовому характеру.

Крім того, для уточнення виявлених тенденцій було проведено серію непараметричних порівнянь

із використанням U-статистики, які передбачали дослідження групи студентів із чітко визначеним провідним статусом професійної ідентичності та тих, у кого профіль не мав вираженого домінування одного статусу; групи респондентів зі сформованою домінантною ідентичністю та тими, хто перебував в інших статусах, а також групою осіб зі сформованою та мораторійною ідентичністю, яку порівняли з респондентами зі нав'язаним, невизначеним або змішаним статусом. У всіх трьох підходах стабільно фіксувалося статистично значуще ($p < 0,05$) зростання рівня благополуччя у групах з умовно адаптивними статусами (сформованим або мораторним) порівняно з учасниками, які мали нав'язаний, невизначений або невиражений профіль ідентичності. Отже, встановлені розбіжності підтверджують значущість типу професійної ідентичності як чинника психологічного добробуту студентів.

У межах емпіричного дослідження наступним кроком стало проведення серії множинних лінійних регресійних аналізів, у яких шкали психологічного благополуччя за К. Ріфф (C. Ryff) розглядалися як залежні змінні, а статуси професійної ідентичності – як предиктори. У більшості моделей стабільно значущим позитивним предиктором виступала сформована ідентичність, тоді як невизначена демонструвала негативний ефект. Наприклад, загальний індекс благополуччя пов'язаний із вищими оцінками сформованої ($\beta = 2,59$, $p < 0,001$) та нижчими – невизначеної ідентичності ($\beta = -3,45$, $p = 0,001$). У моделі для міжособистісного функціонування значущими були сформована ($\beta = 0,86$) і мораторна ($\beta = 0,62$) ідентичність. Подібну динаміку виявлено щодо особистісного зростання ($\beta = 0,83$ і $0,66$ відповідно), цілей у житті, автономії та управління середовищем. Варто підкреслити, що найбільше пояснювана дисперсія була зафіксована для цілей у житті ($R^2 = 0,332$), найменше – для самоприйняття ($R^2 = 0,119$), де всі статуси (включно з адаптивними) мали негативний вплив. Жоден із соціодемографічних чинників не продемонстрував стабільної значущості, за винятком статі – у моделі особистісного зростання. Узагальнюючи, результати кореляційного, порівняльного та регресійного аналізів узгоджено свідчать про те, що сформована ідентичність, а також пошукова позиція, пов'язуються з більш сприятливим психологічним функціонуванням. Натомість статуси, що відображають професійну невизначеність або зовнішній тиск, асоціюються зі зниженими показниками благополуччя. Особливої уваги, при цьому, заслуговує виявлений пара-

доксальний зв'язок між нав'язаною ідентичністю та самоприйняттям, який потребує подальшого осмислення в контексті адаптації до соціальних очікувань, орієнтації на зовнішнє схвалення або редукції внутрішньої відповідальності за вибір.

Узагальнюючи отримані дані та враховуючи виявлені зв'язки між змінними, доцільно розглянути результати в контексті сучасних наукових уявлень про професійну ідентичність і психологічне благополуччя. Загалом, результати підтверджують гіпотезу щодо наявності зв'язку між типами професійної ідентичності та рівнем психологічного благополуччя студентів. Зокрема, найвищі показники благополуччя виявлено серед респондентів зі сформованим типом ідентичності, тоді як нав'язаний і невизначений статуси асоціювалися зі зниженими індексами. Водночас мораторна ідентичність виявилася нейтральною або помірно позитивною щодо окремих компонентів благополуччя. Найтісніші кореляційні зв'язки зафіксовано з доменом «Цілі у житті», що, імовірно, свідчить про екзистенційну природу процесу самовизначення в умовах професійного становлення.

Загальні тенденції виявлених результатів відповідають науковим даним попередніх досліджень, які засвідчують позитивний вплив сформованої професійної ідентичності на рівень благополуччя [4, 5, 14]. Так, у дослідженні К. Аккаї [15], проведеному серед студентів немедичних спеціальностей, встановлено подібні зв'язки між сформованою ідентичністю та високим рівнем суб'єктивного благополуччя, хоча інструменти вимірювання відрізнялися. У її роботі також зафіксовано нейтральну або амбівалентну роль статусу мораторію, що, ймовірно, зумовлено різницею в вибірках та методологічних підходах. Узгоджені тенденції зафіксовано й у дослідженні О. Серпутько і Т. Маланьїної [14], в якому застосовувалися шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (C. Ryff) та моделі стилів ідентичності М. Берзонські (M. Berzonsky). Отримані результати свідчать про негативний вплив дифузного стилю та водночас – про сприятливу роль ідентифікації з належністю, що концептуально наближена до сформованого ідентифікаційного статусу. Така узгодженість дозволяє припустити, що сформована ідентичність виступає стабільним ресурсом психологічного функціонування.

На міжнародному рівні, згідно з даними досліджень В. Файс (V. Faihs) та співавторів [16], встановлено зв'язок між сформованою професійною ідентичністю та мотивацією до навчання

в медичній школі, що, опосередковано, підтверджує зв'язок ідентичності з компонентами психологічного благополуччя. У контексті цих підходів, у працях Г. Реґер (G. Regehr) і Л. Варпіо (L. Varpio) [17] підкреслюється важливість соціального контексту та безпечного освітнього середовища, що, своєю чергою, узгоджується з виявленим нами впливом нав'язаного типу ідентичності на рівень самоприйняття як показник нормативної адаптації.

Отримані результати узгоджуються з евиденційним підходом до благополуччя, сформульованим К. Ріфф (C. Ryff), згідно з яким такі компоненти, як автономія, цілеспрямованість і особистісне зростання, розглядаються серед ключових вимірів психологічного функціонування. Зі свого боку, згідно з концепцією Дж. Марсія (J. Marcia), професійна ідентичність виконує інтегративну функцію, допомагаючи формувати цінності та смисли. Сформована ідентичність пов'язується з відчуттям стабільності та узгодженості уявлень про себе, що створює умови для стабільного самоприйняття та ефективного особистісного розвитку.

З огляду на те, що дослідження проводилося в умовах дистанційного навчання в одному закладі вищої освіти, доцільно враховувати специфіку соціального середовища, яке могло підсилити роль внутрішніх чинників у процесі формування професійної ідентичності. Зокрема, висока частка студентів зі сформованим статусом може пояснюватися як етапом професійного становлення, так і культурним контекстом обраної спеціальності. Виявлений зв'язок між нав'язаним типом ідентичності та самоприйняттям, імовірно, відображає прояви нормативної адаптації або прагнення до соціального схвалення в умовах обмеженої автономії. Водночас слід враховувати, що рівень психологічного благополуччя потенційно модерується низкою зовнішніх чинників, зокрема, академічною успішністю, наявністю соціальної підтримки та індивідуальними стратегіями подолання стресу, які не були включені до поточного аналізу.

Виявлені емпіричні закономірності можуть слугувати теоретичним і практичним підґрунтям для розроблення цільових програм менторського супроводу та рефлексивної підтримки здобувачів вищої медичної освіти з нестабільними або ризикованими статусами професійної ідентичності. У цьому контексті доцільним є інтегрування процедур первинного скринінгу ідентифікаційного статусу в систему профілактичної роботи, спрямованої на збереження психологічного бла-

гополуччя та підтримку особистісного розвитку студентів.

Насамперед до ключових обмежень дослідження слід віднести його крос-секційний характер, що, відповідно, не дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними. Крім того, варто враховувати обмежену репрезентативність вибірки, сформованої в межах одного закладу вищої освіти, а також її гендерну нерівномірність – переважання жінок серед учасників, що може впливати на узагальнення результатів. Водночас у рамках аналізу не були враховані інші потенційно значущі чинники, зокрема індивідуальні емоційні стани, рівень стресу та особливості освітнього середовища, які, ймовірно, модифікують показники психологічного благополуччя. Додатковим обмеженням є використання не загальновизнаної в міжнародному науковому обігу методики, адаптованої для української вибірки здобувачів медичної вищої освіти, що ускладнює порівняння результатів із даними інших країн та потребує подальшої розробки та валідації інструментів дослідження.

Доцільним є проведення лонгітюдних і мультицентрових досліджень для оцінки динаміки ідентичності в освітньому середовищі. Особливу увагу варто приділити впливу освітніх інтервенцій, інституційної підтримки та індивідуальних ресурсів на формування професійної ідентичності та її зв'язок із психологічним функціонуванням.

Висновки. Професійна ідентичність виявилася значущим предиктором психологічного благополуччя студентів медичних спеціальностей. Сформований статус асоціюється з вищими показниками цілеспрямованості, автономії та міжособистісної взаємодії, тоді як невизначена ідентичність корелює з нижчим рівнем благополуччя, що дозволяє розглядати її як потенційний чинник ризику. Зворотний зв'язок усіх статусів зі шкалою самоприйняття потребує додаткового аналізу в контексті підвищеної самокритичності, характерної для етапу професійного становлення. Опосередкована роль статі через тип ідентичності підкреслює провідне значення психологічних, а не лише соціально-демографічних чинників у структурі студентського благополуччя. Отримані результати поглиблюють розуміння механізмів професійного самовизначення, підтверджуючи значущість ідентичності як ключового ресурсу психологічного функціонування в умовах сучасного освітнього середовища.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності психодіагностики

ідентифікаційних статусів у системі психологічного супроводу студентів медичних закладів вищої освіти. Підтримка сформованої та мораторної ідентичності має потенціал для підвищення рівня психологічного благополуччя, тоді як студенти з нав'язаним і невизначеним стату-

сом потребують адресних інтервенцій, зокрема, через менторські програми та рефлексивні практики. Доцільним видається також впровадження моніторингу динаміки професійного самовизначення як елементу профілактичної та розвиткової роботи.

Список літератури:

1. Sternszus R., Steinert Y., Razack S., Boudreau J. D., Snell L., Cruess R. L. Being, becoming, and belonging: reconceptualizing professional identity formation in medicine. *Frontiers in Medicine*. 2024. Vol. 11. Article number: 1438082. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1438082>.
2. Cruess R. L., Cruess S. R., Boudreau J. D., Snell L., Steinert Y. A schematic representation of the professional identity formation and socialization of medical students and residents: A guide for medical educators. *Academic Medicine*. 2015. Vol. 90, No. 6. P. 718–725. DOI: <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000700>.
3. Jilili A., Weng X., Zhao S. Z., Wang L., Fang Q., Guo N. How positive mental well-being influences professional identity and the mediating mechanisms in Chinese nursing students. *International Nursing Review*. 2024. Vol. 71, No. 4. P. 1044–1052. DOI: <https://doi.org/10.1111/inr.12972>.
4. Toubassi D., Schenker C., Roberts M., Forte M. Professional identity formation: linking meaning to well-being. *Advances in Health Sciences Education*. 2023. Vol. 28. P. 305–318. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10146-2>.
5. Findyartini A., Greviana N., Felaza E., Faruqi M., Afifah T. Z., Firdausy M. A. Professional identity formation of medical students: A mixed-methods study in a hierarchical and collectivist culture. *BMC Medical Education*. 2022. Vol. 22. Article number: 443. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03393-9>.
6. Bremer A. E., Scharenborg S. W. J., Fluit C. R. M. G., van de Pol M. H. J. A mixed-methods study on the course of professional identity formation in undergraduate medical students. *BMC Medical Education*. 2025. Vol. 25. Article number: 560. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07162-2>.
7. Lönn A., Weurlander M., Seeberger A., Hult H., Thornberg R., Wernerson A. The impact of emotionally challenging situations on medical students' professional identity formation. *Advances in Health Sciences Education*. 2023. Vol. 28. P. 1557–1578. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10229-8>.
8. Дідик Н. П., Руденок А. О., Михайлик А. Ю. Психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх медичних фахівців в закладах фахової передвищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія*. 2023. № 3(59). С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.1>
9. Ушакова К. Ю. Динаміка актуальності та значущості професійної ідентичності студентів медичних коледжів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. Т. IV(47), Вип. 101. С. 73–76.
10. Лукашук М. М., Лукашук І. М. Праксеологічна спрямованість формування професійної ідентичності майбутніх медичних сестер в процесі навчання хіміко-біологічних дисциплін в медичному коледжі. *Молодий вчений*. 2018. № 2(54). С. 626–630.
11. Разумна А. Г. Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців медичної галузі у закладах вищої освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2020. 22 с.
12. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
13. Шевченко Н. І., Лісянська Н. С. Експериментальне вивчення психологічних умов розвитку самостійності старшокласників у плануванні професійних перспектив. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 50. С. 308–327. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.308-327>
14. Серпутько О. М., Маланьїна Т. М. Співвідношення психологічного благополуччя та стилів ідентичності у осіб юнацького віку. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. №1(7). С. 106–113. URL: <https://www.studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/106/143>.
15. Аккаї К. О. Професійна ідентичність як фактор позитивного функціонування особистості студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2025. 244 с.
16. Faihs V., Heininger S., McLennan S., Gartmeier M., Berberat P. O., Wijnen-Meijer M. Professional identity and motivation for medical school in first-year medical students: A cross-sectional study. *Medical Science Educator*. 2023. Vol. 33. P. 431–441. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40670-023-01754-7>.
17. Regehr G., Varpio L. Conferencing well. *Perspectives on Medical Education*. 2022. Vol. 11, No. 2. P. 101–103. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40037-022-00704-0>.

**Zhemanyuk S. P. PROFESSIONAL IDENTITY AS A PREDICTOR
OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MEDICAL STUDENTS**

The article presents the results of an empirical study examining the relationship between types of professional identity and psychological well-being among medical students in higher education institutions. Professional identity is conceptualized as a dynamic personal construct shaped by educational and sociocultural influences and is considered a significant predictor of psychological functioning. The aim of the study was to explore the nature of the associations between professional identity statuses (achieved, moratorium, foreclosed, and diffused) and the domains of psychological well-being. The sample comprised 584 medical students who studied under conditions of distance learning. The study employed an adapted Ukrainian version of the Psychological Well-Being Scales (C. Ryff) and the Professional Identity Status Questionnaire (A. Azbel, A. Hretsov). According to the hypothesis, achieved identity was expected to correlate positively with higher levels of well-being, while foreclosed and diffused identities were hypothesized to be associated with lower levels. The statistical analysis confirmed this assumption: achieved identity demonstrated the strongest positive correlations with the domains of «purpose in life», «environmental mastery», and «autonomy», among others. In contrast, foreclosed and diffused statuses emerged as negative predictors of well-being in the multiple regression model. Moratorium identity did not show significant associations, indicating its exploratory nature. Gender differences in the distribution of identity statuses were statistically significant, although no direct differences in well-being were observed between male and female students. Thus, the study hypothesis was empirically supported. For the first time in the Ukrainian context, the structure of associations between professional identity statuses and psychological well-being among medical students was established under the conditions of distance education. The findings support the relevance of including diagnostic assessment of identity status in psychological support services and emphasize the importance of fostering educational environments that promote authentic professional self-determination.

Key words: psychological well-being, professional identity, medical students, distance learning, professional identity.

Лазуренко О. О.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Тертична Н. А.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ЛІКАРЯ

Стаття присвячена проблемі професійного самоздійснення лікаря, яка на сьогоднішній момент набуває особливого значення через важливість реалізації людиною свого потенціалу, віднайдення сенсу професійної діяльності та досягнення конгруентності між власними прагненнями до особистого благополуччя, суспільними викликами та можливостями ефективного самоздійснення. Проблема самоздійснення сьогодні – багатовимірний процес, який розуміється і як комплекс завдань, і як процес реалізації свого потенціалу, і як формування стилю життя, складовою якого є професійна діяльність. Самоздійснення сприяє розвитку мотивації, продуктивності та творчого підходу до життя, роблячи людину активним учасником суспільних процесів. Це не просто можливість для професійного зростання, а й фундаментальний чинник формування самодостатньої та успішної особистості фахівця. Одним з перспективних аспектів, широко не представленим у дослідженнях українських науковців, є професіогенез особистості фахівців медичної галузі, потенціал професійного та особистісного становлення лікаря, його самоздійснення у сучасних умовах.

Дане дослідження окреслило основні питання, пов'язані з самоздійсненням лікаря у сучасних умовах, рефлексією його самоефективності та мотивації професійної діяльності, з метою розробки комплексного психолого-педагогічного підходу особистісно-професійного становлення лікаря, реалізації процесу самоздійснення лікаря в умовах професійної освіти та діяльності. Кількісний аналіз результатів показав, що загальний рівень професійного самоздійснення лікарів-практиків та лікарів-інтернів суттєво відрізняється, що можна пояснити складністю розкриття особистісного потенціалу молодого спеціаліста в сучасних умовах, адже його практична діяльність проходить в складних умовах війни та має свої обмеження. Рівень професійного самоздійснення у переважній більшості лікарів істотно вищий, ніж у інтернів. Водночас, у лікарів досить низькими були такі ознаки: досягнення поставлених професійних цілей та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Очевидно, що багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Ці результати демонструють той факт, що лікарі, здійснивши вдале професійне самовизначення, накопичили достатньо великий досвід у вибраній професійній діяльності, досягли професіоналізму і професійної компетентності та сформували індивідуальний стиль професійної діяльності. Доведено, що професіоналізм лікаря визначається не лише ефективним виконанням своєї професійної діяльності, а й сформованою професійною позицією та розвинутою потребою у самовдосконаленні, у поєднанні професійно важливих навичок та якостей з навичками постановки цілей та планування, що і є, на наш погляд, умовою та результатом професійного самоздійснення.

Ключові слова: самоздійснення, особистість, професійна діяльність, лікар, професіоналізм, розвиток, компетентність

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується стрімкими політичними змінами, економічною нестабільністю та постійним зростанням вимог до професійної компетентності, дослідження питання самоздійснення особистості є надзвичайно важливим. Складність ситуації посилюється ще й тим, що сьогоднішні

обставини, пов'язані з війною в країні, ще більше загострили проблему реалізації людиною свого потенціалу, віднайдення сенсу професійної діяльності та досягнення конгруентності між власними прагненнями до особистого благополуччя, суспільними викликами та можливостями ефективного самоздійснення.

Проблема самоздійснення сьогодні – багатовимірний процес, який розуміється і як комплекс завдань, і як процес реалізації свого потенціалу, і як формування стилю життя, складовою якого є професійна діяльність. Самоздійснення сприяє розвитку мотивації, продуктивності та творчого підходу до життя, роблячи людину активним учасником суспільних процесів. Це не просто можливість для професійного зростання, а й фундаментальний чинник формування самодостатньої та успішної особистості.

Самоздійснення лікаря в умовах війни набуває особливого значення, адже саме внутрішня мотивація та відчуття власної місії допомагають витримати колосальні фізичні й моральні навантаження. Усвідомлення власної значущості та досягнення результатів у порятунку життів дають можливість не зламатися під тиском реальності, а навпаки – зростати і розвиватися, навіть у найважчих умовах. За цих обставин дослідження професійного та особистісного становлення фахівця, його професійного самоздійснення є вкрай доцільним [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблеми професійного становлення особистості, професійного самоздійснення фахівця зверталися багато вчених. На сьогоднішній момент існує ряд наукових підходів, в яких робиться спроба комплексного дослідження даних феноменів. Зокрема, вивчався вплив різних факторів на професійне самовизначення і становлення особистості (Є. Климов, Н. Самоукіна та ін.), розглядалось питання взаємозв'язку особистісного та професійного розвитку (О. Кулешова, Н. Пряжников та ін.), проводилось дослідження чинників професійного самоздійснення особистості (О. Кокун), формування психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності лікаря (Н. Сміла), розвиток професійної психологічної компетентності та особливостей саморегуляції професіогенезу особистості лікаря (О. Лазуренко) [1; 5; 7].

Загалом, дослідження, за якими здійснюється вивчення проблем професійного становлення та розвитку особистості, формування професійних (психологічних, емоційних, комунікативних та ін.) компетентностей фахівців, можна узагальнити за кількома основними напрямками. До першого напрямку можна віднести дослідження загального характеру, в яких презентовано теоретичні засади вдосконалення професійної підготовки майбутніх лікарів в цілому, а результатом підготовки виступає професійна готовність, професійна компетентність тощо. Другий напрям –

дослідження, спрямовані на формування певних якостей, що є важливими для ефективного виконання лікарем професійної діяльності. Наявність специфічних різновидів та категорій професійної діяльності лікаря зумовили третій напрям, до якого відносимо дослідження прикладного характеру, в яких вивчається професійне становлення лікаря [7; 8]. Проте за межами досліджень залишились питання, пов'язані з самоздійсненням лікаря у сучасних умовах, рефлексією його самоефективності та мотивації професійної діяльності.

Науково-викладацький колектив кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, розробляючи науково-дослідну тему «Психологічні особливості професійного становлення особистості лікаря», активно досліджує один з перспективних аспектів, широко не представлений у дослідженнях українських науковців, а саме – професіогенез особистості фахівців медичної галузі, звертаючи особливу увагу на потенціал професійного та особистісного становлення лікаря, його самоздійснення у сучасних умовах [3; 4; 6; 9].

Окремими аспектами дослідження вбачаємо: інтегративні підходи у психологічному супроводі особистісного та професійного розвитку інтернів та лікарів, професійну активність і професійну мотивацію майбутніх фахівців, формування професійної свідомості фахівців системи охорони здоров'я, психологічні засади формування особистості лікаря, самоактуалізацію та саморегуляцію професіогенезу, психологічний аналіз самоздійснення лікаря у сучасних умовах, а також професійну компетентність у структурі діяльності медичних працівників.

Постановка завдання. Мета статті: узагальнити проблему психологічного становлення особистості та окреслити основні питання, пов'язані з особливостями самоздійснення лікаря у сучасних умовах, представити результати емпіричного дослідження психологічних детермінант професійного самоздійснення лікарів та інтернів, узагальнити результати аналізу їх самоефективності та мотивації професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Як зазначалося, наше дослідження мало на меті окреслити основні питання, пов'язані з самоздійсненням лікаря у сучасних умовах, рефлексією його самоефективності та мотивації професійної діяльності, задля того, щоб розробити комплексний психолого-педагогічний підхід особистісно-професійного становлення лікаря, обґрунтувати шляхи

реалізації процесу самоздійснення лікаря в умовах професійної освіти та діяльності.

Для реалізації мети та завдань дослідження нами було вибудовано програму дослідження, яка включала кілька етапів. На першому етапі наше дослідження було спрямоване на аналіз ознак професійного самоздійснення, які можна розглядати у двох загальних формах (способах): зовнішньо-професійний (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності) та внутрішньо-професійний (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійноважливих якостей). З цією метою, ми використали Опитувальник професійного самоздійснення, розроблений О. М. Кокуном [2].

У дослідженні брали участь 112 осіб, серед яких 44 лікарів та 68 лікарів-інтернів. Професійний стаж роботи лікарів складав від 10 до 42 років, а інтернів – від 2 до 5 років.

Результати дослідження, отримані за допомогою Опитувальника професійного самоздійснення, дозволили нам виявити та проаналізувати характерні особливості загального рівня професійного самоздійснення лікарів та інтернів (рис. 1).

Кількісний аналіз отриманих результатів показав, що загальний рівень професійного самоздійснення лікарів-практиків та лікарів інтернів суттєво відрізняється. Так, низький рівень зазначався у 17,4 % інтернів і був зовсім відсутній у результатах лікарів. Такі результати, на наш погляд, можна пояснити складністю розкриття особистісного потенціалу молодого спеціаліста в сучасних умовах, адже його практична діяльність проходить

в складних умовах війни та має свої обмеження. І хоча сьогодні професія лікаря дуже затребувана, часто відчуття власної професійної некваліфікованості у молодого фахівця, особливо в кризових ситуаціях, залишається надто сильним, щоб розкрити свої здібності.

Більшість наших респондентів з числа інтернів проявили середній рівень професійного самоздійснення (47,8 %), з числа лікарів – лише третина (35,7 %). Причому, половина лікарів середнього рівня самоздійснення мають стаж більше 15 років. Така ситуація, на наш погляд, демонструє, що часто небезпечні умови праці, невизначеність майбутнього та ризики воєнної ситуації, викликають у лікарів професійне вигорання, незадоволеність своєю діяльністю, а як наслідок – відчуття власної нереалізованості, втрату сенсу та розчарування у власному самоздійсненні. Водночас, половина із всіх опитаних нами лікарів продемонстрували вище середнього рівень самоздійснення (50 %), а серед інтернів такий рівень продемонстрували лише 21,7 % респондентів. Тобто, дослідження показало, що більшість досвідчених лікарів відбулися у своїй професії і відчувають власну затребуваність, значущість їх професійної кваліфікації, можливість широко використовувати свій професійний досвід. Для багатьох інтернів цей шлях лише починається.

Цікавими також були результати, які показали лікарі (14,3 %) та інтерни (13 %), які мали високий загальний рівень самоздійснення. І хоча цей відсоток був невисоким, проте, він продемонстрував, що відчуття самоздійснення присутнє як у досвідчених лікарів, так і у початківців. Як свід-

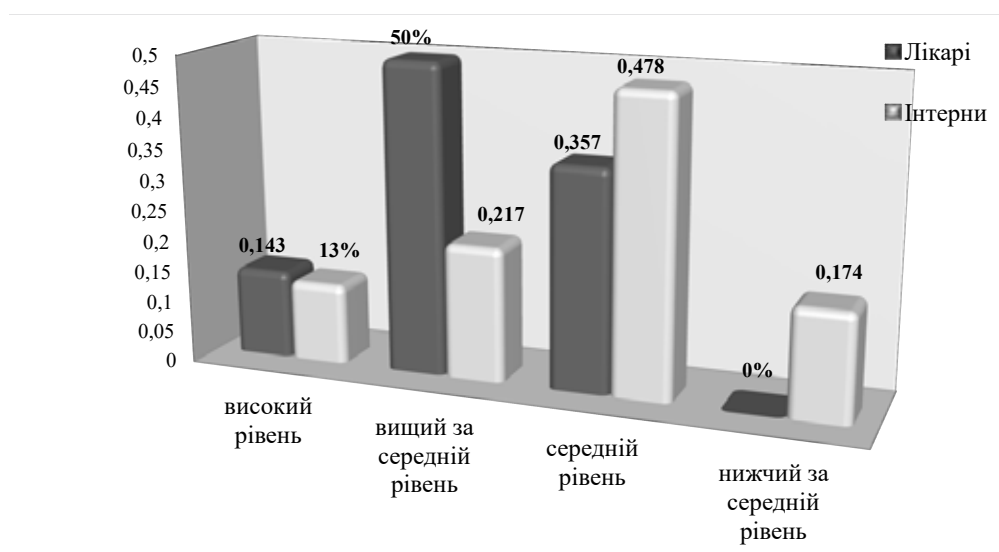


Рис. 1. Порівняльний аналіз загального рівня професійного самоздійснення лікарів та інтернів

чать отримані результати, рівень професійного самоздійснення у переважної більшості лікарів істотно вищий ніж у інтернів. Лікарі мають достовірно вищі як загальний рівень професійного самоздійснення, так і його дві форми (складові) – рівні внутрішньо-професійного та зовнішньо-професійного самоздійснення.

Для глибшого аналізу тих умов, які дають особистості відчуття самоздійснення та з метою охарактеризувати виразність ознак професійного самоздійснення (по п'ять на кожен форму самоздійснення: внутрішньо-професійну та зовнішньо-професійну) у різних груп наших респондентів, ми співставили показники вираженості всіх десяти ознак у лікарів та інтернів, щоб зрозуміти загальні тенденції.

Відповідно до Опитувальника професійного самоздійснення внутрішньо-професійна форма самоздійснення окреслена наступними ознаками: 1.1. Потреба у професійному вдосконаленні; 1.2. Наявність проекту власного професійного розвитку; 1.3. Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями; 1.4. Постійна постановка нових професійних цілей; 1.5. Формування власного «життєво-професійного простору» [2].

Загальні результати показали, що внутрішньо-професійне самоздійснення сформовано на різних рівнях у лікарів та інтернів (рис. 2).

Проаналізувавши відповіді респондентів, ми можемо зазначити, що лікарі у власному самоздійсненні орієнтуються на максимальну реалізацію потреби у професійному вдосконаленні, постійно підвищуючи власний професійний рівень та отримуючи задоволення від розвитку своєї професійної майстерності. Також для них важливими

є задоволення власними професійними досягненнями та постійна постановка нових професійних цілей. Разом з тим, дослідження показало, що такі ознаки внутрішньо-професійної форми самоздійснення як наявність проекту власного професійного розвитку та формування власного «життєво-професійного простору» не мають чіткого вираження. Тож, лікарі зазначали, що на сьогодні у них немає чіткого плану подальшого розвитку, а власну кар'єру проектують лише у загальних рисах. Щодо формування власного «життєво-професійного простору», то лікарі підкреслювали, що на сьогодні їм важко поєднувати професійну діяльність і позапрофесійне життя, хоча вони вважають себе людьми, у яких сформована власна професійна позиція, а рівень професійного менталітету та ідентифікації з професійним співтовариством вважають достатньо високим.

Загалом, окреслені ознаки внутрішньо-професійної форми самоздійснення у лікарів, свідчать, що професійне становлення особистості лікаря – це тривалий процес. Він має на меті розвиток професіоналізму, передбачає формування професійно важливих компетенцій, індивідуальних властивостей та способів виконання професійних обов'язків у процесі професійного самоздійснення в умовах професійної освіти та діяльності. Тому, самоздійснення особистості лікаря можливе за умови активності та участі особистості фахівця у плануванні та побудові плану подальшого професійного розвитку та власної кар'єри. А тому, саме вміння вибудовувати ефективну стратегію свого професійного шляху є основою для професійного самоздійснення. Зрозуміло, що війна, загальна невизначеність та

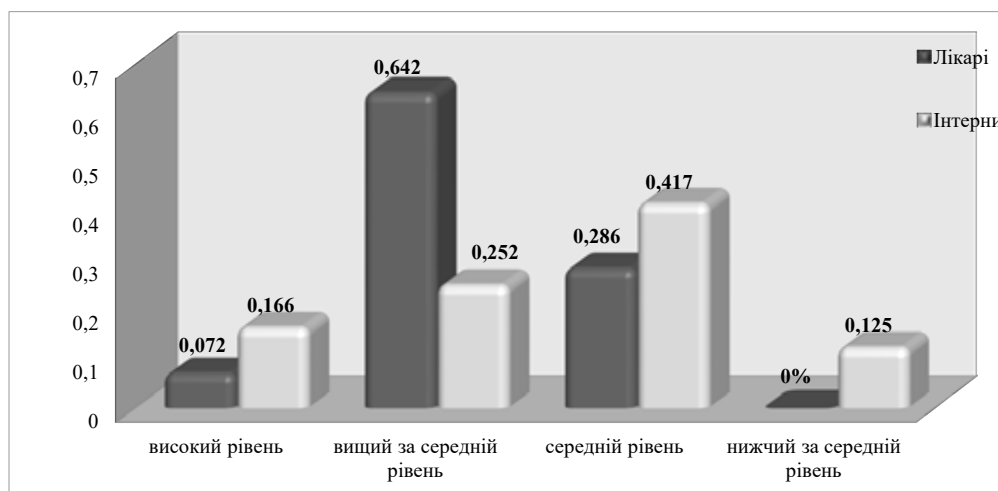


Рис. 2. Порівняльний аналіз рівня внутрішньо-професійної форми професійного самоздійснення лікарів та інтернів

безпекова ситуація у країні, значно ускладнює побудову лікарями проекту власного професійного розвитку. Водночас, професіоналізм лікаря визначається не лише ефективним виконанням своєї професійної діяльності, а й сформованою професійною позицією та розвинутою потребою у самовдосконаленні, у поєднанні професійно важливих навичок та якостей з навичками постановки цілей та планування, що і є, на наш погляд, умовою та результатом професійного самоздійснення.

Аналізуючи результати дослідження, ми порівняли вираженість ознак самоздійснення лікарів з відповідями інтернів. Так, у власному самоздійсненні (внутрішньопрофесійна форма) інтерни продемонстрували більшу визначеність щодо побудови проекту власного професійного розвитку та постановки нових професійних цілей. Для них значущими виявилися бажання мати чіткий план свого подальшого професійного розвитку, будувати кар'єру та чітко уявляти своє майбутнє. Крім того, вони, у більшості випадків, повністю погоджуються з тим, що в роботі постійно слід рухатись вперед, досягнувши певного результату, прагнути отримати ще кращий. Разом з тим, дослідження показало, що така ознака внутрішньопрофесійної форми самоздійснення як формування власного «життєво-професійного простору» у більшості інтернів виявилася найменш вираженою. Цей результат, на наш погляд, є досить виправданим, оскільки інтерни лише починають свій професійний шлях і не мають достатнього досвіду для того, щоб об'єктивно ідентифікувати себе з професійним співтовариством та мати чітко сформовану власну професійну позицію. Отже, вираженість п'яти ознак внутрішньопрофесійної форми самоздійснення якісно відрізняються у лікарів та інтернів. Лікарі не лише демонстрували вищий загальний рівень професійного самоздійснення, а й спрямованість на максимальну реалізацію потреби у професійному вдосконаленні, постійно підвищуючи власний професійний рівень та отримуючи задоволення від розвитку своєї професійної майстерності, а також значущість задоволення власними професійними досягненнями та постійної постановки нових професійних цілей. Що стосується інтернів, то вони більше орієнтуються на бажання мати чіткий план свого подальшого професійного розвитку, будувати кар'єру та чітко уявляти своє майбутнє. Такі результати дослідження демонструють, що для інтернів, завершення професійної підготовки, початок трудової діяльності

є однією з найважливіших складових життя. Професійна кар'єра має величезне значення для молодих фахівців, оскільки вона дає не тільки економічну незалежність, а й певний статус, зміцнення почуття особистісної ідентичності. Стверджуючи себе в професії, інтерни прагнуть самоздійснення саме через чітке планування та побудову перспективи власного майбутнього, оскільки саме відчуття перспективи створює для них мотиваційну основу професійної діяльності та особистісного зростання.

У використаному нами Опитувальнику професійного самоздійснення [2] зовнішньопрофесійна форма самоздійснення окреслена наступними ознаками: 2.1. Досягнення поставлених професійних цілей; 2.2. Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством; 2.3. Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями; 2.4. Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії; 2.5. Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності.

Згідно з результатами опитувальника, встановлено вірогідні відмінності зовнішньопрофесійних ознак професійного самоздійснення у лікарів та інтернів (рис. 3). Так, у лікарів вірогідно вищими були такі ознаки: визнання досягнень фахівця професійним співтовариством та розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії. Лікарі не лише високо оцінювали рівень своїх професійних досягнень, а й впевнені у тому, що їх колеги та керівництво високо та дуже високо оцінює їхні здобутки. Також лікарі зазначали, що їх професія дає великі можливості для самовдосконалення, оскільки саме в ній максимально повно вони можуть розкрити свої здібності. Водночас, у лікарів досить низькими були такі ознаки: досягнення поставлених професійних цілей та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Ці результати демонструють той факт, що лікарі, здійснивши вдаль професійне самовизначення, накопичили достатньо великий досвід у вибраній професійній діяльності досягли професіоналізму і професійної компетентності та сформували індивідуальний стиль професійної діяльності.

Разом з тим, в розгортанні професійного циклу багатьох лікарів спостерігається досягнення «плато». Тому лікарі з досвідом, зазвичай, цінують своє посадове місце, тому досягнення професійного плато дозволяє відпочити від напруження кар'єрних змін. Тому постановка нових цілей та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності не є їх пріоритетною спрямованістю. Очевидно, бага-

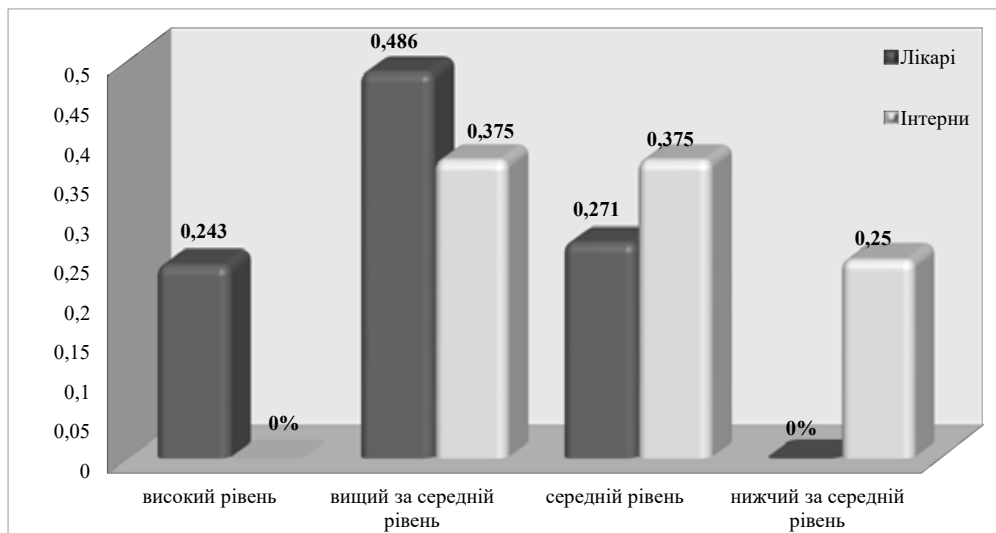


Рис. 3. Порівняльний аналіз рівня зовнішньопрофесійної форми професійного самоздійснення лікарів та інтернів

торічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Однак, негативним аспектом професійного «плато» є схильність особистості, яка в ньому перебуває, до професійної стагнації. І хоча, рівень виконання професійної діяльності при цьому може бути на досить високому рівні, професійна стагнація може проявлятися у стереотипності виконання завдань, що знижує, а інколи унеможлиблює рівень творчості у професійній діяльності.

Порівняння результатів зовнішньопрофесійних ознак професійного самоздійснення в інтернів показало, що у них вірогідно вищими були такі ознаки: досягнення поставлених професійних цілей та визнання досягнень фахівця професійним співтовариством. Для інтернів виявилось важливим не лише ставити цілі, а й досягати їх, що закономірно окреслює спрямованість молодого спеціаліста. Важливим є і той факт, що для досягнення успіху інтернам важливе занурення у професійну спільноту та визнання результатів їх діяльності колегами. Найменш вираженою у інтернів була така зовнішньопрофесійна ознака професійного самоздійснення як вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Такий результат пояснюється тим, що життєва перспектива для інтернів є досить значною, а тому вони реалістично сприймають свою професію і розподіляють майбутнє на послідовні етапи, спочатку докладаючи зусиль в адаптації до професійної діяльності, постановки цілей, а лише потім індивідуалізуються в творчості.

Висновки. В процесі дослідження нами були виявлені та проаналізовані психологічні детермінанти професійного самоздійснення особистості на прикладі лікарів та лікарів-інтернів різних спеціальностей. Аналізуючи отримані результати, ми встановили вірогідно вищий загальний рівень професійного самоздійснення у лікарів стосовно даних інтернів. При цьому, відповідно до нормативних даних, якісні характеристики ознак професійного самоздійснення суттєво відрізнялися у двох досліджуваних групах. Це свідчить про те, що лікарі, здійснивши вдале професійне самовизначення, накопили достатньо великий досвід у вибраній професійній діяльності, досягли професіоналізму, набули навички професійної компетентності та сформували індивідуальний стиль професійної діяльності.

Услід за іншими науковцями, вважаємо, що професійне становлення особистості обумовлено системою професійної освіти (на додипломному та післядипломному рівнях), індивідуально-психологічними особливостями, іншими факторами, зокрема, уявленням про професійну діяльність, ставленням до неї, що мають мотивуюче значення та можуть впливати на професійне самоздійснення особистості.

На наше глибоке переконання, процес професійного самоздійснення особистості в процесі професійної підготовки залежить від інтеграції психологічних особливостей особистісного та професійного становлення. Слід також враховувати і внутрішній потенціал людини, і зовнішні фактори, адже основним механізмом професій-

ного становлення, на наш погляд, є саме взаємодія «внутрішнього» і «зовнішнього».

Підсумовуючи, констатуємо, що професіоналізм лікаря визначається не лише ефективним виконанням своєї професійної діяльності, а й сформованою професійною позицією та розвинутою потребою у самовдосконаленні, у поєднанні професійно важливих навичок та якостей

з навичками постановки цілей та планування, що і є, на наш погляд, умовою та результатом професійного самоздійснення.

Вважаємо, що подальше вивчення суті процесу професійного самоздійснення лікаря сприятиме розвитку науки про неперервну професійну освіту фахівців охорони здоров'я в Україні.

Список літератури:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. 200 с.
2. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35–39.
3. Лазуренко О. О. Проблема особистісно-професійного становлення майбутнього лікаря та шляхи її вирішення у практиці вищої медичної школи. *Психологічний часопис*. 2018. № 4 (14). С. 121–133.
4. Лазуренко О. О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 34–39.
5. Лазуренко О. О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 87–98.
6. Лазуренко О. О. Теоретико-методологічні основи та психолого-педагогічні особливості професійного становлення особистості фахівця. *Психологічні чинники і технології самоздійснення особистості в різних умовах життєдіяльності*: колективна монографія. Рига, Латвія, 2024. С. 77–88.
7. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.
8. Мельник А. Деякі питання професійної підготовки фахівців медичного профілю у контексті сучасних інтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2010. Вип. 26. С. 34–40.
9. Lazurenko, O., Tertychna, N., Smila, N. Correlation between time perspective and Defense mechanisms of Ukrainian students during the War. *Journal of Education Culture and Society*. 2023. Vol. 14. No. 1. P. 198–206. <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/471>

Lazurenko O. O., Tertychna N. A. STUDY OF PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF DOCTOR'S PROFESSIONAL SELF-REALIZATION

The article is devoted to the problem of professional self-realization of the doctor, which is of particular importance to the realization of his potential, finding the meaning of professional activity and achieving congruence between his own aspirations for personal well-being, social challenges and opportunities for effective self-realization. The problem of self-realization today is a multidimensional process that is understood as a set of tasks and as a process of realizing your potential, and as a formation of lifestyle, which is a component of which is professional activity. Self-realization contributes to the development of motivation, productivity and creative approach to life, making a person an active participant in social processes. It is not just an opportunity for professional growth, but also a fundamental factor in the formation of a self-sufficient and successful personality of a specialist. One of the promising aspects, not widely represented in the research of Ukrainian scientists, is the professiogenesis of the personality of medical professionals, the potential of professional and personal formation of a doctor, his self-realization in modern conditions.

This study outlined the main issues related to the self-realization of the doctor in modern conditions, reflection of his self-efficacy and motivation of professional activity, in order to develop a complex psychological and pedagogical approach of the personality and professional formation of a doctor, the implementation of the process of self-realization of the doctor in the conditions of professional education and activity. Quantitative analysis of the results showed that the overall level of professional self-realization of practitioners and interns is significantly different, which can be explained by the complexity of revealing the personal potential of a young specialist in modern conditions, because his practical activity is under difficult conditions of war and has its restrictions. The level of professional self-realization in the vast majority of doctors is significantly higher than in interns. At the same time, doctors have the following signs of doctors: achievement of professional goals and manifestation of a high level of creativity in professional activity. It is obvious that many years of performing professional activity cannot be constantly accompanied by its improvement and continuous

professional development of the individual. These results demonstrate the fact that doctors, having a successful professional self-determination, have accumulated a lot of experience in the selected professional activity, achieved professionalism and professional competence and formed an individual style of professional activity.

Summarizing, state that the professionalism of the doctor is determined not only by the effective performance of his professional activity, but also by the formed professional position and a developed need for self-improvement, in combination of professionally important skills and qualities with the skills of goals and planning, which is, in our opinion, and in our opinion.

Key words: *self-realization, personality, professional activity, doctor, professionalism, development, competence.*

Новіков С. О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Стаття присвячена визначенню психологічних особливостей розвитку когнітивних здібностей працівників харчової промисловості в умовах діджиталізації суспільства. На сьогоднішній день можна спостерігати постійний розвиток харчової промисловості, де відбувається безперервне впровадження новітніх технологій, що, в свою чергу, зумовлює появу постійних змін на підприємствах даної галузі, а також обумовлює потребу у пристосуванні працівників до подібного роду змін. Зважаючи на те, що недостатній розвиток когнітивних здібностей у працівників чинить доволі великий опір змінам, що може погіршити діяльність підприємства харчової промисловості та його конкурентоспроможність. Натомість достатній розвиток когнітивних здібностей у працівників харчової промисловості сприяють налагодженню продуктивної комунікації та глобальній, багатоаспектній та багатокультурній співпраці з клієнтами, стейхолдерами, постачальниками тощо. В той же час, когнітивні здібності у працівників харчової промисловості здатні прямо впливати також і на рівень життєдіяльності та самих працівників, які в процесі розвитку власних професійних та особистих якостей, збільшують рівень своєї конкурентоспроможності і кар'єрний ріст. На нашу думку, одним із головних факторів, які стимулюють розвивати когнітивні здібності у працівників харчової промисловості, слід вважати сама споживачів, тобто динамічні змін їх потреб та вподобань.

Розкрито значення когнітивних здібностей у процесі підготовки працівників харчової промисловості. Встановлено, що вони сприяють покращенню рівня продуктивності праці, якості і безпеці діяльності працівників харчової промисловості, що потребує від них кращих взаємовідносин, співробітництва та креативності у праці. Визначено, що в перспективному майбутньому діджиталізація та автоматизованість робочих процесів суттєво підвищить рівень продуктивності праці, а також дієвість взаємовідносин з клієнтами. Модернізація технологій у харчовій промисловості стимулюватиме появу потребу у нових навичках, а відтак, і покращить кваліфікаційний рівень працівників, які з ними працюють.

Ключові слова: харчова промисловість, когнітивні здібності, підготовка працівників харчової промисловості, навички, навчання, діджиталізація.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення бізнес-умовам притаманний доволі мінливий та непрогнозований характер, що активізує соціалізацію економічних процесів, потребує безперервного перегляду та покращення управління працівниками в процесі їх праці. Сучасне суспільство переживає важливі зміни, новітні технології безперервно виконують техніко-технологічну “революцію”, а відтак і наш спосіб життєдіяльності і суть споживання зазнають суттєвих змін. Це в результаті призводить до зникнення деяких робочих функцій, а виникнення нових передбачається науковцями протягом наступних п'яти років. Основна особливість майбутньої роботи полягає у видозміні чималої кількості професій та посад в результаті всеосяжної діджиталізації та роботизації рутинної

праці. Тому можна вважати, що діджиталізація проникне практично у всі галузі економіки, зокрема і харчову промисловість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дану проблематику досліджували такі науковці як В. Бочелюк, О. Вдовенко, Ю. Волошина, К. Краус, Н. Краус, О. Лозова, О. Марченко, О. Піжук, Л. Шимановська-Діанич, В. Шимановська та інші. Попри те, що на даний час виняткової актуальності набуває проблема, пов'язана із формуванням когнітивних здібностей працівників харчової промисловості, кількість наукових досліджень є досить невеликою.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних особливостей розвитку когнітивних здібностей працівників харчової промисловості в умовах діджиталізації суспільства.

Виклад основного матеріалу. На превеликий жаль, в нашій державі на даний час дуже розповсюдженим є стереотип, що люди старшого віку вважаються більш консервативними, не достатньо гнучкими і неефективними. Вік неодноразово пов'язують із погіршенням когнітивних здібностей, що, в свою чергу, виступає важливою передумовою в процесі підтримки функціональної свободи, зокрема, навчання новим навичкам. Проте в реальності, когнітивні здібності не погіршуються з віком.

Як зазначають К.М. Краус, Н.М. Краус та О.В. Марченко, «з віком люди стають спокійнішими та менш невротичними. «Емоційні бурі стихають», – як стверджує когнітивний нейробіолог Патрісія РейтерЛоренц, доктор філософії з Мічиганського університету в Анн-Арбор. Люди середнього віку є більш стабільними за молоді в емоційному плані: вони менш лабільні, не схильні до різких емоційних перепадів, що економить їх ресурс. Якість емоційного життя з віком покращується, адже людині свідомо доступний більш глибокий спектр переживань. Науково доведено, що з віком пов'язане покращення регуляції та переживання емоцій. Люди стають більш мотивованими для досягнення емоційно важливих цілей і, таким чином, вкладають психологічні та соціальні ресурси в «оптимізацію» емоційного добробуту. Емоційний добробут зберігається і навіть покращується в зрілому віці, є одним з найдивовижніших відкриттів про вікові зміни, зроблених за останні роки. Старші люди більше зосереджуються на позитивній інформації, ніж їхні молоді колеги – такого висновку дійшла когнітивний психолог Марі Мазер, доктор філософії Університету Південної Каліфорнії у Лос-Анджелесі» [5, с. 56–57].

На думку О. Піжук, «в же сьогодні експоненціальна зміна технологій зумовлює використання роботів, автономних транспортних засобів, товарних датчиків, штучного інтелекту, Інтернету речей, змінюють робочий процес у бік більшої гнучкості з переважним використанням тимчасової робочої сили з метою швидкої адаптації до постійно змінюваних віжцифрованих бізнес-процесів соціального підприємництва. Автоматизація виробничих процесів дозволяє суб'єктам господарювання подолати відставання діючих технологій. Організації та працівники створюють і проєктують свою роботу з метою оптимізації, а не протистояння цифровим технологіям» [6].

Отже, «діджиталізація створила нові соціально-культурні умови, в яких розгортається

формування особистості як в особистісному, так і в когнітивному плані. Необхідність адаптації до ІТ-середовища призвела відображена у понятті «цифровий інтелект» (за аналогією із соціальним або емоційним інтелектом), що передбачає три рівні: використання ІТ в повсякденному житті для спілкування і дозвілля; створення власного цифрового контенту та творчих продуктів; використання технологій для бізнесу та професійної діяльності. Сьогодні цифрова компетентність визнана базовою компетенцією людини, необхідною для успішної соціальної інтеграції, професійного та особистісного розвитку впродовж життя. Розробники «Цифрової аджени України – 2020» відзначають, що розвиток цифрових компетенцій в нашій країні розвивається фрагментарно, хаотично та відірвано від академічної (формальної) освіти в усіх її сегментах: початкової, середньої, вищої. Українці мають обмежені можливості для успіху у цифровому світі через застарілі методики викладання, відсутність навчальних стандартів, підготовлених викладачів, недоступність цифрових технологій для навчального процесу. Низька цифрова компетентність позначається на професійній успішності та загальному благополуччі людей» [1, с. 92].

Л. Шимановська-Діанич, В. Шимановська та О. Лозова, «50% усіх працівників потребуватимуть перекваліфікації до 2025 року. Для працівників, які залишаються на своїх посадах, частка основних навичок, які зміняться до 2025 року, становить 40%. До 2025 року 50% усіх працівників потребуватимуть перекваліфікації через зростання впровадження технологій. Визначено 10 навичок, які будуть найактуальнішими у 2025 році. На думку експертів, саме вміння розв'язувати проблеми буде ключовою компетенцією майбутнього, адже до неї належить аж половина навичок із цієї десятки найактуальніших (аналітичне мислення та інновації, комплексне розв'язання проблем, критичне мислення й аналіз, креативність та ініціативність, уміння аргументувати свою думку, шукати нестандартні рішення і генерувати ідеї), популярність яких зростатиме протягом наступних п'яти років. Уперше відзначено важливість таких навичок, як активне навчання (active learning), витривалість (resilience), стресостійкість (stress tolerance) та гнучкість (flexibility). Якщо ж досліджувати потрібні навички до 2030 року, то свій прогноз надає Організація економічного співробітництва та розвитку в «Навчальному компасі – 2030», пропонуючи три важливі групи навичок: когнітивні та метакогнітивні, соціальні

та емоційні, практичні та фізичні. У табл. 1 наведено зіставлення цих навичок» [7].

Аналіз розвитку галузі харчової промисловості показав, що «харчова промисловість являє собою потужну, широко розгалужену галузь народного господарства, зі своїми специфічними особливостями, має чітку нормативно-правову базу і систему підготовки професійних кадрів. Основними напрямками розвитку харчової промисловості в наш час є: збільшення об'єму виробництва і покращення якості продукції; створення сучасних засобів технічного переоснащення підприємств; впровадження нових технологій приготування, зберігання, фасування продукції; використання принципово нового підходу до художнього оформлення кондитерських виробів. Особлива увага в галузі відводиться технології оформлення кондитерських виробів. Від так, фахова підготовка кваліфікованих робітників харчової промисловості до майбутньої професійної діяльності, дослідження її структури, змісту праці потребує нововведень та суттєвих корективів. Особливого значення набуває формування професіоналізму особистості майбутнього кваліфікованого робітника харчової промисловості, готового до якісного професійного функціонування в умовах сучасних соціальних та економічних зрушень в межах країни та якісних змін в межах харчової промисловості» [3, с. 141–142].

Важливу роль у розвиток когнітивних здібностей відіграє саморозвиток працівників харчової промисловості, психологічні особливості якого «можуть включати бажання постійно вдосконалюватися в своїй професійній діяльності, готовність вчитися новим методам і технологіям, високий рівень самомотивації та самодисципліни, а також внутрішньої готовності до змін і вміння адаптуватися до них. Також важливою є здатність до самоаналізу та саморефлексії, що дозволяє підвищувати свій професійний рівень. Для успішного саморозвитку фахівцям необхідно постійно самовдосконалюватися і опановувати інноваційні технології. Наявність цих психологічних особливостей допомагає працівникам харчової промисловості ефективно розвиватися і досягати нових вершин у своїй кар'єрі, забезпечувати плідну і ефективну роботу, і цим самим, підтримувати продовольчу стабільність у країні» [4].

Звісно, когнітивних здібностей існує величезна кількість, і для кожної галузі є свій набір найбільш затребуваних, так на нашу думку, додатково до креативності, оригінальності та ініціативності, аналітичного мислення та інноваційності,

лідерства та соціального впливу а також уміння вчитись, для працівників харчової промисловості варто додати такі найбільш актуальні навички:

- комунікаційні навички – це вміння чітко, лаконічно та ввічливо висловлювати свої думки, слухати та розуміти інших, працювати з офіційними документами, вести ділові переговори, презентувати ідеї, використовувати різні канали та засоби комунікації. Комунікаційні навички допомагають працівникам харчової промисловості підтримувати зв'язок з клієнтами, постачальниками, партнерами, колегами та керівниками, уникати непорозумінь та конфліктів, домовлятися про умови та цілі роботи, демонструвати свою компетентність та довіру;

- критичне мислення та розв'язання проблем – це вміння аналізувати, оцінювати та ухвалювати рішення, використовуючи логіку докази та креативність. Критичне мислення та розв'язання проблем допомагають працівникам харчової промисловості впоратися зі складними та непередбачуваними ситуаціями, знаходити оптимальні та інноваційні рішення, покращувати якість та продуктивність роботи, адаптуватися до нових технологій та стандартів;

- командна робота – це вміння працювати разом з іншими, виконувати свою роль в команді, співпрацювати, ділитися досвідом та ідеями, вирішувати конфлікти та досягати спільних цілей команди. Командна робота допомагає працівникам харчової промисловості підвищити ефективність та якість роботи, створити позитивну та дружню атмосферу, мотивувати та надихати інших, брати відповідальність за прийняті рішення та ініціативу;

- гігієнічні навички – це вміння дотримуватися санітарних норм та правил при роботі з харчовою сировиною та продукцією, забезпечувати чистоту та безпеку робочого місця, обладнання та інструментів, запобігати поширенню захворювань та отруєнь. Гігієнічні навички допомагають працівникам харчової промисловості підтримувати своє здоров'я та репутацію, виконувати вимоги законодавства та контролюючих органів, задовольняти очікування споживачів;

- організаційні навички – це вміння планувати, координувати та контролювати робочий процес, розподіляти ресурси та час, встановлювати пріоритети та цілі, виконувати завдання вчасно та якісно, аналізувати результати та вносити корективи. Організаційні навички допомагають працівникам харчової промисловості підвищити ефективність та продуктивність роботи, оптимізувати

витрати та ризики, досягати поставлених цілей та покращувати свої професійні навички.

– інформаційні навички – це вміння знаходити, збирати, обробляти, зберігати, передавати та використовувати різні джерела та засоби, такі як інтернет, бази даних, програмне забезпечення, електронна пошта тощо. Інформаційні навички допомагають працівникам харчової промисловості підтримувати свою освіченість та компетентність, слідкувати за новинками та тенденціями в галузі, використовувати інформацію для прийняття рішень та вирішення проблем, спілкуватися з іншими зацікавленими сторонами [7].

Як стверджує О.І. Вдовенко, «в умовах динамічного розвитку промисловості та сфери обслуговування конкурентоспроможність кваліфікованих робітників забезпечується не лише високим рівнем знань технологічних процесів і вмінням виконувати виробничі операції, а й творчими здібностями. Щоб знайти належне місце у суспільстві, майбутній кваліфікований робітник харчової промисловості повинен:

– гнучко адаптуватися у змінних життєвих ситуаціях, самостійно набувати необхідні знання, вміти застосовувати їх на практиці для розв’язання різних проблем з метою знаходження «свого місця» протягом усього життя;

– самостійно критично мислити, вміти побачити труднощі, які виникають у реальному світі, і відшукати шляхи їх раціонального подолання;

– грамотно працювати з інформацією (вміти збирати необхідні для дослідження певної задачі факти, аналізувати їх, висувати гіпотези щодо розв’язання проблем, робити необхідні узагальнення, зіставлення з аналогічними або альтернативними варіантами, встановлювати статистичні закономірності, формулювати аргументовані висновки і на їх основі виявляти й розв’язувати нові проблеми);

– бути готовим до конструювання й оформлення власних інноваційних ідей у вибраній професійній сфері;

– бути організатором складної, напруженої діяльності щодо вирішення творчих фахових завдань;

– володіти глибокими та міцними знаннями, професійним мисленням, багатомірною свідомістю, здатністю до самовизначення в навколишній дійсності, у системі міжособистісних відносин;

– бути комунікабельним, контактним у різних соціальних групах, вміти одночасно працювати у різних галузях, передбачати конфліктні ситуації або уміло виходити з них;

– самостійно працювати над розвитком власної моральності, інтелекту, культурного рівня;

– мати власну професійно-особистісну та соціокультурну позицію» [2, с. 19–20].

На нашу думку, варто погодитися з думкою науковців, що покращення підготовки працівників харчової промисловості значно активізує розвиток когнітивних здібностей. Це обумовлено тим, що краща підготовка працівників потребує більшої відповідальності, незалежності, творчості та ініціативності, а також кращого пристосування до динамічних змін у харчовій промисловості і використання сучасних технологій.

Отже, підготовка працівників харчової промисловості визначає важливе значення когнітивних здібностей. Так, вони сприяють покращенню рівня продуктивності праці, якості і безпеці діяльності працівників харчової промисловості, що потребує від них кращих взаємовідносин, співробітництва та креативності у праці. Відтак, в перспективному майбутньому діджиталізація та автоматизованість робочих процесів суттєво підвищить рівень продуктивності праці, а також дієвість взаємовідносин з клієнтами. Модернізація технологій у харчовій промисловості стимулюватиме появу потребу у нових навичках, а відтак, і покращить кваліфікаційний рівень працівників, які з ними працюють.

Висновки. В умовах діджиталізації майбутні професії пов’язують із використанням цифрових інструментів, які лежать в основі сучасної епохи. Обдарованим працівникам, які володіють відповідними когнітивними здібностями, глобальний ринок праці розширюватиме можливості їх використання в сучасних сферах економіки. Вже сьогодні спостерігається у роботі своєрідна «віртуальність», її можна виконувати будь-де і в будь-який час через особисті мобільні пристрої, під’єднані до глобальної мережі Інтернет в режимі реального часу.

В сфері харчової промисловості, когнітивні здібності працівників відіграють доволі важливу роль, яка полягає у тому, що вони підтримують високий рівень якості продукції, дозволяють ефективніше співпрацювати з колегами і клієнтами, а також сприяють розвитку власної професійності та конкурентоспроможності. Розвиток когнітивних здібностей працівників харчової промисловості вважається необхідним в процесі їхнього кар’єрного зростання. Це, в свою чергу, потребує постійного вдосконалення власних гнучких навичок шляхом використання різних підходів та методів, а також пошуку можливостей для практичного використання їх у процесі своєї діяльності.

Список літератури:

1. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Випуск 62. С. 81–107
2. Вдовенко О.І. Проблеми формування творчих здібностей майбутніх кваліфікованих робітників харчової промисловості. *Молодий вчений*. 2015. № 4(3). С. 18–21.
3. Вдовенко О.І. Сучасні вимоги до професійної діяльності робітника харчової промисловості. *Педагогіка та психологія*. 2016. Вип. 55. С. 139–148.
4. Волошина Ю.І. Психологічні особливості саморозвитку працівників харчової промисловості. URL: <https://surl.li/mfwtqo>
5. Краус К.М., Краус Н.М., Марченко О.В. Цифрові професії майбутнього: на які зміни чекати людському капіталу в умовах становлення соціального підприємництва? *Innovation and sustainability*. 2022. № 1. С. 53–64
6. Піжук О. Цифрова трансформація економіки України: обмеження та можливості: монографія. Університет державної фіскальної служби України. Ірпінь, 2020. 504 с
7. Шимановська-Діанич Л., Шимановська В., Лозова О. Підходи до формування soft-skills фахівців харчової промисловості. *Академічні візії*. 2023. Випуск 17. URL: <https://surl.li/xgckld>

Novikov S. O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF FOOD INDUSTRY WORKERS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF SOCIETY

The article is devoted to determining the psychological features of the development of cognitive abilities of food industry workers in the conditions of digitalization of society. Today, one can observe the constant development of the food industry, where there is a continuous introduction of the latest technologies, which, in turn, causes the emergence of constant changes at the enterprises of this industry, and also causes the need for employees to adapt to such changes. Given that the insufficient development of cognitive abilities in employees poses a rather large resistance to changes, which can worsen the activities of the food industry enterprise and its competitiveness. In contrast, the sufficient development of cognitive abilities in food industry workers contributes to the establishment of productive communication and global, multifaceted and multicultural cooperation with customers, stakeholders, suppliers, etc. At the same time, cognitive abilities of food industry workers can also directly affect the level of life and the workers themselves, who, in the process of developing their own professional and personal qualities, increase their level of competitiveness and career growth. In our opinion, one of the main factors that stimulate the development of cognitive abilities in food industry workers should be considered consumers themselves, that is, the dynamic changes in their needs and preferences. The importance of cognitive abilities in the process of training food industry workers is revealed. It is established that they contribute to improving the level of labor productivity, quality and safety of food industry workers, which requires them to have better relationships, cooperation and creativity at work. It is determined that in the promising future, digitalization and automation of work processes will significantly increase the level of labor productivity, as well as the effectiveness of relationships with customers. Modernization of technologies in the food industry will stimulate the emergence of a need for new skills, and therefore improve the qualification level of workers who work with them.

Key words: food industry, cognitive abilities, training of food industry workers, skills, training, digitalization.

Овчар А. І.

Івано-Франківський національний медичний університет

САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА САМОУПРАВЛІННЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ

Однією з найважливіших психологічних характеристик особистості є її відношення до часу. Кожна людина має свої власні уявлення про те, що таке час, як він повинен використовуватись та як він пов'язаний зі значущими життєвими цінностями. Власне, у широкому (філософському) розумінні цього слова, саме поняття час і є однією з найважливіших цінностей.

У даній науковій розвідці основну увагу приділено дослідженню психофізичного аспекту, а саме пошуку механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) й «фізичних» (тривалість) характеристик часу, а також його залежності від змісту діяльності людини та її культурних відмінностей; та особистісно-психологічного – виявленню індивідуальних відмінностей часової організації та структури психологічного часу досліджуваних.

У статті представлено результати емпіричних досліджень студентів-українців та іноземців Івано-Франківського національного медичного університету, аналіз яких дав підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців існують суттєві відмінності за основними часовими показниками різноманітних видів їх активності.

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці мають перевагу над українцями за показниками самоорганізації та самоуправління, що може слугувати підставою для твердження про їх кращу здатність до планування своєї навчально-професійної діяльності й інших видів активності, а також кращих адаптаційних можливостей до змін у житті.

Аналіз показників бюджету часу дозволив констатувати, що між групами успішних та менш успішних студентів (як серед іноземців так і серед українців) спостерігається різюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють понад 2 години часу більше для навчальної діяльності ніж ті, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню, на відміну від успішних студентів. Також іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

Ключові слова: психологія часу, відношення до часу, бюджет часу, види активності.

Постановка проблеми. У дослідженні, яке було організовано нами в умовах Івано-Франківського медичного університету, взяли участь 64 студенти (з них 42 етнічні українці і 22 іноземних студентів (Індія, Єгипет, Марокко, Нігерія) 5 курсу медичного факультету та факультету підготовки іноземних громадян освітньо-професійної програми «Медицина».

Організація дослідження передбачала використання цілого комплексу методик, які дозволяли фіксувати кількісні та якісні характеристики ключових понять і виявляти наявні зв'язки між залежною та незалежною змінними. Однак, зважаючи на те, що обсяг статті не дозволяє представити всю зібрану нами емпірику, а також у зв'язку з тим, що деякі результати досліджень вже опубліковані, ми зупинимось на аналізі лише деяких важливих, на наш погляд, даних.

Одне з основних дослідницьких завдань, яке ми ставили перед собою полягало у тому, щоб виявити показники найбільш суттєвих індивідуальних відмінностей в процесах самоорганізації та управління різними видами активності, зокрема у навчально-професійній. В якості індикатора останньої нами брались до уваги показники академічної успішності студентів та їх ставлення до такої важливої цінності як час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних дослідженнях проблем особистості цікавим і водночас актуальним напрямком залишається визначення психологічних особливостей сприйняття суб'єктом часу й часової перспективи. Відомо, що життєві та соціальні кризи суттєвим чином позначаються на психологічному стані індивіда, знижують його особистісний потенціал, порушують просторово-часові параметри життє-

діяльності, ведуть до звуження тимчасових перспектив, а отже, ускладнюють самореалізацію особистості в цілому [2, с. 68].

Дослідженням різноманітних аспектів психологічного часу займалися такі відомі метри психології як: Зейгарнік Б.В., Зімбардо Ф., Левін К., Франк Л.К. та ін., а також численна плеяда наших сучасників: Афанасьєва Н.Є., Бабатіна С.І., Балашова О.Ю., Грановська О.Я., Головаха Є.І., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О., Сковорчевська Є.Л. та ін.

Одним з найважливіших аспектів психології часу є відношення людей до часу. Кожна людина має свої власні уявлення про те, що таке час, як він повинен використовуватись та як він пов'язаний зі значущими життєвими цінностями. Власне, у широкому (філософському) розумінні цього слова, саме поняття час і є однією з найбільших цінностей.

Психологія часу – це складний та багатограний науковий напрямок, який не є статичним, а постійно розвивається й оновлюється, охоплюючи все більш широке коло проблем. Так, важливим напрямком психологічних досліджень був, є і залишається особливо актуальним в наш час – це виявлення взаємозв'язків між психологічними аспектами часу та емоційними станами людини, такими як стрес, тривога та задоволення від життя. Не менш важливим аспектом психології часу слід вважати культурний вимір, тобто вивчення різних культурних відмінностей у сприйнятті та керуванні часом. Адже різні культури мають різні уявлення про те, що таке час, як його використовувати та як він пов'язаний зі значущими цінностями (сімейними, родинними, релігійними тощо).

Цікавим аспектом дослідження психології часу є сприймання його тривалості в залежності від змісту діяльності людини. Час, заповнений цікавими, значущими справами, спливає швидко. І, навпаки, рутинна, одноманітна нецікава форма активності стає нестерпно тривалою. В зв'язку з цим, для одних людей час – це просто ресурс, який потрібно ефективно використовувати для досягнення максимального результату, тоді як для інших людей час може бути важливим елементом відносин із родиною та друзями, розвагами та відпочинком. Також, психологія часу вивчає різні психологічні аспекти, які пов'язані зі сприйняттям та керуванням часом [3, с. 6].

Особистісна організація часу цілісно може бути вивчена в єдності трьох основних її структурних компонентів – переживання, усвідомлення і часової організації діяльності. Тому адекватне сприйняття часу зумовлює самоорганізацію і регуляцію діяльності людини та її поведінки,

оскільки динаміка будь-якого поведінкового акту розгортається у часовому режимі (Клименко Ю., Кублічкенє Л. Ю.) [1, с. 121].

Ми у своїй науковій розвідці зробили акцент на дослідженні психофізичного аспекту – пошуку механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) та метричних (тривалість) характеристик «фізичного» часу; та особистісно-психологічного – дослідження часової організації індивідуального життєвого шляху, структури психологічного часу особистості.

Одним з важливих завдань, в процесі організованого нами дослідження, було виявлення основних інтервальних показників бюджету часу впродовж доби (тижня) та їх змістове наповнення. Гіпотетично така робота повинна була не тільки виявити об'єктивні показники витрат часу на основні види діяльності та події, які виникали, а також встановити способи й основні стратегії керування часом, такі як планування, регулювання та контроль. Адже люди можуть мати різні підходи до керування своїм часом, і ці підходи впливатимуть на їхню продуктивність, здоров'я та загальний добробут. Також, згідно наших очікувань, об'єктивація основних показників організації студентами свого часу повинна була б спонукати їх до переосмислення свого ставлення до категорії цінності часу. Позаяк у багатьох випадках наші сподівання виявились марними, то на етапі формування експерименту пріоритетними для нас було визначено реалізацію кількох важливих завдань:

1) перевірити наскільки сформований досвід планування часу відрефлексовується і оцінюється в контексті позитивного надбання для подальшого успішного професійного становлення;

2) як студенти з різним ставленням до своєї професійної підготовки планують та керують своїм часом;

3) як вони встановлюють пріоритети та ухвалюють рішення про використання свого часу.

Окремий аспект цього дослідження пов'язаний з культурними та соціальними контекстами, які без сумніву мають значний вплив на сприйняття та керування часом студентами, а отже і на їх поведінку. Зважаючи на численний контингент студентів-іноземців, які взяли участь у дослідженні на етапі констатувального експерименту, то їх подальша участь може бути дуже корисною для об'єктивації такого роду показників, а також для порівняльного кроскультурного аналізу.

Не менш актуальними слід вважати завдання, спрямовані на виявлення індивідуальних відмінностей у сприйнятті, відношенні та керуванні часом

суб'єктами з різною типологією чи репертуаром особистих характеристик (особистісним профілем).

Таким чином, усе коло питань, які ми хотіли б охопити у своєму дослідженні і дати на них відповідь, стосується того, яке місце у своїх часових перспективах майбутні лікарі відводять своєму професійному становленню і як це впливає на їх поведінку та рішення.

Постановка завдання. Мета статті: за результатами аналізу емпіричних даних, отриманих на вибірці іноземних та українських студентів-медиків встановити найбільш ймовірні кореляції між деякою сукупністю психологічних змінних, що слугують чинниками професійного становлення майбутніх лікарів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення бюджету часу студентів здійснювалось протягом тижня. Кожен досліджуваний повинен був щодня (рекомендовано перед сном) заповнювати відповідну матрицю (табл. 1).

Дослідження починалось у понеділок і завершувалось у п'ятницю. Після цього підраховувались сумарні показники за тиждень і визначались середньостатистичні показники за день. Отримані таким чином дані заносились у відповідні таблиці, що слугувало умовою для їх подальшої репрезентації у різних видах графічних форм, які врешті-решт піддавались детальному аналізу.

Аналізуючи показники бюджету часу студентів-українців з високим (А–В) і посереднім (D)

Таблиця 1

Зразок матриці фіксації бюджету (витрат) часу за основними видами активності

№	Основні види (напрями) активності	Пон	Вівт	Сер	Четв	Пятн	Сума	Середнє
	<i>Дорога, транспорт</i>							
I	Навчальна діяльність							
1.1	Навчальні заняття (лекції, практичні)							
1.2	Заняття у секціях, гуртках							
1.3	Підготовка до занять							
II	Спортивно-оздоровча діяльність							
2.1	Ранкова прогулянка, руханка, фізичні вправи							
2.2	Заняття в спортивних секціях, тренажерних							
2.3	Участь у змаганнях, турнірах							
III	Самообслуговування та виконання							
3.1	Купівля продуктів, приготування їжі,							
3.2	Прибирання, прання, прасування							
3.3	Робота на присадибній ділянці, городі тощо							
3.4	Інші сімейні обов'язки							
IV	Міжособистісне спілкування, контакти							
4.1	Зустрічі, спілкування з найближчим родинним							
4.2	Дискотеки, вечірки							
4.3	Розмови по телефону							
4.4	Інтернет							
У	Культурно-мистецька діяльність							
5.1	Відвідування театру, кіно, концертів							
5.2	Відвідування мистецьких виставок,							
5.3	Участь у хорових, танцювальних та інших							
VI	Час для відпочинку, реалізації особистих							
6.1	Сон							
6.2	Перегляд телепередач							
6.3	Прогулянки на природі, туристичні походи							
6.4	Відвідування (вболівання) спортивних							
6.5	Інше							
УП	Громадсько-корисна робота							
7.1	Волонтерська робота, участь у толоках,							
7.2								
УІІІ	Робота за наймом (оплачувана)							
	Всього							
	Необлікований час							

рівнем успішності, вдалося виявити суттєві відмінності у їх ставленні до навчальної діяльності (рис. 1). Так за сумарним показником пункту 1.1 (відвідування навчальних занять) і 1.3 (підготовка до занять) різниця між цими двома категоріями студентів складає більше 2 годин ($172 + 200 - (136 + 106) = 130$ хвилин).

Разом з тим, цілком очевидні значущі відмінності у показниках за такими видами діяльності, як «Навчальна» (I), «Спілкування, контакти» (IV) та «Час для відпочинку, сон» (VI). При чому, як нам видається, ці показники тісно корелюють між собою: так успішні студенти щодня затрачають на навчальні заняття і підготовку до них на 123 хвилини (понад 2 години) більше за студентів з посередньою успішністю (рис. 2). Натомість останні понад годину (70 хв.) більше спілкуються, відвідують дискотеки, вечірки ніж категорія успішних студентів. Також вони значно більше часу (на 116 хвилин) приділяють відпочинку та реалізації особистих планів й зацікавлень.

Таким чином, можна категорично стверджувати, що між двома групами досліджуваних студентів спостерігається разюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють на 2 години часу більше (добова частка 26 %) для навчальної діяльності від тих, у кого успішність посередня (17 %) – українська дослідницька вибірка і відповідно 31 % та 21 % (майже на 2, 5 години більше) у вибірці іноземних студентів (рис. 4–5).

Тобто студенти, які мають високі навчальні бали, щоденно витрачають у понад два рази більше часу, ніж ті хто мають посередні оцінки. Натомість в усіх інших 4 видах діяльності (Спілкування (4.1); Інтернет (4.4); Сон (6.1); Прогулянки (6.3)) було виявлено суттєву перевагу студентів категорії D.

Якщо дати більш розлогу картину, то виявляється що студенти з гіршою успішністю значно більше часу проводять в Інтернеті, набагато частіше відпочивають та спілкуються, а також у середньому сплять на понад 1 годину більше щодоби. Причому показники останніх практично відповідають нормі – майже 8 годин, а ось студенти категорії A–B щоденно сплять менше 7 годин, що при їх інтенсивній розумовій активності може (з часом) позначитись на їхньому фізичному і психічному здоров'ї.

Тепер спробуємо проаналізувати сумарні часові показники за кожним із видів діяльності (рис. 2–3). Якщо уважно розглянути цю діаграму, то за такими видами діяльності як «Спортивно-оздоровча діяльність» (II), «Самообслуговування» (III), «Культурно-мистецька діяльність» (V), «Громадсько-корисна робота» (VII) між обома групами студентів не існує суттєвих відмінностей. Більш того, абсолютні значення показників (у хвилинах) за такими видами діяльності як II, V, VII настільки низькі, що можна переконливо стверджувати, що студентів ці види діяльності не цікавлять і вони не прагнуть ними займатись. Надто низькі кількісні значення мають доволі просте пояснення: всього лише 1–2

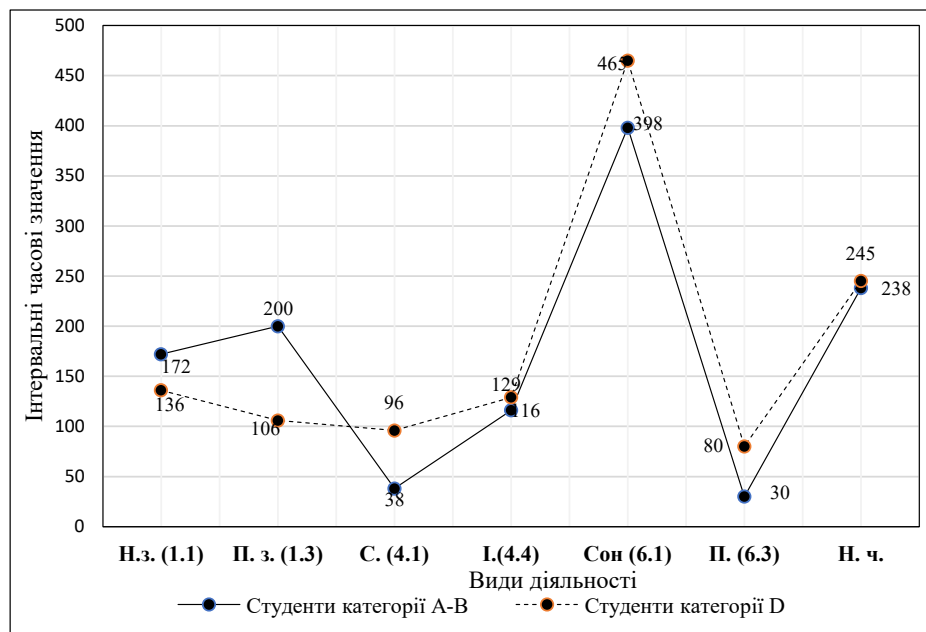


Рис. 1. Показники затрат часу на деякі види активності студентами-українцями з різними показниками успішності

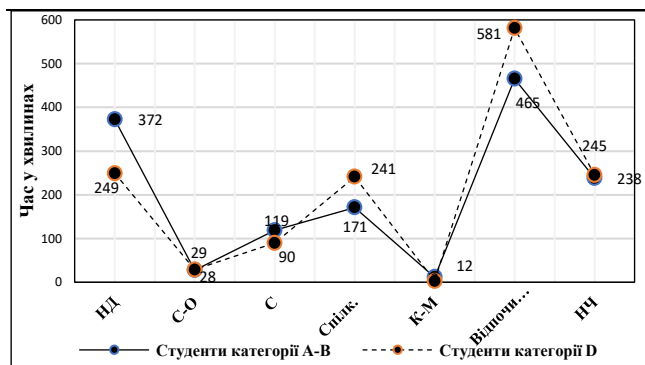


Рис. 2. Графіки розподілу показників часових витрат студентів з різним рівнем успішності (укр.)

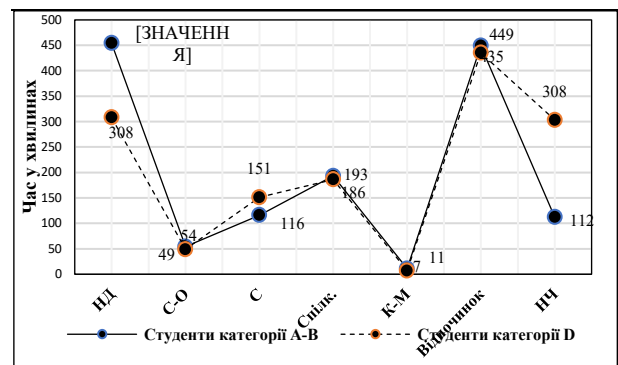


Рис. 3. Графіки розподілу показників часових витрат студентів з різним рівнем успішності (іноз.)

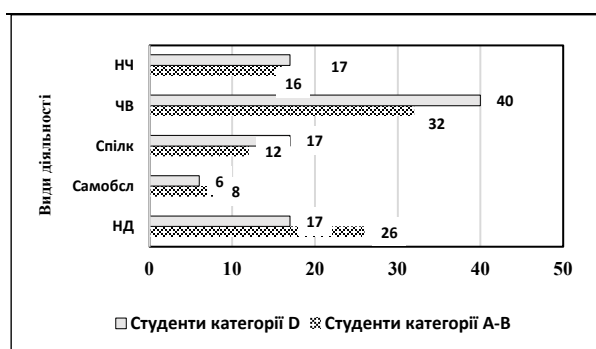


Рис. 4. Середньодобові витрати часу у % (укр.)



Рис. 5. Середньодобові витрати часу у % (іноз.)

студенти від загальної кількості досліджуваних проявляють зацікавлення до них. І це прикро, бо опосередковано це свідчать про надто обмежене коло інтересів досліджуваних студентів.

Також нам вдалося виявити стійку тенденцію середньодобових показників серед студентів обох груп категорії D. Час відведений на різноманітні відпочинкові заходи, сон, зустрічі (контакти): українська вибірка D (40 + 17 %), на відміну від успішних студентів А-В (32 + 12 %); вибірка іноземних студентів – відповідно (30 + 21 %), на відміну від успішних студентів (31 + 8 %).

Водночас, серед іноземних студентів цієї ж категорії виявлено найвищі показники необлікованого часу, при чому вони майже у 3 рази вищі ніж у студентів категорії А-В (21 % і 8 % відповідно). І якщо в останніх він становить 112 хвилин, то серед досліджуваних категорії D ця цифра значно вища – 308 хвилин (5 годин). Думаємо, що такий показник міг виникнути внаслідок недобросовісної щоденної фіксації часу, а тому окремі види діяльності просто не враховувались.

Що стосується вибірки українських студентів, то вони практично однакові серед обох категорій досліджуваних: 238 і 245 хвилин відповідно,

що складає 16 % і 17 % добових витрат або аж 4 години. Думаємо, що цей показник потребує подальшого уточнення і вивчення, позаяк може виявитись надзвичайно інформативним. З одного боку, це може бути свідченням того, що є деякі види активності та поведінки про які студенти знають, однак не хочуть їх облікувати. В такому випадку їх мотивація нам зрозуміла: для того, щоб не виглядати вразливим у морально-психологічному контексті, такі студенти просто не фіксували ці часові інтервали або в окремих випадках приховували їх за «привабливою ширмою». Попри сказане, ми все ж більш схильні вважати, що цей час немає змістового наповнення, а тому його складно якось репрезентувати. Він просто витрачається на якусь пустопорожню активність, яку важко об'єктивувати.

Як видно з розподілу показників діаграми, найбільш суттєва відмінність спостерігається за трьома позиціями: «Навчальна діяльність» (I), «Час для відпочинку, сон» (VI), «Необлікований час». При чому, час на відвідування і підготовку до навчальних занять у студентів категорії А-В, на 146 хвилин більший (понад 2 години) – (31 % у добовому розподілі часу) у порівнянні з сту-

дентами категорії D – (21 % відповідно) – рис. 5. До того ж це складає понад 7,5 годин і у них це навіть більше ніж час, відведений на сон та відпочинок. Студенти з посередніми показниками успішності відводять щоденно на відвідування занять і підготовку до них в середньому на 2,5 години менше, ніж їхні більш успішні однокурсники. Разом з тим, ці показники переважають середньостатистичні дані української вибірки на 82 хвилини (категорія A–B) і 59 хвилин (категорія D). Таким чином іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них. Час для сну і відпочинку в обох групах студентів приблизно однаковий, однак менший, ніж у вибірці українських студентів. При чому у категорії студентів з посередньою успішністю – суттєво менший (на 2,5 години).

Якщо порівняти між собою показники розподілу за різними видами діяльності, то для нас цілком очевидним виявилась відмінність між українськими та іноземними студентами за середньостатистичними даними «Спортивно-оздоровчої та Культурно-мистецької діяльності», а також «Самообслуговування та виконання побутових обов'язків». І якщо остання не викликає ніяких сумнівів, адже студенти віддалені від своїх домівок (країн), а тому змушені повністю дбати про своє харчування і комфорт, то два перших види діяльності засвідчують про їх зацікавлення, уподобання й прагнення урізноманітнювати свою діяльність. В цьому аспекті серед досліджуваної вибірки іноземні студенти мають перевагу над українцями. Разом з тим, невелика дослідницька вибірка не дає підстав для категоричних висновків.

Висновки. Отримані нами емпіричні дані дають підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців існують суттєві відмінності за основними видами фіксованої активності. Аналогічні тенденції встановлено і в середині кожної з груп між вибірками студентів з високим рівнем успішності (A, B) і посереднім рівнем (D).

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці переважають українців за показниками організації та планування своєї діяльності й поведінки. Вони більш вдало планують свій час, поєднуючи навчально-професійну діяльність з різними видами відпочинкових заходів.

Разючу відмінність встановлено між групами успішних та менш успішних студентів (як серед іноземців так і серед українців) за часовими витратами на навчально-професійну діяльність. Зокрема, ті студенти, хто добре вчиться, щоденно приділяють на 2 години часу більше для навчальної діяльності ніж ті, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу (у порівнянні з успішними студентами) приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню. Також іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

Також серед обох досліджуваних груп було виявлено великі обсяги необлікованого часу, що може, з одного боку, вважатись результатом недобросовісного ставлення до умов проведення самого дослідження, а з іншого – прагненням приховати якості види активності.

Список літератури:

1. Бабатіна С. І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 120–125.
2. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 64–72.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. № 1 (22). С. 1–9.

Ovchar A. I. SELF-ORGANISATION AND SELF-MANAGEMENT OF DIFFERENT TYPES OF ACTIVITY AS A CONDITION FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE DOCTOR

One of the most important psychological characteristics of a person is his or her attitude to time. Each person has his or her own ideas about what time is, how it should be used, and how it relates to significant life values. In fact, in the broad (philosophical) sense of the word, the concept of time is one of the most important values.

This research focuses on the psychophysical aspect, namely the search for mechanisms of mental reflection of the topological (sequence, simultaneity) and “physical” (duration) characteristics of time, as well as its dependence on the content of human activity and cultural differences; and the personal psychological aspect, i.e. the identification of individual differences in the temporal organization and structure of psychological time of the subjects.

The article presents the results of empirical research of Ukrainian and foreign students of Ivano-Frankivsk National Medical University, the analysis of which gave grounds to assert that there are significant differences between the sample of Ukrainian and foreign students in terms of the main time indicators of various types of their activity.

It was also possible to state that more successful foreign students have an advantage over Ukrainians in terms of self-organization and self-management, which may serve as a basis for the statement that they are better able to plan their educational and professional activities and other activities, as well as better adaptive capabilities to changes in life.

The analysis of time budget indicators allowed us to state that there is a striking difference between the groups of successful and less successful students (both among foreigners and Ukrainians), namely, those who study well devote more than 2 hours of time to academic activities every day than those who have mediocre academic performance. And vice versa, since the latter are not very concerned with academic success, they spend much more time on various recreational activities, sleep, meetings, and socializing, unlike successful students. Foreign medical students also attend and prepare for classes much better.

Key words: *psychology of time, attitude to time, time budget, types of activity.*

Панок В. Г.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

Предко В. В.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

Якимчук Г. В.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 І ВІЙНИ

У статті розкрито важливу роль ментального здоров'я, зокрема, його представлено як загальне психологічне благополуччя людини, яке охоплює емоційні, психологічні та соціальні аспекти. Підкреслено його вплив на психічний стан та поведінку особистості в умовах війни, а також на здатність справлятися зі стресом.

Висвітлено результати емпіричного дослідження, яке здійснювалося за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

В ході дослідження виявлено, що особи з різним рівнем ментального здоров'я мають значні відмінності у психічному стані, рівні стресостійкості, а також поведінкових патернів подолання стресу. Так встановлено, що група осіб з низьким рівнем ментального здоров'я демонструє підвищену тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність, а також низьку стресостійкість. Спостерігається порушення сну, яке підтверджує психофізіологічне виснаження й унеможливорює їх повноцінне відновлення.

Крім того, виявлено, що група осіб з низьким рівнем ментального здоров'я має більшу тенденцію обирати деструктивні копінг-стратегії поведінки, аніж особи з середнім та високим рівнем ментального здоров'я, зокрема копінг, спрямований на емоції.

Натомість, респонденти із середнім рівнем ментального здоров'я мають нижчі показники тривожності, фрустрації та ригідності, а також вони демонструють вищий рівень стресостійкості. Проте, у них також спостерігається порушення сну. Однак, копінг-стратегії є більш адаптивними: орієнтація на вирішення проблем, уникнення, соціальне відволікання, копінг, спрямований на емоції, як потенційно тимчасової дезактивації напруги.

Група осіб з високим рівнем ментального здоров'я характеризується найбільш сприятливими показниками: найнижчим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Їх сон – в межах норми, а домінуючою копінг-стратегією є проблемно-орієнтована, в той час як допінг, спрямований на емоції, не виражений, що свідчить про готовність до конструктивних дій та активну позицію у вирішенні труднощів.

У статті також зазначено, що за умови несвоєчасного реагування – процес відновлення здорового психологічного стану відтерміновується й наголошено на необхідності своєчасного надання допомоги й постійного психологічного супроводу – навіть у групах із високим рівнем ментального здоров'я.

Надано рекомендації щодо багатокомпонентного втручання, а саме, поєднання різних терапевтичних підходів, включаючи стратегії, орієнтовані на подолання травматичних переживань, розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, а також здійснення релаксаційних вправ для психічної стабілізації.

Ключові слова: війна, ментальне здоров'я, психічний стан, стресостійкість, толерантність до невизначеності, копінг-поведінка, порушення сну.

Постановка проблеми. Війна в Україні призвела до значної психологічної травми, глибоко порушила ментальне здоров'я й негативно вплинула на психічний стан кожного українця. Більш того, результати досліджень зарубіжних вчених, зокрема М. Братті, М. Мендола, М. Алфонсо (M. Bratti, M. Mendola, M. Alfonso) доводять, що люди, які переживають воєнну травму, мають значно гірше ментальне здоров'я, навіть через роки після закінчення воєнного конфлікту [26]. Український дослідник і вчений Панок В. Г., вивчаючи проблематику актуальної ситуації у своїх працях зазначає, що такі явища як загибель, каліцтво й хронічне захворювання близьких людей, потрапляння в окупацію та полон, втрата житла, вимушене переселення в інші регіони України та за кордон, вимушена необхідність наново будувати власне життя на новому місці проживання, втрата роботи та засобів для існування, труднощі або неможливість отримання медичної й соціальної допомоги, необхідність дистанційної роботи та навчання, життя в умовах постійних нічних повітряних тривог, обстріли цивільних і житлових об'єктів, тимчасове вимкнення електропостачання та засобів зв'язку, тривога за власне життя, життя дітей і близьких, вплив ворожих інформаційних ресурсів, різні страхи, стрес, емоційні розлади, депресія, агресивність, аутоагресія, втрата сенсу життя й неможливість будувати життєві перспективи на довгостроковий період – це далеко неповний перелік актуальних обставин і чинників життєвої ситуації сучасного українця [7]. Відповідно, стресори, з якими стикається людина в умовах тривалого травматичного впливу війни є надзвичайно інтенсивними й становлять сильну загрозу для життя, фізичного та ментального здоров'я. Їхній довготривалий вплив збільшує ризик подальшого розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших патологізованих наслідків [30]. Крім того, у дослідженнях було підтверджено, що люди, які постраждали від війни, часто відчувають підвищений рівень тривоги, депресії та інших психосоматичних розладів [23].

Результати всеукраїнського опитування педагогічних працівників, проведеного УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України під керівництвом Панка В. Г., засвідчують наявність масової психотравматизації серед учасників освітнього процесу. Значна частка респондентів відзначила виражені симптоми психоемоційного виснаження (41,2 %), розлади сну (26,1 %), депресивні стани (7,7 %), а також порушення пам'яті,

уваги, імпульсивність і страхи. Близько 13 % педагогів пережили втрату близьких, понад 66 % втратили друзів чи колег, а 31,2 % – житло, що вказує на поширення як психологічних, так і матеріальних втрат. У понад 54 % опитаних зафіксовано емоційну реакцію на розлуку з близькими, що є типовим проявом тривалої екзистенційної кризи. Психологічна картина доповнюється фрагментацією самоідентичності, втратою структурованості життєвого світу, низькою здатністю до довготривалого планування, зниженням самореалізації [15].

Панок В. Г. зазначає, що пандемія COVID-19, яка продовжувалась більше трьох років, і російсько-українська війна, яка триває досі, можуть розглядатись в якості єдиної тривалої надзвичайної події, катастрофи, яка має незворотні наслідки для особистості [6]. Каменщук Т.Д. зазначає, що унаслідок пандемії COVID-19 і триваючої війни життя людей перейшло в нову реальність, яка суттєво відрізняється від звичних минулих умов минулого існування. Ця реальність впливає на картину світу особистості й, з одного боку супроводжується небезпекою, загрозами й руйнуваннями, а з іншого – викликає потребу в внутрішній стійкості, хоробрості та відкриває простір для позитивних трансформацій [2]. Однак, на жаль, за умови несвоєчасного реагування – процес відновлення здорового психологічного стану відтерміновується [2]. Саме тому, постраждале населення України потребує комплексної психологічної підтримки та інноваційних стратегій втручання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ментальне здоров'я – загальне психологічне благополуччя людини, яке охоплює емоційні, психологічні та соціальні аспекти. Воно впливає на поведінку, відчуття та мислення людини, а також на її здатність справлятися зі стресом й взаємодіяти в соціумі. Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дає людям змогу долати стресові ситуації життя, реалізовувати власний потенціал, успішно вчитись і працювати, а також робити свій внесок у життя суспільства [28]. Варто зазначити, що ментальне здоров'я не лише значною мірою впливає на психічний стан особистості, а й повністю його визначає. В свою чергу, психічний стан суттєво впливає на поведінку та емоційні реакції у ситуаціях високого стресу. Існують такі психічні стани: тривога, фрустрація, агресія та ригідність [19].

Тривога – це складний емоційний стан, що характеризується почуттям занепокоєння та

страху, вона часто супроводжувані фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття та м'язова напруга.

Фрустрація – емоційна реакція, яка виникає, коли люди стикається з перешкодами на шляху до реалізації своїх цілей. Вона може проявлятися як дратівливість й призводити до агресивної поведінки як засобу подолання труднощів або вираження невдоволення.

Агресія – емоційна реакція, яка проявляється як на тривогу, так і на фрустрацію. Агресивна поведінка може бути копінг-механізмом подолання труднощів, однак також вона може призвести до негативних соціальних наслідків та подальшого розвитку емоційного стресу.

Ригідність проявляється у сильному ступені негнучкості мислення й поведінки особистості, які часто спричиненої стресом. Тобто, людям може бути важко адаптуватися до змін й нових ситуацій та обставин, що, в свою чергу, ще більше посилюють тривогу, фрустрацію та агресію. Ригідність часто є результатом тривоги та фрустрації. Дослідження зарубіжних вчених, зокрема Дж. Чаррокі, Т. Саїд і Фр. Дін (J. Ciarruchi, T. Said, Fr. Deane) доводять, що високий рівень ригідності пов'язаний з низьким рівнем ментального здоров'я, яке супроводжується тривожністю та депресією [17].

Ментальне здоров'я також значною мірою пов'язане з копінг-стратегіями поведінки особистості. Копінг-стратегії – це свідомі або несвідомі способи, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресом, емоційною напругою або складними життєвими ситуаціями. Вони можуть бути як конструктивними (наприклад, орієнтація на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, релаксація), так і деструктивними (наприклад, уникнення, заперечення, агресія, зловживання психоактивними речовинами). Основною функцією копінг-стратегій є зменшення рівня стресу та збереження психологічної рівноваги. Однак, деструктивні стратегії мають лише короточасний ефект зниження внутрішньої напруги. Вони також часто базуються на інфантильних реакціях – ухиленні від відповідальності, запереченні проблеми, мінімізації її значущості. Натомість, люди, схильні до конструктивного копінгу, зазвичай володіють рисами, які забезпечують ефективну саморегуляцію: це внутрішній локус контролю, орієнтація на дію, воля, високий рівень стресостійкості. Такі риси, як правило, формуються на основі життєстійкості – здатності залишатися стабільним та активним навіть в умовах

невизначеності й напруження [11]. Відповідно, ефективність адаптації людини до стресових ситуацій значною мірою залежить від сформованості у неї конструктивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що використання деструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення труднощів, знижує рівень життєстійкості, яка є важливим предиктором ментального здоров'я. Натомість застосування конструктивних стратегій, таких як проактивне реагування та цілеспрямоване планування вирішення проблем, пов'язане з вищими показниками життєстійкості [1]. Крім того, дослідження показали, позитивний статистично значущий зв'язок між показниками життєстійкості та схильністю до використання копінгу, орієнтованого на вирішення проблем. Водночас було встановлено негативний зв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегією уникнення труднощів [12].

Лі Хуан (Li Xiuhuan) зазначає, що, конструктивні копінг-стратегії сприятливо впливають на рівень ментального здоров'я, а деструктивні копінг-стратегії можуть ще більше погіршити психічний стан особистості й знизити рівень ментального здоров'я [24]. Крім того, П. Тилер (P. Tyler) зазначає, що конструктивні копінг-стратегії підвищують життєстійкість особистості й призводять до вищого рівня ментального здоров'я [32].

Також, існує сильний зв'язок між ментальним здоров'ям та стійкістю до стресу. М. Муніанді (M. Muniandy) визначає стійкість, як здатність адаптуватися у несприятливих обставин, а також уміння ефективно справлятися зі стресовими факторами [27].

Значною мірою з ментальним здоров'ям та психічним станом пов'язаний сон особистості. Оскільки, саме під час повноцінного, якісного сну відбуваються важливі нейропсихологічні процеси відновлення, емоційної регуляції, зниження рівня стресу, оптимізації роботи нервової системи й вищих когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті, мислення, а також здатності до прийняття конструктивних рішень.

У дослідженнях Т. Грундгайгера (T. Grundgeiger) було доведено, що дефіцит сну погіршує когнітивні функції, особливо пам'ять [20]. Більш того, А. Неушвандер, А. Йоб, А. Йоунес (A. Neuschwander, A. Job, A. Younes) довели, що сильний стрес та дефіцит сну призводять до підвищення артеріального тиску та активації симпатичної нервової системи, яка може посилити серцево-судинні розлади [29]. Також, у роботах інших зарубіжних вчених, зокрема А. Нефеза,

Л. Метза, П. Лавіє (A. Hefez, L. Metz, P. Lavie) було підтверджено, що люди, які пережили травматичні події, мають сильні порушення сну, включаючи нічні жахи та зниження загальної ефективності сну [21]. Крім того, безсоння є поширеним симптомом після впливу травматичних подій. Зокрема, дослідження Т. Налл-Бровна, А. Акіба, А. Меллмана (T. Hall-Brown, A. Akeeb, A. Mellman) підтверджують, що травма значно підвищує ризик розвитку безсоння [31]. В той же час, хронічний стрес є значним предиктором виникнення безсоння, оскільки з кожним додатковим стресовим фактором, в особистості зростає ймовірність розвитку безсоння.

Постановка завдання. Мета: визначити особливості психічного стану та вибору копінг-стратегій поведінки українців залежно від рівня їх ментального здоров'я в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 348 українців, серед яких були представники різних регіонів та вікових груп. Для проведення дослідження були застосовані стандартизовані психологічні методики, які надають можливість комплексно оцінити психічний стан, ментальне здоров'я та копінг-стратегії поведінки респондентів. Зокрема, використовувалися інструменти для визначення особливостей психічного стану особистості, стресостійкості, рівня ментального здоров'я, толерантності до невизначеності, особливостей копінг-поведінки в стресових ситуаціях, а також рівня тяжкості порушень сну українців. А саме:

1. **Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)** [16]. Методика є адаптованим інструментом для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вона містить 40 запитань, поділених на чотири тематичні блоки й дозволяє оцінити інтенсивність кожного з психологічних станів за трьома рівнями: низький, середній та високий.

2. **Тест «Стійкість до стресу».** Методика складається з 18 запитань і дозволяє оцінити рівень здатності людини протистояти стресу. Результати класифікуються за трьома рівнями: високий, середній та низький. Чим нижча загальна кількість балів, тим вища стресостійкість [16].

3. **Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»** (Positive mental health scale (PMH-Scale), by J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, and E. S. Becker) [25], адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Тере-

щенко [3]. Вона складається з 9 тверджень і оцінюється за 4-бальною шкалою, відповідно результати інтерпретуються за трьома рівнями: низький (9–24 бали), середній (25–29 балів) і високий (30–36 балів) – відповідно, чим вищі бали, тим краще ментальне здоров'я.

4. **Індекс тяжкості безсоння (Insomnia Severity Index).** Методика оцінює вираженість проблем зі сном. Респонденти оцінюють різні аспекти сну – проблеми із засипанням, переривчастий сон, раннє пробудження, задоволеність сном, вплив безсоння на якість життя та щоденне функціонування. Кожна позиція оцінюється за шкалою від 0 (відсутність проблем) до 4 (дуже тяжкі проблеми). Інтерпретація сумарного балу: 0–7 – нормальний сон; 8–14 – легкі порушення сну; 15–21 – помірні порушення; 22–28 – сильні порушення сну.

6. **Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))** (Н. Ендлер, Дж. Паркер) [18], адаптація Л. М. Карамушки та ін. [4]. Методика містить 48 запитань і надає можливість оцінити основні стратегії подолання стресу:

- орієнтація на вирішення проблем – активний пошук способів подолання труднощів й проблемної ситуації;
- соціальне відволікання – звернення за підтримкою до оточення;
- спрямованість на емоції – зосередження на негативних емоціях, викликаних стресом;
- уникнення – прагнення уникнути проблеми;
- відволікання – переключення уваги на іншу діяльність, щоб забути про стрес.

Для кожної стратегії підраховуються бали за відповідними пунктами опитувальника. Методика надає можливість визначити пріоритетні копінг-стратегії респондента.

Результати дослідження. Було виявлено, що 162 українців мають низький рівень ментального здоров'я, 111 – середній і 75 – високий. Для порівняння того, як відрізняються між собою групи респондентів залежно від рівня їх ментального здоров'я (низького, середнього чи високого), було проведено дослідження One-Way ANOVA. При перевірці виконання припущення про рівність дисперсій було використано тест Левена. У разі, якщо рівень значущості перевищував 0.05, вважалося, що дисперсії однорідні, і було застосовано PostHoc аналіз за методом Tukey (шкали «тривожність», «фрустрація», «агресивність», «ригідність», «орієнтація на вирішення проблем», «копінг, спрямо-

ваний на емоції», «уникнення», «соціальне відволікання»). Якщо ж це припущення порушувалося ($p < 0.05$), використовувалися непараметричні коригування Games-Howell (шкали «стресостійкість» та «безсоння»). Були виявлені значимі відмінності між двома групами за такими змінними: тривожність; фрустрація; агресивність; ригідність; стресостійкість; орієнтація на вирішення проблем; копінг, спрямований на емоції; уникнення; соціальне відволікання та безсоння.

У респондентів із низьким рівнем ментального здоров'я виявлено низку психологічних характеристик, які вказують на несприятливий психічний стан, а саме емоційну напруженість, знижені ресурси саморегуляції та менш адаптивні копінг-стратегії (див. рис. 1). Зокрема, вони мають значно вищий рівень тривожності ($M = 12,51$), порівняно з особами з середнім та високим рівнем ментального здоров'я, що свідчить про хронічну внутрішню напругу, негативні переживання та постійне очікування загрози небезпеки; фрустрації ($M = 13,56$), яка вказує на відчуття незадоволення потреб; агресивності ($M = 9,66$), яка проявляється в імпульсивних реакціях; ригідності ($M = 10,27$), яка супроводжується труднощами в адаптації до нових умов та мінливих ситуацій. Крім того, у осіб з низьким рівнем ментального здоров'я, значно нижчими, порівняно з групами осіб з середнім та високим рівнем ментального здоров'я є показники стресостійкості ($M = 51,88$), яка є ключовим маркером психологічної вразливості.

Відповідно, людям з низьким рівнем ментального здоров'я складно долати труднощі, вони досить чутливі до стресових чинників й досить часто відчувають емоційне виснаження. Крім того, ця група осіб демонструє наявність проблем зі сном ($M = 10,07$), що підтверджує несприятливий психічний стан та внутрішню напругу.

У респондентів із низьким рівнем ментального здоров'я наявні деструктивні копінг-стратегії, зокрема вони схильні менше використовувати копінг орієнтований на вирішення проблем ($M = 53,37$), аніж особи з середнім рівнем ($M = 58,22$) та високим рівнем ментального здоров'я ($M = 58,22$). Більш того, вони частіше використовують копінг спрямований на емоції ($M = 49,00$), аніж особи з середнім ($M = 42,53$) і високим рівнем ментального здоров'я ($M = 36,95$), що є деструктивним патерном і може свідчити про недостатню здатність усвідомлювати і регулювати власні емоції. Також, менше за інші групи вони використовують уникнення ($M = 47,10$) порівняно з особами з середнім рівнем та високим рівнем ментального здоров'я ($M = 52,89$); й соціальне відволікання ($M = 15,36$) порівняно з особами з середнім ($M = 17,21$) і високим рівнем ментального здоров'я ($M = 18,17$).

Таким чином, особи з низьким рівнем ментального здоров'я демонструють високу вразливість до стресу, низьку адаптацію, нестабільний психо-емоційний стан, а також обмежене використання конструктивних копінг-стратегій. Такий стан

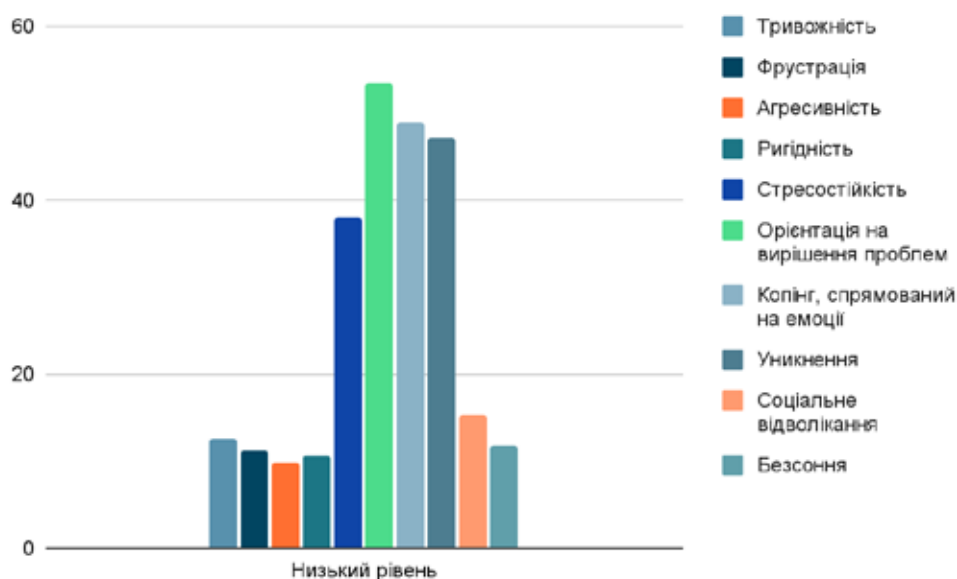


Рис. 1. Характеристика психічного стану та копінг-поведінки осіб з низьким рівнем ментального здоров'я

потребує психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування більш адаптивних стратегій подолання труднощів.

Респонденти з середнім рівнем ментального здоров'я демонструють більш сприятливий психічний стан, однак все ще знижений рівень адаптивних ресурсів (див. рис. 2). Зокрема, вони демонструють середній рівень тривожності ($M = 10,23$); фрустрації ($M = 10,56$); агресивності ($M = 8,64$) та ригідності ($M = 7,64$). Тобто, ці прояви є нижчими, аніж у осіб з низьким рівнем ментального здоров'я, проте вищими за рівень прояву у осіб з високим рівнем ментального здоров'я. Також, вони мають певні порушення сну ($M = 8,87$). Варто зазначити, що незважаючи на те, що рівень їх стресостійкості – низький, він є ближчим до нормативних значень ($M = 43,84$). Це свідчить про те, що респонденти з середнім рівнем ментального здоров'я, мають тенденцію до прояву внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Для осіб із середнім рівнем ментального здоров'я характерний більш збалансований підхід до подолання труднощів, порівняно з групою з низьким рівнем. Зокрема, особи з середнім рівнем ментального здоров'я схильні використовувати значно конструктивніші копінг-стратегії, серед них: орієнтація на вирішення проблем ($M = 58,22$), копінг спрямований на емоції ($M = 42,53$), уникнення ($M = 49,93$); соціальне відволікання ($M = 17,21$).

Таким чином, психічний стан респондентів із середнім рівнем ментального здоров'я можна охарактеризувати як стабільно-функціональний. Попри певні прояви тривожності, фрустрації й легкі порушення сну, особи в цій групі демонструють помірну гнучкість у поведінці, наявність конструктивних стратегій подолання проблем, а також базові ресурси для емоційної регуляції. Незважаючи на знижену стресостійкість, у цієї групи вже наявні адаптивні механізми, які можуть бути ефективно посилені за умови психопросвітницьких занять та психологічного супроводу.

У респондентів із високим рівнем ментального здоров'я спостерігаються найбільш сприятливі показники психічного стану (див. рис. 3). Вони демонструють низький рівень тривожності, емоційну стабільність і ефективне використання копінг-стратегій.

Порівняно з групами осіб з низьким та середнім рівнем ментального здоров'я вони демонструють значно нижчий рівень тривожності ($M = 7,49$), який свідчить про здатність до емоційної саморегуляції; фрустрації ($M = 7,45$); агресивності ($M = 8,67$), тобто респонденти не демонструють надмірної імпульсивності або ворожості, однак можуть конструктивно захищати власні кордони; ригідності ($M = 6,94$), що свідчить про гнучкість в поведінці та готовність до змін. Їх сон – у межах норми ($M = 6,91$), без виразних порушень, що є важливим показником сприятливого психічного стану та ментального здоров'я. Рівень їх стресос-

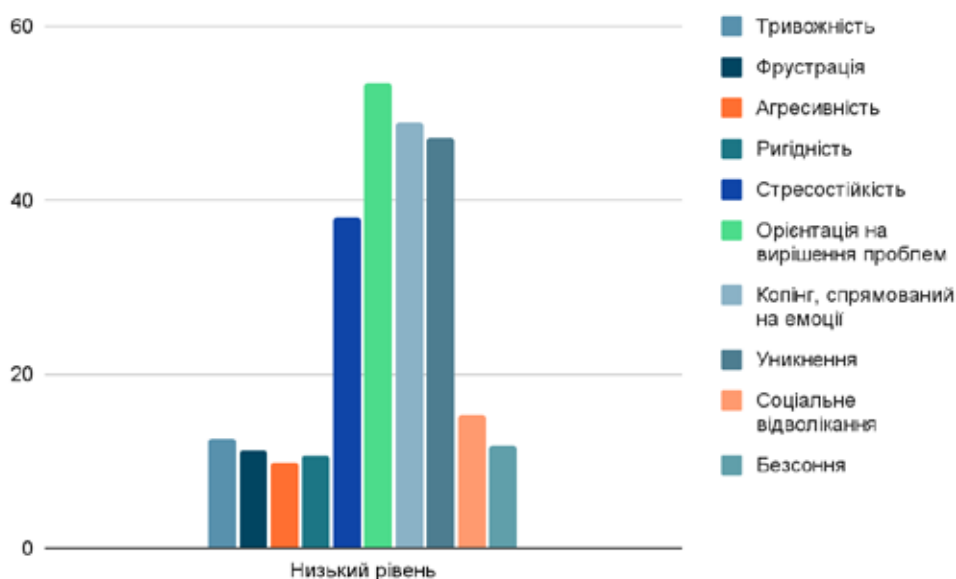


Рис. 2. Характеристика психічного стану та копінг-поведінки осіб з середнім рівнем ментального здоров'я

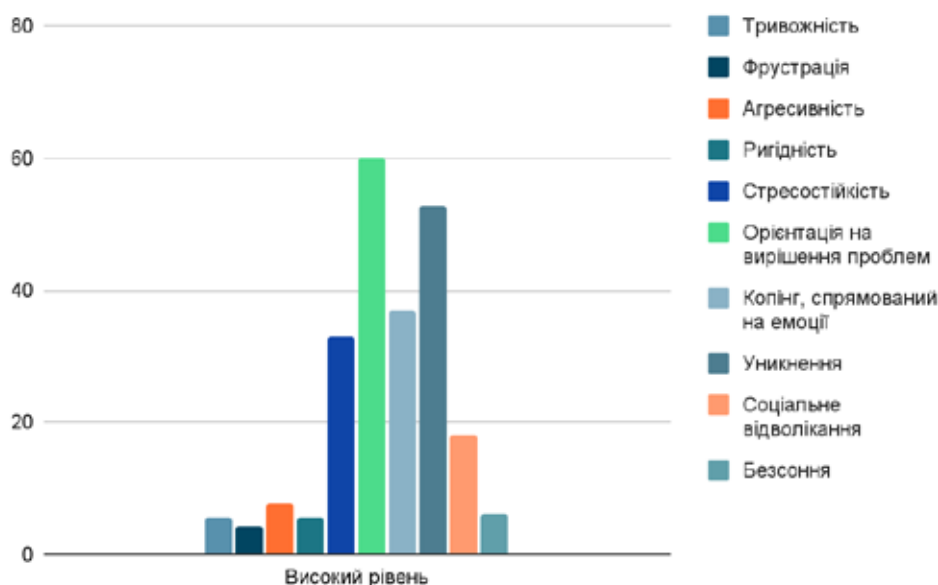


Рис. 3. Характеристика психічного стану та копінг-поведінки осіб з високим рівнем ментального здоров'я

тійкості ($M = 38,44$) є вищим за осіб з низьким та середнім рівнем ментального здоров'я, що вказує на здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі.

Особи з високим рівнем ментального здоров'я конструктивно використовують копінг-стратегії, зокрема вони значно частіше і більше використовують стратегію на вирішення проблем ($M = 60,07$), аніж особи з середнім ($M = 58,22$) і низьким рівнем ментального здоров'я ($M = 53,37$). Ця стратегія демонструє активну життєву позицію та адаптивність у складних життєвих ситуаціях. Більш того, вони найменше використовують копінг спрямований на емоції ($M = 36,95$), порівняно з особами з середнім ($M = 42,53$) та низьким рівнем ($M = 49,01$) ментального здоров'я. Частіше використовують уникнення ($M = 52,89$), порівняно з групою осіб з середнім ($M = 49,99$) та низьким рівнем ментального здоров'я ($M = 47,18$); а також частіше використовують соціальне відволікання ($M = 18,17$), аніж особи з середнім ($M = 17,21$) та низьким рівнем ментального здоров'я ($M = 15,36$). Однак, варто зазначити, що серед частоти використання в межах власної групи уникнення – займає друге місце, що свідчить про здатність дистанціюватися від стресу в межах допустимої норми, оскільки переважаючою стратегією залишається – орієнтація на вирішення проблем. Тобто, уникнення здійснюється задля оптимізації внутрішньої напруги і здійснення емоційної регуляції. Найменше використання

копінг-стратегії – спрямованість на емоції вказує на здатність конструктивно долати труднощі, вміння долати негативні емоції і переживання.

Таким чином, у групі з високим рівнем ментального здоров'я переважають позитивні особистісні характеристики – емоційна врівноваженість, гнучкість, помірна агресивність, здатність до конструктивного вирішення проблем. Низький рівень фрустрації, ригідності та тривожності у поєднанні з нормальним сном формують оптимальний психологічний ресурс для подолання життєвих труднощів. Ця група є прикладом високої адаптивності, і саме на її профіль варто орієнтуватися при розробці програм психологічної профілактики, просвітництва або тренінгів для зміцнення ментального здоров'я.

Отже, проведене дослідження дозволило виявити чіткі відмінності у характеристиках психічного стану та копінг-поведінці респондентів залежно від рівня ментального здоров'я. Особи з низьким рівнем ментального здоров'я демонструють найвищі значення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на високий рівень внутрішньої напруги та знижену гнучкість. Вони мають труднощі у подоланні стресу й порушення сну. У копінг-поведінці вони частіше за інших використовують копінг спрямований на емоції, що свідчить про схильність до надмірно емоційно забарвленої реакції на труднощі. Група із середнім рівнем ментального здоров'я демонструє помірні значення всіх показ-

ників, а рівень ригідності та тривожності знижується до межі середнього рівня. Попри це стресостійкість залишається низькою, однак стратегії копінг-стратегії стають більш адаптивними, зокрема вони мають тенденцію до орієнтації на вирішення проблем, відповідно зменшується роль надмірно емоційно забарвлених реакцій. Респонденти з високим рівнем ментального здоров'я демонструють найбільш сприятливі результати: низькі показники тривожності, фрустрації, ригідності, а також нормальний сон є індикаторами збалансованості та хорошого функціонального стану нервової системи. Стресостійкість у поєднанні з конструктивними копінг-стратегіями, зокрема найбільш вираженим копінг-стратегіями, зокрема найбільш вираженим копінг-стратегіями – спрямованими на вирішення проблем свідчить про високий рівень особистісної адаптації й здатність гнучко та конструктивно реагувати на стресори, вміння ефективно долати труднощі.

Отже, порівняльний аналіз психічного стану та копінг-стратегій осіб з різним рівнем ментального здоров'я дозволив виявити закономірну динаміку змін: зі зростанням рівня ментального здоров'я спостерігається нормалізація психічного стану, поступове зниження внутрішньої напруги, покращення адаптаційних ресурсів та перехід до більш конструктивних способів подолання стресу. Особи з високим ментальним здоров'ям мають психоемоційну стабільність, гнучкість і конструктивні стратегії копінг-поведінки. Середній рівень ментального здоров'я відзначається тенденцією до адаптації, проте ще зберігає певну напруженість. Низький рівень ментального здоров'я супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження, вичерпаними ресурсами адаптації та неефективними копінг-стратегіями. Таким чином, можна стверджувати, що рівень ментального здоров'я прямо пов'язаний з психоемоційним станом людини, її адаптаційними здібностями та поведінковими стратегіями подолання стресу. Чим вищий рівень ментального здоров'я, тим нижчими є показники тривожності, фрустрації та ригідності, тим кращий сон, вища стресостійкість й більш конструктивнішими стають копінг-стратегії. Це підкреслює необхідність психологічного супроводу задля підвищення рівня ментального здоров'я.

Багато компонентні втручання, а саме поєднання різних терапевтичних підходів, включаючи стратегії, орієнтовані на подолання травматичних переживань є особливо ефективними. Зокрема, основними механізмами в покращенні ментального здоров'я має стати розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій; психопрофілактика

підвищеної ригідності, а саме навчання емоційній гнучкості, яка може зменшити рівень фрустрації та тривожності в умовах невизначеності; постійні релаксаційні вправи (дихальні техніки, майндфулнес, психогігієна сну) як універсальний компонент психічної стабілізації. Варто зазначити, що впровадження психологічного супроводу – навіть у групах із високим рівнем ментального здоров'я – може стати додатковим захисним ресурсом у тривалих або кумулятивних кризових ситуаціях.

Крім того, ментальне здоров'я розглядається як пріоритетна проблема на всіх рівнях – від індивідуального до національного, що зумовлює необхідність міжсекторальної співпраці та інтеграції психічного благополуччя в систему охорони здоров'я, освіти, соціальних послуг і безпеки [13]. Відповідно, розвиток в особистості навичок самостійно долати стрес, формування позитивних особистісних якостей й побудова оптимістичних життєвих перспектив допомагатимуть долати труднощі й сприятимуть постстресовому розвитку [10]. При цьому важливу роль у зміцненні ментального здоров'я та прояві посткризового розвитку відіграє життєстійкість, оптимізм та надія на краще [8]. Саме тому, незалежно від того, яка техніка психотерапії буде застосовуватися, важливе завдання психологічної підтримки – допомоги особистості переосмислити та змінити ставлення до воєнної травматизації [9]. Провідним механізмом такого переосмислення є створення нового сенсу, нових способів взаємодії з оточуючим середовищем, прояв відповідального ставлення до власного життєдіяльності, яке сприятиме посткризовому розвитку. Дієвими методиками психологічного супроводу особистості в умовах війни також є формування емоційної компетентності, розвиток внутрішнього локусу контролю, резильєнтності та стресостійкості, профілактика емоційного вигорання, адаптація до умов невизначеності й травматичного досвіду [5]. Важливу роль відіграють також реабілітаційні практики, що поєднують когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, арттерапевтичні та майндфулнес техніки, які сприяють заспокоєнню нервової системи, зниженню тривожності й активізації внутрішніх ресурсів [14]. Особливо у нагоді стануть комплексні психопрофілактичні та психокорекційні програми, які будуть спрямовані не лише зменшення симптоматики, а й формування здатності до відновлення, саморегуляції та збереження внутрішньої збалансованості та конструктивної поведінки незалежно від наявних труднощів.

Висновки

1. Війна в Україні спричинила глибоку психотравматизацію населення, серйозно порушивши ментальне здоров'я й психічний стан кожної особистості. Люди стикаються з інтенсивними й тривалими стресорами: втрата близьких, житла, роботи, евакуація, життя під постійною загрозою, емоційна нестабільність і депривація сну. Дослідження фіксують зростання тривожності, депресії, психосоматичних розладів і симптомів ПТСР, високий рівень психоемоційного виснаження, розлади сну та порушення роботи вищих когнітивних функцій.

2. Ментальне здоров'я – це загальне психологічного благополуччя, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості. Воно визначає здатність людини справлятися зі стресом, реалізовувати свій потенціал, взаємодіяти з оточенням, проявляти активну життєву позицію. Ментальне здоров'я не лише впливає на психічний стан особистості, а й повністю визначає його. А також впливає на вибір копінг-стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях.

3. Результати дослідження підтвердили наявність виразного взаємозв'язку між рівнем ментального здоров'я, психоемоційними характеристиками та домінуючими копінг-стратегіями. Встановлено таку кореляцію:

- у респондентів із низьким рівнем ментального здоров'я зафіксовано високі показники тривожності ($M = 12,51$), фрустрації ($M = 13,56$), агресивності ($M = 9,66$), ригідності ($M = 10,27$), знижену стресостійкість ($M = 51,88$) і порушення сну ($M = 10,07$). Домінує копінг-стратегія, спрямована на емоції ($M = 49,01$);

- у респондентів із середнім рівнем ментального здоров'я тривожність ($M = 10,23$), фрустрація ($M = 10,56$), ригідність ($M = 7,64$) виражені помірно, стресостійкість нижча ($M = 43,84$), спостерігаються порушення сну ($M = 8,87$), але копінг більш адаптивний: орієнтація на вирішення проблем ($M = 58,22$), уникнення ($M = 49,99$), соціальне відволікання ($M = 17,21$);

- у респондентів із високим рівнем ментального здоров'я знижені показники тривожності ($M = 7,49$), фрустрації ($M = 7,45$), агресивності ($M = 8,67$), ригідності ($M = 6,94$), якість сну

в межах норми ($M = 6,91$), а копінг орієнтований на вирішення проблем ($M = 60,07$).

4. Високий рівень ментального здоров'я пов'язаний не лише з сприятливим психоемоційним станом, але й зі здатністю ефективно мобілізувати внутрішні ресурси у складних життєвих ситуаціях. Результати дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних та інтервенційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і підвищення стресостійкості й збереження ментального здоров'я.

5. Дослідження показало, що значна більшість опитаних має низький рівень ментального здоров'я, який супроводжується підвищеними середніми показниками тривожності ($M = 12,51$), фрустрації ($M = 13,56$), агресивності ($M = 9,66$), ригідності ($M = 10,27$), порушенням сну ($M = 10,07$) та зниженою стресостійкістю ($M = 51,88$). Поведінкові реакції в таких осіб ґрунтуються на копінг-стратегії, спрямовані на емоції ($M = 49,01$), що свідчить про недостатню адаптивність та ускладнену регуляцію напруги у стресових ситуаціях.

6. Рекомендовано впроваджувати системний психологічний супровід, орієнтований на підвищення рівня ментального здоров'я, розвиток стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій. Особливо ефективними є багатокomпонентні психотерапевтичні втручання, які включають розвиток емоційної гнучкості, навички подолання травматичного досвіду, психогігієну сну та регулярні релаксаційні практики (майндфулнес, дихальні техніки тощо). В умовах війни доцільно поєднувати когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та арттерапевтичні методики з метою зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та покращення адаптаційного потенціалу особистості. Навіть у групах із високим рівнем ментального здоров'я психологічна підтримка має важливе профілактичне та стабілізуюче значення.

7. Таким чином, результати дослідження мають не лише діагностичне, а й прогностичне та інтервенційне значення, відкривають перспективи для подальшої розробки психокорекційних програм, орієнтованих на зміцнення ментального здоров'я в умовах війни.

Список літератури:

1. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Том 1. № 17. С. 30–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
2. Каменщук Т. Д. Роль і місце втрат в життєдіяльності педагогів України за наслідками пандемії COVID-19. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26–28 жовтня 2023 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. 480 с. С. 70–73.
3. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «TheModified BBC Subjective Well-beingScale (BBC-SWB)» та «PositiveMentalHealthScale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
6. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том 5. № 1. С. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
7. Панок В. Г., Куліш Т. І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Том 6. № 2. С. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>
8. Панок В. Г., Предко В. В. Посткризовий розвиток: психологічні аспекти допомоги військовим. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 3. С. 25–32. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/04>
9. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27>
10. Практики надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких внаслідок пандемії та війни (результати опитування) : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук]. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 56 с.
11. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 64–52. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
12. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Випуск 2 (55). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>
13. Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 червня 2024 р. № 72-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text> (дата звернення: 26.05.2025).
14. Програма підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка; авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Д. Д. Романовська, І. І. Ткачук, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Г. В. Якимчук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 84 с.
15. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких в умовах війни : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка; авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 115 с.
16. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид. перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

17. Ciarrochi J., Said T., Deane Fr. When simplifying life is not so bad: the link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069880500132540>
18. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58 (5), P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
19. Eysenck H. J., Eysenck S. B. G. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (junior & adult). Hodder and Stoughton Educational. *Behaviour Research and Therapy*. 1977. Vol. 15. Iss: 4. Pp. 369–370. DOI: [10.1016/0005-7967\(77\)90069-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90069-9)
20. Grundgeiger T. Effects of sleep deprivation on prospective memory. *Memory*. 2014. Volume 22. Issue 6. Pages 679–686. DOI: <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.812220>
21. Hefez A., Metz L., Lavie P. Long-term effects of extreme situational stress on sleep and dreaming. *American Journal of Psychiatry*. 1987. Vol. 144. № 3. P. 344–347. DOI: <https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/ajp.144.3.344>
22. Intolerance of uncertainty and distress in women with delayed IVF treatment due to the COVID-19 pandemic: The mediating role of situation appraisal and coping strategies. *Journal of Health Psychology*. 2021. Volume 27. Issue 11. DOI: <https://doi.org/10.1177/13591053211049950>
23. Irkhin Y., Kryzyna O., Kulhinskyi Y., Sukhanova Y., Kryzyna N. Emotional and mental health effects of the russoukrainian war on Ukraine's civilian population. *Revista de cercetare si interventie sociala*. 2024. Vol. 87. Pp. 23–37. DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.87.2>
24. Li Xiuhan. The Impact of Academic Stress on Mental Health Issues: The Role of Uncertainty of Tolerance and Future Time Perspective. *Communications in Humanities Research*. Vol. 54. Pp. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.21658>
25. Lukat J, Margraf J, Lutz R, van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychol*. 2016. № 4:8. DOI: [10.1186/s40359-016-0111-x](https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x)
26. Massimiliano Bratti, Mariapia Mendola, Alfonso Miranda. Hard to Forget: The Long-Lasting Impact of War on Mental Health. *CENTRO STUDI LUCA D'AGLIANO DEVELOPMENT STUDIES WORKING PAPERS*. 2015. N. 388. DOI: <https://doi.org/10.2139/SSRN.2759365>
27. Melanie Muniandy, Amanda L. Richdale, Samuel R. C. Arnold, Julian N. Trollor, Lauren P. Lawson. Interrelationships between trait resilience, coping strategies, and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 2021. Volume 14. Issue 10. Pages 2156–2168. DOI: <https://doi.org/10.1002/aur.2564>
28. Mental health : стаття. URL: <https://surl.lu/zlzgpr> (дата звернення: 27.05.2025).
29. Neuschwander A., Job A., Younes A., Mignon A., Delgoulet C., Cabon P., Mantz J., Tesniere A. Impact of sleep deprivation on anaesthesia residents' non-technical skills: a pilot simulation-based prospective randomized trial. *British Journal of Anaesthesia*. 2017. Volume 119, Issue 1. P. 125–131. DOI: [10.1093/bja/aex155](https://doi.org/10.1093/bja/aex155)
30. Stepanenko V., Zlobina O., Golovakha Y., Dembitskyi S., Naidionova L. War-induced stress and resources of socio-psychological resilience: A review of theoretical conceptualizations. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*. 2023. № 4. Pp. 22–39. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.022>
31. Tyish S. Hall Brown, Ameenat Akeeb, Thomas A. Mellman. The Role of Trauma Type in the Risk for Insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2015. Vol. 11. No. 7. P. 735–739. DOI: <https://doi.org/10.5664/jcsm.4846>
32. Tyler P. Stress, coping and mental well-being in hospital nurses. *Stress Medicine*. 1992. Volume 8. Issue 2. Pages 91–98. DOI: <https://doi.org/10.1002/SMI.2460080206>

Panok V. H., Predko V. V., Yakymchuk H. V. FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND COPING BEHAVIOR OF UKRAINIANS DEPENDING ON THE LEVEL OF MENTAL HEALTH IN COVID-19 PANDEMIC AND WAR CONDITIONS

The article highlights the important role of mental health, presenting it as an individual's overall psychological well-being, encompassing emotional, psychological, and social aspects. Its influence on mental state and behavior in the context of war is emphasized, as well as its impact on the ability to cope with stress.

The article presents the results of an empirical study that was carried out with grant support from the National Research Foundation of Ukraine within the framework of the project "Post-COVID Socio-psychological Rehabilitation of Participants in the Educational Process in the Activities of Employees of the Psychological Service", registration number 2021.01/0198.

The article presents the results of an empirical study which revealed that individuals with different levels of mental health show significant differences in their psychological state, stress resilience, and behavioral stress-coping patterns. Specifically, the group with low mental health levels demonstrated elevated anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, and low stress resilience. They also reported sleep disturbances, indicating psychophysiological exhaustion and hindering full recovery. Furthermore, it was found that individuals in this

group tend to use more destructive coping strategies, particularly emotion-focused coping, compared to individuals with medium and high levels of mental health.

In contrast, respondents with a medium level of mental health showed lower levels of anxiety, frustration, and rigidity, as well as a higher level of stress resilience. However, they also reported sleep disturbances. Nevertheless, their coping strategies were more adaptive: problem-focused coping, avoidance, social distraction, and emotion-focused coping – the latter seen as a temporary means of tension reduction.

The group with a high level of mental health demonstrated the most favorable outcomes: the lowest levels of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. Their sleep was within the normal range, and their dominant coping strategy was problem-focused coping, while emotion-focused coping was minimally expressed, indicating readiness for constructive action and an active stance in overcoming difficulties.

The article also states that, in the absence of timely intervention, the process of restoring psychological well-being is delayed. It emphasizes the importance of timely support and ongoing psychological assistance, even for individuals with high levels of mental health.

Recommendations are provided for multi-component interventions, specifically combining different therapeutic approaches, including strategies aimed at overcoming traumatic experiences, developing problem-focused coping strategies, and implementing relaxation exercises for psychological stabilization.

Key words: war, mental health, psychological state, stress resilience, tolerance for uncertainty, coping behavior, sleep disturbances.

Перепелиця А. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мосьпан М. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Опанасюк О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПЕРЕКОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК

Стаття присвячена практичному подоланню негативних психологічних змін та проблем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, ситуації загального насильства, порушення прав, отримали соціально-психологічні труднощі в адаптації до нових умов життя та соціалізації, та які не перетнули міжнародний державний кордон.

Запропоновано авторський варіант програми соціально-психологічного тренінгу з переконструювання життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб за допомогою наративних технологій. Основою для створення тренінгу стали власні дослідження психологічних травм, труднощів адаптації, психологічних особливостей порушення сфер особистості до нових умов життя, як результату вимушеного пристосування переселенців. Враховані результати досліджень, які вказують, що внутрішньо переміщені особи мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події. Більшість із них мають нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані із травматичною подією. Присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані із можливим впливом травматичної події, зниження реактивності. Спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі із концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Під час розроблення тренінгу враховано особливості життєдіяльності пов'язаної із специфічними аспектами, які охоплюють особистісний досвід переселення, труднощі в адаптації, потреби збереження психологічного здоров'я в умовах нестабільності та суспільних криз, травматизації психіки, наявності кризової ситуації, відчуття соціального безправ'я, відчуття самотності, порушення у емоційній, когнітивній, поведінковій, мотиваційній та комунікативній сферах особистості. Тренінг реалізується за допомогою спеціально підібраних вправ, наративних технік та методик (фасилітація, міні-лекція, методи емоційної розрядки, рольова гра, групова дискусія, відеоаналіз, мозковий штурм, ділова гра, методи зворотного зв'язку та ін). Представлено вправи з прийомами релаксації для розвитку навичок подолання психоемоційного напруження.

Ключові слова: тренінгова програма, внутрішньо-переміщена особа, адаптація, особистість, наратив.

Постановка проблеми. У зв'язку з військовими діями в Україні, виникло поняття “внутрішньо переміщена особа”. Це люди, які змушені були залишити своє минуле життя та будувати своє майбутнє в нових умовах. Все це негативно вплинуло на їх емоційно-психічну сферу та призвело до психологічних травм та труднощів адап-

тації до нового середовища. Нові виклики постали і перед спеціалістами, які були не підготовлені до роботи із соціально-психологічними труднощами внутрішньо-переміщених осіб: відсутність досліджень про особливості переживання внутрішньо переміщеними особами травматичних подій, труднощів при адаптації до нових умов, само-

відчуття себе у зовсім нових умовах, призвело до того, що практичні психологи, психолог-консультанти, психотерапевти, травмотерапевти почали шукати нові, ефективні або адаптувати наявні методи та напрями роботи із внутрішньо переміщеними особами. Одним із таких методів є нарративні практики, які сприяють переживанню особистісних труднощів та реконструюванню власного досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Отримані результати попередніх досліджень, свідчать про описані нище дані [1, 2]. Внутрішньо переміщені особи мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події. Більшість із них мають нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані із травматичною подією, однак вони знаходяться у межах оптимального прояву. У них присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані із можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у внутрішньо переміщених осіб спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі із концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак, несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях.

Аналізуючи особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб за сферами їх життєдіяльності, ми з'ясували, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблеми пов'язані із цією сферою та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Більш того, жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі пов'язані із задоволеністю жите-

вою ситуацією, яка викликає труднощі та її динамікою, в той час як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Досліджуючи особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, ми з'ясували, що у них переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Вони не схильні приписувати причини того, що відбувається у них у житті зовнішнім чинникам: випадку, навколишній дійсності, долі тощо, а відповідальність за події, які відбуваються у них житті, приймається, у більшості випадків, на себе, а результати діяльності пояснюються власними здібностями, характером або поведінкою. Вони пристосовуються до життя та діяльності у соціумі, опираючись на вимоги і норми суспільства та власні інтереси, мотиви, потреби, цінності, цілі та результати, які досягаються у процесі життєдіяльності особистості. Мають оптимальну самооцінку та задоволені своїми власними особливостями та потребують спілкування, взаємодії та спільної діяльності із оточуючими. характеризуються визначеністю свого емоційного ставлення до подій, ситуацій та явищ, які відбуваються у навколишній дійсності та намаганням бути лідером, керувати вирішенням завдань, часто вирішувати значущі завдання за рахунок оточуючих. Також було визначено, що жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками. Тобто, жінки, у порівнянні із чоловіками, більш незадоволені своїми власними характеристиками та результатами, а також намагаються підкорятися та виконувати завдання, які ставлять інші люди.

Аналізуючи особливості погляду внутрішньо переміщених осіб на власне життя ми виявили, що у них переважає ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

Також було визначено, що чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. З віком у особистості

звужується сфера можливостей, особливо, якщо у попередньому досвіді були травматичні події, які змусили людину різко змінити умови життя. Саме це і вплинуло на сприйняття того, що у житті від людини мало що залежить, а більш значущими є зовнішні фактори та умови

Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Адже, особистість фокусується та зосереджується навколо травми і не має бажання або ресурсів жити новим життям та будувати плани на майбутнє, які у будь-якому разі можуть різко змінитися.

Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності ситуацією та її динамікою, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків, незадоволеності власним функціональним станом, незадоволеності своєю життєдіяльністю. Що логічно, адже неможливість досягти бажаного результату або бажаної мети призводить до невдоволення у всіх сферах життєдіяльності.

Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Адже, свідоме та конструктивне ставлення до власного життя нівелює прояв негативних емоцій, думок, поглядів, незадоволеності у відповідних сферах життя та діяльності особистості.

Було виділено чотири основні фактори, які описують особистісну сферу опитуваних: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

Фактор дезадаптованості визначається нездатністю пристосуватися до нових умов життя, відсутністю контролю над власним життям, емоційним дискомфортом, неприйняттям та незадоволеністю власною особистістю, уникненням проблем та небажанням їх вирішувати, невдоволеністю власним життям та стосунками із оточуючими.

Фактор травматичності характеризується наявністю травматичних переживань, фізіологічною збудливістю, вторгненням та уникненням у сфері травматичних відчуттів і емоцій та ретроспективним поглядом на своє життя.

Фактор адаптивності визначається здатністю особистості пристосовуватися до нових умов життя та діяльності, прийняттям себе, здатністю контролювати власне життя та відчуттям емоційного комфорту.

Фактор неприйняття характеризується неприйняттям особливостей оточуючих, невдоволеністю власним функціональним станом та невдоволеністю ситуацією, що склалася та її протіканням.

Таким чином, внутрішньо переміщені особи мають середні показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники впливу тяжкості травматичної події. За сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблеми пов'язані із цією сферою та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Більш того, жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі та її динамікою, в той час як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм. У внутрішньо переміщених осіб переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Більш того, жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками. У внутрішньо переміщених осіб переважає ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

Більш того, чим старші внутрішньо переміщені особи, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності ситуацією та її динамікою, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків, незадоволеності власним

функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Було виділено чотири основні фактори, які описують особистісну сферу внутрішньо переміщених осіб: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

Сучасна психологічна наука має в арсеналі широкий спектр практик, які здатні сприяти вирішенню проблем особистості будь-якого характеру: конфлікти, стреси, травми, дезадаптації, залежності, депресії тощо. Одним із таких унікальних напрямів є наративні методи. Наратив визначається як текстуальна форма, яка сприяє організації життєвих подій особистості за впорядкованим сюжетом, виокремлюючи центральну тему, значущих осіб та відповідні часові періоди та надає можливість реконструювати власний життєвий досвід. Ці методи є досить ефективними при роботі із внутрішньо переміщеними особами.

Постановка завдання. Метою статті є висвітлення основного змісту та специфіки побудови програми соціально-психологічного тренінгу з реконструювання життєвого досвіду за допомогою наративних технологій, як необхідної психологічної допомоги при переживанні травм та особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Опираючись на результати власних попередніх досліджень [1, 2], був розроблений тренінг «Реконструювання життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб за допомогою наративних технологій», який є результативним при роботі із зменшення фізіологічної збудливості, впливу тяжкості травматичної події на особистість, підвищення рівня емоційного комфорту, домінування та зміни фокусу щодо погляду на власне життя у більш конструктивне русло.

Мета тренінгу полягає у реконструюванні травматичного життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб у життєві ресурси.

Завдання тренінгу:

1. Створення сприятливої, доброзичливої, довірливої та безпечної атмосфери для роботи.
2. Сприяння самоаналізу, самопізнанню, самоприйняття, саморозкриттю та самовизначенню учасників тренінгу.
3. Аналіз рівня розвитку психологічних життєвих сфер учасників тренінгу.

5. Зміщення фокусу уваги на позитивні сторони негативних властивостей особистості.

6. Усвідомлення власних позитивних та негативних емоцій та прийняття особистісної емоційної сфери з метою подальшого її корегування.

7. Усвідомлення реальних особистісних можливостей та ресурсів учасників тренінгу.

8. Реконструювання ставлення до негативних подій особистого життя.

9. Усвідомлення цінності власного життя та важливості навколишньої дійсності у цьому житті.

10. Прийняття особистісної цінності, незважаючи на власні недоліки та життєві труднощі.

Кількість учасників тренінгу – до 25 осіб.

Тривалість роботи – 5 годин 20 хвилин.

Хід роботи

1. Привітання. Представлення тренера та мети тренінгу.

2. Інформування про організаційні моменти.

3. Вправа-знайомство «Я у вигляді казки».

Пропоную познайомитися всім учасникам тренінгу. Для цього подумайте, яка казка описує вас та ваше життя. Потім по черзі будемо називати своє ім'я та казку, яка у вас асоціюється із вами та вашим життям. Пояснюєте, чому саме обрали цю казку та чим же вона схожа на вас.

4. Прийняття правил роботи групи.

Для того, щоб робота в групі була не тільки цікавою, але і ефективною, нам необхідно прийняти правила роботи тренінгової групи, яких ми будемо дотримуватися до закінчення програми. Їх можна буде змінювати, модернізувати, але обов'язково дотримуватися.

Можна запропонувати наступні правила:

- конфіденційності – все те, що буде обговорюватися у процесі тренінгу не повинно виходити за стіни віртуальної кімнати та обговорюватися з іншими людьми;

- толерантності – кожна людина має право на унікальність, тому ми будемо намагатися бути терплячими до індивідуальних особливостей учасників, їх цінностей, поглядів, ідей, а у разі розходження думок – обговорювати ці ідеї у конструктивній формі, а не звинувачувати учасника;

- активності – ефективність тренінгу на половину залежить від вашої активності, тому, давайте проведемо цей час із найбільшою користю та будемо активними у всіх вправах та завданнях;

- «піднятої руки» – нас досить багато і для того, щоб не перебивати один одного, будемо підіймати руку за допомогою функції зуму «підняти руку», якщо забажаємо щось сказати або висловитись;

- «вільної ноги» – під час тренінгового заняття, якщо комусь потрібно буде відлучитися на хвилинку – той робить необхідні справи і повертається до тренінгової групи;

- «Я-висловлювання» – під час обговорення говорити від себе як від першої особи: «я так думаю», «я так вважаю», а не «всі так вважають», «всі так думають»;

- «я не знаю – поясніть» – якщо у ході роботи ви чуєте те, з чим не знайомі, то просто запитуйте, не боячись здатися необізнаним, щоб вам пояснили невідомий термін, ситуацію тощо;

- «шукаємо таланти» – у разі порушення правил порушник 20 секунд танцює (або розповідає вірш) [3].

5. Вправа «Очікування».

Пропоную кожному із вас подумати, що ви хочете отримати у результаті тренінгу та проговорити ваші очікування.

6. Діагностична вправа «Моє психологічне здоров'я».

Пропоную вам проаналізувати складові вашого психологічного здоров'я. Ви бачите картинку на якій зображена діаграма. Ваше завдання намалювати таку діаграму та заштрихувати кожен компонент здоров'я на тому рівні, на якому, як ви вважаєте, він у вас знаходиться.

Обговорення:

- Уважно подивіться на заштриховане колесо: які почуття викликає отриманий результат?

- Як реальний наявний рівень кожного компоненту впливає на ваше життя?

- Цю вправу ще називають «Колесо здоров'я». Якщо уявити, що це колесо, то як йому буде їздити, якщо воно буде таке, як у вас на малюнку?

- Який із компонентів заштрихований найменше?

- Що необхідно зробити для того, щоб покращити його рівень?

- Що необхідно зробити для кожного компоненту здоров'я, щоб їх рівень покращився?

- Як ці покращення відобразяться на вашому житті?

7. Рефлексивна вправа «Я і мій характер».

А тепер я пропоную виконати досить цікаву вправу. Кожен із вас намалює силует людини, уявить, що це ви. Ваше завдання полягає у тому, щоб написати риси характеру, що вам притаманні, перечитати їх та дати письмово для себе відповіді на запитання.

Запитання до вправи для індивідуальної роботи:

1. Уважно перечитайте всі риси, які ви написали.

2. Позначте риси, які вам подобаються в собі?

3. Позначте риси, які не подобаються.

4. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам подобаються, допомагають у житті?

5. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам не подобаються, заважають у житті?

6. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам не подобаються, допомагають у житті?

7. Який висновок ви можете зробити після виконання вправи?

Обговорення:

- Як вам працювалося під час виконання вправи?

- Які труднощі виникали під час виконання вправи?

- Що ви зрозуміли в процесі її виконання?

Тренер підводить учасників до висновку, що всі свої риси необхідно усвідомлювати та приймати. Навіть «негативна риса» може допомагати у житті. Однак, якщо є риси, які дуже заважають, необхідно намагатися їх змінити.

8. Ізотерапевтична вправа «Карта моїх емоцій».

Зараз всі на частині шпалер, яка відповідає вашому зросту, обводять контур свого тіла у повний зріст. Протягом 20 хвилин ви створюєте: малюєте і підписуєте карту свого тіла, використовуючи природні ландшафти. В отриманому контурі необхідно розмістити моря, річки, озера, водоспади, пустелі, ліси, сади, галявини, рівнини, льодовики тощо, які означити назвами емоцій.

Запитання для індивідуальної роботи:

1. Уважно подивіться на створену карту власних емоцій.

2. Які відчуття виникали у вас, коли ви створювали карту?

3. Як ви зараз до неї ставитеся?

4. Як себе відчуває карта?

5. Про який ваш внутрішній ресурс вона говорить?

6. Які частини карти вам найбільш приємні?

7. Яке послання вона несе?

8. Чи приймаєте ви власну карту емоцій?

9. Наскільки щирою вона вдалася?

10. Як отримана карта співвідноситься із вашим життям?

11. Що отриманий образ карти може розповісти про ваші стосунки із самим собою?

Обговорення:

- Як вам працювалося під час виконання вправи?

- Які труднощі виникали під час роботи?

- Що ви зрозуміли в процесі виконання даної вправи?

Тренер підводить учасників до висновку, що всі свої емоції необхідно усвідомлювати та приймати. Навіть негативні емоції можуть допомагати у житті. Однак, якщо є емоції, які дуже заважають, необхідно намагатися їх змінити.

9. Демонстраційний експеримент «Пострибай».

Ми маємо більший потенціал, в тому числі, і стосовно протидії стресу або травми. Але ми його не усвідомлюємо.

Пропоную вам виконати наступну вправу і трішки розім'ятися. Як ви гадаєте, скільки разів ви зможете підстрибнути на одній нозі за одну хвилину. Запишіть цю цифру.

А тепер всі встаньте так, щоб вам було зручно і коли я скажу: «Почали» – стрибайте на одній нозі. Але не забувайте рахувати кожен свій стрибок. Готові? Почали!

Після 30 секунд тренер каже: «Стоп». Після цього відбувається обговорення.

Запитання до учасників: Поділіться своїми результатами: як ви вважали і що вийшло насправді?

Тренер на основі відповідей учасників підводить підсумки.

На практиці кожен учасник стрибає більше, ніж задумав спочатку. Тренер наголошує на тому, що так і в житті: ми думаємо, що можемо «навчатися на 25 (стрибків)», але насправді можемо «на 75». Вважаємо, що можемо «працювати на 40», а насправді – «на 80» і т.д. Після цього висновку тренер розкриває таємницю про те, що всі стрибали 30 секунд!!! Тобто, результат необхідно помножити на 2!

В цей час у учасників виникає бурна реакція: сміх, здивування. Після чого тренер повинен донести до учасників думку про те, що ми завжди можемо більше, аніж думаємо про себе. Просто необхідно діяти!

Обговорення:

– Поділіться своїми враженнями від виконання вправи.

10. Наративна техніка «Перепиання мого життя».

1. Пропоную вам описати все ваше життя: від самого початку до завершення.

2. Перечитайте про себе написане та позначте текст, який відноситься до минулого, теперішнього та майбутнього життя.

3. Підкресліть те, що вам у вашому житті не подобається.

4. Візьміть коректор та замажте те, що підкреслили.

5. Напишіть на замазаних місцях те, якби ви хотіли, щоб склалися події.

6. Перечитайте отриману розповідь ще раз вголос.

Обговорення:

– Як ви почувалися під час написання історії, виділення того, що не подобається, замазування та написання нового сценарію?

– Які важливий висновок ви можете зробити після виконання вправи?

11. Наочний експеримент «Чаша твого життя».

Дозвольте провести з вами невеличкий експеримент. Але хочу попросити тих, хто вже знайомий з ним, не включатися в роботу, щоб інші учасники змогли поміркувати над вправою.

Це не просто банка (тренер показує пусту банку), уявіть, що це – чаша вашого життя.

Насипати повну банку горіхів. Як Ви гадаєте, ця банка повна? Вам справді так здається?

Досипати до повна цукерки. А зараз?

Досипати до повна пісок. А тепер?

Досипати до повна води. А зараз банка повна?

Як ви думаєте, що це все може означати? (не важливо, наскільки повна чаша твого життя, в ній завжди є місце для нового).

Це не зовсім так. Спочатку я поклала горіхи, які символізують найважливіші речі в вашому житті: любов, сім'я, здоров'я, щастя, мрія. Взагалі все те, що потрібно людині для повноти життя.

Далі я поклала дрібні цукерки, різнокольорові, блискучі. Вони символізують не настільки важливі речі, як горіхи, але дуже привабливі – робота, гроші, дім, автомобіль, одяг та інше.

А потім йде всепоглинаючий, але нічого не значущий пісок: найпримітивніші потреби людини: побільше поїсти, поспати, попліткувати, взагалі всі ті дрібниці, на які ми витрачаємо найбільшу частину свого життя.

А тепер давайте зробимо це в зворотному порядку. Спочатку необхідно насипати пісок, а потім спробувати покласти туди горіхи. В нас нічого не виходить. Розумієте, якщо наповнити свою чашу життя дрібними речами, там не буде місця для дійсно важливого.

Тож не витрачайте своє життя на просте проїдання свого дорогоцінного часу. А що ж символізує вода? Як би не було заповнена наше життя, в ньому завжди повинно бути місце часу, щоб випити чашку кави або чаю з друзями.

Обговорення:

– Які враження від вправи?

– Що ви можете сказати з приводу цього метафорично моделюючого експерименту?

12. Декларація самоцінності.

Ми з'ясували, що інколи нам не подобається те, що ми маємо (у мене пряме волосся, а я хочу курчаве; я – замкнений, але хочу бути комунікабельним, живу в одному місці – а хотілося б в іншому). Тому дуже важливо приймати себе такими, які ми є, з усіма плюсами і мінусами. Адже це може змінитися. Я пропоную вам одну з найпотужніших психологічних технік відомого зарубіжного психотерапевта Вірджинії Сатир, яка має символічну назву «Декларація самоцінності» і яка допоможе вам прийняти себе такими якими ви є, з усіма недоліками і перевагами.

Я – це я. У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я.

Є люди чимось схожі на мене, але немає нікого такого ж, як Я.

Тому все, що виходить від мене, – це справді моє, бо саме Я обрав це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить, мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани, мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити, мої почуття, якими б вони не були: тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість, мій рот і всі слова, які він може вимовляти – ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні, мій голос, гучний або тихий, всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і всі страхи.

Мені належать всі мої перемоги і успіхи, всі мої поразки і помилки.

Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити і потоваришувати з собою. Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що

спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше речей про самого себе.

Все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, – це справді моє і це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто я в даний момент.

Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив, і що Я робив, як Я думав, і як Я відчував, Я бачу, що не все цілком мене влаштовує.

Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити щось нове в собі самому.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі – і тому Я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово.

Якщо ви не згодні з декларацією самоцінності, то читайте її кожного дня, поки сенс слів і їх значення не стане для вас прийнятними і ви зможете погодитися з прочитаним.

Декларацію самоцінності психологи радять для щоденного повторення впродовж 90 днів, для формування самоцінності, що допоможе розвинути позитивне ставлення до себе і, відповідно, до інших. Адже відомо, що оточуючий світ – це відображення нашого внутрішнього світу.

Обговорення:

– Поділіться враженнями від виконання вправи.

13. Рефлексія.

Пропоную вам поділитися враженнями від нашого тренінгу та описати те, що для вас було найціннішим та найкориснішим.

14. Прощання.

Висновки. Програма рекомендована для застосування у процесі психолого-соціальної адаптації та психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою перекоструювання травматичного життєвого досвіду у життєві ресурси.

Список літератури:

1. Перепелиця А.В. Опанасюк О.Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Випуск 1. С. 148–151. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1>
2. Перепелиця А.В. Опанасюк О.Ю. Психологічні особливості порушення сфер особистості як результат вимушеного пристосування переселенців до нових умов Життя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Випуск 2. С. 36–40. <https://doi.org/10.32782/psysvnyk/2024.2.8>
3. Половинник А.Р. Розвиткова програма «3С: Створи Себе Сам». Чернігів, 2020. 140 с.

Perepelytsia A. V., Mospan M. O., Opanasiuk O. Yu. TRAINING PROGRAM FOR RECONSTRUCTING THE LIFE EXPERIENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS USING NARRATIVE TECHNIQUES

The article is devoted to the practical response to negative psychological changes and problems of social adaptation faced by internally displaced persons (IDPs) who were forced to leave their previous place of residence to avoid the consequences of armed conflict, generalized violence, and human rights violations. These individuals often experience socio-psychological difficulties in adapting to new living conditions and social integration, while not crossing an international state border.

The author proposes an original version of a socio-psychological training program aimed at reconstructing the life experience of IDPs using narrative techniques. The training is based on the author's research into psychological trauma, adaptation difficulties, and the psychological characteristics of disrupted personal spheres in the context of forced resettlement. The program incorporates findings indicating that IDPs generally show moderate levels of intrusion, avoidance, and hyperarousal, and low levels of perceived severity of the traumatic event. Many experience nightmares and intrusive feelings, images, and thoughts associated with the trauma. Symptoms of avoidance of traumatic memories are also present, including emotional numbing, efforts to suppress trauma-related experiences, and decreased emotional reactivity. Hyperarousal manifests as irritability, anger, exaggerated startle response, concentration difficulties, psychophysiological agitation in response to reminders, and insomnia.

In developing the training program, the author considered the lifestyle characteristics specific to internally displaced persons, including personal experiences of relocation, adaptation difficulties, the need to preserve psychological health under conditions of instability and social crisis, trauma, crisis situations, a sense of social injustice, loneliness, and disruptions in emotional, cognitive, behavioral, motivational, and communicative domains.

The training is implemented through carefully selected exercises, narrative techniques, and methods such as facilitation, mini-lectures, emotional release techniques, role-playing, group discussion, video analysis, brainstorming, business games, and structured feedback.

The program includes relaxation techniques to develop skills for coping with psycho-emotional stress. It is recommended for use in the psychological and social adaptation process and psychological support of IDPs, with the aim of reconstructing traumatic life experiences into personal life resources.

Key words: training program, internally displaced person, adaptation, personality, narrative.

Пономаренко Я. С.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Шиліна А. А.

Харківський національний університет внутрішніх справ

МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічної готовності працівників поліції до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах. Емпіричну базу становили дані, отримані від 271 поліцейського Національної поліції України, серед яких 208 чоловіків і 63 жінки різного віку та з різним професійним стажем. Методологічною основою дослідження стала методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності» (О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Воробйова), що дозволила визначити рівень розвитку п'яти ключових компонентів: мотивації обов'язку, професійної витривалості, взаємодопомоги та довіри, професійної компетентності та вольових зусиль. На теоретичному рівні психологічна готовність розглядається як цілісне інтегративне утворення, що поєднує мотиваційно-ціннісні, вольові, емоційно-регулятивні та когнітивно-поведінкові компоненти, які забезпечують мобілізацію особистісних ресурсів у складних та екстремальних ситуаціях. Особливу увагу приділено вольовим і мотиваційним чинникам як провідним детермінантам ефективної професійної дії в умовах ризику. Аналіз отриманих результатів продемонстрував наявність статистично значущих гендерних відмінностей. Зокрема, жінки-поліцейські виявили вищу вираженість мотивації обов'язку, професійної витривалості, схильності до взаємодопомоги та довіри, а також професійної компетентності. Загальний рівень психологічної готовності до екстремальної діяльності також був значно вищим у групі жінок. Це дозволяє припустити, що підвищена готовність до дії у складних і ризикованих умовах є важливим ресурсом адаптаційного потенціалу. У процесі дослідження психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, виокремлено чотири ключові сфери компетентностей: мотиваційно-ціннісна, емоційно-вольова, соціально-комунікативна, та когнітивно-рефлексивна. У перспективі результати дослідження пропонується осмислювати крізь призму концепції антихрупкості як потенційно продуктивної рамки для аналізу здатності особистості не лише адаптуватися до стресових умов, а й перетворювати їх на ресурс розвитку.

Ключові слова: компетентність, мотиваційно-вольові чинники, антихрупкість, екстремальні умови, працівники поліції, гендерні відмінності, професійна діяльність, емоційно-вольова сфера, соціально-комунікативна сфера, когнітивно-рефлексивна сфера, стресові умови.

Постановка проблеми. У сучасних умовах надзвичайних викликів, зокрема військової агресії, терористичних загроз і кризових подій, проблема психологічної готовності працівників поліції до дій в екстремальних ситуаціях набуває особливої актуальності. Здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного ризику, невизначеності та міжособистісної напруги значною мірою визначається не лише професійною підготовкою, але й структурою внутрішніх ресурсів особистості, що зумовлюють рівень психологічної мобілізації. Особливе значення в цьому контексті мають

мотиваційно-вольові детермінанти, які виступають провідними чинниками забезпечення цілеспрямованої поведінки, стресостійкості та саморегуляції в екстремальних умовах. Розуміння ролі цих внутрішніх механізмів дозволяє більш ефективно формувати програми психологічної підготовки і підтримки поліцейських, орієнтовані на підвищення їх адаптаційного потенціалу та професійної здійсненності. Враховуючи зростаючі вимоги до фахівців правоохоронних органів, важливо також дослідити гендерні особливості психологічної готовності, що відкриває нові гори-

зонти для диференційованих підходів у відборі, навчанні та психологічному супроводі персоналу. Таким чином, вивчення мотиваційно-вольових компонентів готовності до екстремальної діяльності є ключовим для розвитку стійких і ефективних правоохоронних систем в умовах сучасних викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сфері професійної діяльності працівників поліції, особливо в умовах підвищеного ризику та невизначеності, психологічні виклики постають як складна система взаємодії зовнішніх загроз і внутрішніх особистісних механізмів реагування. У фокусі наукового аналізу перебувають процеси, що забезпечують мобілізацію психологічних ресурсів, адаптацію до екстремальних умов, а також збереження професійної ефективності в умовах стресу, тиску та соціальної напруги. Йдеться не лише про зовнішні аспекти діяльності, а й про глибинні характеристики особистості – мотиваційні установки, вольову регуляцію, когнітивні стратегії та емоційно-вольову стабільність [5, с. 60]. З огляду на складність і багатовимірність екстремальних ситуацій, важливим є вивчення саме тих психологічних детермінант, які забезпечують не тільки оперативну реакцію, а й довготривалу стресостійкість, здатність приймати рішення в умовах невизначеності, зберігати самоконтроль та забезпечувати ефективну командну взаємодію [6]. Окрему увагу слід приділити гендерним особливостям зазначених проявів, оскільки це дає змогу краще зрозуміти потенціал жінок і чоловіків у контексті професійної реалізації в сфері безпеки [4].

За спостереженнями Л. Процик, професійна діяльність поліцейських передбачає високу відповідальність і вимагає не лише швидкого, а й креативного реагування в умовах екстремальних ситуацій. Такі обставини потребують оперативного прийняття рішень і застосування нестандартних підходів до розв'язання завдань, що часто супроводжується психологічним напруженням, втратою внутрішньої орієнтації та зниженням рівня особистісної та професійної координованості [7]. У цьому контексті вольові зусилля працівників поліції в екстремальних умовах спрямовані переважно на підтримання внутрішньої регуляції та ефективної самоорганізації. Такий підхід дозволяє уникати проявів психологічної ригідності, яка, як зазначає А. Массанов [3], може виникати у ситуаціях, що потребують реалізації нових, незвичних або особистісно значущих дій. Здатність уникати ригідності в таких умовах є критично важливою

для адаптивної поведінки та успішного виконання професійних завдань. Наукове бачення М. Вемайєр (M. Wehmeyer) підкреслює важливість самовизначення як внутрішнього ресурсу, що проявляється через свідомі вольові дії особистості, яка виступає активним чинником у формуванні якості власного життя [10]. У поліційній діяльності така активна позиція тісно пов'язана з психологічною мобілізацією, відповідальністю за власні дії та готовністю до саморегуляції. У цьому ж контексті М. Галич наголошує на важливості емоційної складової, вважаючи розвиток емоційно-вольової стійкості ключовим напрямом психологічної підготовки поліцейських. За її визначенням, емоції у професійній діяльності виконують не лише сигнальну, а й рефлексивно-оцінну, мотиваційну та активізаційну функції [1], що сприяє збереженню ефективності у стресових ситуаціях. Наукові дослідження відзначають важливу роль емоцій у професійній діяльності поліцейських, адже робота в екстремальних умовах спричиняє психоемоційну напруженість, що може призводити до деструктивних змін [9] і професійного вигорання [2].

Отже, мотиваційно-вольова готовність поліцейського до екстремальної діяльності визначається як цілісна психологічна структура, що включає стійку мотивацію до виконання службових обов'язків та здатність до вольової саморегуляції в умовах ризику. Мотиваційний компонент охоплює внутрішню потребу в реалізації професійного обов'язку, ціннісне ставлення до служби, патріотизм і прагнення до захисту громадян. Вольовий компонент – це здатність долати труднощі, приймати рішення в невизначених обставинах, зберігати емоційну врівноваженість і діяти цілеспрямовано попри стрес. У науковій літературі підкреслюється, що саме інтеграція мотиваційних і вольових факторів є основою мобілізаційної готовності особистості до дій в екстремальних умовах. Саме це поєднання забезпечує ефективність і стійкість поліцейських до психологічних навантажень та їх здатність виконувати професійні завдання у складних, кризових ситуаціях.

Постановка завдання. Мета дослідження – визначити мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності працівників поліції до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах, а також дослідити їх гендерні особливості.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження становили 271 працівник Національної поліції України, серед яких було 208 чоловіків і 63 жінки різного віку та з різним професійним стажем. Для комплексного аналізу психологічної

готовності до екстремальної професійної діяльності була використана методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності» (О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Воробйова), яка дозволяє оцінити багатовимірну структуру готовності поліцейських до виконання службових завдань у кризових та ризикованих ситуаціях [8]. Для математико-статистичної обробки даних застосовували t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Отримані результати узагальнено у таблиці 1.

Аналіз емпіричних даних, отриманих на вибірці працівників поліції, засвідчив наявність статистично значущих гендерних відмінностей за низкою ключових параметрів психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. Отримані результати дають підстави говорити про специфіку інтеграції внутрішніх ресурсів у професійній діяльності чоловіків та жінок, що функціонують у середовищі підвищеного ризику.

Зокрема, жінки-поліцейські продемонстрували достовірно вищі показники за шкалою мотивації обов'язку ($M = 15.98 \pm 0.41$ проти $M = 13.75 \pm 0.56$ у чоловіків; $p \leq 0.001$), що свідчить про більш виражену внутрішню нормативну орієнтацію та глибоко інтеріоризовану установку на відповідальне виконання службових завдань. Такий результат може інтерпретуватись як прояв сформованого професійного самозобов'язання, яке інтегрується у ціннісно-мотиваційну структуру особистості та відображає високий рівень суб'єктивного прийняття професійної ролі.

Особливо виразною є перевага жінок за шкалою професійної витривалості ($M = 16.29 \pm 0.48$ проти $M = 13.00 \pm 0.61$; $p \leq 0.001$), що засвідчує їхню здатність зберігати стабільну працездатність у виснажливих, емоційно перенасичених або довготривалих екстремальних ситуаціях. Цей чинник, очевидно, є одним із ключових елементів стресостійкості, що виступає предиктором адаптивної ефективності в кризовій професійній взаємодії.

Крім того, жінки виявили вищі показники

за шкалою соціальної згуртованості, що репрезентується індексом взаємодопомоги й довіри ($M = 15.63 \pm 0.51$ у жінок проти $M = 13.82 \pm 0.59$ у чоловіків; $p \leq 0.05$). Це дозволяє інтерпретувати жіночі професійні спільноти як більш схильні до кооперативної моделі взаємодії, що має виняткове значення в умовах колективного реагування на загрозу. Така особливість підсилює функціональну узгодженість дій у підрозділах, де комунікаційна чутливість, емпатійність та взаємна підтримка стають критично важливими.

Показники за шкалою професійної компетентності також виявили достовірну гендерну відмінність на користь жінок ($M = 16.27 \pm 0.55$ у жінок проти $M = 14.06 \pm 0.62$; $p \leq 0.01$). Це може свідчити про вищу суб'єктивну оцінку власної підготовленості до прийняття рішень в умовах невизначеності, що, вірогідно, пов'язано з більш глибокою професійною ідентифікацією, мотивацією до самореалізації та прагненням до самовдосконалення.

Натомість за шкалою вольових зусиль статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0.05$), що свідчить про порівнянний рівень вольової мобілізації в обох гендерних групах. Це дозволяє розглядати вольову регуляцію як базовий універсальний ресурс, критично важливий для функціонування в екстремальних ситуаціях незалежно від статевої приналежності.

Найбільш виразна диференціація спостерігається за інтегральним показником загальної психологічної готовності, який виявився суттєво вищим у жінок ($M = 107.25 \pm 1.18$ проти $M = 69.69 \pm 1.02$; $p \leq 0.001$). Це засвідчує значну перевагу у здатності до системної мобілізації особистісних ресурсів для виконання завдань у критичних обставинах. З огляду на це, можна припустити, що жінки мають потенційно вищу готовність до ефективного функціонування в умовах підвищеного ризику, що кидає виклик стереотипним уявленням про переважну «чоловічу» придатність до діяльності в силових структурах.

Отримані результати мають не лише емпіричну

Таблиця 1

Показники психологічної готовності поліцейських до екстремального виду діяльності ($M \pm m$)

Шкала	Перша група (чоловіки)	Друга група (жінки)	t	P
Мотивація обов'язку	13.75±0.56	15.98±0.41	3.21	0.001
Професійна витривалість	13.00±0.61	16.29±0.48	4.24	0.001
Взаємодопомога і довіра	13.82±0.59	15.63±0.51	2.32	0.05
Професійна компетентність	14.06±0.62	16.27±0.55	2.67	0.01
Вольове зусилля	15.54±0.55	16.00±0.49	0.62	—
Загальний показник психологічної готовності	69.69±1.02	107.25±1.18	24.08	0.001

валідність, але й концептуальне та прикладне значення. З одного боку, вони поглиблюють розуміння психологічної готовності до екстремальної діяльності як складної системної характеристики, що детермінується поєднанням індивідуально-психологічних, ціннісно-мотиваційних і гендерних чинників. З іншого боку, ці дані можуть стати підґрунтям для створення гендерно-диференційованих програм професійної підготовки, супроводу та реабілітації поліцейських, спрямованих на посилення їх функціональної ефективності та психологічної стійкості в умовах надзвичайного службового навантаження.

З метою наочної демонстрації виявлених у ході дослідження статистично значущих гендерних відмінностей було розроблено інфографіку, яка відображає порівняльні показники рівня розвитку ключових компонентів психологічної готовності до дії в екстремальних умовах у працівників поліції (рис. 1). Візуалізовані дані не лише підтверджують наявність структурно-функціональних відмінностей у психологічній готовності представників різних статей, а й відкривають простір для переосмислення ролі гендеру в організації службової діяльності поліції.

У процесі дослідження психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, виокремлено чотири ключові сфери компетентностей, кожна з яких охоплює специфічні складові, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах професійного навантаження.

«Мотиваційно-ціннісна сфера» відображає наявність внутрішньої установки на виконання професійного обов'язку та глибоке прийняття

службових цінностей. Жінки демонструють вищий рівень нормативної орієнтації, що проявляється в сильнішій мотивації обов'язку та вищому рівні загальної психологічної готовності. Ця сфера виступає базою моральної регуляції поведінки в професійно значущих ситуаціях. «Емоційно-вольова сфера» охоплює здатність до витримки, саморегуляції та мобілізації зусиль в умовах інтенсивного стресу. Виявлено, що жінки мають вищу професійну витривалість, що може свідчити про кращу адаптацію до складних умов несення служби. Вольові зусилля при цьому залишаються стабільними в обох статевих групах, що свідчить про однакову готовність до зусиль у критичних ситуаціях. «Когнітивно-рефлексивна сфера» представлена рівнем усвідомлення, розуміння і впевненості у власних професійних знаннях та навичках. Перевага жінок у показниках професійної компетентності свідчить про їхню більшу суб'єктивну впевненість та готовність до прийняття рішень у складних умовах. «Соціально-комунікативна сфера» включає вміння до командної взаємодії, довіру, згуртованість та взаємопідтримку в професійному середовищі. У жінок спостерігається вищий рівень соціальної згуртованості, що може виступати як ресурс підтримки не лише особистісного функціонування, а й ефективності взаємодії у поліцейських підрозділах. Узагальнюючи, слід зазначити, що жінки в умовах повномасштабного військового конфлікту демонструють більш виражені прояви психологічної готовності в ключових сферах, що може свідчити про гнучкі механізми адаптації, внутрішню ресурсність і високий рівень професійної самореалізації.

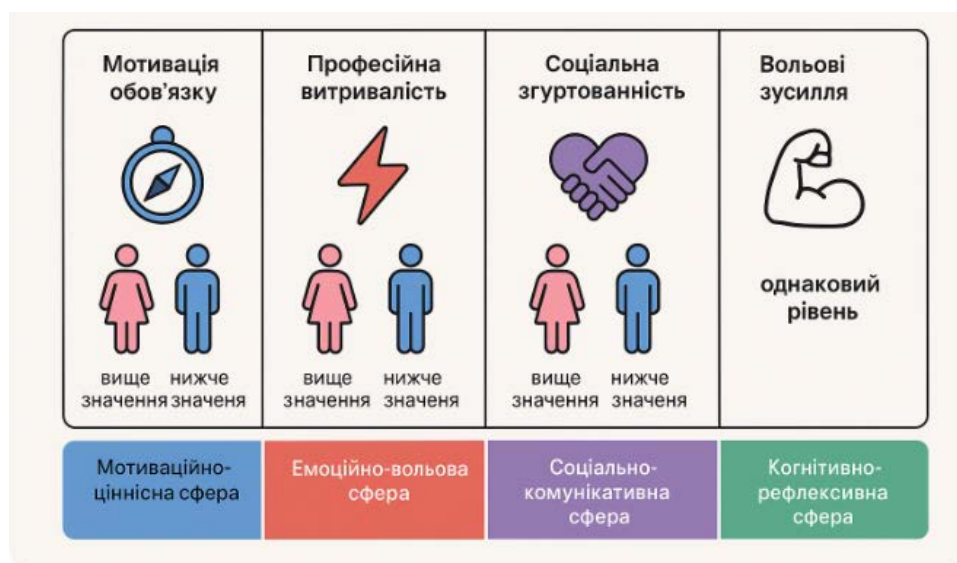


Рис. 1. Основні сфери психологічної готовності поліцейських: структурно-змістовий аналіз

Висновки. Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати низку узагальнень, що поглиблюють розуміння психологічної готовності поліцейських до екстремальних видів професійної діяльності. Психологічна готовність розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує в собі мотиваційно-ціннісні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Вона є не лише передумовою ефективного виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику, але й своєрідним маркером рівня особистісної зрілості та професійної здійсненності суб'єкта правоохоронної діяльності.

Особливу увагу привертає виявлена гендерна специфіка: жінки-поліцейські продемонстрували вищі значення за більшістю шкал, що характеризують психологічну готовність до екстремальної діяльності. Зокрема, статистично значущі відмінності простежено за показниками мотивації обов'язку, професійної витривалості, взаємодопомоги й довіри, а також професійної компетентності. Такі результати свідчать про високу ціннісну залученість жінок у професійну діяльність, розвинену стресостійкість та ефективність соціально-професійної інтеграції в умовах екстремальних навантажень. Водночас показник вольового зусилля не виявив істотних міжгрупових відмінностей, що може свідчити про однаковий рівень мобілізаційного потенціалу серед обох категорій працівників поліції.

Найбільш промовистими є дані загального показника психологічної готовності, який у жінок виявився суттєво вищим порівняно з чоловіками. Це вказує на вищий рівень інтеграції внутрішніх ресурсів, здатність до саморегуляції в стресових умовах та ефективне використання особистісного потенціалу в екстремальному середовищі. Зважаючи на це, постає необхідність критичного переосмислення існуючих уявлень про гендерні домінанти професійної придатності в силових структурах, зокрема в аспекті екстремальної діяльності. Отримані дані дозволяють стверджувати, що жінки-поліцейські продемонстрували вищий

рівень сформованості ключових компонентів психологічної готовності у трьох із чотирьох сфер: мотиваційно-ціннісній, емоційно-вольовій та соціально-комунікативній. У контексті зростаючих викликів, пов'язаних з воєнними умовами, ці відмінності можуть мати прикладне значення для формування підходів до підготовки, підтримки та розвитку персоналу в Національній поліції України. Отримані результати мають значущий практичний потенціал. Вони можуть бути покладені в основу розробки диференційованих програм психологічного супроводу, а також інструментів відбору й підготовки кадрів для несення служби в умовах підвищеної складності та ризику. Зокрема, йдеться про необхідність посилення компонентів психологічної витривалості, розвитку морально-вольової сфери та підвищення професійної самоусвідомленості працівників поліції через індивідуалізовані тренінгові та психокорекційні програми.

Підсумовуючи, варто підкреслити, що дослідження психологічної готовності до екстремальної діяльності відкриває перспективи для глибшого аналізу феномена антихрупкості поліцейських – як здатності не лише зберігати ефективність у стресових умовах, а й зростати під впливом нестабільності, невизначеності й тиску. Осмислення цієї якості є надзвичайно актуальним на тлі зростання ризиків, загроз та стресогенних чинників, характерних для сучасних умов несення служби, особливо в період воєнного стану. У цьому контексті подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення динаміки внутрішніх ресурсів особистості – таких як резиліентність, ідентичність, екзистенційна налаштованість – що забезпечують здатність поліцейських адаптуватися, трансформуватися й мобілізувати потенціал у кризових обставинах. Водночас актуальною є розробка цілісних моделей психологічного супроводу й підтримки, що сприятимуть формуванню антихрупкості як ключового ресурсу професійного довголіття та життєвої стійкості співробітників поліції.

Список літератури:

1. Галич М.Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. ... доктора філософії: 053-Психологія. Київ, 2020. 207 с.
2. Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В.В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. № 3(13). С. 177–188.
3. Массанов А.В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2010. 409 с.
4. Пономаренко Я.С. Гендерний аспект особистісно-професійної здійсненності поліцейських. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 249–253.

5. Пономаренко Я.С. Психологія особистісно-професійної здійсненності поліцейських: д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2025. 650 с.
6. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
7. Процик Л. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. *Проблеми політичної психології*. 2021. № 24(1). С. 185–199.
8. Шиліна А.А., Гончарова Я.І. Специфіка прийняття рішень поліцейськими в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (спецвипуск)*. 2024. № 5(47). С. 1735–1743.
9. Wahyuni P.S., Dewi F.I.R. Burnout Riot Police Officers: Emotional Regulation and Five Trait Personality as Predictor. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*. 2020. № 19(2). P. 206–220.
10. Wehmeyer M.L. Self-determination and individuals with severe disabilities: re-examining meanings and misinterpretations. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*. 2005. № 30(3). P. 113–120.

Ponomarenko Ya. S., Shylina A. A. MOTIVATIONAL AND VOLITIONAL DETERMINANTS OF POLICE OFFICERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR EXTREME PROFESSIONAL ACTIVITY

The article presents the results of an empirical study on the psychological readiness of police officers to perform professional duties under extreme conditions. The empirical base consisted of data collected from 271 officers of the National Police of Ukraine, including 208 men and 63 women of various ages and levels of professional experience. The methodological foundation of the study was the technique "Psychological Readiness of a Specialist for Extreme Activities" (O. Kolesnichenko, Ya. Matsiehora, I. Vorobiova), which enabled the assessment of five key components: duty motivation, professional endurance, mutual assistance and trust, professional competence, and volitional efforts.

At the theoretical level, psychological readiness is conceptualized as a holistic integrative construct that combines motivational-value, volitional, emotional-regulatory, and cognitive-behavioral components, which together ensure the mobilization of personal resources in challenging and extreme situations. Special attention is paid to volitional and motivational factors as leading determinants of effective professional action in risky environments. The analysis of the obtained results revealed statistically significant gender differences. In particular, female police officers demonstrated higher levels of duty motivation, professional endurance, propensity for mutual assistance and trust, as well as professional competence. The overall level of psychological readiness for extreme activity was also significantly higher among the group of women. These findings suggest that heightened readiness for action under complex and risky conditions serves as a critical resource of adaptive potential. In the process of studying police officers' psychological readiness for professional activity, four key areas of competence were identified: motivational-value, emotional-volitional, social-communicative, and cognitive-reflective. In the long term, the results of the study are proposed to be interpreted through the lens of the antifragility concept as a potentially productive framework for analyzing the ability of individuals not only to adapt to stressful conditions but also to transform them into a resource for growth.

Key words: competence, motivational and volitional factors, antifragility, extreme conditions, police officers, gender differences, professional activity, emotional-volitional domain, social-communicative domain, cognitive-reflective domain, stressful conditions.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/17>**Данілова Д. Е.**

Сумський державний університет

Тарасюк Д. І.

Сумський державний університет

Колошина Є. С.

Сумський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВИМІРИ СЕНСУ ЖИТТЯ: ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті розглядається проблема взаємозв'язку між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя у осіб ранньої дорослості. Період ранньої дорослості визначається як особливо значущий етап розвитку особистості, коли індивід активно формує власну ідентичність, визначає життєві цілі, вибудовує міжособистісні стосунки та здійснює професійне самовизначення. Теоретичний аналіз охоплює класичні та сучасні підходи до розуміння сенсу життя в контексті філософських, екзистенційних і психологічних концепцій. Особливу увагу приділено поглядам В. Франкла, А. Маслоу, К. Ріфф, А. Адлера, які розкривають сенс життя як ключову складову життєвої мотивації та основу внутрішньої гармонії особистості. Також досліджено феномен психологічного благополуччя в межах гедоністичного та евдемоністичного підходів, де благополуччя трактується не лише як суб'єктивне відчуття щастя, але й як результат самореалізації, ціннісного вибору та здатності особистості до подолання життєвих труднощів.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано дані 43 осіб віком від 20 до 40 років, використано опитувальник сенсу життя MLQ (2006) та модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. За результатами встановлено, що низькі показники усвідомлення наявності сенсу життя та мотивації до його пошуку статистично пов'язані з низьким рівнем психологічного благополуччя. Дослідження виявило переважання орієнтації на самореалізацію, міжособистісні цінності та прагнення до насолоди як домінантних життєвих сенсів у вибірці. У роботі зроблено висновок про необхідність посилення психологічної підтримки осіб ранньої дорослості з метою формування в них життєвих цілей, внутрішньої стабільності та екзистенційної зрілості. Результати мають значення для подальших досліджень у сфері вікової психології, психологічної допомоги молоді та розвитку особистісного потенціалу.

Ключові слова: сенс життя, психологічне благополуччя, рання дорослість, самореалізація, екзистенційна психологія.

Постановка проблеми. Період ранньої дорослості є критичним етапом розвитку особистості, що супроводжується активним пошуком себе, формуванням ціннісних орієнтацій, прийняттям життєво важливих рішень і потребою у самореалізації. Одним із визначальних чинників особистісного зростання у цей період є усвідомлення сенсу життя. Проблема сенсу життя розглядається

як складне інтегративне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та мотиваційний виміри. Водночас, дослідники наголошують на тісному взаємозв'язку між відчуттям сенсу життя та психологічним благополуччям особистості, що є важливою умовою суб'єктивності та гармонійного функціонування людини. Вивчення цих аспектів набуває особливої актуальності в умовах суспіль-

ної нестабільності, стресових подій та викликів, які переживає молодь в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

3. Фройд трактував сенс життя як відображення глибинних несвідомих потягів і внутрішньої напруги [2], а А. Адлер – як особисту життєву мету, що визначає стиль життя [12]. В. Франкл, представник екзистенційної психології, вважав, що сенс життя є унікальним для кожної людини, змінюється з часом і формується через діяльність, переживання та ставлення до страждань [3].

У гуманістичному напрямку А. Маслоу пов'язував сенс із самоактуалізацією – вищою ланкою потреб, реалізацією внутрішнього потенціалу [4]. К. Ріфф і К. Кейес у межах евиденціального підходу включили сенс життя до структури психологічного благополуччя, наголошуючи на важливості цілей, автономії, особистісного зростання та позитивних міжособистісних зв'язків [5; 6].

Сучасні українські дослідники (Л. В. Жуковська, Є. Г. Трошихіна, Л. З. Сердюк, С. В. Каргіна) актуалізують проблему втрати сенсу життя в умовах соціальних потрясінь, війни та нестабільності. Зокрема, С. В. Каргіна підкреслює зв'язок між втратами в екзистенційній сфері та загрозою духовному благополуччю особистості [8]. Особливої уваги заслуговує соціологічне дослідження К. Крагель, у якому 28 із 30 студентів визнали сенс життя важливою складовою особистісного розвитку. Респондентами були сформульовані індивідуальні визначення сенсу життя, що свідчить про багатовимірність цього феномену серед молоді [9].

Попри значну кількість теоретичних підходів, недостатньо дослідженими залишаються емпіричні взаємозв'язки між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя, зокрема в умовах суспільних криз. Особливої актуальності ця проблематика набуває в контексті української молоді, що переживає воєнні події, втрату безпеки та екзистенційні кризи.

Постановка завдання. Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та вимірами сенсу життя у осіб ранньої дорослості.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до розуміння феномену сенсу життя та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям.

2. Охарактеризувати психологічні особливості осіб ранньої дорослості.

3. Дослідити рівень усвідомлення сенсу життя та його пошуку у респондентів.

4. Виявити взаємозв'язок між зазначеними показниками і рівнем психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням емпіричної частини дослідження було вивчення взаємозв'язку між усвідомленням особистістю наявності сенсу життя або прагненням його віднайти та рівнем психологічного благополуччя. На етапі формулювання гіпотези ми припускали, що особи, які мають чітке уявлення про сенс свого життя або виявляють високу мотивацію до його пошуку, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя. Відповідно, низька мотивація до осмислення власного буття корелює зі зниженими показниками психологічного добробуту. Це припущення ґрунтується на положенні, згідно з яким людина, котра надає власному життю чіткий сенс, здатна до активного особистісного розвитку, ціннісного самовизначення та ефективного функціонування у різних сферах життєдіяльності.

Для емпіричного підтвердження було здійснено аналіз відповідей на запитання: «Чи відчуваєте ви, що маєте сенс життя?». За результатами, 25 з 43 респондентів (58,14 %) дали відповідь «Так», що свідчить про наявне усвідомлення сенсу життя або, принаймні, про його суб'єктивне переживання. Водночас 4 особи (9,30 %) відповіли «Ні», що може вказувати на відсутність такого усвідомлення або недостатню актуалізацію сенсових орієнтацій. Ще 14 респондентів (32,56 %) обрали варіант «Не знаю», що може свідчити про невизначеність, відсутність рефлексії над цим питанням або про стан сенсової дезорієнтації.

У межах нашого дослідження було проведено якісний аналіз відповідей респондентів періоду ранньої дорослості на запитання: «Що для вас означає сенс життя?». Усі відповіді були класифіковані за методом індуктивного контент-аналізу, що дозволив виокремити кілька стійких тематичних категорій. Результати категоризації представлені у таблиці 1.

Отримані результати свідчать про різноманіття інтерпретацій сенсу життя в осіб ранньої дорослості, що зумовлено індивідуальним досвідом та соціальними обставинами. Проведений контент-аналіз показав домінування таких категорій, як самореалізація, професійне зростання, родинні цінності й емоційна близькість. Вони відповідають актуальним потребам молоді у становленні, стабільності й приналежності.

Таблиця 1

Категоризація цитат респондентів суб'єктивного розуміння сенсу життя

Категорія	Цитати респондентів суб'єктивного розуміння сенсу життя
Самореалізація, розвиток і досягнення	1. «Моя професія» 2. «Успішна робота, велика і дружна сім'я» 3. «Певна місія, заради якої живе людина. Моя місія полягає у допомозі людям, самореалізації та постійному саморозвитку» 4. «Ціль чи мета, яка... допомагає рухатися вперед навіть у найбільш складні часи»
Стосунки, любов, родинні цінності	1. «Любов і сім'я, самореалізація, творчість, пізнання світу» 2. «Мої діти» 3. «Сім'я» 4. «Прокидатися кожного дня і бачити, що з моєю дитиною і чоловіком все добре» 5. «Кохання»
Насолода життям і повсякденний досвід	1. «Брати від життя все» 2. «Отримувати новий життєвий досвід... їсти смачну їжу... спілкуватися... кохати» 3. «Вміння радіти кожній миті... читати, працювати, прогулюватися...» 4. «Жити життя на повну, кохати»
Екзистенційні та філософські міркування	1. «Сенс життя – це вигадана концепція...» 2. «Це значення, які люди надають існуванню, щоб виправдати його найгірші складові» 3. «На мою думку, у житті немає сенсу як такого» 4. «Життя»
Виживання, соціальний та воєнний контекст	1. «Сенс – вижити і зберегти життя... не загубити свою людяність...» 2. «Радість від кількості вбитих росіян все більше додає задоволення в новинах під ранкову каву»
Служіння, альтруїзм, слід у світі	1. «Служити Богу і людям» 2. «Допомога людям» 3. «Залишити багато творчої, неординарної та складної для трактування спадщини...»

Важливим є й виявлення гедоністичних орієнтацій – прагнення до задоволення та радості в повсякденному житті, що може слугувати адаптивною реакцією на стрес. Категорії філософського сумніву та релятивізму вказують на глибоку особистісну рефлексію частини респондентів.

Під впливом воєнного контексту виявлено переорієнтацію сенсу на виживання й збереження моральних засад. Водночас, деякі респонденти вбачають сенс у служінні, допомозі іншим та бажанні залишити по собі спадщину.

За методикою MLQ (2006) [10] було проведено аналіз за шкалами «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу». Згідно з результатами (рис. 3), 60,47 % респондентів мають низький рівень усвідомлення сенсу життя, 32,56 % – середній, і лише 6,98 % – високий. Ці дані суттєво відрізняються від відповідей на пряме запитання «Чи відчуваєте ви, що маєте сенс життя?», де 58,14 % відповіли ствердно. Це свідчить про те,

що суб'єктивне відчуття не завжди відповідає глибинним когнітивно-емоційним аспектам, які виявляються за допомогою стандартизованих методик.

За шкалою «Пошук сенсу» (рис. 1), 83,72 % респондентів мають низький рівень мотивації до пошуку сенсу, 13,95 % – середній, і лише 2,33 % – високий. Ймовірно, це зумовлено воєнною ситуацією, в умовах якої домінує потреба у виживанні, що підтверджується в окремих відповідях: «Сенс – вижити і зберегти життя... не загубити свою людяність...».

У межах дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [11] було здійснено кількісний аналіз за двома шкалами: «Психологічне благополуччя» та «Суб'єктивне благополуччя», що дозволило оцінити рівень добробуту осіб ранньої дорослості з різних вимірів.

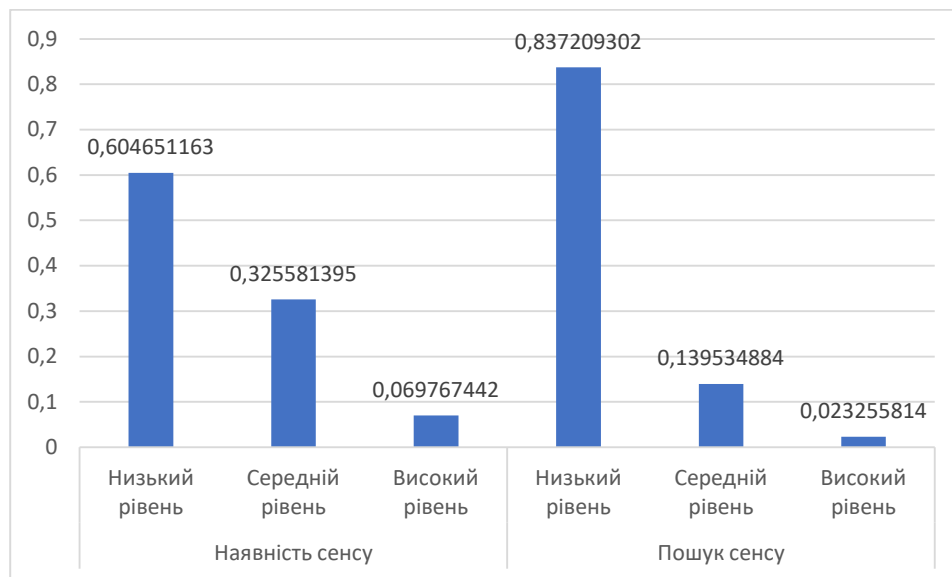


Рис. 1. Показники рівнів усвідомлення наявності сенсу життя та мотивації до його пошуку у осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Опитувальник сенсу життя» (у %)

За результатами оцінювання за шкалою «Психологічне благополуччя» (рис. 2) було встановлено, що 53,49 % респондентів мають низький рівень, 37,21 % – середній, і лише 9,30 % – високий рівень психологічного благополуччя. Таким чином, більшість молодих дорослих у вибірці демонструють недостатній рівень внутрішньої рівноваги, адаптивності та задоволеності життям. Середній показник за шкалою становить 39,05 бали, що відповідає пороговому значенню між низьким і середнім рівнями. Стандартне відхилення (7,61 бали) свідчить про наявність

помірного розкиду результатів: поряд із групою з явними ознаками психологічного дискомфорту є респонденти, які демонструють прийнятний рівень психоемоційної стабільності.

Отримані показники узгоджуються з результатами оцінки рівня сенсу життя за шкалами MLQ, згідно з якими більшість респондентів мають низьку мотивацію до пошуку сенсу, а також низький рівень його усвідомлення. Це дозволяє зробити висновок про наявний взаємозв'язок між показниками сенсу життя та психологічного благополуччя: чим менше усвідомлений життєвий

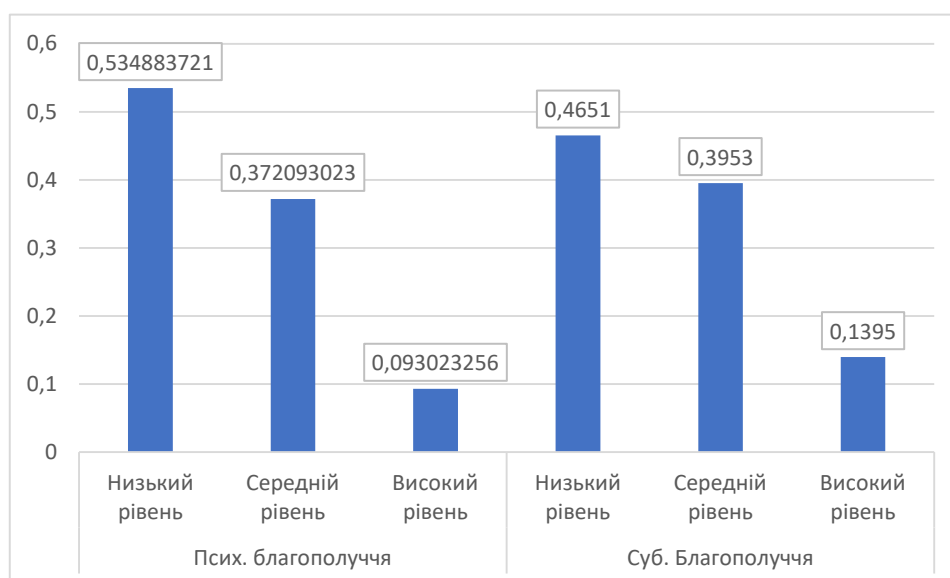


Рис. 2. Показники рівнів психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя у осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (у %)

смысл, тим нижчий рівень внутрішнього комфорту, самореалізації та суб'єктивної задоволеності.

Також, було проаналізовано загальний рівень суб'єктивного благополуччя, який охоплює психологічну, фізичну та соціальну складові (рис. 2). Згідно з отриманими результатами, 46,51 % респондентів мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 39,53 % – середній, і лише 13,95 % – високий. Середні значення свідчать про дещо вищий рівень загального благополуччя у порівнянні з психологічним компонентом, що можна пояснити компенсаторним впливом соціальних контактів, фізичного стану або матеріальної стабільності. Проте тенденція до низьких показників зберігається, що підтверджує загальну вразливість молоді в умовах нестабільності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило глибше зрозуміти особливості взаємозв'язку між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя у осіб ранньої дорослості. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів засвідчив, що сенс життя є складним багатовимірним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти й тісно пов'язане з особистісним функціонуванням, рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя. Емпіричні результати підтвердили, що особи, які усвідомлюють сенс свого життя або активно його шукають, мають значно вищі показники психологічного добробуту. Натомість, низький рівень сенсу життя корелює зі зниженим психологічним ресурсом, емоційною нестабільністю та невизначеністю у життєвих орієнтирах.

Якісний аналіз відповідей респондентів виявив домінування таких життєвих смислів, як самореалізація, професійне зростання, родинні цінності, любов. Частина респондентів виявила

екзистенційну рефлексію, трактуючи сенс життя як абстрактну або ілюзорну категорію. Значна кількість відповідей була обумовлена соціальним і воєнним контекстом – респонденти вказували на виживання, моральну стійкість, потребу в збереженні людяності як смисли, що набувають пріоритетності в умовах нестабільності.

Кількісний аналіз за шкалами MLQ і BBC-SWB показав переважання низьких і середніх рівнів як сенсу життя, так і психологічного та суб'єктивного благополуччя. Зокрема, понад 60 % респондентів мають низьке усвідомлення сенсу життя, а понад 80 % – низьку мотивацію до його пошуку. Аналогічно, понад половина учасників продемонстрували низький рівень психологічного благополуччя. Така узгодженість результатів свідчить про тісний взаємозв'язок між цими змінними, а також вказує на актуальну потребу в психопрофілактичній та психоосвітній роботі з молодими людьми.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з розширенням теоретико-емпіричної бази у вивченні сенсу життя та психологічного благополуччя в умовах соціальних трансформацій. Насамперед важливо дослідити особливості формування сенсових орієнтацій у різних вікових категоріях, зокрема в підлітковому та зрілому віці, що дозволить окреслити вікову динаміку змістових уявлень про життя. Окрему увагу слід приділити вивченню впливу кризових і травматичних подій, зокрема повномасштабної війни, на переосмислення сенсу життя та зміну рівня психологічного благополуччя. Актуальним є розвиток інтервенційних програм, спрямованих на формування та підтримку сенсу життя, зокрема серед молоді, що перебуває в зоні ризику або зазнала соціальних втрат.

Список літератури:

1. Пустова О. І. Концепція сенсу життя у філософському дискурсі. *Філософські обрії*. 2010. № 4. С. 48–55.
2. Фройд З. Психологія мас і аналіз Я. Київ: Основи, 2019. 192 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Ніка-Центр, 2020. 224 с.
4. Гупаловська В. Питання самореалізації особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса. *Вісник Львівського університету ім. Івана Франка. Серія філософські науки*. 2001. Вип. 3. С. 474–483.
5. Ріфф К. Психологічне благополуччя: модель та вимірювання. *Психологія особистості*. 2002. № 1. С. 34–42.
6. Кейес К. Л. Оптимізація благополуччя. *Журнал позитивної психології*. 2002. № 3(1). С. 12–18.
7. Пахоль Н. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя. *Наукові студії*. 2017. № 6. С. 91–97.
8. Каргіна С. В. Філософські засади психологічного благополуччя особистості. *Психологічний журнал*. 2019. № 4. С. 45–52.
9. Крагель С. Молодь і сенс життя: результати соціологічного опитування. *Освіта і суспільство*. 2018. № 2. С. 58–62.

10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук/ ред. Л. М. Карамушка. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
12. Adler A. Understanding Human Nature. New York: Greenberg, 1978. 275p.

Danilova D. E., Tarasiuk D. I., Koloshyna Ye. S. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DIMENSIONS OF MEANING IN LIFE: A COMPARATIVE STUDY OF EARLY ADULTHOOD INDIVIDUALS

The article examines the relationship between dimensions of meaning in life and the level of psychological well-being in individuals during early adulthood. This life stage is defined as a particularly significant period of personality development, during which individuals actively shape their identity, set life goals, build interpersonal relationships, and engage in professional self-determination. The theoretical analysis includes both classical and contemporary approaches to understanding life's meaning within philosophical, existential, and psychological frameworks. Particular attention is given to the perspectives of V. Frankl, A. Maslow, C. Ryff, and A. Adler, who regard meaning in life as a key element of life motivation and a foundation for internal harmony. The phenomenon of psychological well-being is also explored through the lens of hedonic and eudaimonic approaches, in which well-being is understood not only as subjective happiness but also as the outcome of self-realization, value-based choices, and an individual's ability to cope with life challenges.

The empirical study analyzed data from 43 individuals aged 20 to 40, using the Meaning in Life Questionnaire (MLQ, 2006) and the modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB). Results indicate that low scores in perceived presence of meaning and motivation to search for meaning are statistically associated with lower levels of psychological well-being. The study revealed a predominance of orientation toward self-realization, interpersonal values, and the pursuit of pleasure as dominant life meanings within the sample. The findings emphasize the need for increased psychological support for individuals in early adulthood to foster life goals, internal stability, and existential maturity.

Key words: meaning in life, psychological well-being, early adulthood, self-realization, existential psychology.

Козловська Ю. С.

Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стану в Україні. Попри немалу кількість публікацій на теми копінг-стратегій та стресу, нерозкритою залишається тема ефективності копінг-стратегій щодо їх впливу на стрес, на боротьбу з яким вони направлені. У статті узагальнено підходи до класифікації копінг-стратегій на основі поділу копінг-стратегій за Ч. Карвером, що було використано в емпіричній частині дослідження, а також проаналізовано емпіричні дослідження українських авторів щодо особливостей копіngu в умовах кризи (як студентська молодь, так і українці загалом, надавали перевагу копінг-стратегіям, що сприяли уникненню стрес-фактора, в умовах карантинних обмежень та на початку повномасштабного вторгнення). Емпіричне дослідження проведено серед 135 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка. Було здійснено три заміри рівня стресу: перед дослідженням, опісля актуалізації спогадів про стресові події та після використання копінг-стратегії, яку учасники обирали самостійно. В експерименті запропоновано три варіанти діяльності, що відповідали виокремленій класифікації: емоційно-орієнтований копінг (емоційне вихлюпування), уникнення та проблемно-орієнтований копінг. Копінг-стратегія уникнення виявилась найпопулярнішою серед трьох запропонованих, проте статистичний аналіз засвідчив найвираженіший ефект (найбільше зниження стресу опісля використання копінг-стратегії) показала стратегія емоційного вихлюпування. Однак достовірне зниження рівня стресу виявлено в усіх трьох групах. Отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність копінг-стратегій, зокрема емоційно-орієнтованих, та їх практичну значущість у психологічній підтримці молоді. У перспективі запропоновано вдосконалення дослідницького дизайну та вивчення довготривалих ефектів копінг-стратегій для підвищення стресостійкості.

Ключові слова: копінг-стратегії, стрес, студентська молодь, емоційне вихлюпування, уникнення, проблемно-орієнтований копінг.

Постановка проблеми. Становлення особистості студентської молоді в Україні відбувається в умовах тривалої війни, що супроводжується постійними стресогенними чинниками: не лише постійна загроза життю та здоров'ю у зв'язку з воєнними діями, але звичні для студентів виклики «кожного дня» (екзамени, вступ у доросле життя тощо). У цих обставинах особливої ваги набуває вивчення психологічних механізмів подолання стресу. Попри значну кількість праць, присвячених копінг-стратегіям, їхній безпосередній вплив на рівень стресу залишається малодослідженим. Саме тому актуальним є виявлення тих стратегій, які виявляються найбільш ефективними для зниження стресу в студентській молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «стрес» було запроваджене у науковий дискурс у 1936 році Гансом Сельє, який у 1974 році надав йому найточніше й найстиліше визначення – «неспецифічна відповідь організму» [7, с. 79]. У тому

ж році вчений розмежував два основні види стресу: еустрес – позитивний, що виникає внаслідок приємних переживань, і дистрес – негативний, який має шкідливі наслідки [10, с. 33]. Наполягаючи на правильному використанні терміна «стрес», Сельє неодноразово наголошував: «Стрес – це не те, що з тобою трапляється, а те, як ти на це реагуєш» [7, с. 82]. Причиною виникнення стресової реакції є так звані стресори – «агенти або вимоги, які викликають шаблонну реакцію» [10, с. 29].

Попередній аналіз досліджень показав, що опірність до стресу спадала у студентів у періоди кризових ситуацій: спершу з початком карантинних обмежень, а потім з початком повномасштабного вторгнення. Так, до зазначених стресогенних подій 50% студентів володіли високим опором до стресу. З початком карантинних обмежень цей відсоток скоротився на 5 одиниць. А велика війна значною мірою скоротила цей показник: з 45% до 16%. На другому році повномасштабного втор-

гнення відсоток студентів, що володіють високою опірністю до стресу виріс на дві одиниці [5, с. 91]. Можемо припустити, що студенти почали набувати нових, більш корисних копінг-стратегій (цей аналіз проведено нижче).

Адже копінг-стратегії якраз виступають як способи впоратись з цією реакцією організму на кризові, незвичні ситуації. О. Войцеховська та Г. Закалик визначають копінг як індивідуальний спосіб реагування на ситуацію, що відображає її значущість, особистісну цінність і життєву вагу для людини й охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання зовнішніх або внутрішніх викликів, що сприймаються як загрози чи надмірні [1, с. 96].

Найбільш повним переліком копінг-стратегій вважаємо список Ч. Карвера з колегами, на основі якого укладено повну і згодом скорочену версії опитувальників копінгу, де автори пропонують 14 видів копінгу [8, с. 186]. Напрацьовані Ч. Карвером копінг-стратегії можна умовно поділити на три групи: проблемно-орієнтовані стратегії (активне подолання, планування, пригнічення конкурентних дій, пошук інструментальної соціальної підтримки), емоційно-орієнтовані стратегії (фокусування на емоціях та емоційна розрядка, пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна інтерпретація та особистісний розвиток, прийняття, заперечення та почуття гумору) та стратегії уникання (сфокусованість на емоціях і прояв їх назовні, поведінкове та ментальне відволікання від проблеми, обмеження, вживання алкоголю та наркотиків та релігійний копінг).

О. Ігумнова у своєму дослідженні аналізувала копінг-стратегії молоді, що стикається з викликами у складних життєвих обставинах, зокрема: труднощами у міжособистісній взаємодії, проблемами, пов'язаними з виконанням обов'язків, та ситуаціями, які ускладнюють особистісний розвиток. Дослідження виявило, що молодь часто обирає такі копінг-стратегії, як уникнення, активне вирішення проблеми, дистанціювання та пошук соціальної підтримки (згідно з опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман). Цікаво, що, спираючись на підходи З. Сивогракової, дослідниця використовувала авторську анкету З. Сивогракової, в якій серед різноманітних типів складних життєвих ситуацій студентам пропонувались і такі, що містять загрози для здоров'я та життя. Водночас, менш ніж 10% учасників зазначили, що стикались з подібними ситуаціями, попри те, що робота О. Ігумнової побачила світ у 2020 році, коли вже діяли карантинні обмеження, але ще не було воєнного стану [3, с. 30].

На початку 2022 року А. Чудзіцька-Чупала та Н. Гапон разом із колегами провели дослідження, яке показало, що українці здебільшого схильні уникати подолання стресових ситуацій через самовідволікання, заперечення або навіть вживання наркотичних речовин (згідно зі шкалою Brief-COPE Ч. Карвера) [9, с. 5]. Схожі висновки зробили О. Волошок та Л. Ноздріна під час дослідження серед студентів (жовтень-листопад 2022 року): на той момент найбільш розповсюдженими копінг-стратегіями серед молоді були втеча-уникнення, самоконтроль та планування (за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман) [2, с. 72].

Отже, можна зробити припущення, що незалежно від природи складної життєвої ситуації (пандемія або війна), людина переважно схильна обирати копінг-стратегії, що сприяють уникненню стрес-факторів.

Проте, через рік після початку повномасштабного вторгнення українці все частіше вдавались до проблемно-орієнтованого копінгу (згідно з опитувальником копінг-стратегій CISS) відповідно до дослідження К. Кривошей та колег [6, с. 155]. При цьому українська молодь віддавала перевагу плануванню вирішення проблеми та позитивній переоцінці (за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолькман) згідно з дослідженням В. Каламаж та колег [4, с. 32]. Можемо припустити пристосування до навколишніх подразників та спроби по-новому адаптуватись до поточних умов.

Проте схильність до використання певних копінг-стратегій не передбачає доказовості їх ефективності. І власне на цьому етапі спостерігаємо «білу пляму» наукового знання. Копінг-стратегії спрямовані на те, щоб впоратись зі стресом. І науковці радше досліджують взаємозв'язки копінг-стратегій з іншими характеристиками, а не власне стресом. Проте вважаємо доцільним визначити найбільш ефективні копінг-стратегії у взаємодії зі стресом, для боротьби з яким вони й існують. Таким чином психологи та психотерапевти матимуть змогу розуміти, які копінг-стратегії пропонувати молоді для розвитку їхньої стресостійкості.

Постановка завдання. Отож на меті ця праця має підтвердити вплив копінг-стратегій на рівень стресу, а також виявити найбільш ефективні копінг-стратегії для студентської молоді для зниження їх рівня стресу.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети було проведено дослідження, до якого було залучено 135 осіб студентської молоді першого-четвертого років навчання у ЛНУ ім. Івана Франка,

з них 123 особи жіночої статі та 12 – чоловічої. Вік досліджуваних знаходиться у межах 17 та 21 року, середнє значення – 18,9. Дослідження було проведене шляхом експерименту з подальшим використанням математико-статистичних методів аналізу результатів.

Проведений експеримент визначаємо квазіекспериментом. Залежною змінною виступає рівень стресу, а незалежною – копінг-стратегії, які мають три прояви: проблемно-орієнтований копінг, емоційне вихлюпування та уникнення.

Експеримент проводився у два етапи з трьома замірами. Студентам перед початком дослідження пропонувалось оцінити свій рівень стресу у поточний момент за 10-бальною шкалою, де 1 – «зовсім не переживаю стрес», а 10 – «переживаю дуже сильний стрес». Задля більшої унаочненості даних та значущості результатів було виконано спробу актуалізувати спогади студентів про пережиті стрес-реакції. Студенти проходили опитування, що складалось з двох опитувальників на стресостійкість та копінг-стратегії та перекладеної анкети Life Events Checklist for DSM-5, у якій досліджуваним пропонується відмітити всі можливі складні та стресові події, які були у їх житті (наприклад, стихійні лиха, насильство, війну тощо). Опісля проходження першого етапу (заповнення опитувальників та анкети) студенти ще раз оцінювали свій рівень стресу за згаданою шкалою. Другим етапом експерименту було застосування копінг-стратегій. Досліджуваним було надано всі необхідні матеріали та пропонувалось самостійно на вибір обрати одну з трьох діяльностей:

1. Прорефлексуйте над даним досвідом. Дайте відповіді на питання: що я відчуваю, чому я це відчуваю, як можна буде уникнути таких емоцій, або знову їх прожити, наступного разу, – тобто проаналізуйте свій стан та напишіть про це на листку.

2. Вивільніть емоції. Зобразіть свої емоції на листку: намалюйте їх, подряпайте листок, поплачте на нього тощо. Зробіть з листком або на ньому те, що допоможе Вам виплюхнути емоції.

3. Зосередьтесь на позитивних емоціях. Пригадайте свою улюблену тваринку, намалюйте її в умовах найприємнішої для Вас цього річної події.

Такі дії репрезентували три копінг-стратегії: проблемно-орієнтовний копінг, емоційне вихлюпування (емоційно-орієнтовний копінг) та уникання відповідно. Після другого етапу досліджуваним знову пропонувалось оцінити свій рівень стресу за вже згаданою шкалою.

Найперше звернемо увагу на те, що у даному дослідженні студенти самостійно обирали, яку копінг-стратегію використати. Відповідно до

результатів найбільше студентів обрало копінг-стратегію уникання (60%), а найменше студенти надавали перевагу проблемно-орієнтованому копінгу (13%). Про популярність копінг-стратегії уникання вже згадувалось вище у публікаціях О. Ігумнової, А. Чудзіцької-Чупали та Н. Гапон разом із колегами, О. Волошок та Л. Ноздріної [3, с. 30; 9, с. 5; 2, с. 72].

Проте для виявлення впливу копінг-стратегій на рівень стресу, а також дослідження, яка з копінг-стратегій найбільш ефективно знижує рівень стресу, було проведено статистичне опрацювання даних за допомогою порівняльного аналізу залежних груп за критерієм Вілкоксона (метод зсувів). Результати (рис.1) показують, що перший етап дослідження (опитування та анкетування) допоміг розширити квантиль значень, а застосування копінг-стратегій (другий етап) знизило середнє значення рівня стресу у групі. Отож було виявлено зсуви у групі досліджуваних між першим та третім замірам ($p=0,000018$) та другим і третім замірами ($p=0,000002$). Тобто навіть без актуалізації спогадів про пережитий стрес було б виявлено значний вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентів.

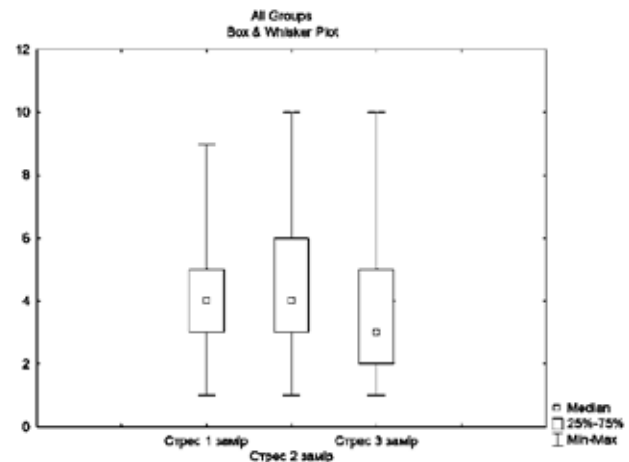


Рис. 1. Відмінності у зсуві за шкалою стресу у групі досліджуваних

Оскільки підтверджено є вплив копінг-стратегій на рівень стресу (а саме: його зниження) у загальній групі досліджуваних, порівняльний аналіз за критерієм Вілкоксона було проведено і в трьох групах студентів, що обрали різні види копінг-стратегій, для виявлення найбільш ефективною копінг-стратегії. Відповідно до результатів було виявлено деякі статистично значущі зсуви у всіх трьох групах досліджуваних:

- уникнення: між першим та третім замірам ($p=0,017$) та другим і третім замірами ($p=0,017$) (рис. 2, а);

• емоційне вихлюпування: між першим та третім замірам ($p=0,001$) та другим і третім замірами ($p=0,0002$) (рис. 2, б);

• проблемно-орієнтований копінг: між другим та третім заміром ($p=0,012$) (рис. 2, в).

Емоційне вихлюпування показало найбільше зниження стресу серед інших стратегій, що можемо пояснити тим, що дана стратегія дозволяє вивільнити накопичені емоції, зменшуючи внутрішнє напруження. Для студентської молоді, яка часто переживає сильні емоції, особливо у часі війни, можливість проявити свої почуття є надзвичайно цінною.

Хоча стратегія уникнення не сприяє безпосередньому вирішенню проблеми, вона дозволяє зменшити напругу шляхом тимчасового відволікання. Тож статистично значуще зниження рівня стресу у групі, що застосовувала цю стратегію, можна пояснити тим, що студенти, уникаючи проблеми, перемикаючи увагу на щось інше, отримують короточасне полегшення, що дозволяє їм зібратися з думками та емоціями.

Звернемо увагу на те, що лише в проблемно-орієнтованого копінгу виявлено один з двох можливих зсувів. Візуалізація даних щодо рівня стресу у цій

групі досліджуваних показала, що після першого етапу середній рівень стресу у групі цих студентів знизився, що не було передбачено під час планування експерименту, а зміни між другим та третім замірами відображені саме у розмаху квантилів (рис. 2, в). Припускаємо, що такі результати можуть бути спричинені малою кількістю досліджуваних, які обрали таку копінг-стратегію (13% від всієї групи). Окрім цього, така копінг-стратегія вимагає глибшого аналізу емоцій та ситуацій, що, на відміну від більш експресивних методів (як емоційне вихлюпування), може не дати миттєвого зниження стресу.

Висновки. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що застосування копінг-стратегій достовірно впливає на рівень стресу студентської молоді. Незалежно від виду обраної стратегії, після її реалізації спостерігалось статистично значуще зниження рівня суб'єктивно переживаного стресу.

Загалом можна стверджувати, що студенти чутливі до своїх потреб: вони можуть самостійно та свідомо обирати ті механізми подолання стресу, які будуть корисними саме для них. Проте найефективнішою копінг-стратегією для зниження рівня стресу

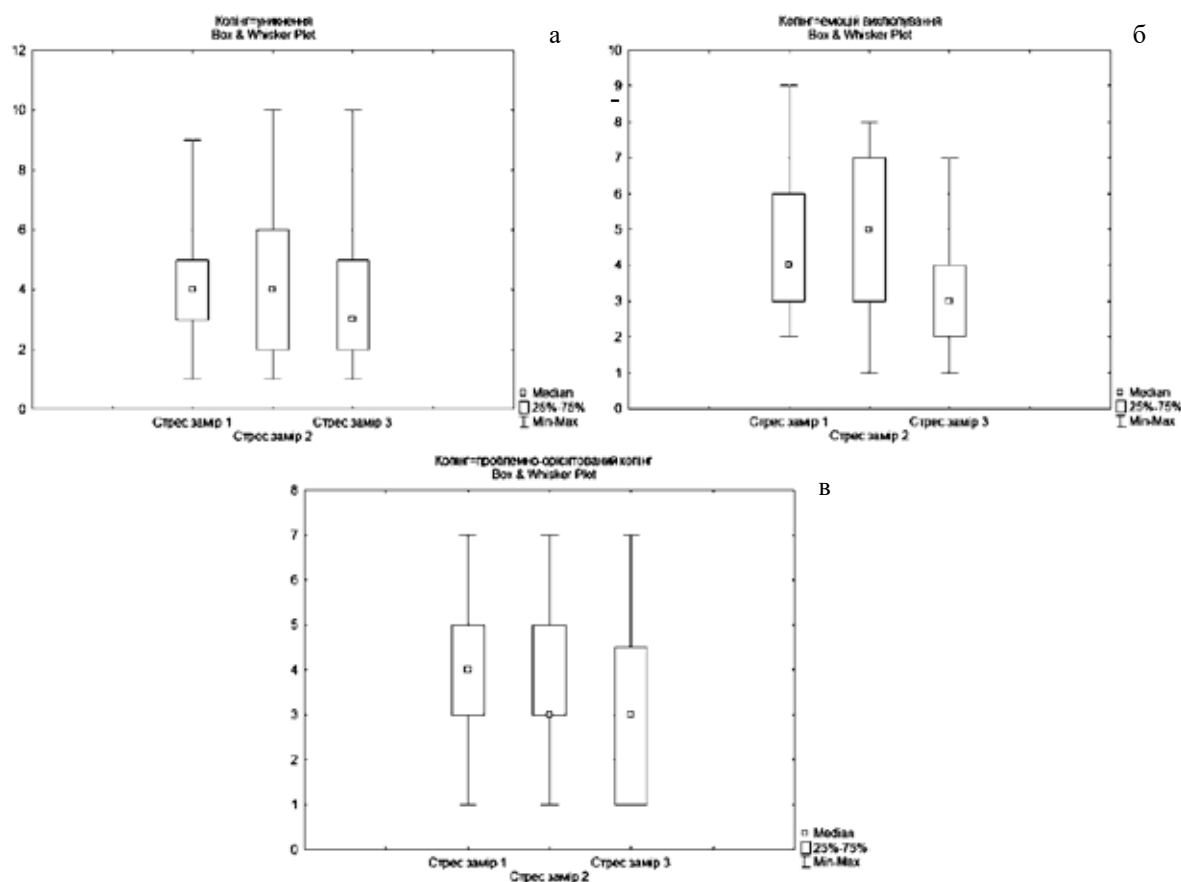


Рис. 2. Відмінності у зсуві за шкалою стресу у групі досліджуваних з обраними різними копінг-стратегіями: а – уникнення, б – емоційне вихлюпування, в – проблемно-орієнтований копінг

виявилось емоційне вихлюпування, тобто емоційна розрядка, вивільнення своїх почуттів. Хоча перевагу студенти надавали копінг-стратегії уникнення. Проте уникнення також виявилось дієвим як тимчасовий засіб зниження стресу, тоді як проблемно-орієнтований копінг, припускаємо, потребує більше часу та зусиль і показав менш виражений ефект.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні даного експерименту

(наприклад, введення контрольної групи, випадковий розподіл студентів між копінг-стратегіями чи збільшення пропонуваних копінг-стратегій), а також у збільшенні кількості досліджуваних у групі з проблемно-орієнтовним копінгом. Окрім цього вбачаємо доцільність у моніторингу тривалого впливу копінг-стратегій та його вплив на стресостійкість студентської молоді.

Список літератури:

1. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
2. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 70–76.
3. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.
4. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35.
5. Козловська Ю. С. Стресостійкість української студентської молоді у період 2019–2023 років. *Вектори психології 2024 : матеріали молодіжної науково-практичної конференції* (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків: Факультет психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 90–93.
6. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 153–157.
7. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка. 2019. 120 с.
8. Carver C. S. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*. 1994. № 66 (1). P. 184–195.
9. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Man RHC, Li DJ, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Grabowski D, Paliga M, McIntyre RS, Chiang SK, Pudelek B, Chen YL, Yen CF. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *Eur J Psychotraumatol*. 2023. № 14(1), 2163129.
10. Selye H. History and Present Status of the Stress Concept. *Stress and Coping: An Anthology*. 1991. p. 21–35.

Kozlovskaya Yu. S. THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE LEVEL OF STRESS OF STUDENTS

The article examines the impact of coping strategies on the level of stress among students in the context of prolonged martial law in Ukraine. Despite the considerable number of publications on coping strategies and stress, the topic of the effectiveness of coping strategies in terms of their impact on the stress they are aimed at combating remains unexplored. The article summarizes the approaches to the classification of coping strategies based on the division of coping strategies by C. Carver, what was used in the empirical part of the study, and analyzes empirical studies by Ukrainian authors on the features of coping in a crisis (both students and Ukrainians in general preferred coping strategies that helped to avoid stressors under quarantine restrictions and at the beginning of a full-scale invasion). The empirical study was conducted among 135 students of the Ivan Franko National University of Lviv. Three measurements of stress levels were taken: before the study, after actualizing memories of stressful events, and after using a coping strategy that participants chose independently. The experiment offered three variants of activities that corresponded to the identified classification: emotionally oriented coping (emotional outpouring), avoidance, and problem-oriented coping. The avoidance coping strategy was the most popular among the three proposed, but the statistical analysis showed that the most pronounced effect (the greatest reduction in stress after using the coping strategy) was shown by the emotional release strategy. However, a significant reduction in stress levels was found in all three groups. The obtained results allow us to conclude that coping strategies, in particular emotionally oriented ones, are effective and their practical significance in the psychological support of young people. In the future, it is proposed to improve the research design and study the long-term effects of coping strategies to increase stress resistance.

Key words: coping strategies, stress, student youth, emotional release, avoidance, problem-oriented coping

Латиш О. М.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена дослідженню психологічної готовності студентів до творчої діяльності. Визначено, що достатньою мірою сформована психологічна готовність студентів до творчої діяльності суттєво впливає на ефективність навчання, здатність до самостійного мислення, участь у науково-дослідницькій та проектній діяльності.

У статті з'ясовано, що психологічна готовність до професійної діяльності, забезпечуючи ефективне виконання конкретних професійних обов'язків, може бути визначена як сукупність індивідуальних особливостей особистості, що визначають рівень успішності оволодіння певним видом праці і ефективність її виконання. Визначено, що психологічна готовність студентів інженерних спеціальностей, зокрема майбутніх інженерів-конструкторів, до творчої діяльності є ключовим чинником їхньої професійної успішності. Доведено, що провідне значення при формуванні психологічної готовності до творчої діяльності відіграє саме достатній рівень розвитку творчого мислення особистості, яке позитивно впливає на здатність ефективно виконувати професійну діяльність навіть у складних та екстремальних умовах.

Встановлено, що основними психологічними механізмами формування готовності до діяльності є: тренування в умовах, наближених до реальних; формування професійно важливих якостей; мотиваційно-цільова установка; психологічна саморегуляція. У статті творче мислення визначено як процес розв'язування нових конструктивно-технічних задач. Описано особливості проявів мисленнєвих стратегіальних тенденцій комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальну стратегію і стратегію спонтанних дій та представлено кількісні їх значення. Констатовано, що ключову роль в організації творчої мисленнєвої діяльності студентів відіграє стратегія пошуку розв'язку конструктивно-технічної задачі.

Ключові слова: психологічна готовність, творча діяльність, професійна діяльність, творче мислення, стратегія.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що стрімко розвивається та орієнтоване на інновації, творчість стає ключовою умовою професійної самореалізації та конкурентоспроможності фахівця. Особливо це актуально для студентів, які лише формують свій професійний світогляд і готуються до майбутньої діяльності в умовах постійних змін, складних нинішніх умов життя, яке вимагає належного рівня адаптивності, креативності й ініціативності.

Якісне виконання будь-якої діяльності значною мірою обумовлюється комплексом сформованих особистісних якостей, серед яких провідне значення належить саме психологічній готовності до діяльності, яка включає не лише наявність відповідних знань та здібностей, а й сформовану мотиваційну установку, емоційну стійкість та вміння долати невизначеність і проблемні ситуації. Достатньою мірою сформована психологічна готовність студентів до творчої діяльності суттєво впливає на ефективність навчання, здатність до самостійного мислення, участь у науково-дослід-

ницькій та проектній діяльності. Незважаючи на численні дослідження у сфері творчості та професійного становлення особистості, питання цілісного підходу до формування психологічної готовності студентів до творчої діяльності залишається недостатньо розробленим, особливо в контексті конкретних спеціальностей.

Психологічна готовність студентів інженерних спеціальностей, зокрема майбутніх інженерів-конструкторів, до творчої діяльності є ключовим чинником їхньої професійної успішності. Ця готовність формується через поєднання мотиваційних, розумових та особистісних компонентів, які забезпечують здатність до інноваційного мислення та вирішення складних інженерних завдань. Тому дана проблема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, присвячені проблемам психологічної готовності до професійної діяльності, здійснювалися ще в минулому столітті. Зокрема, це роботи радянських дослідників М. І. Дьяченка,

Л. А. Кандилович (1976), Л. В. Кондрашової (1987), В. О. Моляко (1989), М. Л. Смульсон (1985) та ін. Так, М. І. Дьяченко (1976) психологічну готовність розглядав як стан мобілізації особистісних ресурсів перед складною або відповідальною діяльністю. Т. І. Ільїна (1998) досліджувала психологічну готовність майбутніх педагогів до творчої діяльності, працювала над розробкою структурних компонентів готовності до діяльності та над методиками її діагностики.

У сучасних дослідженнях психологічна готовність розглядається як суттєва передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності. Існує два основні підходи до вивчення психологічної готовності особистості до діяльності – функціональний та особистісний [2; 3; 4; 8; 9; 12; 13].

З позицій функціонального підходу психологічна готовність розглядається як певний активний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень при виконанні тієї чи іншої діяльності.

Дослідники особистісного підходу психологічну готовність розглядають як результат підготовки до певної діяльності і готовність тлумачать як стійке, багатоаспектне й рівневе утворення особистості, яке включає такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, операційний. Достатній розвиток цих компонентів дає змогу суб'єкту ефективно здійснювати діяльність як в звичних, так і ускладнених умовах. Такий підхід відображений у роботах О. М. Кокуна, В. О. Моляко, Т. М. Третяк, Н. М. Латиш, Г. С. Грибенюк та ін. [1; 5; 6; 10; 11; 15].

Більш детально зупинимося на аналізі психологічної готовності особистості саме до творчої діяльності. В цьому аспекті варті уваги ґрунтовні дослідження В. О. Моляко [8; 9; 11], присвячені проблемам психологічної готовності до творчої діяльності. Вчений зазначає, що розвинена творча особистість здатна ефективно виконувати професійну діяльність навіть у складних та екстремальних умовах і пропонує тренінгову систему розвитку творчого мислення з використанням різного роду ускладнюючих умов.

В. О. Моляко розглядав психологічну готовність до творчої діяльності не як одномоментний стан, а як багаторівневу, динамічну систему, що включає в себе такі компоненти:

- Мотиваційний – наявність внутрішньої мотивації, бажання діяти, інтерес до діяльності.
- Когнітивний – знання, уявлення про діяльність, способи її виконання.

- Емоційно-вольовий – здатність контролювати емоції, мобілізувати зусилля.

- Операційний – наявність навичок, умінь, необхідних для виконання діяльності.

В залежності від особливостей діяльності, вчений виділяє ситуативну готовність, яка виникає під впливом конкретної ситуації і має тимчасовий характер та стабільну готовність, яка формується на основі системної підготовки, має тривалий характер і визначає успішність професійної діяльності.

Основними психологічними механізмами формування готовності до діяльності є:

- Тренування в умовах, наближених до реальних.
- Формування професійно важливих якостей.
- Мотиваційно-цільова установка.
- Психологічна саморегуляція [9].

В сучасних дослідженнях психологами підкреслюється важливість формування психологічної готовності до творчої діяльності ще з дитинства. Так, ґрунтуючись на концепції творчої діяльності В. О. Моляко, Н. М. Латиш та Т. М. Третяк [7; 10] розглядають психологічну готовність учнів до творчої діяльності як цілісну інтегративну якість особистості, що забезпечує успішне включення учня в творчу діяльність та розкриття його індивідуального потенціалу. Також дослідниками зазначається, що психологічна готовність – це свого роду внутрішня установка учнів на творче самовираження, що включає: позитивне ставлення до творчого процесу в цілому; здатність генерувати нові ідеї; сприйнятливості до нового; схильність до експериментування, гнучкість мислення. Ключовими компонентами психологічної готовності є: 1) мотиваційний компонент – бажання дитини займатися творчістю, інтерес до новизни, дослідницька активність; 2) когнітивний компонент – наявність знань про творчий процес, креативне мислення, розвиток уяви; 3) емоційно-вольовий компонент – емоційна відкритість, здатність долати труднощі, вольове зусилля; 4) оціночно-рефлексивний компонент – вміння усвідомлювати результати власної діяльності, прагнення до самовдосконалення.

Серед умов, які сприяють ефективному формуванню психологічної готовності до творчої діяльності дітей, авторка виділяє наступні: створення розвивального середовища, яке стимулює ініціативу й дослідницький підхід; педагогічна підтримка, яка заохочує нестандартні ідеї, а не критикує за «помилки»; інтеграція ігрової та навчальної діяльності – як провідного виду активності для дитини;

розвиток креативності через спеціальні методики та вправи (навчання стратегіальним діям аналізування, комбінування та реконструювання).

Також Т. М. Третяк [11] аналізує вплив зовнішніх і внутрішніх факторів. Зокрема описується вплив інформаційної невизначеності на процес розв'язування складних задач, а також співвідношення задачних обмежень і особистісних характеристик того, хто розв'язує задачу. Авторка акцентує на тому, що психологічна готовність особистості до вирішення творчих задач за умов екстремальності та інформаційної невизначеності виконує й адаптаційну функцію. Також констатовано, що ключову роль в організації творчої мисленнєвої діяльності виконує стратегія пошуку розв'язку задач.

Серед сучасних досліджень психологічної готовності до діяльності заслуговують уваги дослідження Л. М. Карамушки [3], в якому автор аналізувала зміст і структуру психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри. В ході дослідження встановлено недостатній рівень розвитку психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри та проаналізовано вплив на рівень розвитку психологічної готовності організаційно-професійних і соціально-демографічних характеристик студентів.

В процесі формування психологічної готовності до професійної діяльності студентів, як зазначає С. О. Ренке [12] важливе значення має формування професійного образу Я і становлення особистісної ідентичності, яке автор представляє як єдність трьох процесів: 1) усвідомлення студентом себе як майбутнього фахівця у вибраній галузі, що включає постановку професійних цілей і цінностей, свідоме освоєння професійних ролей, установок, ідеалів, формування основ професійного мислення і поведінки; 2) наявність ідеалу в даній професії та порівняння себе з цим ідеалом, зразком фахівця у вибраній галузі і постановка завдань студентом з метою саморозвитку; 3) позиціонування студентом себе в зовнішньому оточенні як такого, що належить до певної професійної групи фахівців у вибраній галузі. Автор зауважує, що від рівня сформованості професійного образу Я залежить ефективність процесу формування професіонала, успішність оволодіння професійними вміннями та навичками, психологічна готовність до професійної діяльності. Високий рівень професійної підготовки й оволодіння професійною майстерністю неможливі без формування професійної самосвідомості.

Про важливість знань умінь та навичок для формування психологічної готовності до професійної діяльності у студентів наголошує О. М. Кокун. Він зазначає, що засвоєні у навчанні знання, вміння та навички вже є не предметом навчальної діяльності, а засобом професійної діяльності, що дозволяє стверджувати, що під час навчання у ЗВО у студентів формується основа трудової, професійної діяльності, а саме формується психологічна готовність до неї [5].

Отже, психологічна готовність до професійної діяльності, забезпечуючи ефективне виконання конкретних професійних обов'язків, може бути визначена як сукупність індивідуальних особливостей особистості, що визначають рівень успішності оволодіння певним видом праці і ефективність її виконання. Окрім цього, у зв'язку з військовими діями, які відбуваються на території України, виникає потреба визначити особистісні якості фахівця, здатного до ефективного виконання професійної діяльності в особливих, екстремальних чи надзвичайних умовах.

Слід також зауважити, що психологічна готовність до професійної діяльності активно формується під час навчання у ВНЗ і цей процес базується на тому особистісно-творчому потенціалі, з яким студент приходить до вишу. Враховуючи, що спектр особистісних рис студентів надзвичайно широкий, постає проблема визначення тих якостей особистості, які визначають подальшу успішну професійну підготовку до діяльності. Тому особливу увагу в своєму дослідженні психологічної готовності до творчої професійної діяльності ми зосередили на особливостях функціонування творчого мислення студентів та проявах творчих стратегій під час діяльності в ускладнених умовах. Тим більш, думка про те, що стратегії є основним регулятором та організатором творчого процесу, була неодноразово підтверджена низкою досліджень [14].

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати особливості психологічної готовності студентів до творчої діяльності.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність до професійної діяльності формується під впливом багатьох факторів, включаючи індивідуальні характеристики, соціальне середовище та систему освіти. Основними умовами її виникнення є розвиток професійного мислення, навчання та застосування мислительних прийомів, а також формування мотивації та позитивного ставлення до професії.

У цій статті ми не будемо розглядати всі компоненти психологічної готовності, а зробимо акцент саме на творчих мисленнєвих процесах, стратегіях розв'язку творчих задач.

Творче мислення передбачає побудову оригінальних ідей, що характеризуються об'єктивною (у широкому значенні) і суб'єктивною (у вузькому значенні) новизною, здатність особистості розробляти різного роду конструкції різної складності, в тому числі такі, які характеризуються суспільною значущістю – винаходи. Як правило, творче мислення проявляється за умов інформаційної невизначеності, тобто за відсутності інформації, необхідної для вирішення наявної задачі і суб'єкт повинен сам довідзнати умови задачі та відшукати необхідну інформацію для ефективного вирішення задачі.

Згідно теорії творчості, розробленої В. О. Моляко, творче мислення реалізується на основі мисленнєвих стратегій, здебільшого аналогізування та комбінування. За умов професійної творчої діяльності можна говорити про функціонування стратегій творчої мисленнєвої діяльності комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальна стратегія та спонтанні дії. Академіком В. О. Моляко обґрунтовано і розроблено систему КАРУС, яка є діагностико-розвивальною методикою і яка виявилась ефективною не лише в сфері творчого технічного мислення, але і стосовно інших сфер творчої діяльності: художньої, наукової, літературної, математичної та ін. [14].

Психологічна готовність особистості до творчої діяльності, зокрема до вирішення нових задач, вимагає належного рівня розвитку творчого інструментарію: системи прийомів, методів, а в професійній діяльності – особистісних стратегій, які спрямовують творчий процес розв'язку задачі [9].

З метою формування психологічної готовності студентів до творчої діяльності доцільно використати розроблену В. О. Моляко систему КАРУС, яка розвиває здатність людини творчо мислити в складних умовах, оскільки передбачає розв'язування суб'єктом творчих задач за умов дефіциту та надлишку часу, інформації, раптових заборон і обмежень, тобто передбачає використання цілого спектру ускладнень.

Для того, щоб подолати шаблонність мислення та сприяти активізації творчої мисленнєвої діяльності студентів, майбутніх інженерів-електриків, доцільним є використання методу раптових заборон, коли на етапі формування задуму задачі вводиться заборона щодо реалізації того чи іншого

структурного чи функціонального елемента в їх звичних умовах використання.

Згідно з нашою гіпотезою, метод часових обмежень дещо дезорганізує творчу пошукову активність студентів та спрямовує творчу діяльність здебільшого в напрямку пошуку простих рішень. Проте систематичне використання цього прийому розвиває у студентів вміння творчо мислити в екстремальних умовах.

Отриманий досвід творчої розумової діяльності в ускладнених умовах, таких як обмеження часу та інформації, в умовах раптових заборон допомагає студентам ефективно знаходити нешаблонні, оригінальні розв'язки конструктивно-технічних задач, більш ширше аналізувати умову задачі. В ході такої діяльності здійснюється активізації творчого мислення, виникає суб'єктивна впевненість розв'язуючого задачу в успішності і ефективності конструктивної творчості з метою побудови шуканого задуму розв'язання конструктивно-технічної задачі.

Розв'язування творчої задачі студентом реалізується в процесі функціонування стратегій мисленнєвої діяльності при вивченні її умови і формуванні задуму розв'язання.

В результаті дослідження творчого мислення студентів в процесі розв'язування творчих конструктивно-технічних задач в ускладнених умовах нами було зафіксовано прояви відповідних творчих мисленнєвих стратегій. Прояви стратегій аналогізування фіксувалися за умов використання вже відомих структурних чи функціональних характеристик системи чи її складових. У процесі створення конструкції творчий пошук студентів спрямовувався в напрямку відшукування схожих ситуацій, конструкцій та їх мисленнєве експериментування в новій ситуації і кількість таких досліджуваних становила 40 % від загальної кількості.

Прояви стратегій комбінування ми фіксували, коли студенти в процесі розв'язування задачі демонстрували комбінаторні перетворення, тобто відбувалися різного роду поєднання чи роз'єднання структурних та функціональних характеристик із вже відомих об'єктів у новій задачній ситуації; при зміні технічних параметрів шуканих пристроїв і кількість таких студентів становила 45 %.

Тенденція до реалізації стратегії реконструювання проявляється в процесі пошуку дуже віддаленої структурної, функціональної, чи структурно-функціональної аналогії, або ж коли розв'язок реалізується у віднайденні нової конструкції за принципом «навпаки».

Прояви універсальної стратегії спостерігаються при більш чи менш рівномірному застосуванні стратегій аналогізування, комбінування і реконструювання. Студентів, які при розв'язуванні конструктивно-технічних задач проявили універсальну стратегію розв'язування задач було зафіксовано лише 1 особу, що становить 5 % від загальної кількості осіб.

Стратегію «спонтанних дій» ми фіксували, коли спостерігалася відсутність плану розв'язку конструктивно-технічної задачі, а творчий пошук рішення відбувався за певними випадковими чи ситуативними орієнтирами. Кількість таких досліджуваних була незначна і становила 10 % від загальної кількості досліджуваних.

Зауважимо, що вміння трансформувати початкові умови задачі в шукані в ускладнених умовах та включення відомої інформації у нову структурно-функціональну систему забезпечує творчу перебудову відповідних елементів конструкції, сприяє розвитку самостійності творчого мислення та формуванню психологічної готовності до професійної діяльності.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного аналізу літературних джерел та враховуючи результати нашого дослідження, можна констатувати,

що психологічна готовність до творчості розглядається як цілісний динамічний стан, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та особистісні компоненти, які забезпечують активне включення індивіда в процес створення нового продукту, ідеї чи рішення та спряє ефективному вирішенню завдань навіть у складних умовах життя. Така готовність передбачає наявність внутрішньої мотивації особистості до самовираження та креативності; знання, уява, достатній рівень творчого мислення; здатність долати перешкоди, зберігати натхнення в умовах невизначеності; усвідомлення своїх творчих здібностей та адекватна оцінка власних результатів діяльності.

Основними факторами, що впливають на формування готовності студентів до творчості є особистісні якості, такі як відкритість досвіду, активність в ситуації невизначеності, стратегіальне мислення; сприятливе оточення, коли студент отримує підтримку і схвалення з боку викладачів, друзів, одногрупників та приймає безпосередню участь творчій діяльності.

Подальшими перспективами досліджень у цьому напрямку є розробка системи засобів стимуляції творчого мислення студентів за умов екстремальності та інформаційної невизначеності.

Список літератури:

1. Грибенюк Г.С. Перспективи розроблення психологічних проблем професійної діяльності особистості в екстремальних умовах. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2014. Т. VI. Випуск 5. С. 83–91.
2. Злотніков А.Л. Соціально-психологічні детермінанти, що обумовлюють потребу в підвищенні професійної та функціональної надійності військових фахівців. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2015. Вип. 7. С. 138–148.
3. Карамушка Л.М., Канівець Т.М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 2013. Вип. 16. С. 211–219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2013_16_34.
4. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.
5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
6. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2017. 432 с.
7. Латиш Н.М. Дослідження творчого потенціалу учнів молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Вид-во «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 27. С. 166–174.
8. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої діяльності. *Soft skills – невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Умань, 10 травня 2024 р. Умань, 2024. С. 126–134.
9. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої професійної діяльності: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів», 17 листопада 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4(2). С. 1–7.
10. Моляко В.О., Третяк Т.М., Ваганова Н.А., Гулько Ю.А., Латиш Н.М. Психологічне дослідження творчої діяльності суб'єкта в ускладнених умовах. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень* : за матеріалами V Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 22 березня,

2024 р. Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 137–144. URL: <https://surl.li/xhloyq>

11. Моляко В.О., Третяк Т.М. Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2022. Том 33(72). №2. С. 30–37. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/06>

12. Ренке С.О. Процес становлення професійного образу «Я» як предмет психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. *Проблеми сучасної психології*, 2009. Вип. 4. С.318–331.

13. Сафін Олександр. Умови розвитку психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2022. №3. С. 70–75. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-12>

14. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг. ред. В. О. Моляко. К. : Освіта України, 2008. 702 с.

15. Творча діяльність в ускладнених умовах / за ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

Latysh O. M. PSYCHOLOGICAL READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS FOR ENGAGING IN CREATIVE ACTIVITIES

The article is devoted to the study of students' psychological readiness for creative activity. It has been determined that a sufficiently developed psychological readiness for creative activity significantly influences the effectiveness of learning, the ability for independent thinking, and participation in research and project activities.

The article establishes that psychological readiness for professional activity, by ensuring the effective performance of specific professional duties, can be defined as a set of individual personality traits that determine the level of success in mastering a particular type of work and its effective execution. It is stated that the psychological readiness of students in engineering specialties, particularly future design engineers, for creative activity is a key factor in their professional success. It has been found that a sufficient level of development of an individual's creative thinking plays a leading role in the formation of psychological readiness for creative activity, positively influencing the ability to perform professional tasks effectively, even in complex and extreme conditions.

It has been clarified that the main psychological mechanisms for forming readiness for activity include: training in conditions close to real-life situations; the development of professionally important qualities; motivational and goal-setting orientation; and psychological self-regulation. The article defines creative thinking as the process of solving new constructive and technical problems. It describes the characteristics of cognitive strategic tendencies such as combining, analogizing, reconstructing, a universal strategy, and a strategy of spontaneous actions, and presents their quantitative indicators. It is concluded that the key role in organizing students' creative thinking activity is played by the strategy for solving a constructive and technical problem.

Key words: psychological readiness, creative activity, professional activity, creative thinking, strategy.

Лук'янчук Н. В.

Український гуманітарний інститут

ПРОПЕДЕВТИКА СВІДОМОГО БАТЬКІВСТВА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену пропедевтики свідомого батьківства в умовах сучасних соціокультурних викликів. Наукове осмислення цієї теми відбувається в контексті глибоких трансформацій, пов'язаних із пандемією COVID-19, війною в Україні, зміною структури сім'ї, гендерних ролей і цінностей молодого покоління. Пропедевтика розглядається не як суто медична або побутова підготовка, а як цілісний психолого-педагогічний процес, що містить емоційну, мотиваційну, когнітивну та ціннісну готовність до усвідомленого виконання батьківських функцій.

У центрі уваги – необхідність розвитку емоційної зрілості, відповідальності, здатності до рефлексії й партнерської взаємодії як базових характеристик зрілого батьківства. Представлено міждисциплінарне бачення пропедевтики як важливої складової сучасної психології розвитку, яка потребує інтеграції ресурсів освіти, охорони здоров'я та соціального супроводу. Вивчаються міжнародні практики (США, Європа, Азія), що дозволяє зробити порівняльний аналіз ефективних моделей підтримки майбутніх батьків у різних культурних контекстах.

Особливу увагу приділено проблемі психологічної підтримки в умовах тривалих криз: війни, втрати, соціальної нестабільності. У статті представлено авторську структуру навчальної програми «Батьківство з любов'ю та розумінням», яка спрямована на формування батьківської суб'єктності, емоційної стійкості та навичок ненасильницької комунікації. Зазначено, що підготовка до батьківства має стати частиною національної стратегії психоемоційного здоров'я молоді, профілактики сімейного дистресу та міжпоколіннєвої трансляції негативних моделей виховання.

У підсумку обґрунтовано, що пропедевтика свідомого батьківства є не лише індивідуальним ресурсом гармонізації майбутнього сімейного життя, а й суспільним механізмом підтримки стабільного розвитку, гуманізації виховання та зміцнення ментального здоров'я нації.

Ключові слова: *свідоме батьківство, пропедевтика, психологічна готовність, партнерська терапія, психоедукація.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, в якому відбуваються динамічні соціальні зміни, воєнна реальність, інформаційне перевантаження і трансформація родинних цінностей, підготовка до батьківства (пропедевтика) набуває особливої значущості. Раніше цей процес найчастіше розглядався як природний етап життєвого циклу, що не потребує цілеспрямованого навчання чи психологічної підтримки. Втім, численні дослідження останніх десятиліть свідчать про зворотне [10, 11, 13].

Пропедевтика свідомого батьківства – це не лише інформування про фізіологію та догляд за дитиною, а й глибоке опрацювання психологічної, емоційної, моральної та соціальної готовності особи до виконання нової ролі. Сучасна молодь часто виявляє невпевненість у здатності бути «достатньо хорошими» батьками, що може провокувати тривогу, уникнення відповідальності або

ж відтворення негативних батьківських моделей, засвоєних у дитинстві [24, 12].

Крім того, досвід повномасштабної війни в Україні 2022–2025 років, тривалий період пандемії COVID-19 2020–2022 років, втрата соціальної стабільності, розрив звичних моделей взаємодії та зростання кількості неповних родин поставили багатьох майбутніх батьків у ситуацію підвищеного ризику психоемоційного виснаження. У цих умовах ефективна підготовка до батьківства має базуватись на засадах психологічної освіти, розвитку емоційного інтелекту, формуванні стресостійкості та гнучкості.

Тому актуальність проблеми зумовлюється можливістю зростання запитів на курси батьківства, психопрофілактику та підтримку жінок під час вагітності; відсутністю системної державної програми з підготовки до відповідального/свідомого батьківства; збільшенням кількості батьків,

які потребують супроводу під час адаптації до нової ролі; поширенням сімейних моделей, що не забезпечують дитині стабільного емоційного середовища; соціальним запитом на профілактику жорстокого поводження з дітьми та психоемоційного нехтування тощо.

Наукова та практична значущість пропедевтики свідомого батьківства підкріплена численними емпіричними дослідженнями. Зокрема, результати лонгітюдних спостережень показують, що майбутні батьки, які проходили спеціальну підготовку, демонструють нижчий рівень батьківського стресу, кращу емоційну регуляцію та вищу задоволеність сімейним життям [15, 18].

Водночас, в українському соціокультурному середовищі спостерігається дефіцит уваги до психологічного аспекту батьківства. Значна частина інформації, що подається у жіночих консультаціях чи школах здоров'я, зосереджена переважно на медичних або побутових питаннях. У той же час потреба у психолого-освітніх програмах, які охоплюють емоційні, партнерські, ціннісні аспекти, залишається незадоволеною.

Таким чином, проблема пропедевтики свідомого батьківства є не лише актуальною, а й вимагає міждисциплінарного підходу, інтеграції психологічних, педагогічних, соціальних та медичних знань. Вона має бути пріоритетною у державних програмах підтримки сім'ї та батьківства, а також у сфері професійної підготовки фахівців, що працюють із майбутніми батьками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженні Д. С. Бойка розглядається психологічна готовність до батьківства як умова ефективного становлення батьківства. Автор описує варіанти становлення цієї готовності, відповідні стратегії батьківства та психологічні ефекти їх реалізації. Також розроблено та емпірично перевірено тренінг, який оптимізує становлення психологічної готовності до батьківства [1].

У статті «Соціально-психологічні фактори та умови формування відповідального батьківства» досліджуються соціально-психологічні фактори, які детермінують формування системи батьківства, та умови формування відповідального батьківства. Автори Ю. Савченко та М. Козир акцентують увагу на тому, що уявлення молоді про батьківство найчастіше залежить від його образу у батьківській сім'ї і соціокультурних стереотипів, та підкреслюють важливість системного підходу до розуміння цього явища [6].

Аналізують поняття підготовки до батьківства, що містять психологічні аспекти, такі як емоційна

стійкість, когнітивна готовність та соціальна підтримка Георгетта Спітері та її колеги. Автори підкреслюють важливість проактивних заходів для покращення психологічного благополуччя майбутніх батьків [21].

Американська дослідниця Аманда Шеффілд Морріс є відомою в галузі розвитку емоційної регуляції та стійкості з точки зору оптимального розвитку дітей та підлітків, а також впливу батьківства на психологічне благополуччя. Вона підкреслює важливість емоційної стійкості та соціальної підтримки в процесі підготовки до батьківства [17].

Засновниця Інституту усвідомленого батьківства Алета Солтер, ще з 1984 року досліджує й описує основні припущення та аспекти усвідомленого батьківства, вплив стресу та травми на дітей і роль батьків у забезпеченні емоційної підтримки [20]. Вона акцентує увагу на важливості проактивних підходів до виховання та підготовки до батьківства [19].

Постановка завдання. Метою статті є здійснення теоретико-методологічного аналізу феномену пропедевтики свідомого батьківства в сучасному соціальному контексті, обґрунтування її актуальності як психопрофілактичного ресурсу для формування емоційної зрілості та батьківської відповідальності, а також розробка практичних рекомендацій щодо впровадження програм підготовки до усвідомленого батьківства з урахуванням психосоціальних викликів сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Феномен пропедевтики свідомого батьківства в сучасному соціальному контексті набуває все більшого значення в усьому світі. Пропедевтика свідомого батьківства передбачає підготовку майбутніх батьків до усвідомленого, емоційно зрілого та відповідального виховання дітей. У різних регіонах світу вже реалізуються ініціативи, спрямовані на підтримку та розвиток цього підходу.

В Україні активно впроваджується програма «Школа відповідального батьківства», яка здійснюється за підтримки ЮНІСЕФ та громадської організації «Ін Тач Юкрейн Фундейшн». Ця програма охоплює сім регіонів країни: Дніпропетровську, Житомирську, Закарпатську, Київську, Львівську, Одеську, Чернігівську та Волинську області. Учасники програми навчаються сучасних практик та підходів до виховання дітей, зокрема важливості раннього розвитку та емоційної підтримки дитини [23].

У Сполучених Штатах Америки одним із провідних підходів до свідомого батьківства

є програма «Conscious Discipline», яка пропонує навчальні матеріали та тренінги для батьків і вихователів. Ця програма спрямована на розвиток емоційної компетентності, побудову безпечних стосунків та ефективне вирішення конфліктів у сім'ї [9].

У Європі також реалізуються різноманітні програми, спрямовані на підтримку свідомого батьківства. Наприклад, у рамках проєкту «Parent Education based on European democratic values» розроблено посібник з найкращих практик демократичного виховання батьків, що акцентує увагу на розвитку батьківських компетентностей та підтримці позитивного виховання [14].

В Азії, зокрема в країнах Східної Азії, впроваджуються програми, спрямовані на підтримку батьків у вихованні дітей. Наприклад, у Таїланді реалізуються програми, які охоплюють період від вагітності до шести років життя дитини, зосереджуючись на ранньому розвитку та підтримці батьківських навичок [22].

Загалом, у різних регіонах світу спостерігається зростаюча увага до пропедевтики свідомого батьківства, що свідчить про усвідомлення важливості підготовки батьків до відповідального та емоційно зрілого виховання дітей.

У сучасному науково-практичному дискурсі дедалі більше уваги приділяється необхідності фахової підготовки психологів до супроводу майбутніх батьків. На підставі концептуального аналізу підготовки до батьківства [21], сформульовано рекомендації, що можуть стати основою для інтегрованих програм психологічної підтримки. Автори застосували методологію аналізу концептів Walker & Avant, що дозволило розкрити багатовимірну природу батьківської готовності, яка містить у собі емоційну стабільність, соціальну адаптацію, здатність до емпатії та рефлексії [21].

У дослідженнях психологів та психотерапевтів встановлено, що індивіди, які брали участь у спеціальних тренінгах до народження дитини, демонстрували підвищену стабільність у стосунках, вищу залученість у догляд за дитиною та меншу схильність до післяпологового стресу. Психологічне консультування з елементами когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес значно підвищувало адаптаційні ресурси родини [15, 13].

З огляду сучасних національних програм, можемо виокремити кілька основних напрямів роботи психолога з майбутніми батьками.

1. Індивідуальне консультування. Зосереджене на діагностиці психологічної готовності до батьківства, роботі з тривожністю, страхами,

конфліктними установками щодо ролі батька чи матері. Цей напрям має терапевтичний потенціал у профілактиці післяпологової депресії та криз ідентичності, пов'язаних з появою дитини [15].

2. Групові тренінги. Спрямовані на розвиток емоційної компетентності, формування навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зміцнення партнерських стосунків. У фокусі таких тренінгів – моделювання ситуацій, пов'язаних із доглядом за дитиною, а також взаємодія з іншими учасниками групи для зменшення відчуття ізоляваності.

3. Партнерська терапія. Передбачає системну роботу з парою, яка готується до народження дитини. Зокрема, дослідження підтверджують, що партнерська взаємна підтримка є вагомим чинником стресостійкості та позитивного досвіду батьківства [13].

4. Психоедукація. Розглядає поширення знань про фізіологічні, психологічні та поведінкові особливості дитини, значення емоційної прив'язаності, а також інформування про стратегії адаптації до нових умов. Вона сприяє зниженню невизначеності та зміцненню суб'єктної позиції майбутніх батьків.

Також дослідження, які були проведені на основі методу аналізу концептів Walker & Avant, окреслили певні характеристики підготовки до батьківства:

- його значна багатовимірність, а саме психологічна, матеріальна, соціальна та духовна компоненти;
- гендерну та часову специфіку;
- залежність від соціокультурного контексту;
- наявність зовнішніх модулюючих чинників – законодавства, релігії, традицій [21].

Паралельно в Україні розробляються численні програми, які покликані забезпечити якісну підготовку до батьківства. Серед них: «Школа відповідального батьківства» (ЮНІСЕФ), курс «Родина для дитини», Школа для майбутніх батьків «Doctor Sam», а також курси, які впроваджуються освітніми закладами та громадськими організаціями [2–5, 7, 8, 16]. Усі вони мають значну методичну та психолого-освітню складову, але рідко передбачають системну психологічну супервізію або оцінку ефективності впливу на психоемоційний стан батьків. Емпіричні дослідження підтверджують, що своєчасна психопедагогічна підготовка батьків:

- значно знижує рівень тривожності та стресу, пов'язаних із очікуванням дитини та адаптацією до батьківської ролі [15];

- сприяє формуванню здорової прив'язаності між дитиною та батьками, що є основою емоційної безпеки та психічної стабільності у майбутньому [18];

- запобігає проявам батьківського вигорання, депресії після пологів, а також агресивної чи занадто авторитарної поведінки стосовно дитини [1];

- підвищує батьківську компетентність і рефлексивність, формує відповідальне ставлення до виховання та партнерства у родині [16].

Крім того, підготовка до батьківства створює передумови для профілактики міжпоколіннєвої передачі негативних моделей взаємодії. Вона дозволяє осмислити власний досвід дитинства, усвідомити свої психологічні патерни, а також запобігти їх відтворенню в новому поколінні. Як наслідок – формується культура турботливого, усвідомленого батьківства, яке базується на підтримці, взаємоповазі, ненасильницькому вихованні.

Таким чином, підготовка до свідомого батьківства виконує не лише індивідуальну, а й соціальну функцію: вона знижує ризики психологічного дистресу в родині, зменшує ймовірність домашнього насильства, сприяє соціальній згуртованості та зростанню добробуту сімей. У глобальному контексті – це один з ключових інструментів забезпечення психічного здоров'я наступного покоління та стабільного розвитку суспільства.

У цьому контексті розробка та впровадження програм пропедевтики свідомого батьківства має стати одним із пріоритетів державної політики в галузі охорони здоров'я, освіти та соціального захисту. Особливої актуальності ця тема набуває в Україні, де багато сімей пережили втрати, травми, зміну життєвих обставин через війну.

Отже, за нашими міркуваннями/дослідженнями та промтом платформа ChatGPT створила структуру авторської програми підготовки до свідомого батьківства, адаптованої до сучасних українських умов (воєнне- та післявоєнне суспільство, інформаційне навантаження, зміна сімейних моделей). Наприклад, програма може бути використана у школах батьківства, тренінгових центрах, медичних закладах або онлайн-платформах.

Назва програми: «Батьківство з любов'ю та розумінням: психологічна підготовка до відповідального батьківства».

Цільова аудиторія: майбутні батьки (вагітні, сімейні пари, усиновлювачі, патронатні вихователі). Молоді батьки дітей віком до 3 років. Педагоги та психологи, які працюють із батьками.

Тривалість програми: 6 модулів по 2 заняття (12 занять по 90 хвилин).

Формат: очний або онлайн.

Модуль 1. Усвідомлене батьківство: мотивації та очікування.

Батьківство як вибір і покликання. Автоматизовані сценарії (успадковані з дитинства). Особиста мотивація: чому я хочу бути батьком / матір'ю? Міфи і реальність батьківства.

Методи: арт-техніки, рефлексивні вправи, опитувальники.

Модуль 2. Психологічна готовність до батьківства.

Емоційна стійкість. Рівень самооцінки та стресостійкість. Готовність до змін та криз. Взаємна підтримка в парі.

Методи: майндфулнес, когнітивна реструктуризація, партнерські вправи.

Модуль 3. Основи емоційного зв'язку з дитиною.

Теорія прив'язаності (Bowlby, Ainsworth). Формування базової довіри. Як читати сигнали немовляти. Роль тілесного контакту, голосу, погляду.

Методи: вправи на емпатію, відеоаналіз, рольові ігри

Модуль 4. Виховання без насильства.

Розпізнавання агресії та емоційного вигорання. Як бути «достатньо хорошим» батьком/матір'ю (Winnicott). Дисципліна без криків: методика «спокійного керівництва». Як не повторювати токсичні патерни.

Методи: кейси, аналіз ситуацій, моделювання реакцій

Модуль 5. Гендерні ролі та батьківство в сучасному світі.

Роль батька та матері у вихованні. Партнерські стосунки у догляді за дитиною. Моделі чоловічої та жіночої емоційності. Батьківство в неповній родині.

Методи: дебати, круглий стіл, особисті нариси

Модуль 6. Післявоєнне батьківство: виклики і ресурси.

Вплив травматичного досвіду (війна, втрати, ПТСР). Психологічна підтримка себе та дитини. Створення безпечного середовища у травматичних умовах. Де шукати допомогу (платформи, організації, фахівці)

Методи: вправи на стабілізацію, опрацювання втрат, ресурсні кола

Додаткові матеріали: щоденник майбутнього батька/матері. Пам'ятки про розвиток дитини в перший рік. Листівки «Як говорити, щоб дитина слухала». Контакти безкоштовних психологів/волонтерів.

Батьківство – це не вроджена здатність, а комплексна соціально-психологічна навичка. Дослідження вказують, що хоча біологічна здатність мати дітей є природною, вміння виховувати – це здобуте. Батьківству треба навчати так само, як і професійним, комунікативним або емоційним навичкам [11].

Таким чином, рекомендації для фахівців, сформовані на основі наукових досліджень, передбачають розробку інтегрованої, міждисциплінарної моделі супроводу батьківства, яка враховує не лише фізіологічний чи побутовий компонент, але й психологічний розвиток батьківських компетентностей, емоційного контакту, здатності до рефлексії та адаптації.

Висновки. Підготовка до свідомого батьківства – це не розкіш і не формальність,

а критично важливий елемент формування психоемоційно-зрілої, відповідальної та функціональної сім'ї в умовах сучасного соціокультурного простору. Її значущість зумовлена не лише особистими трансформаціями майбутніх батьків, а й глибокими змінами в суспільстві – динамічним ритмом життя, поствоєнною реальністю, розмиттям традиційних гендерних ролей та інформаційною перенасиченістю. Підвищення усвідомленості в батьківській ролі буде сприятиме зменшенню тривоги та почуття провини у майбутніх батьків, зміцненню емоційного зв'язку з дитиною. Пропедевтика батьківства допоможе формуванню навичок ненасильницького спілкування та саморегуляції молодого подружжя.

Список літератури:

1. Бойко, Д.С. Психологічна готовність до батьківства як умова становлення відповідального батьківства. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. 24 (1). С. 32–40.
2. Львівський національний університет імені Івана Франка. Психологія батьківства [Навчальна програма]. 2021. URL: <https://lnu.edu.ua>
3. Медичний центр Doctor Sam. Школа для майбутніх батьків. 2022. URL: <https://doctorsam.ua>
4. Онлайн-школа батьківства. Friendlic. 2022. URL: <https://friendlic.com.ua/school/>
5. Програма «Щасливе батьківство». Р4ЕС Україна. 2021. URL: <https://p4ec.org.ua/programs/parenting>
6. Савченко, Ю., & Козир, М. Соціально-психологічні фактори та умови формування відповідального батьківства. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2024. 1 (41). С. 77–83. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2024.4111>
7. Україна для кожної дитини. Онлайн-курс «Родина для дитини». 2021. URL: <https://training.p4ec.org.ua>
8. Школа відповідального батьківства. UNICEF Ukraine. ГО «Ін Тач Юкрейн Фундейшн». 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>.
9. Bailey, B. A. Conscious Discipline: Building resilient classrooms. *Conscious Discipline Publishing*. 2020. URL: <https://consciousdiscipline.com/>
10. Bornstein, M. H. Parenting and Child Development: A Cross-Cultural Perspective. *Psychology Press. World Psychiatry*. 2013. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20071>
11. Bornstein, M. H. Parenting: Science and Practice. *Handbook of Parenting Volume 2: Biology and Ecology of Parenting, Third Edition*. Edited By Marc H. Bornstein. 2019. 564 P.
12. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. *Basic Books*. 1988. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1988-98501-000>
13. Cowan, C. P., & Cowan, P. A. When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples. *Routledge*. 1992. URL: <https://archive.org/details/whenpartnersbeco00cowa/page/n11/mode/2up>
14. EPALE. Parent education based on European democratic values: Handbook of good practices. *European Commission*. 2022. URL: <https://surl.li/shsxhxratic>
15. Feinberg, M. E., Jones, D. E., Roettger, M. E., Hostetler, M. L., Paul, I. M., & Ehrenthal, D. B. Preventive effects on birth outcomes: Buffering impact of maternal stress, depression, and anxiety. *Maternal and Child Health Journal*. 2016. 20 (1). P. 56–65. URL: <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1805-8>
16. iResearchNet. (n.d.). Preparing for parenthood – psychological aspects. *Psychology Research and Reference*. Retrieved April 11, 2025, from URL: <https://surl.li/vrbfqp>
17. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*. 2007. 16 (2). P. 361–388. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
18. Ponnet, K., Mortelmans, D., Pasteels, I., De Kesel, R., Van Leeuwen, K., & Wouters, E. Parenting stress and mental health in single mothers: The role of financial strain, social support and work-home interference. *Community Mental Health Journal*. 2013. 49 (3). P. 361–368. URL: <https://doi.org/10.1007/s10597-012-9559-1>
19. Solter, A. Tears and Tantrums: What to Do When Babies and Children Cry. *Shining Star Press*. 2015. 196 p.

20. Solter, A. Aware Parenting. Retrieved from. *Website*. 2025. URL: <http://www.awareparenting.com/books.htm>
21. Spiteri, G., Xuereb, R. B., Carrick-Sen, D., Kaner, E., & Martin, C. R. Preparation for parenthood: A concept analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2014. 32 (2). P. 148–165. URL: <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.869578>
22. Support Parents. *Parenting support for early childhood development in Thailand*. 2023. URL: <https://support-parents.org/thailand>.
23. UNICEF. Школа відповідального батьківства в Україні. *Ін Тач Юкрейн Фундейшн*. 2021. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting>.
24. Winnicott, D. W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development. *International Universities Press*. 1965. URL: <https://surli.cc/phqmwu>

Lukianchuk N. V. PROPAEDEUTICS OF CONSCIOUS PARENTHOOD IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY CHALLENGES

This article presents a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of propaedeutics of conscious parenthood in the context of modern sociocultural challenges. The scientific reflection on this issue unfolds against the background of profound transformations associated with the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine, changes in family structures, gender roles, and the values of the younger generation. Propaedeutics is interpreted not merely as medical or practical preparation, but as a holistic psycho-pedagogical process that involves emotional, motivational, cognitive, and axiological readiness for the conscious performance of parental roles.

The focus is on the development of emotional maturity, responsibility, reflective capacity, and partnership interaction as the fundamental characteristics of mature parenthood. An interdisciplinary vision of propaedeutics is proposed, considering it an essential domain of developmental psychology that requires the integration of educational, healthcare, and social support resources. The article explores international practices (USA, Europe, Asia), enabling a comparative analysis of effective models for supporting future parents in various cultural contexts.

Special attention is paid to the need for psychological support during prolonged crises such as war, loss, and social instability. The article presents the author's structure of the training program "Parenting with Love and Understanding," which is designed to foster parental agency, emotional resilience, and non-violent communication skills. It is argued that preparation for parenthood should become an integral part of the national strategy for youth psycho-emotional well-being, the prevention of family distress, and the interruption of intergenerational transmission of dysfunctional parenting models.

In conclusion, the article substantiates that the propaedeutics of conscious parenthood serves not only as an individual resource for achieving harmony in future family life, but also as a societal mechanism for ensuring sustainable development, humanizing childrearing, and strengthening the nation's mental health.

Key words: *conscious parenthood, propaedeutics, psychological readiness, partner therapy, psychoeducation.*

Марчук А. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОДАЛЬНОСТІ МИСЛЕННЯ У СИСТЕМІ СМИСЛОВИХ ЗВ'ЯЗКІВ

У статті досліджено взаємозв'язок особливостей модальності мислення та вербальних і смислових показників по різних типах речень. Зокрема, визначено поняття модальності мислення та його типові прояви відповідно до структурної складності: контрастний тип характеризується найбільшим рівнем інформаційної невизначеності, для нейтрального типу властивим є помірний рівень невизначеності, найменший тип невизначеності притаманний для підтримуючого типу модальності мислення.

Проаналізовано взаємозв'язок вербальних, смислових і модальних показників серед досліджуваних різних вікових груп. Загальна вибірка дослідження складає 257 осіб. Серед досліджуваних є підлітки ($n = 81$), юнаки ($n = 63$), молодь ($n = 52$), досліджувані середнього ($n = 32$) та похилого віку ($n = 29$). У статті розкрито результати аналізу окремих вікових особливостей модальності мислення, які характеризується слабкою пояснювальною силою, однак найбільший сильний статистичний зв'язок спостерігається у людей похилого віку. У цієї вибірки є тенденція до збільшення вербальних і смислових показників у реченнях з меншим рівнем інформаційної невизначеності, підтримуючого типу модальності мислення. Проте результати аналізу кількості слів смислового наповнення цієї вибірки відбивають тенденцію до феномену позатематичної багатослівності, де збільшення кількості слів не сприяє смислового наповненню, а, навпаки, може бути простим інформаційним шумом. З'ясовано, що є тенденція спаду вербальної продуктивності від підліткового до похилого віку. Найбільшу кількість слів у новостворених реченнях мають досліджувані юнацького віку у межах всіх типів речень з різними рівнями інформаційної невизначеності. У статті визначено взаємовплив інформаційної невизначеності та смислового наповнення: чим меншою є невизначеність, тим більш якісні логіко-смислові зв'язки утворюються на місцях інформаційних лакун.

Ключові слова: інформаційна невизначеність, модальність мислення, логіко-смислові зв'язки, реконструювання, мислення, смислові зв'язки, вікові відмінності.

Постановка проблеми. З потужним розвитком науки і технологій відбуваються постійні незворотні зміни в інформаційно-комунікативній сфері. Функціонування сучасної людини перебуває в епоху швидких процесів, що передбачає необхідність адаптуватися до них в умовах браку часу. Причому дедалі цей процес пришвидшується, власне, як можливість та способи передачі інформації. Останні п'ять років стають показовими: пандемія, війна та вимушена міграція, оцифровування та цифровізація суспільства. Усе це справляло помітний вплив на людей, незалежно від гендерних, вікових чи національних відмінностей. Тож актуальним стає питання, чи мали люди достатньо часу усвідомити, що відбувається з ними, та виробити ефективні стратегії адаптації до змін. При цьому важливим чинником адекватної саморегуляції є наявність вичерпної інформації та здатність діяти у ситуації невизначеності. Своєю чергою, це провокує інтерес до вікових особливостей життєдіяльності за умови

невизначеності. Окреслена проблема є однією з ключових у процесах адаптації, резильєнтності, стресостійкості, особливостей комунікації, формування логіко-смислових зв'язків тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні вікові тенденції впливу інформаційної невизначеності та стратегій її подолання свідчать про вікові відмінності в активації різних областей мозку у досліджуваних різних вікових груп, однак поведінкові відмінності відсутні [8]. Інші дослідження показують вплив різної інтенсивності невизначеності: позитивної, негативної та нейтральної інформації на поведінку групи молоді та осіб середнього і старшого віку. Результати демонстрували відсутність поведінкових відмінностей серед досліджуваних груп: невизначеність посилювала тенденцію до сприймання негативної інформації в усіх досліджуваних, хоч особи старшого віку стверджували про відсутність високого рівня допитливості, порівнюючи себе з молоддю [9].

Цікавим є дослідження взаємозв'язку між когнітивними вербальними здібностями та мовленнєвою характеристикою позатематичної багатослівності серед вибірок молоді 18-28 років та осіб похилого віку 60-98 років. Позатематична багатослівність характеризується недоречним розгорнутим мовленням, яке випадає з контексту та, вочевидь, свідчить про відсутність гальмівної регуляції. Таким чином можна було висновувати, що для осіб похилого віку притаманними є прояви егоцентризму у мовленні, а швидкість мовлення та вербального переключення була нижчою, ніж у молоді, що, скоріше за все, вказує на прояви когнітивного зниження та порушення гальмівних процесів [7].

Дослідження вербальної продуктивності серед різних вікових груп показала зростаючу тенденцію серед досліджуваних від юнацького до похилого віку, натомість для досліджуваних похилого віку характерною була рівномірна продуктивність. Відмінність вибірки похилого віку полягала також у динаміці кількості слів за віковим критерієм, де у досліджуваних із віком спостерігалось зниження кількості вживаних слів, однак для вибірки похилого віку це зниження не проявлялось [6].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз особливостей взаємозв'язку різних типів модальності мислення з смисловою та вербальною динамікою у досліджуваних різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу. Поняття модальності є універсальним і багатогранним, однак розглянемо його у категоріях взаємозв'язку мислення та мови. Науковці визначають поєднання лінгвістичномодальних і логічно-модальних змістів, які відбиваються в усіх сформованих усних чи письмових судженнях [1]. Дослідники додатково звертають увагу на достовірність інформації як суб'єктивного чиннику важливості експліцитного висловлення та істинності інформації як об'єктивного чиннику імпліцитного судження. На цій основі виокремлюють такі три типи значень. Перший тип – епістемічно-модальне значення категоричної достовірності – характеризується високим рівнем суб'єктивної впевненості, однак рівень об'єктивної достовірності часто невизначений і може не відповідати дійсності внаслідок відсутності впевненості у правдивості інформації. Другий тип – епістемічно-модальне значення достовірності – характеризується високим рівнем суб'єктивної та об'єктивної впевненості й достатності інформації за умови об'єктивного прямого інформування. Якщо ж висловлювання

набувають характеру ймовірності чи віри, відбувається кореляція між зниженням інформаційної об'єктивності та збільшенням суб'єктивної віри у достовірність цієї інформації. Третій тип – епістемічно-модального значення проблематичної достовірності – характеризується низьким рівнем суб'єктивної впевненості або припущенням про наявну інформацію [1, с. 252].

Ми визначаємо *модальність мислення* як когнітивний інструмент відновлення контексту в інформаційних лакунах, який за допомогою наявних чи відсутніх мовних засобів толерує чи інтолерує невизначеність, намагаючись інтерпретувати подальший сюжет і зберегти смисловий зв'язок. Зниження модальності, для якої притаманна фактичність та лаконічність, нівелює інформаційну невизначеність та сприяє більш плавній та логічній сюжетній лінії. Підвищений рівень модальності збільшує репертуар можливих сюжетних поворотів, внаслідок чого підвищується спектр інтерпретацій та відбувається підвищення рівня інформаційної невизначеності. У категорії модальності мислення ми виділяємо три основні типи, які тісно пов'язані з відбиттям інформаційної невизначеності. Перший, *підтримуючий тип* має ефект послідовності чи взаємопов'язаності сюжету, який характеризується легкістю інтерпретації зв'язків і помірним рівнем невизначеності. Другий – *нейтральний тип*, для якого характерною є лаконічність, представляє середній рівень невизначеності. Він представлений у передачі фактичної інформації, що може мати ефект відсутності взаємопов'язаності сюжету хоч бути в одному смислового полі. Третій, *контрастний тип* характеризується суперечністю сюжету, може бути важчим в інтерпретації, оскільки має ефект неочікуваних причинно-наслідкових подій і сюжетних поворотів. Останній тип характеризується високим рівнем інформаційної невизначеності.

Дослідженням охоплено 257 осіб різного віку. Серед досліджуваних є підлітки 17 років ($n = 81$), юнаки 18–24 роки ($n = 63$), молодь 25–44 роки ($n = 52$), досліджувані середнього віку 45–59 років ($n = 32$) та похилого віку понад 60 років ($n = 29$).

Для вивчення модальності мислення та смислових зв'язків використовувалась «Методика текстових розривів» [5]. Стимульним матеріалом є оповідання з 30 речень, в якому пропущені парні речення. Таким чином, досліджувані отримали 15 пар експліцитних речень, які являють різний ступінь інформаційної невизначеності та модальності мислення. Зокрема, чорна заливка пред-

ставляє контрастний тип модальності мислення (реченням зі смисловими розривами), темно сіра заливка являє нейтральний тип (речення зі смисловим дилемами, або суперечностями), відсутня заливка показує підтримуючий тип (речення смислового плато) (рис. 1).

У процесі вирішення завдання методики, досліджуванам необхідно доповнити кожне друге парне речення. Створюючи власне імпліцитне судження, досліджуваній заповнює інформаційні лакуни. У цьому процесі використання певного типу модального мислення нівелює інформаційну невизначеність за допомогою вербальних і смислових засобів, в результаті чого відбувається реконструювання смислу.

Вербальний коефіцієнт визначається кількістю вживаних слів у створених реченнях внаслідок смислового реконструювання заповнених пропусків. Смысловий коефіцієнт визначається шляхом нарахування балів, відповідно до типу логіко-смислових зв'язків між експліцитними (авторськими) та імпліцитними (новоствореними) реченнями: 0 балів – відсутній зв'язок, 1 бал – імітаційний зв'язок, 2 бали – алогічний зв'язок, 3 бали – аморфний зв'язок, 4 бали – логічний зв'язок, 5 балів – ефазивний зв'язок. Аналіз смислового коефіцієнту можна знайти у таких публікаціях [2; 3; 4].

Аналіз загальних результатів середніх вербальних показників по різних типах речень продемонстрував такі результати. Відсутні статистично значимі відмінності (фемп. = 2.3023, $p = 0.142$) між групами модальності мислення (підтримуюча, нейтральна, контрастна). Натомість, спостерігаються статистично значимі відмінності (фемп. = 4.7821, $p = 0.02$) у вербальній продуктивності серед різних вікових груп. Середній вербальний показник має тенденцію до зниження від підліткової групи до групи осіб похилого віку: у підлітків $\bar{x}$ перебуває у межах 8,49–10,47, у юнаків $\bar{x} = 9.68$ –10,83, молодь – $\bar{x} = 8.15$ –9,58, середній вік – $\bar{x} = 8.30$ –9,20, досліджувані похилого віку – $\bar{x} = 7.97$ –8,55. Однак найбільш багатшими є речення групи юнаків.

Аналіз середніх смислових показників по різних типах речень показав відсутність статистичних відмінностей між віковими групами. Однак

відмінності середніх смислових груп показників за різними типами речень продемонстрували логічну тенденцію значущості (фемп. = 39.6031, $p = 0.0$) та відмінність між групами. Найбільш осмисленими у різних вікових групах є речення смислового плато ($\bar{x} = 3.21$ –3,89.), які несуть найменшу інформаційної невизначеність. Наступною групою є речення з помірною інформаційною невизначеністю – йдеться про речення зі смисловими дилемами ($\bar{x} = 3.28$ –3,52). Найменше смислове наповнення мають речення з високим рівнем невизначеності ($\bar{x} = 2.44$ –2,87), для яких характерними є смислові розриви.

Аналіз середніх показників модальності мислення за різними рівнями ступеня невизначеності не показав статистично значимих відмінностей ні серед різних вікових груп (фемп. = 1.5286, $p = 0.267$), ні серед підтримуючого, нейтрального та контрастного типів модальності мислення (фемп. = 2.3275, $p = 0.14$).

Розглянемо порівняння показників вербального та смислового коефіцієнтів у взаємозв'язку з модальністю мислення, представлених у таблиці 1. Загальні коефіцієнти кореляції ($n = 257$) відбивають тенденцію до оберненого зв'язку, що вказує на взаємовплив зменшення одного показника на користь іншого. Дуже слабкий обернений зв'язок має вербальний показник у взаємозв'язку з модальними реченнями (-0.17). Смысловий показник у тандемі з різними типами модальних речень має дещо більший взаємовплив (-0.23) і характеризується слабким оберненим зв'язком.

Найбільш значимий взаємозв'язок вербального мислення та модальності речення налічують досліджувані похилого віку, результати яких мають середню силу кореляції (-0.42). Інші групи мають відповідно слабку (середній вік – $r = -0.18$; юнаки – $r = -0.17$; підлітки – $r = -0.13$) і дуже слабку (молодь – $r = -0.08$) кореляцію. Протилежними є результати аналізу смислового коефіцієнту, де усі групи мають слабку кореляцію: молодь (-0.28), підлітки (-0.24), досліджувані середнього віку (-0.19), юнаки (-0.15) та досліджувані похилого віку (-0.13). Цікавим є те, що вікові групи які мали сильніший вербальний показник мають слабший смисловий показник і навпаки (див. таблицю 1).

2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
модальність (М)														

Рис. 1. Типологія модальності парних речень тестового оповідання «Остап»

**Результати кореляційного аналізу змінних «модальність мислення»,
«вербальний коефіцієнт» та «смысловий коефіцієнт» у різних вікових групах**

Вікова група	n	r вербального коефіцієнту та модальності мислення	r смыслового коефіцієнту та модальності мислення
Підлітки	81	-0,13	-0,24
Юнаки	63	-0,17	-0,15
Молодь	52	-0,08	-0,28
Середній вік	32	-0,18	-0,19
Похилий вік	29	-0,42	-0,13
Σ	257	$r(\bar{x}) = -0,17$	$r(\bar{x}) = -0,23$

Розглянемо конкретні результати вікових груп у взаємозв'язках репрезентації трьох типів речень, які представляють модальність мислення та середні значення вербальних і смислових показники які представлені у цих типах речень.

Регресійний аналіз взаємозв'язку середнього вербального коефіцієнта та модальності мислення демонструє дуже слабкий зв'язок (множинна $R \approx 0,0001-0,12$) та слабкий прямий зв'язок (множинна $R = 0,19$) між середнім рівнем вербального показнику та модальності контрастного типу у вибірці підлітків.

Серед вибірки юнаків слабкий прямий зв'язок має середній тип вербального показнику у взаємозв'язку з нейтральним (множинна $R = 0,20$) та контрастним типом (множинна $R = 0,21$) модальності; високий вербальний показник з контрастним типом модальності (множинна $R = 0,23$), а також дуже слабкий зв'язок низького вербального показника у підтримуючому типі модальності (множинна $R = 0,16$).

У вибірці молоді спостерігається дуже слабкий прямий зв'язок нейтрального типу модальності речень з низьким (множинна $R = 0,16$), середнім (множинна $R = 0,14$) та високим (множинна $R = 0,15$) вербальними показниками, а також середній рівень вербального показника у модальності контрастного типу (множинна $R = 0,15$).

Для досліджуваних середнього віку притаманним є слабкий прямий зв'язок підтримуючого типу з низьким (множинна $R = 0,29$) та середнім (множинна $R = 0,23$) рівнями вербального показника. Також простежується дуже слабкий прямий зв'язок між низьким смисловим показником в реченнях нейтрального типу (множинна $R = 0,16$).

Цікавими результатами є показники досліджуваних похилого віку. Слабкий прямий зв'язок проявляється у взаємодії нейтрального типу модальності з середнім (множинна $R = 0,20$) і високим

(множинна $R = 0,24$) вербальними показниками та контрастного типів модальності з низьким (множинна $R = 0,19$) і високим (множинна $R = 0,22$) вербальними показниками. Також серед осіб похилого віку виявлено єдиний помірний зв'язок у цій вибірці, який характерний для підтримуючого типу модальності у низькому (множинна $R = 0,49$), середньому (множинна $R = 0,38$), високому (множинна $R = 0,47$) смислових показниках, а також низького смислового коефіцієнту у нейтральному типі модальності (множинна $R = 0,41$).

Регресійний аналіз взаємозв'язку смислового показника та модальності по кожному типу речення демонструє серед вибірки підлітків дуже слабкі зв'язки між середнім смисловим показником з підтримуючим типом модальності (множинна $R = 0,16$) та слабким зв'язком із нейтральним (множинна $R = 0,47$) типами модальності, а також слабким зв'язком високого смислового показника (множинна $R = 0,24$) з підтримуючим типом модальності та дуже слабкий зв'язок високого смислового показника (множинна $R = 0,16$) з нейтральною модальністю.

Серед вибірки юнаків спостерігається лише один дуже слабкий прямий зв'язок (множинна $R = 0,17$) низького типу смислового показника з підтримуючим типом модальності.

У вибірці молоді спостерігається слабкий прямий зв'язок між низьким типом смислового показника та підтримуючого (множинна $R = 0,23$) і нейтрального (множинна $R = 0,21$) типів зв'язку, а також підтримуючої модальності і високого показника смислового зв'язка (множинна $R = 0,29$). Слабкий прямий зв'язок між низьким типом смислового показника та підтримуючого (множинна $R = 0,23$) типу модальності має і досліджувана група середнього віку.

За результатами аналізу зв'язків вибірки похилого віку знову маємо помірний зв'язок між висо-

ким смисловим показником та підтримуючою модальністю (множинна $R = 0,34$). Слабкий прямий зв'язок між низьким смисловим показником і контрастним типом модальності (множинна $R = 0,21$), між середнім смисловим показником та помірним (множинна $R = 0,21$) і контрастним (множинна $R = 0,20$) типами модальності та між високим типом смислового показника та нейтральним типом модальності (множинна $R = 0,25$). Чим менший рівень невизначеності, тим вищим є смисловий показник, коли рівень невизначеності збільшується, показник осмислення пропорційно зменшується. Помірний рівень невизначеності (множинна $R = 0,25$) має слабкий зв'язок, а високий рівень невизначеності (множинна $R = 0,11$) характеризується відсутністю зв'язку.

Висновки. Назагал вікові особливості модальності мислення у системі смислових зв'язків мають слабку пояснювальну силу. Однак можна визначити такі тенденції, як 1) найбільшу вер-

бальну продуктивність мають юнаки, а вибірка від підлітків до осіб похилого віку має спадаючу тенденцію; 2) найбільш осмисленими є речення, які несуть найменшу інформаційну невизначеність, а найменш осмисленими є речення з високою інформаційною невизначеністю; 3) для осіб похилого віку притаманним є найвищий смисловий показник у реченнях із меншою кількістю невизначеності (смысловое плато), а також збільшення кількості слів у таких реченнях; 4) серед досліджуваних похилого віку спостерігається тенденція до зменшення невизначеності шляхом збільшення кількості слів, але загалом це не впливає на смысловое наповнення, що може свідчити про феномен позатематичної багатослівності.

Вбачаємо необхідність проведення подальших досліджень нівелювання інформаційної невизначеності та збільшення кількості і рівномірності досліджуваних вибірок задля пошуку статистично значимих тенденцій взаємовпливів.

Список літератури:

1. Доценко О. Семантико-прагматичний синтаксис: особливості вираження модальності : монографія. Київ : Міленіум, 2006. 226 с.
2. Мазяр О. Імітаційність у системі логіко-смислових зв'язків. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 25–30.
3. Мазяр О., Марчук А. Динаміка логіко-смислових зв'язків у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 22. С. 83–89.
4. Мазяр О., Марчук А. Логіко-смислові зв'язки алогічності в інформаційно невизначеному дискурсі. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 19–24
5. Мазяр О. «Методика текстуальних розривів» як метод вивчення процесуальних характеристик мислення. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 30 травня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 67–69.
6. Мазяр, О., Світлична, Т. Вікові відмінності вербальної динаміки мислення. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 12–16.
7. Barnett, M., & Coldiron, A. Off-topic verbosity: Relationships between verbal abilities and speech characteristics among young and older adults. *Applied Neuropsychology: Adult*. 2021. Vol. 29(6). P. 1362–1368. URL: <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1878461> (дата звернення: 30.05.2025)
8. Tisdall, L., Mata, R. Age differences in the neural basis of decision-making under uncertainty. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2023. Vol. 23. P. 788–808 URL: <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01060-6> (дата звернення: 30.05.2025)
9. Yagi, A., FitzGibbon, L., Murayama, K. et al. Uncertainty drives exploration of negative information across younger and older adults. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2023. Vol. 23. P. 809–826. URL: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01082-8> (дата звернення: 30.05.2025).

Marchuk A. P. AGE-RELATED FEATURES OF THINKING MODALITIES IN THE SYSTEM OF SEMANTIC CONNECTIONS

The article studies the relationship between the modality features of thinking and verbal as well as semantic indicators across different sentence types. In particular, it defines the concept of thinking modality and its typical manifestations depending on structural complexity: the contrastive type is characterized by the highest level of informational uncertainty; the neutral type exhibits a moderate level of uncertainty; and the supportive type of thinking modality shows the lowest level of uncertainty.

The study analyzes the correlation between verbal, semantic, and modality indicators across various age groups. The total sample consists of 257 participants, including teenagers ($n = 81$), youth ($n = 63$), young adults ($n = 52$), middle-aged adults ($n = 32$), and elderly people ($n = 29$). The analysis of individual age

features of thinking modality is characterized by weak explanatory power; however, the strongest statistical relationship is observed in the group of elderly subjects. This sample shows a tendency toward increased verbal and semantic indicators in sentences with lower informational uncertainty, corresponding to the supportive modality type. However, the analysis of the number of semantically meaningful words in this group also reflects a tendency to the phenomenon off-topic verbosity, where an increase noticeable in word count does not enhance semantic content but rather contributes to informational noise. There is a tendency for verbal productivity to decline from adolescence to old age. The largest number of words in newly created sentences is observed in young people within all types of sentences with different levels of informational uncertainty. The analysis of informational uncertainty and semantic content revealed a reciprocal relationship: lower levels of uncertainty are associated with stronger logical-semantic connections in areas of informational gaps.

Key words: *informational uncertainty, thinking modality, logical-semantic connections, reconstruction, thinking, semantic connections, age differences.*

Терещенко Л. А.

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

Мойзріст О. М.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ШКІЛЬНИХ НЕВРОЗІВ

У статті розглядаються психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів. Актуальність дослідження обумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження серед учнівської молоді, що проявляється у підвищеній тривожності, невротичних реакціях, зниженні адаптаційних можливостей до навчального процесу. Швидкий темп життя, високі навчальні навантаження, соціальна нестабільність, війна сприяють формуванню стресових станів у школярів, що потребує впровадження ефективних психологічних засобів профілактики.

Метою дослідження було виявлення рівня тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначення ефективності застосування здоров'язбережувальних технологій.

Методи. Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою методик: «Шкала тривожності» Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, тест «Становлення самооцінки» С. А. Будасі, проективна методика «Неіснуюча тварина» та анкетування щодо виявлення джерел стресу в навчальному середовищі.

В експерименті взяли участь 40 учнів молодшої школи віком 7–10 років.

У статті представлено результати проведеного експериментального дослідження, які свідчать про наявність у значної частини учнів молодшого шкільного віку тривожних проявів, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та підвищеного впливу стресогенних факторів як у навчальному середовищі, так і за його межами. Важливим є також зовнішній соціально-політичний фактор, що значно впливає на психологічний стан дітей (війна, переселення, втрати).

В статті, на основі отриманих експериментальних даних, окреслено доцільність цілеспрямованого впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальне середовище.

Висновки. Проведене теоретико-експериментальне дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів серед учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, психічне здоров'я, школярі, неврози, тривожність, стрес, психопрофілактика, адаптація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освітньої системи, воєнних дій, підвищення навчального навантаження та зростання інформаційного потоку особливої уваги набуває проблема збереження психічного здоров'я школярів. В останні роки спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей з проявами тривожності, емоційної нестійкості, невротичних реакцій, що безпосередньо впливає на успішність навчання, соціальну адаптацію та загальний розвиток особистості. Неврози, як найбільш поширена форма психоемоційних порушень у шкіль-

ному віці, значно ускладнюють процес навчання та міжособистісної взаємодії.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів збереження психічного здоров'я учнів шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику роботи закладів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою дослідження слугували фундаментальні положення про особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, представлені у працях Л. П. Васи-

ленко, О. Г. Видри, М. М. Заброцького, С. Д. Максименка, М. В. Савчина. Важливе значення мали наукові концепції, присвячені проблематиці психогенних захворювань (В. В. Ковальов, С. С. Мнухін, Ю. С. Шевченко), а також теоретичні підходи до аналізу специфіки невротичних розладів у дітей цього вікового періоду (В. І. Гарбузов, О. І. Захаров, Д. М. Ісаєв). Особливу увагу приділено також положенням щодо організації психологічного супроводу, визначення його змісту та особливостей роботи з дітьми, схильними до невротичних розладів, викладеним у працях І. В. Дубровіної, О. І. Захарова, О. І. Коробко, Л. А. Терещенко, Н. І. Пов'якель.

Особливу роль у цьому процесі відіграють здоров'язберезувальні технології, які сприяють формуванню стійкості до стресових впливів, розвитку саморегуляції та зміцненню емоційного благополуччя учнів. Однак питання комплексного застосування таких технологій, зокрема в контексті профілактики шкільних неврозів, залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження.

Постановка завдання. Метою дослідження є: на теоретичному рівні зробити аналіз наукових джерел стосовно проблематики шкільних неврозів та чинників їх виникнення; на експериментальному рівні виявити рівень тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначити основні напрями застосування здоров'язберезувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. *Дитячий невроз* – це функціональне психогенне порушення, що виникає внаслідок впливу стресових факторів та несприятливих умов середовища. Він характеризується підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, зниженням адаптивних можливостей, порушенням поведінки та проявами соматичних скарг без органічного підґрунтя [6]. Дитячий невроз відображає неспроможність дитини самостійно впоратися з психологічним напруженням та емоційними перевантаженнями.

Основними причинами розвитку шкільних неврозів є поєднання зовнішніх психотравмуючих чинників і внутрішньої вразливості дитини. До найбільш поширених причин належать:

Надмірне навчальне навантаження: велика кількість навчальних завдань, високий темп уроків, часті контрольні роботи призводять до перевтоми та тривожності.

Завищені вимоги з боку дорослих: очікування батьків і педагогів, які не відповідають віковим або індивідуальним можливостям дитини, формують страх невдачі та невпевненість у собі.

Недостатня увага до емоційних потреб дитини: відсутність теплих, підтримуючих стосунків у родині або школі знижує рівень емоційної безпеки.

Конфліктні стосунки в сім'ї: часті сварки, агресивна атмосфера або розлучення батьків негативно впливають на психіку дитини.

Порушення режиму дня: нестача сну, відсутність регулярних фізичних навантажень та хаотичне харчування знижують стресостійкість.

Недостатня фізична активність: тривале перебування в статичному стані, відсутність ігор та активного відпочинку сприяє психоемоційному напруженню [6].

Соціально-політичні фактори:

- Воєнні дії, переселення, втрата дому або близьких є потужними травматичними чинниками, які порушують базове відчуття безпеки, провокують хронічний стрес, порушення адаптації та формування тривожних і депресивних станів.

- Адаптація до нового соціального середовища (у випадку внутрішньої або зовнішньої міграції) також викликає емоційне виснаження та сприяє виникненню невротичних реакцій.

- Соціальна ізоляція або булінг: неприйняття однолітками, мобінг, психологічний тиск спричиняють підвищену тривожність, замкнутість і емоційні зриви [5].

Шкільні неврози проявляються різноманітними емоційними, поведінковими та соматичними симптомами. Найпоширеніші з них:

Емоційні прояви: підвищена тривожність, страхи (особливо шкільного характеру – страх перед відповідями, контрольними, вчителями), часті зміни настрою, емоційна нестійкість, дратівливість, знижена самооцінка.

Поведінкові прояви: уникнення відвідування школи (шкільна фобія), зниження успішності, труднощі з концентрацією уваги, гіперактивність або, навпаки, млявість і пасивність, проблеми зі сном (безсоння, кошмари).

Соматичні прояви: часті головні болі, біль у животі, серцебиття, пітливість, відчуття нестачі повітря, зниження апетиту, нудота, які не мають органічного підґрунтя й часто посилюються перед або під час шкільних занять.

Шкільні неврози негативно впливають на загальний розвиток дитини, її соціальну адаптацію, міжособистісні взаємини та якість життя в цілому. Тому актуальним є застосування ефективних профілактичних заходів, зокрема використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі [6].

Здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих та медико-профілактичних методів, спрямованих на збереження, зміцнення, підтримання та відновлення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. Вони включають систематичне впровадження заходів, які забезпечують гармонійний розвиток дитини, формування здорового способу життя, створення сприятливого психоемоційного клімату у навчальному середовищі [3; 7].

Особливу роль здоров'язбережувальні технології відіграють у профілактиці та подоланні шкільних неврозів, адже вони допомагають знизити рівень тривожності, навчити дітей способам саморегуляції, сформувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, зміцнити адаптивні можливості організму.

До основних видів здоров'язбережувальних технологій, ефективних у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, схильними до невротичних проявів, належать: *релаксаційні техніки* (ауто-тренінг, прогресивна м'язова релаксація, метод візуалізації); *дихальні вправи*; *психогімнастика*; *арттерапія* (малювання, ліплення, аплікації); *казкотерапія*; *елементи емоційного тренінгу*; *валеологічне навчання*; *ігрові здоров'язбережувальні методики*; *соціально-психологічні тренінги* [2; 3].

Систематичне впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес дозволяє не лише знизити рівень шкільних неврозів, а й забезпечити всебічний гармонійний розвиток дитини, сприяє формуванню в неї позитивного ставлення до навчання, підвищенню працездатності та загальної якості життя.

Наше *експериментальне дослідження* проводилося серед 40 учнів молодшої школи віком

7–10 років. Метою було виявлення рівня тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначення основних напрямів застосування здоров'язбережувальних технологій.

Для діагностики ми використовували такі методики: методика визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (адаптована для дітей), тест самооцінки С. А. Будассі, проєктивна методика «Неіснуюча тварина», методика «ДОН» (Дитячий опитувальник неврозів Вл. Седнев) та анкетування щодо джерел стресу в навчальному середовищі.

Результати дослідження представлені у таблицях.

Отримані результати показали (див. таблицю 1), що найбільша кількість учнів (45%) мають середній рівень тривожності, що є нормальним показником для даної вікової категорії та свідчить про здатність контролювати власні емоційні стани у звичайних навчальних ситуаціях.

Водночас у 35% респондентів виявлено високий рівень тривожності, що є тривожним сигналом. Такий рівень може призводити до емоційного виснаження, зниження навчальної успішності, формування шкільних неврозів. Ці учні потребують особливої уваги, застосування релаксаційних, корекційних і підтримувальних здоров'язбережувальних технологій.

Лише 20% школярів показали низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість, впевненість у собі та адекватну адаптацію до навчального середовища.

Загалом, значний відсоток учнів із середнім та високим рівнем тривожності підкреслює необхідність проведення систематичної профілактичної роботи, спрямованої на зниження емоційної напруги й формування стресостійкості.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за методикою визначення рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін)

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
низький	8	20 %
середній	18	45 %
високий	14	35 %

Таблиця 2

Результати дослідження за тестом самооцінки С.А. Будассі

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Адекватна	22	55 %
Занижена	13	32,5 %
Завищена	5	12,5 %

Результати дослідження показали (див. таблицю 2), що більшість учнів (55%) мають адекватний рівень самооцінки, що свідчить про достатню впевненість у собі, здатність об'єктивно оцінювати власні можливості та адекватно реагувати на успіхи і невдачі.

Проте у 32,5% дітей зафіксовано занижений рівень самооцінки, що може бути наслідком надмірних вимог з боку дорослих, негативного досвіду навчання або складнощів у соціальній взаємодії. Такий рівень самооцінки є чинником ризику для розвитку тривожних станів, невпевненості, зниження навчальної мотивації.

Лише у 12,5% учнів виявлено завищену самооцінку, що свідчить про тенденцію до переоцінювання власних можливостей. Це може супроводжуватися недостатньою критичністю до власних дій, конфліктами у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Таким чином, майже половина учнів (45%) потребують корекційної роботи щодо формування адекватного рівня самооцінки, що є важливим фактором для профілактики шкільних неврозів і гармонійного психоемоційного розвитку.

Результати дослідження вказують (див. таблицю 3) на наявність у частини учнів емоцій-

ної напруги та тривожності. У 9 дітей спостерігалися агресивні елементи (зуби, кігті, шипи), що свідчить про внутрішню напругу. У 7 малюнках відсутні очі чи рот, що є ознакою замкнутості та пригніченості. У 11 учнів виявлено надмірну деталізацію й повторювані елементи, характерні для нав'язливих переживань. Водночас 13 дітей продемонстрували спокійні, гармонійні зображення, що свідчить про емоційну стабільність. Загалом результати підтверджують потребу у профілактичній роботі для зниження тривожності.

За результатами опитувальника встановлено (див. таблицю 4), що у 30% учнів рівень невротизації високий, що свідчить про виражені емоційні порушення, тривожність, наявність страхів та нав'язливих дій. Середній рівень спостерігається у 45% дітей, що також вказує на потребу у профілактичній роботі. Лише у 25% дітей проявів невротизації практично не виявлено.

Найчастіше діти скаржились на наявність страхів, порушення сну та емоційну нестабільність. Це свідчить про потребу створення психологічно безпечного, підтримуючого середовища та необхідність системного застосування здоров'язбережувальних технологій (релаксаційні вправи, емоційні тренінги, казкотерапія, дихальні вправи тощо).

Таблиця 3

Результати дослідження за проективною методикою «Неіснуюча тварина»

Прояви в малюнках	Кількість учнів	Висновок
Агресивні елементи (зуби, кігті, шипи)	9	Наявність внутрішньої напруги, тривожності
Малюнки з відсутністю очей, рота)	7	Вказує на замкнутість, емоційну пригніченість
Надмірна деталізація, повторювані елементи	11	Симптоми нав'язливих переживань
Спокійні, пропорційні, доброзичливі зображення	13	Відносно стабільний емоційний стан

Таблиця 4

Показники за методикою «ДОН»
(Дитячий опитувальник неврозів Вл. Сєднєв)

Рівень невротизації	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	12	30%
Середній	18	45%
Низький	10	25%

Найпоширеніші симптоми (за відповідями учнів)

Симптом/Поведінкова реакція	Кількість учнів (%)
Часті страхи (темряви, самотності тощо)	55%
Порушення сну (страх засинати, нічні кошмари)	47%
Нав'язливі рухи (гризіння нігтів, похитування)	32,5%
Емоційна нестабільність (плаксивість, дративливість)	50%

**Результати анкетування щодо джерел стресу
в навчальному середовищі**

Джерело стресу	Кількість учнів, які відзначили (% із 40)
Страх отримати погану оцінку	65%
Вимоги з боку батьків	52,5%
Відсутність підтримки з боку вчителя	35%
Конфлікти з однокласниками	40%
Велика кількість домашніх завдань	57,5%
Страх війни, переїзду, втрати близьких	37,5%

Аналіз результатів анкетування учнів молодшої школи дозволив виявити основні фактори (див. таблицю 5), що спричиняють стрес у навчальному середовищі. Найбільш значущим джерелом стресу для опитаних дітей виявився страх отримати погану оцінку (65% учнів), що свідчить про високу залежність емоційного стану школярів від результатів навчальної діяльності та оцінювання.

Другим за частотою джерелом стресу стали вимоги з боку батьків (52,5%), що може свідчити про надмірні очікування або тиск з боку сім'ї. Цей фактор часто виступає додатковим навантаженням для дитини, посилюючи тривожність.

Також значною проблемою є велика кількість домашніх завдань (57,5%), що може призводити до перевтоми, зниження мотивації та емоційного виснаження.

Конфлікти з однокласниками (40%) та відсутність підтримки з боку вчителя (35%) свідчать про важливість позитивного соціально-психологічного клімату в класі, адже нестача підтримки з боку дорослих і труднощі у спілкуванні з ровесниками є значними стресогенними чинниками.

Окрему увагу привертає факт, що 37,5% учнів відзначили страх війни, переїзду, втрати близьких. Це свідчить про вплив зовнішніх соціальних факторів та загальну нестабільність на емоційне благополуччя дітей.

Таким чином, результати анкетування демонструють, що джерела стресу мають як навчальний, так і соціально-емоційний характер. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до організації профілактичної роботи, зокрема впровадження здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на зниження рівня тривожності та стресу у школярів.

Отже, результати нашого експериментального дослідження свідчать про наявність у значній частини учнів молодшого шкільного віку тривожних проявів, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та підвищеного впливу стресогенних

факторів як у навчальному середовищі, так і за його межами.

Дані результати підкреслюють необхідність систематичного впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес. Вони є ефективним інструментом профілактики шкільних неврозів, сприяють гармонізації психоемоційного стану дітей, розвитку стресостійкості та формуванню навичок саморегуляції.

Основні напрями застосування здоров'язберезувальних технологій:

Релаксаційні техніки (щодня або кілька разів на тиждень): проведення коротких пауз із вправами на розслаблення м'язів (методика прогресивної м'язової релаксації Джекобсона в адаптованому вигляді). Вправи на уявне занурення в спокійну атмосферу (наприклад, «Подорож у ліс» або «Політ хмаринки»). Використання спокійної музики (музикотерапія) під час виконання творчих завдань.

Дихальні вправи: ведення комплексу простих дихальних технік у щоденні фізкультхвилинки (наприклад, вправа «Нюхаємо квітку – задуваємо свічку»). Використання дихальних вправ для зняття напруги перед контрольними роботами, відповідями біля дошки.

Психогімнастика та емоційні тренінги: включення вправ на координацію, розслаблення м'язового тону та концентрацію уваги у перерви між уроками. Проведення ігор на розвиток емоційного інтелекту: впізнавання та вираження емоцій, вправ на емпатію. Використання елементів тілесно-орієнтованої терапії: вправи на зняття напруження через рухи, танцювальні паузи.

Арттерапія та казкотерапія: включення занять з малювання, ліплення з метою вільного вираження емоцій, зняття тривожності. Проведення тематичних казкотерапевтичних занять для опрацювання дитячих страхів, конфліктів, самооцінки.

Валеологічне навчання та формування навичок саморегуляції: включення до навчальної програми елементів валеології (основи здорового способу життя, правила гігієни, важливість відпочинку та фізичної активності). Навчання учнів простим технікам самодопомоги: «рахунок до 10», «вправа-паузка», «як зупинити тривогу».

Соціально-психологічна підтримка: проведення групових занять із розвитку навичок спілкування, профілактики конфліктів у класі.

Психоосвітня робота з батьками: проведення консультацій та бесід, спрямованих на формування здорового психологічного клімату в родині, адекватного режиму дня та зменшення навантаження на дитину.

Моніторинг психоемоційного стану учнів: регулярне застосування психологічних діагностичних методик (тест Спілбергера – Ханіна, методика С. А. Будасі, анкетування, ДОН Вл. Сєднєва та ін.) для вчасного виявлення тривожності та профілактики неврозів [2; 3; 5].

Висновки. Проведене теоретико-експериментальне дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів серед учнів молодшого шкільного віку.

Визначено, що дитячий невроз є функціональним психогенним порушенням, що проявляється підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, соматичними скаргами, зниженням адаптивних можливостей, без органічного підґрунтя.

Виявлено основні причини виникнення шкільних неврозів, серед яких надмірне навчальне навантаження, високі вимоги з боку дорослих, ігнорування емоційних потреб дитини, конфліктні стосунки в сім'ї, порушення режиму дня, недостатня фізична активність. У сучасних умовах додатковими чинниками виступають війна, переселення, тривалий стрес.

Розкрито сутність здоров'язбережувальних технологій як комплексу методів, спрямованих на збереження та зміцнення психофізичного здоров'я

учнів, серед яких релаксаційні техніки, дихальні вправи, психогімнастика, арттерапія, казкотерапія, емоційний тренінг, валеологічне навчання. Обґрунтовано їх ефективність у контексті профілактики шкільних неврозів.

Проведено дослідження серед 40 учнів молодшого шкільного віку із застосуванням методики визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, тесту самооцінки С. А. Будасі, проективної методики «Неіснуюча тварина», анкетування щодо джерел стресу в освітньому середовищі та опитувальника «ДОН» Вл. Сєднєва.

Отримані результати вказали на наявність підвищеного рівня тривожності, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та невротичних проявів у значної частини дітей.

Встановлено основні стресогенні фактори: страх покарання за помилки, перевантаження навчальними завданнями, напружена атмосфера в класі, нестача емоційної підтримки.

Запропоновано впровадження комплексу здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес для стабілізації емоційного стану учнів, розвитку навичок саморегуляції та профілактики шкільних неврозів.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на:

Розробку та апробацію програм комплексного застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Дослідження впливу окремих видів здоров'язбережувальних технологій (арттерапії, психогімнастики тощо) на специфічні прояви дитячих неврозів.

Вивчення ефективності залучення батьківської спільноти до процесу профілактики шкільних неврозів через застосування здоров'язбережувальних технологій у родинному середовищі.

Проведення порівняльних досліджень у різних вікових групах для виявлення вікових особливостей впливу психогігієнічних засобів.

Список літератури:

1. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 154 – 161. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/22.pdf
2. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL: <https://surl.li/zckgko>
3. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко,

Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

4. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. Розділ 1, Розділ 2. С. 8–60. <https://surl.li/shyhzk>

5. Темненко Н.І. Психологічна допомога дітям постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: зб. наук. праць. Київ: Алатон, 2022. С. 105–107. URL: <https://surl.li/uvdcea>

6. Терещенко Л. А., Терещенко А. О. Шкільні неврози у дітей молодшого шкільного віку: причини виникнення, психодіагностика *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 22 квітня 2022 року). Київ, 2022. С. 162–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141>

7. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. № 13(1). P. 6–14.

Tereshchenko L. A., Moizrist O. M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PREVENTION OF SCHOOL NEUROSES

The article deals with the psychological features of the use of health-saving technologies in the prevention of school neuroses. The relevance of the study is due to the growing level of psycho-emotional stress among students, which is manifested in increased anxiety, neurotic reactions, and reduced adaptive capabilities to the educational process. The fast pace of life, high academic loads, social instability, and war contribute to the formation of stressful conditions in schoolchildren, which requires the introduction of effective psychological means of prevention.

The purpose of the study was to identify the level of anxiety, self-esteem, neurotic manifestations and sources of stress, as well as to determine the effectiveness of the use of health-saving technologies.

Methods. To achieve this goal, we used analysis, generalisation, systematisation of scientific sources, and data collection using the following methods: 'Anxiety Scale' by C.D. Spielberger – Y.L. Khanin, "Self-Esteem" test by S.A. Budassi, projective technique "Non-existent animal" and questionnaire to identify sources of stress in the learning environment.

The experiment involved 40 primary school pupils aged 7–10 years.

The article presents the results of the experimental study, which indicate that a significant number of primary school students have anxiety, low self-esteem, emotional instability and increased exposure to stressors both in the learning environment and beyond. Another important factor is the external socio-political one, which has a significant impact on the psychological state of children (war, displacement, loss).

The article, based on the experimental data obtained, outlines the feasibility of targeted implementation of health-saving technologies in the learning environment.

Conclusions. The conducted theoretical and experimental study allowed to obtain a comprehensive understanding of the psychological features of the use of health-saving technologies in the prevention of school neuroses among primary school students.

Key words: health-saving technologies, mental health, schoolchildren, neuroses, anxiety, stress, psychoprophylaxis, adaptation.

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.07.953

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/23>**Геращенко О. С.**

Національний університет «Одеська юридична академія»

Гетьман С. П.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПОКАЗІВ СВІДКОМ КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ

У сучасному кримінальному судочинстві допит свідка відіграє ключову роль як джерело отримання доказової інформації. Водночас процес надання показів не є виключно юридичною процедурою, а має виразне психологічне підґрунтя. Свідчення – це результат складної когнітивної діяльності, що включає сприйняття, збереження у пам'яті та відтворення інформації про події, які відбулися в минулому. У цьому контексті надзвичайно важливого значення набуває врахування психологічних чинників, що впливають на достовірність та повноту наданих свідком даних. Аналізується значення психодіагностики в контексті викриття неправдивих або викривлених свідчень, що є критично важливим для встановлення об'єктивної істини у справі. Автор наголошує на трансформації стандартів допиту у зв'язку з імплементацією норм Кримінального процесуального кодексу України, зокрема застосуванням принципів прямого та перехресного допиту, що значно змінює формат взаємодії зі свідком і вимагає високого рівня психологічної підготовки від слідчих. Особлива увага приділяється виявленню психологічних бар'єрів, які виникають у свідків під час допиту: стрес, страх, невпевненість, тривожність, суб'єктивне відчуття тиску, порушення концентрації уваги тощо. Ці фактори можуть суттєво знижувати якість отриманої інформації, викривляти факти або призводити до навмисної дезінформації. Водночас визначено й позитивні шляхи їх подолання: встановлення психологічного контакту, емпатійна комунікація, створення сприятливих умов для відкритого діалогу. Розглядаються також мотиваційні бар'єри, що пов'язані з небажанням свідків брати участь у провадженні – через правовий нігілізм, страх помсти, емоційне виснаження або інші суб'єктивні причини. Окреслено, що такі бар'єри потребують особливої тактики з боку слідчих: поєднання психологічної чутливості, знання особистісних особливостей свідка та навичок ефективної взаємодії. Ефективність надання показів залежить не лише від процесуальної чіткості допиту, а й від глибокого розуміння психологічної природи свідчень. Професійна діяльність слідчого має охоплювати не лише правову площину, а й враховувати психологічну складову, що є запорукою достовірного та повного дослідження обставин кримінального правопорушення.

Ключові слова: свідок, допит, свідчення, психологія, кримінальне правопорушення, достовірність, стрес, сприйняття, пам'ять.

Постановка проблеми. У процесі досудового розслідування одним із ключових джерел доказів є свідчення очевидців. Проте психологічні особливості людини, зокрема її пам'ять, емоційний стан, мотивація та сугестивність, можуть суттєво впливати на достовірність отриманої інформації. Ігнорування цих чинників під час допиту може призвести до помилок у слідстві, що в свою чергу впливає на справедливість судового рішення.

У зв'язку з цим постає потреба у ґрунтовному дослідженні психологічних закономірностей формування та надання показів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічні особливості надання показів свідком кримінального правопорушення поставали предметом досліджень багатьох науковців, таких як: Кобець С. В., Ташматов В. А., Папінян В. В., Булгакова Д. П., Скрябін О. М., Третьякова Т. М.,

Вільгемська С. Ю., Лесяк Я. О., Ханов А. О., Шевчук В. Л., Габрелян А. Ю., Чепель О. В., Волобуєва О. О., Никоненко М.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у виявленні основних психологічних факторів, що впливають на процес формування та передачі свідком інформації про подію кримінального правопорушення, а також в обґрунтуванні підходів до підвищення ефективності допиту з урахуванням психологічних особливостей особи.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасного кримінального судочинства значну вагу набуває психодіагностика неправдивих свідчень, оскільки саме вона дозволяє відрізнити правдиву інформацію від спотвореної, що, у свою чергу, є запорукою справедливого вирішення справи. Допит виступає як один із центральних елементів досудового розслідування, у ході якого формуються основні докази та відтворюється картина події. З огляду на це, надання свідчень набуває психологічного виміру, адже інформація, яку надає свідок чи потерпілий, часто формується під впливом низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Сам процес допиту передбачає одержання слідчим інформації від особи, яка має знання про факти, що мають доказове значення для конкретного кримінального провадження. Важливо усвідомлювати, що свідчення – це результат складного когнітивного процесу, що включає сприйняття, запам'ятовування та відтворення подій, які мали місце в минулому. Саме під час допиту ця інформація трансформується у вербальні повідомлення, які можуть бути як достовірними, так і викривленими з тих чи інших причин. Метою допиту є не лише отримання нових даних, а й перевірка вже наявної інформації, що особливо важливо в умовах суперечливих або неповних доказів. Підставами для проведення допиту можуть виступати як норми закону, так і об'єктивні обставини, що свідчать про доцільність залучення певної особи до процесу з'ясування істини. Ефективність цієї слідчої дії значною мірою залежить від підготовленості слідчого, який повинен мати чітке уявлення про те, яку саме інформацію він прагне отримати, та якими методами і прийомами це можна досягти [8, с. 261].

Чинний Кримінальний процесуальний кодекс України передбачає проведення допиту свідків і потерпілих за принципами прямого та перехресного допиту. Попри те, що регламентування цього процесу формально обмежується частинами 6–8 статті 352 та статтею 353 КПК України, на

практиці впровадження зазначених норм знаменує собою докорінну трансформацію самого підходу до допиту – тепер він має відповідати якісно новим стандартам, що наближають українське правосуддя до міжнародних зразків [4].

Попри те, що допит вважається одним із найважливіших та найпоширеніших способів отримання доказів у межах кримінального провадження, його проведення на практиці пов'язане з рядом суттєвих труднощів, насамперед у тактичному та психологічному вимірах. Слідчому недостатньо просто орієнтуватися в нормах процесуального права – для досягнення результативного допиту він має також володіти знаннями з психології, вміти вловлювати емоційний стан співрозмовника та будувати такий тип комунікації, що стимулює надання інформації, навіть якщо допитуваний не виявляє особливої зацікавленості у співпраці. Йдеться про встановлення так званого психологічного контакту – особливої атмосфери взаєморозуміння, яка дозволяє створити комфортні умови для спілкування та підвищує рівень відкритості особи, з якою ведеться діалог. Такий контакт фактично формує емоційно-психологічне тло, що сприяє зниженню напруження, налагодженню взаємодії та підвищенню достовірності свідчень [3, с. 233].

Слід зазначити, що самі по собі свідчення відіграють надзвичайно важливу роль у процесі встановлення істини у кримінальній справі. Проте процес їх отримання нерідко супроводжується психологічними бар'єрами та когнітивними спотвореннями, що можуть впливати як на повноту, так і на точність повідомленої інформації. Свідок у момент надання показів може перебувати під впливом стресу, страху, невпевненості або навіть зовнішнього тиску, і саме ці чинники мають бути враховані слідчим, якщо йдеться про дійсно об'єктивне та неупереджене з'ясування обставин події.

У сучасних умовах здійснення слідчих дій за участю свідків кримінального правопорушення, зокрема під час допиту, все частіше постає низка нерозв'язаних проблем, серед яких особливої уваги набувають психологічні аспекти процесу дачі показань. Це пов'язано насамперед із тим, що надання свідчень – складний психоемоційний процес, який передбачає не лише відтворення певних фактів чи подій, а й потребує активної внутрішньої мобілізації, зосередженості та готовності до співпраці зі слідчим органом. Однією з ключових труднощів у цьому контексті виступає наявність психологічних бар'єрів, що значно ускладнюють ефективне отримання достовірної

інформації. З психологічної точки зору, бар'єр розглядається як специфічний психічний стан, що виникає безпосередньо перед початком або в процесі здійснення певної діяльності, і може або суттєво ускладнити її виконання, або повністю заблокувати можливість її реалізації. Свідок, потрапляючи у незвичне, емоційно напружене середовище (зокрема в слідчий кабінет або зал судового засідання), часто переживає стресовий стан, що викликає когнітивні порушення: зниження концентрації уваги, викривлення спогадів, тимчасову амнезію тощо. Такий стан не завжди усвідомлюється особою, однак потребує певної внутрішньої мобілізації для його подолання. Психологічний бар'єр формується як під впливом зовнішніх чинників, так і внаслідок особистісних характеристик – зокрема, вразливості, невпевненості, нестачі самоконтролю чи емоційної нестабільності. Значну роль у цьому процесі відіграють і попередній життєвий досвід особи, її ставлення до правоохоронної системи, рівень довіри до слідчих органів, а також особливості міжособистісної взаємодії під час слідчої дії. Прояви психологічного бар'єру можуть бути як матеріальними (наприклад, відсутність інформації про процедуру допиту, надмірна формалізація обстановки, жорстке обмеження фізичного середовища), так і ментальними – страх перед відповідальністю, тривожність щодо можливих наслідків свідчень, психоемоційна втома, апатія, байдужість або навмисне небажання взаємодіяти. Також до негативних чинників можна віднести суб'єктивне відчуття тиску, некомпетентності, остраху допустити помилку або бути неправильно зрозумілим. У цілому, цей феномен сприймається як комплексне психічне утворення, представлене у вигляді відчуттів, уявлень, емоційних переживань і внутрішніх установок, які заважають продуктивній комунікації в умовах допиту. Особливої ваги набуває здатність слідчого враховувати ці психологічні особливості при плануванні та проведенні допиту, зокрема шляхом створення сприятливої атмосфери, демонстрації емпатії, використання методів активного слухання й психологічного контакту [9, с. 264–266].

Особливої уваги заслуговують так звані мотиваційні бар'єри, які, на наш погляд, є найсуттєвішими з усіх можливих у ситуації надання показань. Вони можуть проявлятися у вигляді відвертого небажання свідка надавати інформацію, імітації втрати пам'яті щодо обставин події, подання фрагментарної чи частково неправдивої інформації, а в деяких випадках – свідомої

дезінформації. Причини такого спротиву можуть мати різну природу. Серед них: правовий нігілізм і недовіра до правоохоронних органів, особиста зацікавленість у результатах кримінального провадження (зокрема підкуп або інші форми впливу), побоювання помсти з боку злочинця чи його оточення, а також звичайне небажання знову ставати учасником тривалого й виснажливого процесу. Особливо останній чинник актуальний для осіб, які вже мали досвід участі в кримінальних провадженнях і усвідомлюють, з якими витратами – як часовими, так і матеріальними – це пов'язано: поїздки на допити, участь у слідчих експериментах, витрачений робочий час тощо [7, с. 455].

Психоемоційний стан особи, яка виступає свідком у кримінальному провадженні, є надзвичайно чутливим і нестабільним, оскільки свідок перебуває у ситуації, що безпосередньо пов'язана із значним психологічним навантаженням. Цей стан формується під впливом багатьох різноманітних чинників, серед яких виділяються стрес, що виникає у зв'язку з відповідальністю за надані свідчення, страх перед можливими наслідками або відповідальністю, а також зовнішній тиск, який може походити як від учасників процесу, так і від оточуючих людей, котрі можуть мати зацікавленість у результатах справи. Особливо чітко ці психологічні аспекти проявляються в ситуаціях, коли йдеться про неповнолітніх свідків, адже діти, підлітки або молоді люди мають особливу психологічну вразливість та недостатньо розвинені механізми психологічного захисту. Стресові фактори значною мірою посилюються саме у процесі допиту, де присутні не лише формальні вимоги і юридичні норми, а й міжособистісна взаємодія, яка нерідко супроводжується напруженістю, очікуваннями та емоційним тиском. Для неповнолітніх свідків навіть необхідна і регламентована законодавством присутність батьків чи законних представників іноді не є тим чинником, що забезпечує психологічний комфорт. Навпаки, ця присутність може стати додатковим джерелом хвилювання або дискомфорту, оскільки дитина може відчувати, що її слова будуть оцінюватися не тільки слідчим, а й близькими, що підсилює страх помилитися або зробити щось «не так». Подібна ситуація часто провокує внутрішній конфлікт, коли дитина прагне бути чесною і відкритою, але водночас боїться наслідків своїх свідчень для себе чи своїх близьких. Це психологічне напруження суттєво ускладнює процес вільного і щирого висловлення спостережень та переживань дитиною. В результаті, достовірність отриманих пока-

зань знижується, адже свідок може неусвідомлено уникати важливих деталей, перебільшувати або навпаки применшувати факти, а іноді навіть свідомо приховувати інформацію. Важливо, щоб слідчий був чутливим до цих нюансів і міг створити максимально підтримуючу та доброзичливу атмосферу під час допиту, що допоможе мінімізувати негативний вплив психоемоційних факторів і сприятиме більш повній та правдивій інформації [2, с. 456].

Окрему категорію чинників, що впливають на якість показань, становлять індивідуально-психологічні характеристики самого свідка. Йдеться про такі аспекти, як вік, стан фізичного та психічного здоров'я, рівень інтелектуального розвитку, а також життєвий досвід. Наприклад, особи похилого віку або ті, хто має когнітивні порушення, можуть мати обмежену здатність до точного відтворення обставин події. У таких випадках виникає ризик неточностей, плутанини або навіть мимовільного викривлення фактів, що суттєво впливає на повноту та об'єктивність отриманих свідчень [5, с. 127].

Допит осіб, які не досягли повноліття, потребує особливої уважності з боку слідчого, оскільки вік, життєвий досвід, емоційна чутливість та інші психологічні характеристики таких свідків суттєво впливають на їхню здатність до адекватного сприйняття, осмислення та відтворення об'єктивної картини подій, що сталися. Неповнолітні особи, за своєю природою, є більш вразливими до психологічного впливу з боку дорослих, а також до стресових умов, зумовлених участю в офіційному процесуальному заході. Навіть сама обстановка допиту, яку дитина може сприймати як загрозливу або незрозумілу, здатна викликати тривожність, скутость чи бажання скоріше завершити розмову, уникаючи неприємних згадок. Відповідно до частини першої статті 226 Кримінального процесуального кодексу України, допит неповнолітнього має відбуватися обов'язково в присутності захисника, законного представника, а також педагога або психолога. Така норма не є лише формальністю – вона має глибоке підґрунтя у сфері дитячої психології. Присутність дорослих осіб, яким дитина довіряє або які мають відповідну професійну підготовку, забезпечує додатковий рівень психологічного захисту, знижує відчуття страху та створює більш сприятливу атмосферу для встановлення відкритого, довірливого діалогу. Це особливо важливо в умовах, коли дитина змушена згадувати про події, що могли бути для неї травматичними, неприємними або

просто незрозумілими з огляду на рівень її розвитку. Такий супровід не лише гарантує дотримання прав дитини в процесі досудового розслідування, а й сприяє створенню комфортних умов для надання правдивих та емоційно незабарвлених свідчень. Саме за таких обставин підвищується ймовірність отримання неупередженої, структурованої інформації, що має істотне значення для об'єктивного встановлення істини у справі. У процесі допиту вкрай важливо уникати навідних запитань, оскільки вони здатні сформулювати у дитини хибні уявлення про перебіг подій або ж змусити її пристосовуватися до очікувань дорослого. Це може призвести до зміни першочергового змісту спогадів, зниження достовірності показань, а в деяких випадках – до появи у свідомості дитини штучно сконструйованих образів. Натомість варто надавати перевагу деталізуючим, уточнюючим або контрольним запитанням, які дозволяють зберегти природність мислення дитини, підтримати її активність у згадуванні та сприяти більш глибокому відтворенню інформації [6, с. 219–221].

Окрім безпосереднього психологічного стану свідка, суттєве значення має вплив зовнішнього середовища на якість сприйняття та функціонування пам'яті. Відомо, що такі фактори, як рівень освітлення, наявність або відсутність сторонніх звуків, шумове забруднення, погодні умови, відстань до місця події або навіть колірні характеристики простору, в якому все відбувалося, можуть впливати на обсяг та точність фіксації інформації в пам'яті. Наприклад, подія, що відбувалася в умовах поганої видимості або значного шуму, може сприйматися свідком лише частково або фрагментарно, з втратою важливих деталей. У таких ситуаціях свідчення можуть бути неповними, нечіткими або мати викривлений характер, що знижує їх доказову цінність для слідства [1, с. 25]. Загалом, загальний психологічний фон у момент спостереження події, тобто настрій, емоційний стан, рівень тривожності або фізичне самопочуття, також можуть істотно впливати на характер запам'ятовування. Наприклад, у стані сильного хвилювання або переляку дитина може не звернути уваги на другорядні, але важливі з точки зору розслідування деталі – наприклад, обличчя учасників події, їхній одяг, послідовність дій тощо. Усе це вимагає від слідчого глибокого розуміння вікових та психологічних закономірностей функціонування пам'яті й уваги, аби правильно оцінити отриману інформацію та не допустити її хибної інтерпретації.

Отже, психологічні характеристики свідка відіграють важливу роль у процесі дачі показань. Їх належне урахування у ході слідчих дій дозволяє не лише мінімізувати ризики викривлення фактів, але й значно підвищити якість отриманої інформації. Це, у свою чергу, сприяє ефективності розслідування та забезпеченню справедливості при ухваленні судового рішення.

Висновки. Психологічні особливості надання показів свідком у кримінальному провадженні мають надзвичайно важливе і вирішальне значення для встановлення істини в судовому процесі. Свідчення є не просто механічним описом побаченого чи почутого, а результатом складної та багатогранної взаємодії різноманітних когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів. Вони відбуваються на тлі значного психоемоційного навантаження, яке включає у себе вплив стресу, тривоги, страху, а також зовнішніх факторів, таких як соціальний тиск чи вплив з боку інших учасників кримінального провадження. Ігнорування цих важливих аспектів з боку слідчих органів або суду може призвести не лише до спотворення або викривлення отриманої інформації, а й до хибної її інтерпретації, що в свою чергу ставить під загрозу справедливість і об'єктивність винесених судових рішень.

Проведений аналіз засвідчив, що точність, повнота та надійність свідчень залежать від багатьох різних чинників. Серед них – індивідуальні

особливості пам'яті та сприйняття свідка, рівень його психологічної підготовленості, здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, а також мотивація до співпраці зі слідством. Важливим є також і те, наскільки професійно підготовлений сам слідчий: його вміння встановити довірливий і конструктивний психологічний контакт зі свідком, адекватно розпізнати емоційний стан особи, що дає показання, а також вибрати оптимальну тактику допиту, яка не чинить тиску, а навпаки – стимулює до щирої, правдивої і максимально повної комунікації.

Таким чином, ефективність проведення допиту вкрай залежить від здатності органів досудового розслідування враховувати і застосовувати у своїй роботі психологічний контекст кожної окремої ситуації. Вкрай важливо не обмежуватися лише формальним дотриманням процесуальних норм і правил, а діяти з глибоким розумінням психологічних механізмів, які лежать в основі формування, збереження і відтворення свідчень. Для досягнення таких результатів необхідно впроваджувати комплексний міждисциплінарний підхід у підготовку і підвищення кваліфікації слідчих, що поєднує в собі не лише правові знання, а й базові основи судової психології. Саме при таких умовах можна гарантувати максимальну об'єктивність, достовірність та повноту отриманої інформації, що, в кінцевому результаті, сприятиме забезпеченню справедливості у кримінальному процесі.

Список літератури:

1. Волобуєва О.О. Пред'явлення особи для впізнання в кримінальних провадженнях про статеві кримінальні правопорушення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія. Право. 2024. Вип. 84. Ч. 4. С. 25–30. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.84.4.3>.
2. Габрелян А.Ю. Чепель О.В. Показання свідка в кримінальному процесі. поняття. зміст. вимоги. *Аналітично. порівняльне правознавство*. 2023. С. 451–458. DOI: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.04.73>.
3. Кобець С. В. Особливості допиту свідка та потерпілого під час розслідування погрози або насильства щодо працівника правоохоронного органу. *Аналітично. порівняльне правознавство*. 2022. С. 232–237. DOI: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2022.03.42>.
4. Кримінальний процесуальний кодекс України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2013. № 9.10. № 11–12. № 13. Ст. 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text> (дата звернення: 22.05.2025).
5. Леляк Я. О. Ханов А. О. Шевчук В. Л. Значення показів свідків у розслідуванні кримінальних правопорушень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія. Право. 2024. Вип. 85. Ч. 4. С. 125–129. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.4.17>.
6. Никоненко М. Допит малолітньої або неповнолітньої особи на стадії досудового розслідування. *Юридичний вісник*. 2020. № 3. С. 218–225. DOI: <https://doi.org/10.32837/yuv.v0i3.1944>.
7. Скрябін О. М. Забезпечення прав свідків у кримінальному процесі. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. С. 455–457. URL: http://www.lsej.org.ua/8_2020/116.pdf (дата звернення: 22.05.2025).
8. Ташматов В. А. Папінян В. В. Булгакова Д. П. Психодіагностика неправдивих показань під час проведення допиту. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 260–265.
9. Ташматов В. А. Третьякова Т. М. Вільгельмська С. Ю. Психологічні бар'єри у професійному спілкуванні слідчого та свідка. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 264–269. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.45>.

Herashchenko O. S., Hetman S. P. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF GIVING TESTIMONY BY A WITNESS TO A CRIMINAL OFFENCE

In modern criminal proceedings, witness interrogation plays a key role as a source of obtaining evidentiary information. At the same time, the process of giving testimony is not exclusively a legal procedure, but has a distinct psychological basis. Testimony is the result of complex cognitive activity, which includes the perception, storage in memory and reproduction of information about events that occurred in the past. In this context, taking into account psychological factors that affect the reliability and completeness of the data provided by the witness becomes extremely important. The importance of psychodiagnostics in the context of exposing false or distorted testimony is analyzed, which is critically important for establishing the objective truth in the case. The author emphasizes the transformation of interrogation standards in connection with the implementation of the norms of the Criminal Procedure Code of Ukraine, in particular, the application of the principles of direct and cross-examination, which significantly changes the format of interaction with the witness and requires a high level of psychological training from investigators. Special attention is paid to identifying psychological barriers that arise in witnesses during interrogation: stress, fear, uncertainty, anxiety, subjective feeling of pressure, impaired concentration, etc. These factors can significantly reduce the quality of the information received, distort facts or lead to deliberate misinformation. At the same time, positive ways of overcoming them are identified: establishing psychological contact, empathetic communication, creating favorable conditions for open dialogue. Motivational barriers associated with the reluctance of witnesses to participate in the proceedings are also considered – due to legal nihilism, fear of revenge, emotional exhaustion or other subjective reasons. It is outlined that such barriers require special tactics on the part of investigators: a combination of psychological sensitivity, knowledge of the witness's personal characteristics and effective interaction skills. The effectiveness of testimony depends not only on the procedural clarity of the interrogation, but also on a deep understanding of the psychological nature of the testimony. The professional activities of an investigator must cover not only the legal aspect, but also take into account the psychological component, which is the key to a reliable and complete investigation of the circumstances of a criminal offense.

Key words: witness, interrogation, testimony, psychology, criminal offense, credibility, stress, perception, memory.

Шумейко О. М.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ЩОДО РОЗУМІННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ-ПРАВНИКІВ ТА СУБ'ЄКТІВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ МВС

У статті акцентовано увагу на аналізі та узагальненні основних методологічних труднощів, з якими стикаються вчені у сфері психології та суміжних наук у ході дослідження теоретичних та практичних аспектів професійної Я-концепції. Зокрема автором неодноразово виявлялися подібні методологічні труднощі в прикладних дослідженнях професійної Я-концепції молодих юристів, майбутніх правоохоронців, держслужбовців у сфері права та інших суб'єктів службової діяльності в системі Міністерства внутрішніх справ. Рефлексія прикладних проблем Я-концепції суб'єктів службової діяльності сприятиме застосуванню авторських теоретичних досягнень та результатів дослідження у психологічній практиці. Таким чином, у цій статті розглянуто загальні питання побудови ефективної методології в теорії та практиці досліджень Я-концепції суб'єктів службової діяльності. На основі теоретичного аналізу автором наведено аргументи на користь дотримання низки процедур, зокрема: виконання методологічних правил теоретизації знань, обґрунтування теоретичних координат висвітлення проблематики професійної Я-концепції з теоретичною рефлексією. Враховано необхідність вивчення емпіричної рефлексії та пояснення емпірично встановлених фактів, залежностей і закономірностей прояву Я-концепції. Звернено увагу на конкретизацію авторської методологічної позиції, концентрацію зусиль дослідника на вирішенні прикладних проблем Я-концепції, створення психотехнологій, концептуально обґрунтованих програм та модулів психологічного забезпечення досліджуваного процесу, апробації та впровадження у психологічну практику прикладних розробок.

Ключові слова: Я-концепція, професійна Я-концепція, методологія, проблематика, дослідження, теоретизація, теорія та практика, держслужбовці-правники, суб'єкти службової діяльності в системі МВС.

Постановка проблеми. У наш час проблематика теоретичних та практичних аспектів проведення різноманітних досліджень Я-концепції у загальній та прикладній психології є актуальною та затребуваною. Ця проблема є найбільш очевидною та значущою при дослідженні особливостей Я-концепції у представників різних професій там, де самосвідомість особистості загалом вивчається в контексті психології професійних видів діяльності та тісно пов'язана із впливом конкретної професії на психіку її представників, включаючи вузьку специфіку, різні особливості та можливі набуті деформації. Наразі проводиться багато досліджень з даної проблематики, проте методологічний аспект здебільшого враховується досить мало. Досліджуючи структуру та особливості прояву Я-концепції у представників саме юридичних професій, ми також виявили неоднозначність у підходах до теорії та практики з її вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Специфіка правильної побудови методологічного кон-

цепту при вивченні теоретичних та практичних сторін самосвідомості, у тому числі Я-концепції, простежується в роботах таких класиків психологічної науки, як У. Джемс, К. Роджерс, А. Маслоу. Зокрема, У. Джемс вважав, що особистісне Я містить у собі дві складові: «чистий досвід» та «зміст досвіду», які є логічно взаємопов'язаними, але мають аналізуватися окремо, бо лише тоді дослідження буде правильно вибудованим. Пізніше, вже у XX столітті представниками гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерсом стверджувалося, що сформована Я-концепція, в плані методології, мала б розглядатися з позицій цілісності «Я». На сучасному етапі розвитку психологічної науки потреба постійного вдосконалення методологічних принципів і підходів у питанні всебічного та об'єктивного вивчення Я-концепції обґрунтовується в роботах Г. О. Балла, С. Д. Максименка, М. Й. Боришевського, І. Д. Бежа, О. Є. Гуменюк та інших. Проблематика методології в дослідженнях щодо формування та становлення професійної Я-концепції правоохорон-

ців, держслужбовців-правників та інших суб'єктів службової діяльності в системі МВС зазначена в роботах П. В. Макаренко, М. Й. Варія, Р. В. Каламаж, В. О. Лефтерова, С. П. Васильєва, Б. А. Рудова, О. В. Шибрук та інших.

Постановка завдання. Метою статті є спроба певною мірою усунення особливостей існуючої проблематики в теорії та практиці дослідження складових Я-концепції у конкретних представників правоохоронної сфери (держслужбовців у сфері права та суб'єктів службової діяльності у системі МВС).

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці Я-концепція розуміється як система уявлень індивіда про себе, а також розглядається як усвідомлювана частина особистості та образ власного особистісного Я. Такі уявлення людини про свою особистість є усвідомленими, їм також властива відносна стійкість. Я-концепція розглядається як конкретний опис своєї особистості, певних рис самого себе, як самостійна оцінна характеристика. При цьому уявлення та емоційні переживання людини прямо чи опосередковано відчують на собі вплив цієї характеристики. Правоохоронна діяльність є видом державної діяльності, яка пов'язана як із виконавчою, так і з законодавчою гілками влади [5, с. 27–28]. Говорячи про правоохоронну діяльність, ми повинні враховувати той факт, що специфікою та відмінною особливістю даного виду діяльності виступає те, що всі суб'єкти діяльності (представники силових структур, держслужбовці у сфері права і безпосередньо суб'єкти службової діяльності в системі МВС) перебувають у постійній взаємодії між колегами по службі, що у свою чергу породжує міжособистісний взаємозв'язок. При цьому слід зазначити, що умовою ефективної роботи є саме процес взаємодії. Ця сфера професійної діяльності пов'язана з постійною фізичною та психічною напругою, сильними вольовими якостями та цілісністю Я-концепції. З усього вищесказаного ми можемо зробити висновок про те, що неможливо виділити жоден аспект у професійній діяльності правоохоронців, коли б вони не відчували необхідності відновити порушену рівновагу між умовами служби та особистісними характеристиками. Для того, щоб реалізувати це в житті, правоохоронці повинні виявляти високу стабільність власного Я, стресостійкість та постійну психічну активність [7, с. 6–7]. Базисом професійної успішності держслужбовців-юристів та суб'єктів службової діяльності в системі МВС є цілісність, стабільність та розвиток Я-концепції.

У загальному трактуванні Я-концепція – це відносно стійка, більш-менш усвідомлювана й переживана як неповторна, система уявлень людини себе, на основі якої будується взаємодія з іншими людьми і ставлення себе (Р. Бернс). Під Я-концепцією правоохоронця-професіонала розуміється стійка, певною мірою усвідомлена система уявлень суб'єкта службової діяльності про себе у цій професії. На основі цих уявлень правоохоронець будує свої відносини з іншими людьми (колегами, цільовою аудиторією, близькими, товаришами по службі), з тими, з ким він взаємодіє як у процесі професійної діяльності, так і в особистому житті. До цих уявлень включаються індивідуально-типологічні характеристики правоохоронця та так звані професійно важливі якості, які визначають успішність його діяльності. На нашу думку, професійна Я-концепція суб'єкта службової діяльності є не лише статичною, а й динамічною психологічною категорією. Мається на увазі, що формування, розвиток та зміна професійної Я-концепції правоохоронця обумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами [9, с. 5]. Під внутрішніми факторами розуміються стійкі психологічні характеристики індивіда (здатність до навчання, уважність до людей, організаторські здібності, моральні якості, інтереси та схильності до цієї галузі діяльності тощо). До зовнішніх чинників належить, передусім, професійне середовище, що має сильний вплив на формування професійної Я-концепції особистості держслужбовців-юристів і правоохоронців. У контексті структури Я-концепції професійне середовище – це, по суті, дзеркальне уявлення про те, як людину сприймають інші. У зв'язку з цим логічно виникає думка, що власне діяльність правоохоронця суттєво змінюється внаслідок набуття ним нових якостей та при зміні існуючих якостей. Теоретичний рівень досліджень Я-концепції суб'єктів службової діяльності включає пояснення всього розмаїття фактів за допомогою визначеної єдиної основи [8, с. 76–78]. При цьому менш суттєві й глибокі, а також похідні й надбудовні фактори пов'язуються з деякими базисними факторами – фундаментальними принципами, законами, властивостями, через що знання набувають інтегративного характеру. Важливо підкреслити, що в науковому дослідженні будь-якого об'єкта одне з основних завдань полягає в тому, щоб дати пояснення цьому об'єктові. У даному контексті пояснення в цілому є конструктивною, творчою, пізнавальною процедурою, в результаті якої не тільки збагачуються поглиблюються знання про явище, що пояснюється, але,

як правило, відбувається уточнення й розвиток знань, що використовуються як підстава пояснення. Справді, у практичному розумінні система знань без рефлексії не здатна до розвитку. Далі звернемо увагу на облік методологічних правил наукового пошуку проблеми Я-концепції суб'єктів службової діяльності, які орієнтують дослідника на розуміння проблемної ситуації з деталізацією наявних протиріч практики досліджень Я-концепції суб'єктів; зіставлення різних теорій Я-концепції, що є продуктивною творчою операцією, яка спрямовує до критичного перегляду існуючих уявлень про дану сутність та стимулює процес висунування нових проблем та нових гіпотез; теоретизацію, яка надає знанням системності; визначення суттєвих властивостей або ознак Я-концепції. В основі розуміння сутності Я-концепції знаходиться її якісна визначеність, суперечлива єдність структури та процесу, причини та умови, зовнішнього та внутрішнього, кінця та початку процесу розвитку. У цій вихідній невірніваженості та суперечливості закладено джерело її подальшого розвитку як саморегулюючої системи [10, с. 70–73]. Характерно, що в теоретичному дослідженні від аналізу абстрактних об'єктів переходять до побудови таких об'єктів, що ідеалізуються, а від них знову повертаються до абстрактних об'єктів, щоб застосувати до них знайдені за допомогою ідеалізації положення. Ідеалізовані об'єкти по-різному комбінуються, будуються їхні уявні конструкції, структури й системи, що становлять теоретичні моделі досліджуваних явищ. Теоретична рефлексія проблеми Я-концепції суб'єктів службової діяльності передбачає наступні дії. По-перше, побудова теоретичних координат дослідження з приведенням субстратного (встановлення самостійних цілісних повторюваних одиниць – компонентів або підсистем Я-концепції, їх порівняння з виявленням гомогенності або гетерогенності матеріалу, що міститься); атрибутивного (з'ясування особливостей досліджуваної Я-концепції порівняно з близькими до неї феноменами суб'єктивної реальності); структурного (розкриття природи компонентів чи підсистем у структурі Я-концепції з погляду специфіки її внутрішньої організації, диференціації, зв'язку її компонентів чи підсистем у цілісну систему); функціонального (виявлення функцій Я-концепції у службовій діяльності суб'єктів, функціонування структурної своєрідності компонентів або підсистем усередині цілісної системи Я-концепції); генетичного (виявлення причин, джерел кількісних та якісних змін у структурі

Я-концепції); динамічного (статика або динаміка проявів Я-концепції, її компонентів або підсистем у службовій діяльності; співвідношення мінливого та стійкого всередині структури, що вивчається); критеріального (обґрунтування системи критеріїв, емпіричних показників та рівнів, що виражають різний ступінь внутрішньокomпонентних та міжкомпонентних зв'язків у структурі Я-концепції); типологічного (визначення критеріїв типології прояву Я-концепції у службовій діяльності). По-друге, порівняльний аналіз наявних у психологічній науці теоретичних моделей Я-концепції з оцінкою використовуваних їхніми авторами різних теоретичних координат та конструктів. Тут важливо мати на увазі, що один і той самий феномен Я-концепції може бути розглянутий у різних теоретичних моделях, які не співвідносяться між собою. Тому виникне потреба у різній операціоналізації показників та наборі методик дослідження структури Я-концепції [11, с. 494]. Теоретична значущість різних підходів до структурування полягає в можливості отримати знання про різні сторони прояву Я-концепції або про один і той же бік, але в різних ракурсах, це передбачає обов'язковість подальшої операції синтезу, об'єднання часткових результатів у цілісний. Синтез дозволяє скоригувати недоліки результатів різних підходів, у тому числі усунути протиставлення, здавалося б, несумісних явищ, що суперечать одне одному, дати їм єдине пояснення або тлумачення. Для подолання невідповідностей потрібно перейти від численних моделей до нової єдності підсистем або компонентів у структурі Я-концепції, що розробляється, обрати діалектичний шлях сходження від абстрактного до конкретного. Метод сходження від абстрактного до конкретного, на нашу думку, полягає у здійсненні наступної послідовності дій: пошук та констатація вихідної суперечності теорії та її об'єкта; визнання внутрішніх протиріч теоретичного об'єкта за основне джерело та головну рушійну силу його розвитку; реконструкцію всіх протиріч теоретичного об'єкта як закономірних результатів вирішення його вихідної суперечності; реконструкцію розвитку змісту всякого теоретичного об'єкта як його руху від вихідної, дрібної за змістом сутності (абстрактної суперечності об'єкта) до все більш повної та багатой змістом системи протиріч (розуміння сутності як конкретної суперечності). По-третє, розробку теоретичної моделі Я-концепції суб'єктів службової діяльності на основі реалізації моделюючого підходу та методу структурного моделювання. Здійснюється ідеалізація гіпотетичної взаємодії всіх компонен-

тів або підсистем з їх показниками в теоретичній моделі Я-концепції, що розробляється. У цьому контексті можна справедливо стверджувати, що теоретична модель, створена за допомогою ідеалізації, буде, по суті, предметом наукової теорії. Теоретична модель повинна описуватися теорією правильно і точно, тобто теорія Я-концепції повинна бути вірною щодо описуваної нею моделі. Теорія відповідає дійсності тією мірою, як і відповідає дійсності прийнята у ній модель. Але на практиці модель Я-концепції завжди ґрунтується на спрощенні, схематизації, ідеалізації реальності, тому й теорія завжди відображає реальність у спрощеному, схематизованому, ідеалізованому вигляді [1, с. 26–28]. У ході теоретичного моделювання Я-концепції виконують процедуру формування повного набору показників компонентів чи підсистем. Така процедура виконується наступним чином: розглядаються всі показники, які можуть стосуватися даного дослідження; серед них проводиться відбір за ознакою інформативності, а також здійснюється групування вибраних показників за компонентами чи підсистемами; вважається, що отриманий набір показників є складовою розробленої моделі досліджуваного феномена; здійснюється вибірка лише тих показників, які співвідносяться з моделлю (тобто фактично становлять саму модель), інші показники відкидаються. Потім оцінюється придатність розробленої теоретичної моделі Я-концепції для її емпіричної верифікації та інтерпретації у практиці дослідження. Отже, теоретична рефлексія дослідника сприяє обґрунтуванню теоретичних положень та координат вирішення проблеми Я-концепції суб'єктів службової діяльності, реалізуючи теоретизацію знань, абстрагування та ідеалізацію, теоретичне моделювання, сходження від абстрактного до конкретного; синтез розрізнених продуктивних ідей та концептуальних побудов, виявлених у ході порівняльного аналізу наявних у психологічній науці моделей феномена, що вивчається, і візуалізацію створеної авторської теоретичної моделі Я-концепції; перевірку придатності розробленої моделі для її емпіричної верифікації та інтерпретації. Для уточнення методологічної позиції досліднику необхідно пам'ятати, що теорія складається виключно з одного теоретичного змісту. До неї включаються також елементи емпіричного знання та емпіричної методології. Емпіричний рівень досліджень Я-концепції держслужбовців юридичних професій та суб'єктів службової діяльності в системі МВС детермінований певною теорією та заснований на арсеналі методичних засобів. Дані

засоби є інструментарієм дослідника, за допомогою якого він взаємодіє з об'єктом, що вивчається, з метою отримання нового знання [3, с. 58]. Обираючи конкретні психодіагностичні методики для емпіричної верифікації розробленої теоретичної моделі Я-концепції, з урахуванням обґрунтованих показників, слід враховувати той факт, що при використанні різних методів психологічного дослідження необхідно буде зважати на особливості досліджуваної проблеми. Методика дослідження завжди відбиває ту чи іншу методологію. На підставі відібраних змінних проводиться пошук або конструювання набору методик, який, як і набір змінних, повинен відповідати моделі явища, бути повним і навіть надмірним, по-перше, з міркувань надійності, по-друге, для забезпечення ширшого охоплення предмета дослідження у разі невірності гіпотези; допускати існування системуютьуючого чинника, що може виявлятися в ієрархізації складу методик; бути інформативним. Діапазон інформативності кожної ознаки та методики в наборі мають збігатися. Отже, на основі гіпотетично виділених компонентів або підсистем з їх показниками проводиться операціоналізація розробленої дослідником теоретичної моделі Я-концепції суб'єктів службової діяльності [4, с. 16–21]. На емпіричному рівні дослідження відбувається трансформація всіх показників запропонованої теоретичної моделі у їхні кількісні характеристики та співвідношення. Структура Я-концепції має безліч показників, якими вона описується і на основі яких виявляються внутрішньокomпонентні і міжкомпонентні зв'язки. Такі суттєві показники включаються в теоретично модельовану структуру дослідження Я-концепції. Далі здійснюється емпіричне узагальнення фактів, виявлених у структурі Я-концепції, що вивчається. Однак при цьому кожен емпіричний факт за своїм психологічним змістом є багатозадачним, і це вимагає від дослідника не лише додаткової фіксації певного аспекту, але й подальшої реконструкції факту в рамках органічного цілого. Таким чином, при системному дослідженні опис елементів аналізованого об'єкта проводиться не самособою, а лише у зв'язку з урахуванням місця цих елементів у цілому в системі. Звичайно, це означає, що структурні зв'язки поєднують окремі елементи, аспекти або сторони Я-концепції правоохоронця в єдине ціле. Багато важливих закономірностей виражають саме структуру зв'язків компонентів Я-концепції [10, с. 77]. Шляхом емпіричної верифікації з використанням методів математичної статистики дослідником виявляються важливі компоненти

або механізми функціонування теоретичної моделі Я-концепції суб'єктів службової діяльності, що вивчається. Залежно від неї одна й та сама закономірність може виявлятися у різних проявах. Емпіричне вивчення проявів структури Я-концепції суб'єктів службової діяльності забезпечує наступне: підтвердження чи спростування гіпотези дослідження, обґрунтованості сформульованих теоретичних положень, ідей та розробленої моделі феномену, що вивчається, з урахуванням емпірично встановлених даних. Здійснюється фактична перевірка продуктивності прийнятої дослідником методологічної позиції. З іншого боку, відбувається розкриття загального та унікального у проявах структури Я-концепції залежно від рівневих та типологічних характеристик, індивідуальних та соціально-психологічних відмінностей суб'єктів службової діяльності. Метод порівняння при цьому починається із співвіднесення чи зіставлення явищ, тобто з дій, за допомогою яких виробляється аналіз порівнюваних явищ – виділення в них подібного й різного. Таким чином, порівняння проявляється як процес, що здійснюється за допомогою синтезу та веде до узагальнення та нового синтезу. Роль порівняння є особливо значимою на рівні емпіричного пізнання [7, с. 12]. Крім того, пояснення емпірично встановлених фактів, залежностей і закономірностей прояву Я-концепції суб'єктів службової діяльності збагачує емпіричну базу в єдиній галузі досліджень Я-концепції правоохоронців в Україні. Кожне подальше емпіричне дослідження струк-

тури Я-концепції держслужбовців удосконалює теоретичну основу, підтверджує чи спростовує гіпотетичні уявлення про формування і прояви Я-концепції у суб'єктів службової діяльності в системі МВС.

Висновки. Для дотримання науково вивіренних методологічних принципів дослідження необхідна правильна побудова підходів, на які спирається дослідник з метою отримання нових даних та напрацювання теоретичних і практичних знань нового рівня у питанні вивчення Я-концепції суб'єктів службової діяльності. Усунення методологічної неоднозначності при побудові прикладних досліджень дозволяє уникнути помилок та сумнівних трактувань у ході проведення дослідження та отриманих результатів, збагачує психологію новими даними, методами, ідеями для розробки різних психотехнологій, психотехнік та алгоритмів розвитку позитивної Я-концепції держслужбовців та правоохоронців. У свою чергу, це сприяє обґрунтованому впровадженню концептуальних програм та освітніх модулів у сфері психологічного забезпечення роботи з розвитку Я-концепції суб'єктів службової діяльності у системі МВС. Практична складова даного питання передбачає концентрацію зусиль дослідника, спрямованих на створення, апробацію та впровадження в психологічну практику нових прикладних розробок, узгоджених із загальними методологічними підходами, теоретичними координатами та встановленими емпіричними фактами.

Список літератури:

1. Балл Г. О. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навчальний посібник / за ред. П. С. Перепелиці. Хмельницький, 2001. 329 с.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми, 2012. 608 с.
3. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник. Київ, 2008. 592 с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: дис. ... доктора. псих. наук: 19.00.07. К., 2010. 440 с.
6. Лефтеров В. О. Психологічна характеристика особливих умов діяльності працівників органів внутрішніх справ. *Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Серія «Соціальна філософія, психологія»*. Харків, 2008. Вип. 1 (30). С. 205–212.
7. Макаренко П. В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2001. 18 с.
8. Рудов Б. А. Адаптація курсантів молодших курсів до навчання у вищому військовому навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 20.02.02. Хмельницький, 2002. 202 с.
9. Хміляр О. Ф. Психологічні особливості розвитку професійно важливих фізичних якостей особистості офіцера: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2004. 19 с.
10. Шибрук О. В. Проблема феномену та структури Я-концепції особистості в контексті поглядів вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 26. С. 70–74.
11. Шибрук О. В. Ноологічний компонент структури професійної Я-концепції. *Особистість у сучасному світі: праці III Всеукраїнського психологічного конгресу з міжнародною участю* (Київ, 20–22 листопада 2014 року). К., 2014. С. 493–496.

Shumeiko O. M. PECULIARITIES OF METHODOLOGICAL ISSUES REGARDING UNDERSTANDING THE SELF-CONCEPT OF CIVIL SERVANTS-LAWYERS AND SUBJECTS OF OFFICIAL ACTIVITY IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM

The article focuses on the analysis and generalization of the main methodological difficulties that scientists in the field of psychology and related sciences encounter in the course of researching the theoretical and practical aspects of the professional self-concept. In particular, the author has repeatedly identified similar methodological difficulties in applied research on the professional self-concept of young lawyers, future law enforcement officers, civil servants in the field of law and other subjects of official activity in the system of the Ministry of Internal Affairs. Reflection on the applied problems of the self-concept of subjects of official activity will contribute to the application of the author's theoretical achievements and research results in psychological practice. Thus, this article considers general issues of building an effective methodology in the theory and practice of research on the self-concept of subjects of official activity. Based on the theoretical analysis, the author provides arguments in favor of adhering to a number of procedures, in particular: implementation of methodological rules for theorizing knowledge, substantiation of theoretical coordinates for highlighting the issues of the professional self-concept with theoretical reflection. The need for studying empirical reflection and explaining empirically established facts, dependencies and patterns of the manifestation of the self-concept is taken into account. Attention is paid to specifying the author's methodological position, concentrating the researcher's efforts on solving applied problems of the self-concept, creating psychotechnologies, conceptually grounded programs and modules for psychological support of the studied process, testing and implementing applied developments into psychological practice.

Key words: *self-concept, professional self-concept, methodology, issues, research, theorization, theory and practice, civil servants-lawyers, subjects of official activity in the Ministry of Internal Affairs system.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/25>**Мітіна С. В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ

Стаття присвячена дослідженню психоемоційного стану дітей, які пережили розлучення батьків. Зауважується, що ситуація розлучення вкрай негативно позначається на психоемоційному розвитку дитини, ускладнюючи процес соціалізації та може бути чинником невротичних розладів, що обумовлює актуальність даної проблеми. Мета статті – теоретичне осмислення і емпіричне дослідження особливостей впливу розлучення батьків на психоемоційний стан дитини. Методи – теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) та емпіричні (констатуючий експеримент, тестування, математико-статистичні методи). Вибірку склали 60 дітей молодшого шкільного віку: 30 дітей, батьки яких розлучилися та 30 дітей з повних сімей. Результати. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що розлучення батьків здійснює психотравмуючий вплив на розвиток дитини. Негативними наслідками розлучення є прояви деструктивних емоцій у дітей, а саме: гніву, агресії, тривоги, страхів, почуття провини, образи, які вони переживають впродовж тривалого часу після розпаду сім'ї, що може бути причиною девіантної поведінки, невротичних розладів і психосоматичних захворювань. За результатами емпіричного дослідження визначено, що у дітей, які пережили розлучення батьків, у порівнянні з однолітками з повних сімей, низька стресостійкість, високий рівень тривожності, особливо у ситуації шкільного навчання, вони переживають фрустрацію потреби у досягненні успіху, відчують страх у ситуації перевірки знань, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих, що ускладнює їх стосунки з однокласниками та вчителями. Висновки. Розлучення батьків деструктивно впливає на розвиток і психоемоційний стан дітей. Тривога у них має генералізований характер і спрямована на безліч життєвих обставин, що ускладнює процес соціалізації та надалі побудову адекватних відносин у власній сім'ї. Необхідною умовою подолання негативних почуттів та адаптації дитини до нової життєвої ситуації є вміння батьків побудувати конструктивні стосунки один з одним, надати дитині можливість зберегти взаємини з обома батьками, що допоможе їй пережити кризу розлучення.

Ключові слова: діти, розлучення батьків, психоемоційний стан, тривожність.

Постановка проблеми. Розлучення подружжя є гострою проблемою сучасного суспільства і наша країна не є винятком. За статистичними даними біля половини браків в нашої країні закінчуються розпадом, при цьому більша кількість розлучень відбувається у період тривалості шлюбу до 15 років, тобто в сім'ях, де є неповнолітні діти. Згідно із даними Мінюсту, у довоєнному 2021 році в Україні було зареєстровано 214,01 тис. шлюбів та 29,59 тис. розлучень, тоді як у рік початку війни (2022 р.) кількість шлюбів зросла до 222,89 тис., а кількість розлучень зменшилася до 17,89 тис. Проте зараз тенденція розі-

рвання шлюбу знову набирає обертів. У 2024 році в Україні шлюбів було зареєстровано на 19,3% менше, ніж попереднього року, водночас кількість розлучень стрімко зросла на 42,2% у порівнянні з 2023 роком, і на 18% більш ніж у 2021 році. Отже, за даними статистики кількість сімей, що розпадаються невпинно зростає протягом останніх років [2].

На думку науковців, психічні травми, які переживаються у дитинстві, стають чинником появи симптомів невротичних розладів у підлітковому, юнацькому та дорослому віці. Трагедія розлучення батьків переноситься дитиною далі у життя

ускладнюючи побудову адекватних відносин у власній сім'ї. Дослідження психоемоційного стану дітей, які пережили розлучення батьків є вкрай актуальним, для подальшої розробки програм психологічної допомоги сім'ї, що дасть можливість знизити наслідки негативного впливу розлучення на розвиток дитини та попередити появу невротичних розладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про психотравмуючий вплив розлучення на розвиток дитини, що може викликати такі важкі наслідки, як неврози, депресивні стани і різні порушення у поведінці. У працях О. Б. Бовть, І. В. Гречешнюк, Н. Онищенко, Н. Подлеснова, І. Сіданіч, І. М. Хоржевської розкриваються різні аспекти впливу негативної сімейної ситуації перед розлученням на особистість дітей. Вплив деструктивних стосунків батьків на дитину, її життєдіяльність і розвиток після розлучення досліджуються А. С. Іващенко, Н. Ю. Максимової, О. М. Максимович, К. П. Радзівіл, І. М. Руденко, К. Є. Суятиної. Процес розлучення, що супроводжується дестабілізацією емоційних взаємин між подружжям, призводить до різноманітних переживань у дітей: тривожності, відчуття самотності, замкнутості, емоційної вразливості, беззахисності, агресивності та може бути причиною психосоматичних захворювань [5, с. 6].

Результати дослідження І. М. Руденко свідчать, що розлучення батьків зумовлює появу у дітей деструктивних емоцій (провини, образи, невпевненості, роздратування, тривожності, страху), які вони переживають впродовж тривалого часу після розпаду сім'ї. Агресивні прояви молодших школярів, які пережили розлучення батьків, на думку авторки, є прийомами психологічного захисту від негативних почуттів. Відчуття сили та захисту молодші школярі пов'язують з роллю батька, тому відсутність батька у сім'ї не дає можливості повною мірою задовольнити потребу дитини у безпеці, що може бути причиною депресивних та астенічних проявів [5, с. 16].

Максимова Н. Ю. також відзначає вкрай негативний вплив розлучення батьків на розвиток дітей, що може бути чинником психосоматичних розладів і девіантної поведінки. У дітей дошкільного віку відбувається регрес у розвитку, зокрема, повертається нічний енурез, знижується саморегуляція. У школярів погіршується навчальна успішність, дисципліна, підвищується агресивність, можуть з'явитися втечі з дому, крадіжки, хуліганство. Часто у дітей виникають психосо-

матичні розлади: безсоння, головні болі, фобії, загальна збудженість і рухова розгальмованість або, навпаки, депресія, апатія. Батьки рідко усвідомлюють, що погіршення поведінки чи здоров'я дитини пов'язане з їх розлученням. Вони пояснюють це поганим характером дитини, й намагаються «переламати» її поведінку, що призводить до нових проблем.

Серед симптомів, які можуть сигналізувати про гостре переживання дитиною процесу розлучення батьків може бути: негативізм, почуття провини, аутоагресія, емоційна нестабільність, прояви тривоги, страхів. Разом з тим, як зауважує Н. Ю. Максимова, не всі діти реагують на розлучення батьків так яскраво, проте відсутність поведінкових порушень не означає, що дитина не відчуває негативних переживань. Відсутність негативних проявів зумовлює уявлення дорослих про те, що розлучення зовсім не вплинуло на дитину, що вона цілком спокійно або байдуже сприйняли зміну своєї життєвої ситуації. Проте це є наслідком включення механізму витіснення, що надалі призводить до глибоких внутрішньоособистісних конфліктів дитини, навіть до невротичних розладів чи психосоматичних захворювань [1, с. 103].

Після розлучення спостерігається послаблення емоційного зв'язку дитини з батьком внаслідок відсутності спільного життєвого (сімейного) досвіду, наявності емоційно-напружених стосунків колишнього подружжя або появою у батька нової сім'ї. У складі більшості неповних сімей відсутні родичі чоловічої статі, що зумовлює брак взірця чоловічої ролі. У дітей не має зразку статево-рольових взаємин чоловіка і жінки у сімейних стосунках, це ускладнює соціалізацію та формування гендерної ідентичності [5, с. 14].

Для формування гармонійної, функціональної гендерної ідентичності необхідні близькі, емоційне насичені відносини як із матір'ю, так із батьком. Статево-рольова ідентифікація відбувається як через наслідування аналогічної ролі дорослого, так і шляхом протиставлення, через протилежну роль батька іншої статі. Відсутність батька для хлопчиків – це втрачена можливість досягти статево-рольової ідентичності шляхом ідентифікації з батьком. У дівчат, які виросли без участі батька, ускладнюється процес формування статевої самосвідомості, надалі вони можуть зазнавати труднощів у взаєминах із представниками протилежної статі. Результати нашого попереднього дослідження показують, що підлітки з неповних сімей мають суперечливі, нестійкі уявлення про ген-

дерні ролі, низький рівень соціалізації в системі інтимне-особистісного спілкування, що свідчить про ускладнення процесу формування гендерної ідентичності дитини після розлучення батьків [3, с. 43].

Результати дослідження І. М. Хоржевської, І.В.Гречешнюк свідчать, що більшість дітей із розлучених сімей мають низьку самооцінку, підвищену самокритичність, вони невпевнені у власних силах і в собі, тому у будь-якої діяльності орієнтовані на невдачу, проявляють високу тривожність, агресію. Такі діти невпевнено почувають себе у взаєминах із іншими, у них часто виникають проблеми у навчанні, у спілкуванні з однолітками, внаслідок відсутності підтримки з боку обох батьків виникає відчуття небезпеки, що ускладнює процес адаптації та соціалізацією дитини [7, с. 187].

Дослідження американських вчених також свідчать, що розлучення батьків пов'язане з підвищеним ризиком проблем адаптації дітей та підлітків, включаючи академічні труднощі, деструктивну поведінку, вживання наркотиків, пригнічений настрій. У дорослому віці вони часто виявляють схильність до ризикованої сексуальної поведінки, відчувають нестабільність стосунків у власній сім'ї. При цьому, навіть якщо діти не виявляють очевидних психологічних проблем у ситуації розлучення батьків, проте у подальшому житті відчувають підвищену тривожність, занепокоєння при важливих подіях, як випускні або весілля, на яких мають бути присутні обидва батьки [8, с. 101].

Слід зазначити, що нерідко жінка у розлученні звинувачує батька, виховує у дітей почуття ненависті до нього, яке може обернутися потім проти неї й інших. Травма дитини посилюється тим, що безпорадність і труднощі, які переживає після розлучення мати, роблять її непослідовною, емоційне нестійкою і часто несправедливою до дитини. К. Є. Суятинова зазначає, що найбільш ускладнюється процес соціалізації та розвиток дитини, коли мати інтенсивне займається влаштуванням особистого життя, приводить у дім «нового батька». Дитина стає замкнутою, відчуває себе нікому не потрібною, часто погіршуються стосунки з мамою, можливі втечі з дому. Крім того, матеріальні труднощі в розлучених сім'ях важко переносяться дитиною, породжують невдоволення, заздрість, приниження, злість [6, с. 198].

Отже, розлучення батьків призводить до серйозних негативних наслідків, деструктивне впливає на психоемоційний розвиток дитини, що

супроводжується проявами гніву, почуття провини, тривожності, страху, може спровокувати девіантну поведінку та психосоматичні розлади.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне осмислення і емпіричне дослідження особливостей впливу розлучення батьків на психоемоційний стан дитини.

Виклад основного матеріалу. Розлучення батьків це подвійна психотравматична подія у житті дитини, що супроводжується напруженою психологічною атмосферою в сім'ї внаслідок дестабілізації емоційних стосунків між батьками, а також порушенням дитяче-батьківських взаємин після розлучення. Процес пристосування дітей до нових умов життя після розлучення залежить значною мірою від емоційного стану батьків, характеру їх стосунків, специфіки побудови взаємин дитини з обома батьками.

К. П. Радзівіл зазначає, що одним із несприятливіших чинників, що перешкоджає адаптації дитини до обставин розлучення, є наявність у матері психопатології, що призводить до втягнення дітей у конфліктні стосунки між нею та батьком. За Міжнародною класифікацією хвороб стан дитини, спричинений деструктивними формами взаємодії батьків, уналежнено до психіатричних відхилень [4, с. 169].

Болісні переживання дітей під час розлучення батьків, як зауважує Н. Ю. Максимова підсилюються ще тим, що вони реагують не стільки на об'єктивні обставини, скільки на свої страхи й фантазії. Дитина переживає ситуацію не лише як розлучення мами й тата, а насамперед як своє розлучення з батьком. Усвідомлення дитиною своєї другорядності в житті батька, призводить до того, що почуття суму перетворюється на лють, гнів, розпач, які можуть бути спрямовані на обох батьків. Крім того, важно розуміти, що дитина сприймає настрій і поведінку батьків насамперед як оцінку своєї особистості, що спонукає вважати сварки батьків як прояв їх незадоволення саме дитиною, що сприймається нею як справжня причина їх розлучення [1, с. 99].

Науковці наголошують, що найгірші наслідки розлучення є для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, які збільшуються з часом. Лонгitudне дослідження J.Wallerstein дозволило встановити, що навіть через п'ять років після розлучення батьків у 37% дітей спостерігалися ознаки клінічної депресії, у 30% – психологічний розвиток був зафіксовано на тому віковому проміжку, в якому сталося розлучення батьків. Повторна діагностика, що була проведена через 25 років,

дозволила констатувати, що навіть у дорослому житті діти розлучених батьків відчували потребу в турботі, переживали тривожність, смуток, почуття втрати, змарнованого дитинства, виявляли агресію, схильність до зловживання алкоголем [9, с. 256].

З метою визначення на скільки суттєвим є вплив ситуації розлучення батьків на психоемоційний стан дитини нами було проведено емпіричне дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку, батьки яких розлучилися. При виборі даної вікової категорії ми враховували той факт, що саме діти молодшого шкільного віку найбільш уразливі в ситуації розлучення батьків. Навчальна діяльність, перебудова системи взаємин з дорослими і однолітками, посилюють необхідність підтримки обох батьків, якої позбавляється дитина після їх розлучення. Тривожність може посилюватися внаслідок складності при засвоєнні матеріалу та напруженими відносинами з однокласниками та вчителями. Для збереження валідності результатів емпіричного дослідження було визначено дві групи: експериментальна група 30 молодших школярів віком 8–9 років, батьки яких нещодавно розлучилися (15 дівчат і 15 хлопчиків); контрольна група 30 молодших школярів, які живуть повних сім'ях і виховуються обома батьками (15 дівчат і 15 хлопчиків).

В ході емпіричного дослідження були застосовані наступні методики: шкала явної тривожності (СМАС) Дж. Тейлора, тест шкільної тривожності Б. Філіпса, які дозволили нам оцінити рівень загальної тривожності, страх і тривогу, що пов'язані з навчальною діяльністю.

Отримані результати за методикою Дж. Тейлора показують, що у більшості дітей, які пере-

жили ситуацію розлучення батьків, спостерігаються прояви тривоги, в порівнянні у контрольній групі немає дітей з явно вираженою тривожністю (див.рис.1). Слід зауважити, що у 10% дітей розлучених батьків дуже високий рівень тривожності, що може свідчити про наявність сильного особистісного конфлікту та бути симптомом неврозу.

Аналіз результатів показав статистично значущі відмінності у рівні прояву тривожності молодших школярів, які пережили розлучення батьків, в порівнянні з дітьми, які живуть у повній сім'ї (тем_p = 2.39, $p \leq 0,05$).

За допомогою методики Б. Філіпса було досліджено рівень і характер тривожності дітей, яка пов'язано з шкільним навчанням. Статистичний аналіз отриманих результатів показав достовірність відмінностей у прояві високого рівня шкільної тривожності учнів, батьки яких розлучилися, у порівнянні зі школярами з повних сімей, за шкалами страх самовираження, страх ситуації перевірки знань (фемп. = 1.99, $p \leq 0,05$); та відмінності у прояві підвищеного рівня за всіма показниками, а саме: загальна тривожність у школі (фемп. = 2.64, $p \leq 0,01$), переживання соціального стресу (фемп. = 2,91, $p \leq 0,01$), фрустрація потреби у досягненні успіху (фемп. = 4.71, $p \leq 0,01$), страх ситуації перевірки знань (фемп. = 2.09, $p \leq 0,05$), страх самовираження (фемп. = 2.18, $p \leq 0,05$), страх не відповідати очікуванням оточуючих (фемп. = 2.64, $p \leq 0,01$), низький фізіологічний опір стресу (фемп. = 3.81, $p \leq 0,01$), страхи у відносинах із вчителями (фемп. = 4.42, $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що розлучення батьків вкрай негативно впливає на навчальну діяльність дітей, ускладнює їх стосунки з однолітками та вчителями, що може призвести до шкільної дезадаптації.

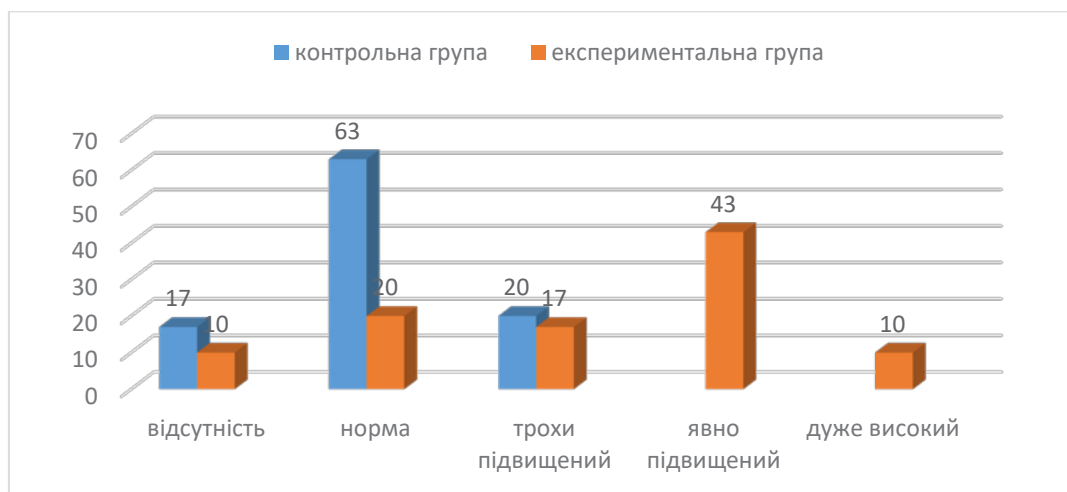


Рис. 1. Рівень прояву тривожності за методикою Дж. Тейлора (%)

Результати дослідження І. М. Руденко також свідчать, що навчальна діяльність молодших школярів впродовж поточного року після розлучення батьків погіршується, характеризується нестабільністю, характерне зниження працездатності психічних процесів: уваги, пам'яті, мислення, наслідком чого є зниження початкової успішності, у порівнянні з учнями із повних сімей, також виникають складнощі у взаєминах з однокласниками та вчителями [5, с. 14].

Для з'ясування того чи різняться емоційні переживання розлучення батьків залежно від статі дитини, ми провели порівняння рівня тривожності у дівчат і хлопців. Результати діагностики показують, що для більшості дівчат характерні підвищений і високий рівень тривожності, тривожних хлопчиків трохи менше (див. рис. 2). Однак, статистично значущих відмінностей у прояві явної тривожності в групі дівчаток і хлопчиків не виявлено.

Слід зазначити, що по-різному впливає розлучення на прояви шкільної тривожності у дівчаток і хлопчиків. Порівняльний аналіз результатів показав, що у дівчат вище загальний рівень тривожності у школі (фемп. = 2.07, $p \leq 0,05$), вони більш переживають фрустрацію потреби у досягненні успіху (фемп. = 1.7, $p \leq 0,05$), відчувають страх не відповідати очікуванням оточуючих (фемп. = 2.07, $p \leq 0,05$), мають низьку фізіологічну стресостійкість (фемп. = 1.92, $p \leq 0,05$), а хлопчики більш проявляють тривожність і страхи у відносинах з вчителями (фемп. = 3.05, $p \leq 0,01$). Отже ситуації, що обумовлюють високу шкільну тривожність істотно відрізняються у хлопчиків і дівчаток, які пережили розлучення батьків.

Загалом, можна стверджувати, що розлучення батьків деструктивно впливає на психоемоційний стан дітей, тривога у них має генералізований характер, може бути постійною та спрямована на безліч життєвих обставин, що ускладнює процес соціалізації та взаємодію з оточуючими.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, необхідно зазначити, що розлучення батьків негативно позначається на розвитку і психоемоційному стані дитини та далі переноситься у подальше життя ускладнюючи побудову адекватних відносин у власній сім'ї. Відсутність підтримки обох батьків призводить до емоційної нестабільності дитини, що може викликати такі важкі наслідки, як психосоматичні розлади та порушення поведінки. Результати емпіричного дослідження свідчать, що діти розлучених батьків, у порівнянні зі школярами з повних сімей, відчувають підвищену тривожність, особливо у ситуації шкільного навчання. Необхідною умовою подолання негативних почуттів та поступової адаптації дитини до нової життєвої ситуації є вміння батьків побудувати конструктивні стосунки один з одним після розлучення, надати дитини можливість зберегти взаємини з обома батьками, що допоможе їй пережити кризу розлучення.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці корекційно-профілактичних програм, спрямованих на оптимізацію сімейних стосунків і програм психологічної допомоги сім'ї у подоланні кризової ситуації, що дасть можливість знизити психотравмуючий вплив розлучення на розвиток дитини та попередити появу невротичних розладів.

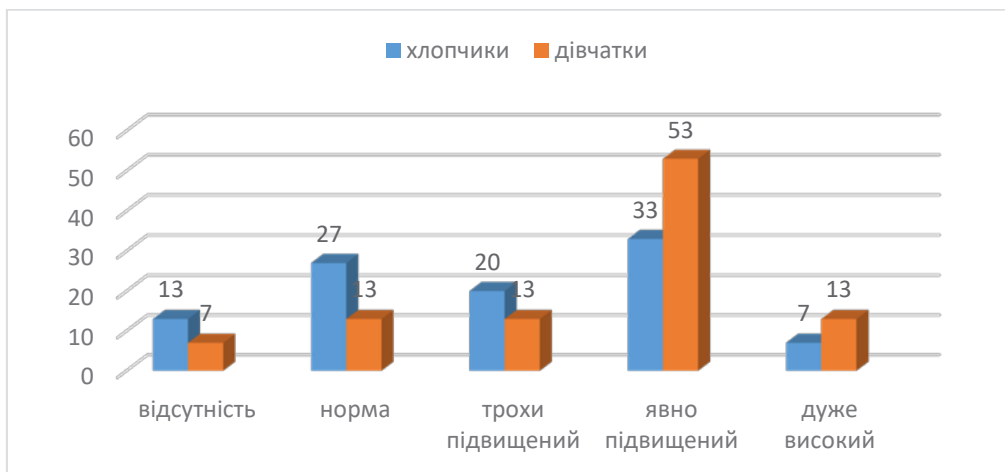


Рис. 2. Рівень прояву тривожності у дівчат і хлопців (%)

Список літератури:

1. Максимова Н.Ю. Розлучення батьків як фактор девіантної поведінки дітей. Актуальні проблеми психології [Текст]: зб. наук. праць. Том 11. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 13. / За ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Гнозис, 2015. С. 97–104.
2. Малик О.В. Статистика розлучень та причини розірвання шлюбу в Україні. URL: <https://www.simeinyi-advokat.com.ua/news/statystyka-rozluchen-v-ukraini>.
3. Мітіна С.В. Проблема формування гендерної ідентичності підлітків в умовах неповної сім'ї. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2019. Том 30 (69). № 1 С. 37–45. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2020/7.pdf
4. Радзівіл К.П. Відчуження дитиною одного з батьків як психологічний феномен: науково-теоретичне обґрунтування. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 167–172. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.21>
5. Руденко І.М. Вплив розлучення батьків на життєдіяльність дитини молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Національний педагогічний уні.-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2009. 21 с.
6. Суянтинова К.Є. Особливості впливу неповної сім'ї на соціалізацію дитини дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Випуск 47. С. 194–199.
7. Хоржевська І.М., Гречешнюк І.В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_30_34.
8. Brian D'Onofrio, Robert Emery Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry*: Volume 18, Issue 1. 2019. P. 100–101.
9. Wallerstein J.S., Lewis J.M., Blakeslee S. The unexpected legacy of divorce. N.Y.: Hyperion, 2000. 347 p.

Mitina S. V. THE INFLUENCE OF PARENTAL DIVORCE ON THE CHILD'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE

The article is devoted to the study of the psycho-emotional state of children who have experienced parental divorce. It is noted that the situation of divorce has an extremely negative impact on the psycho-emotional development of the child, complicating the process of socialization and can be a factor of neurotic disorders, which makes this problem relevant. Purpose – the theoretical reflection and the empirical study of the specifics of impact of parental divorce on the psycho-emotional state of the child. Methods – theoretical (analysis, synthesis, generalization of scientific literature) and empirical (pilot study, testing, mathematical-statistical methods). The sample consisted of 60 children of primary school age: 30 children whose parents had recently divorced; 30 children from complete families. Results: On the basis of theoretical analysis of the psychological literature it was found that parental divorce has a psychotraumatic effect on the development of a child. The negative consequences of divorce are the manifestations of destructive emotions in children: anger, aggression, anxiety, fear, feelings of guilt, resentment, which they experience for a long time after the family breakdown, which can be the cause of deviant behavior, neurotic disorders and psychosomatic diseases. Based on the results of an empirical study, it was determined that the children who have experienced of their parents' divorce, compared to their peers from complete families, have a low stress resistance, a high level of anxiety, especially in the situation of schooling, they experience the frustration of the need to achieve success, feel fear in the situation knowledge tests, fear of self-expression, fear of not meeting the expectations of others, which complicates their relationships with peers and teachers and can provoke school maladaptation. Conclusions. Parental divorce has a destructive effect on the development and psycho-emotional state of the child. Anxiety is generalized and directed at many life circumstances, which complicates the process of socialization and further building of adequate relationships in one's own family. A necessary condition for overcoming negative feelings and gradual adaptation of the child to a new life situation is the ability of the parents to build constructive relationships with each other, to provide the child the opportunity to maintain relationships with both parents, which will help him to survive the crisis of divorce.

Key words: children, parents' divorce, psychoemotional state, anxiety.

Ташилатов В. А.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Аджемян Є. А.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Стратієнко І. С.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН

У сучасних умовах зростаючих соціально-економічних викликів, прискореного темпу життя та підвищеної емоційної напруги, проблема збереження та зміцнення ментального здоров'я стає пріоритетною як для індивіда, так і для суспільства в цілому. Особливої актуальності це питання набуває в контексті пошуку ефективних, доступних та безпечних методів профілактики і підтримки психоемоційного благополуччя. Одним із таких методів є фізична активність, яка розглядається не лише як інструмент підтримки фізичного стану, але й як потужний засіб психогігієни. У науковій роботі розглянуто міждисциплінарні аспекти впливу фізичної активності на ментальне здоров'я як людей, так і тварин. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння механізмів дії рухової активності на психоемоційний стан, зокрема через нейрофізіологічні, біохімічні та психосоціальні процеси.

У фокусі дослідження – взаємозв'язок між регулярною фізичною активністю та такими психологічними параметрами, як рівень тривожності, депресивні прояви, емоційна стабільність, самооцінка та якість життя. Наведено результати емпіричних досліджень, які підтверджують позитивний вплив рухової активності на функціонування центральної нервової системи, стимуляцію вивільнення нейромедіаторів (ендорфінів, серотоніну, дофаміну), нормалізацію циркадних ритмів та покращення когнітивних функцій. Особливу увагу приділено аналізу психоемоційного стану тварин у залежності від рівня фізичної активності та умов утримання, зокрема серед домашніх улюбленців та службових тварин.

Підкреслюється, що тварини, як і люди, схильні до психічних порушень за умови дефіциту руху, соціальної ізоляції або надмірних стресорів.

У роботі узагальнено наукові підходи до інтеграції фізичної активності в програми психо-профілактики та реабілітації, запропоновано практичні рекомендації щодо організації рухового режиму для різних груп населення та видів тварин. Робота має прикладне значення для фахівців у галузі психології, медицини, зоотерапії, ветеринарії, а також для волонтерських та реабілітаційних центрів, які працюють з людьми та тваринами у стані стресу або пост-травматичних розладів.

Ключові слова: фізична активність, ментальне здоров'я, психоемоційний стан, стрес, поведінка тварин, людино-тваринна взаємодія.

Постановка проблеми. Фізична активність є невід'ємним компонентом життя більшості живих організмів, зокрема людини та тварин, і має істотний вплив на функціонування їхньої нервової системи та психічного стану. Упродовж останніх десятиліть наукові дослідження дедалі частіше підтверджують, що фізична активність не лише підтримує соматичне здоров'я, а й безпосередньо пов'язана з психічним благополуччям. У контексті сучасних викликів, таких як урбанізація, малорухомий спосіб життя, психоемоційне

навантаження, стрес, тривожні розлади та депресії, значення фізичної активності зростає як одного з ефективних засобів профілактики та підтримки ментального здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривоги, депресії, підвищує самооцінку, покращує якість сну, когнітивну функцію та сприяє загальному відчуттю щастя. Фізичні вправи викликають вивільнення ендорфінів, дофаміну, серотоніну та інших нейромедіаторів, які позитивно впливають на настрій та поведінку. Крім того, встановлено, що рух стиму-

лює нейропластичність, що є важливою умовою для адаптації до нових умов та відновлення після психічних травм [3, с. 2]. Важливу роль відіграє також соціальний аспект фізичної активності: участь у групових заняттях спортом або прогулянках сприяє формуванню соціальних зв'язків, зниженню відчуття ізольованості, самотності, що особливо актуально для людей похилого віку, підлітків та осіб з ментальними розладами. На прикладі людей з депресією, які починають займатися спортом, можна простежити позитивну динаміку в зменшенні симптомів захворювання навіть без застосування медикаментів [3, с. 2–3].

Терапевтичний потенціал фізичних навантажень знаходить своє відображення в клінічній практиці, де фізична активність використовується як частина комплексної психотерапевтичної допомоги [6, с. 2]. Водночас фізична активність позитивно впливає і на когнітивні функції, зокрема на концентрацію уваги, швидкість мислення, пам'ять, що особливо важливо в умовах інтенсивного навчання або професійної діяльності, яка вимагає високої продуктивності. У дітей і підлітків, які регулярно займаються спортом, фіксується вищий рівень успішності, кращі соціальні навички та нижчий рівень поведінкових проблем. Значний інтерес викликає вплив руху на розвиток нервової системи в дитячому віці: активні ігри, заняття спортом сприяють гармонійному дозріванню мозкових структур, формуванню моторних і сенсорних навичок, а також емоційної регуляції [2, с. 836–837]. Для людей з неврологічними порушеннями, такими як хвороба Паркінсона, розсіяний склероз чи постінсультні стани, фізичні вправи є важливим фактором реабілітації, що допомагає зберегти рухливість, підвищити якість життя та знизити рівень тривоги. Слід також відзначити особливу користь фізичної активності в роботі з людьми, які пережили психотравмуючі події, зокрема воєнні дії, насильство, втрату. У таких випадках рухова терапія дозволяє відновити зв'язок із тілом, повернути відчуття безпеки, зменшити соматизовані прояви травми [4, с. 4]. У практиці роботи з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами бойових дій саме фізична активність часто стає першим кроком до психічного одужання, коли вербальні методи терапії ще не сприймаються. Рухова активність у цьому контексті не обмежується спортом, а охоплює такі форми, як танець, йога, піші прогулянки, садівництво, які мають глибокий психотерапевтичний потенціал і доступні широкому колу осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Інтеграція фізичної активності в психотерапію дозволяє використовувати тіло як інструмент дослідження емоцій, підвищення усвідомленості, зниження рівня дисоціації, формування нових ресурсних моделей поведінки [6, с. 3]. Усе більше досліджень підтверджують, що фізична активність є не лише фактором підтримки здоров'я, а й серйозним інструментом профілактики та терапії психічних розладів. Наприклад, регулярне виконання аеробних вправ асоціюється зі зниженням ризику виникнення депресії на 25–30%, а у пацієнтів, які вже страждають від депресивного стану, спостерігається зменшення симптоматики, підвищення мотивації до життя та зростання рівня енергії. Окрім депресії, позитивні зміни відзначаються також у людей з генералізованими тривожними розладами, obsesивно-компульсивним розладом, посттравматичним стресовим розладом. Фізичні вправи сприяють активації системи гіпоталамус–гіпофіз–надниркові залози, що дозволяє регулювати рівень кортизолу – гормону стресу, водночас активізується парасимпатична нервова система, що сприяє розслабленню [3, с. 5]. На рівні мозку спостерігається зростання щільності синапсів, нейрогенез у гіпокампі – зоні, яка відіграє ключову роль у формуванні пам'яті та емоційної регуляції. Дані нейровізуалізації підтверджують, що у фізично активних людей активність у префронтальній корі, яка відповідає за контроль імпульсів, планування та критичне мислення, є вищою. Такий ефект особливо важливий для осіб з розладами контролю імпульсів, агресією, порушеннями поведінки. У контексті профілактики старіння мозку фізична активність набуває ще більшого значення [8, с. 695]. Регулярне фізичне навантаження зменшує ризик розвитку деменції, покращує просторову орієнтацію, увагу, швидкість реакції, зберігає незалежність та автономію в повсякденному житті людей літнього віку [5, с. 155]. У той час, як фармакологічні методи часто мають побічні ефекти або обмеження в застосуванні, фізичні навантаження є більш безпечними, природними й універсальними. Крім того, доступність різних форм активності – від ходьби до плавання – дозволяє адаптувати втручання до індивідуальних можливостей та потреб [1]. У сучасній системі охорони здоров'я дедалі більше уваги приділяється інтеграції фізичних активностей у щоденну практику сімейних лікарів, психотерапевтів, педагогів. Освітні програми, що включають рухові вправи в навчальний процес, демонструють позитивний вплив не

лише на академічну успішність, а й на зниження рівня шкільної тривожності, конфліктності, агресії серед учнів. У цьому контексті надзвичайно важливим є приклад дорослих, які демонструють фізичну активність як норму поведінки, джерело задоволення, а не як вимушений обов'язок. Таке моделювання сприяє формуванню здорових звичок ще з дитинства, що має довготривалий ефект на все життя. У межах соціальної політики держави фізична активність повинна розглядатися як інструмент не лише охорони здоров'я, а й формування згуртованих спільнот, зміцнення соціального капіталу [2, с. 838]. Доступність інфраструктури для занять спортом, облаштування парків, спортивних майданчиків, розвиток програм для вразливих груп населення – усе це сприяє підвищенню рівня фізичної активності населення, а відповідно – покращенню психічного здоров'я в суспільстві. Позитивні зміни спостерігаються також серед людей з інвалідністю: адаптивні форми спорту, участь у групових активностях дозволяють підвищити самооцінку, соціальну залученість, покращити емоційний стан, зменшити рівень стигматизації. Унікальною сферою, де фізична активність відіграє ще й терапевтичну роль, є робота з тваринами. Участь у програмах з догляду за тваринами або заняття кінною терапією, каністерапією та іншими видами зоотерапії поєднують фізичні навантаження з емоційним контактом, що має потужний оздоровчий ефект. Це особливо актуально для дітей з аутизмом, людей із синдромом Дауна, ветеранів бойових дій з посттравматичними розладами. Встановлення безпечного контакту з твариною, потреба у регулярному догляді та спільному русі сприяє розвитку відповідальності, підвищенню рівня довіри до світу, формуванню емоційного зв'язку, який важко досягнути іншими методами. При цьому покращується не лише психоемоційний стан людини, а й фізичне здоров'я самої тварини: спільні прогулянки, ігри, тренування позитивно впливають на поведінку, тривалість життя, адаптивні можливості тварин. Таким чином, у відносинах між людьми й тваринами відбувається взаємне збагачення, побудоване на біологічній, емоційній та соціальній основі. Варто також зазначити, що в умовах соціальної ізоляції, втрати чи депресії, взаємодія з домашніми тваринами часто є єдиним джерелом підтримки, безумовного прийняття та стабільності [7, с. 695]. Регулярні фізичні контакти у вигляді прогулянок, догляду, гри знижують рівень тривожності, сприяють стабілізації сну, покращують режим дня, що є важливою осно-

вою психічного благополуччя. У сільських громадах, де рівень формалізованої медичної допомоги обмежений, фізична активність у вигляді праці з тваринами, участі в сезонних роботах, щоденне перебування на відкритому повітрі виявляється одним із ключових факторів збереження психічної стійкості, зниження рівня депресивних станів. У цьому контексті варто розглядати фізичну активність не лише як вправу чи спорт, а як стиль життя, інтегрований у повсякденну рутину [5, с. 158]. Такий підхід дозволяє подолати бар'єр між «нормальним» та «терапевтичним», зосереджуючи увагу на природному русі як засобі саморегуляції та відновлення. Не менш важливою є роль фізичної активності в умовах надзвичайних ситуацій – війни, стихійних лих, епідемій. У цих контекстах вона виступає не тільки способом зниження психологічної напруги, а й як чинник організації спільноти, збереження структури життя, ритуалу, що забезпечує відчуття контролю та безпеки [8, с. 695]. Колективні фізичні дії – чи то евакуація, участь у волонтерській діяльності, чи просто спільна прогулянка – дозволяють зменшити відчуття ізоляції, паніки, безпорадності. Особливо це актуально в роботі з дітьми, які у кризових ситуаціях потребують стабільності, ритму та тілесного досвіду, що сприяє інтеграції емоцій та зниженню тривожності. Таким чином, фізична активність є не лише біологічною потребою, а й фундаментальним механізмом відновлення в умовах стресу.

Постановка завдання. Фізична активність не лише полегшує переживання стресових ситуацій, а й має суттєвий вплив на профілактику психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, порушення сну, стресові реакції та навіть серйозні психосоматичні захворювання. Вчені відзначають, що регулярна фізична активність стимулює вироблення нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, які є ключовими для регуляції настрою, емоційного стану та когнітивних функцій [9, с. 5]. Крім того, фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресових гормонів, таких як кортизол, що безпосередньо пов'язано з підвищенням стійкості до стресу і зменшенням його негативного впливу на психіку. Навіть помірне фізичне навантаження, таке як швидка прогулянка чи легкі аеробні вправи, може мати потужний позитивний ефект на психоемоційний стан. Важливим є і соціальний аспект фізичної активності [4, с. 6].

Спільні заняття спортом, такі як групові тренування, командні ігри або участь у спортивних

заходах, сприяють розвитку соціальних зв'язків, створенню підтримуючих спільнот і груп. Участь у групових активностях допомагає знижувати рівень ізоляції та покращує якість соціальних контактів, що є важливим фактором для збереження психічного здоров'я. Проте важливо зауважити, що хоча фізична активність має багато переваг для психічного здоров'я, її надмірність може мати й негативний ефект. Перенавантаження або примус до фізичних вправ у відсутності належної відновлювальної діяльності може призвести до вигорання, фізичних травм та емоційного виснаження, що, в свою чергу, може мати серйозні наслідки для психічного благополуччя [9, с. 8]. Також слід враховувати індивідуальні особливості, оскільки не кожен тип фізичної активності є підходящим для кожної людини, залежно від її фізичних можливостей, віку, наявності захворювань чи обмежень. Тому перед початком занять важливо провести консультацію з лікарем або фахівцем, щоб вибрати найбільш підходящий режим тренувань і уникнути надмірного навантаження.

Виклад основного матеріалу. Вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я продовжує залишатися актуальною темою в наукових колах, і в майбутньому, ймовірно, буде зростати інтерес до застосування фізичних вправ як додаткових методів терапії для лікування різних психічних розладів. Інтеграція фізичних вправ у щоденне життя є важливою частиною створення здорового та збалансованого способу життя, що сприяє не тільки фізичному, але й психічному відновленню. З часом, з розвитком нових технологій та методів тренування, з'являється більше можливостей для персоналізованих програм, які можуть бути адаптовані під індивідуальні потреби кожної людини [8, с. 694]. Таким чином, фізична активність повинна бути важливою частиною комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я, сприяючи не лише покращенню фізичного стану, але й розвитку внутрішньої стійкості та емоційного балансу. Фізична активність має особливе значення і для психічного здоров'я тварин, зокрема домашніх улюбленців. У багатьох випадках саме фізична активність стає основним методом боротьби з різними психологічними проблемами у тварин, зокрема депресією, тривожними станами або стресом, спричиненим змінами в оточуючому середовищі чи режимі. Кожен, хто має домашню тварину, знає, як важливо щодня забезпечувати їй рухову активність, адже недостаток фізичних вправ може призвести до розвитку різноманітних поведінкових проблем [10, с. 1106].

Тварини, які не отримують достатньо фізичної активності, часто стають надмірно агресивними, тривожними чи пасивними. Для собак, наприклад, регулярні прогулянки та ігри на свіжому повітрі є основними методами підтримки не тільки фізичного здоров'я, але й психологічного благополуччя. Прогулянки дозволяють їм не лише споживати енергію, а й стимулюють розвиток соціальних навичок, таких як взаємодія з іншими тваринами та людьми, що значно знижує рівень стресу та агресії. Для котів, хоча й інший тип активності, також важливою є можливість грати та досліджувати навколишній простір [10, с. 1107]. Ігри з котями, а також доступ до іграшок та іншого обладнання для активного проведення часу допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, які можуть виникати через обмеження у фізичній активності. Однак для деяких тварин, таких як породи собак з певними фізіологічними обмеженнями або старші тварини, фізична активність повинна бути ретельно адаптована до їхнього стану. У таких випадках важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості тварин, щоб не спричинити їм зайвого стресу чи травм [7, с. 323]. Дослідження показують, що взаємодія з тваринами під час фізичних вправ має позитивний вплив не тільки на фізичний стан тварини, але й на психічне здоров'я їх власників. Спільні заняття спортом, прогулянки або навіть активні ігри з тваринами допомагають людям знизити рівень стресу, тривожності та депресії. Тварини можуть мати лікувальний ефект завдяки своїй здатності знижувати рівень стресових гормонів у людському організмі через емоційний контакт та взаємодію. Взаємодія з тваринами сприяє покращенню настрою та стимулює соціалізацію людей, особливо тих, хто страждає від соціальної ізоляції або труднощів у міжособистісних стосунках. Крім того, фізична активність тварин, особливо в контексті лікувальної терапії, може сприяти позитивним змінам у поведінці, покращувати емоційний стан і навіть допомагати у лікуванні різноманітних психічних розладів у людей, зокрема депресії або посттравматичного стресового розладу. Враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що фізична активність є важливою складовою частиною як для психічного здоров'я людей, так і для здоров'я тварин, зокрема їхнього психоемоційного стану. Для створення оптимальних умов для розвитку тварин, а також для підтримки психічного здоров'я людей, необхідно враховувати потреби та можливості обох сторін, щоб забезпечити ефективність фізичної активності в кон-

тексті загального благополуччя. Враховуючи все вищезазначене, фізична активність є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я, як людей, так і тварин. Однак важливо розуміти, що кожен випадок є індивідуальним і вимагає відповідного підходу. Всі фізичні навантаження повинні бути обрані з урахуванням здоров'я, віку та фізичних можливостей як людини, так і тварини [10, с. 1108]. Наприклад, людям з хронічними захворюваннями або фізичними обмеженнями можуть бути рекомендовані легші види активності, такі як йога або плавання, що дозволяє зберегти фізичну активність без зайвого навантаження на організм. Для старших людей, що мають проблеми з опорно-руховим апаратом, фізична активність повинна включати в себе помірні вправи на гнучкість та баланс, що дозволяє покращити рухливість і знизити ризик падінь. Врахування індивідуальних потреб стає також важливим при плануванні фізичних навантажень для тварин. Наприклад, для старших собак або тих, що мають захворювання суглобів, фізичні вправи повинні бути більш м'якими, щоб не погіршити стан їх здоров'я [4, с. 6]. Також слід враховувати породу тварини, її характер та особливості розвитку. Наприклад, активні породи собак потребують більш інтенсивних фізичних навантажень, тоді як менш активні породи можуть бути задоволені легкими прогулянками або іграми вдома. Коли йдеться про фізичну активність, важливо також звертати увагу на мотивацію та підхід до виконання вправ. Дослідження показують, що мотивація є важливим фактором у підтримці фізичної активності, як для людей, так і для тварин. Люди, які мають чіткі цілі та розуміють, чому вони займаються фізичними вправами, значно частіше зберігають регулярність у заняттях. Те ж саме можна сказати і про тварин. Для них важливо, щоб фізична активність була не тільки корисною, але й цікавою, адже якщо тварина не має інтересу до активностей, то вона може відмовитися від них, що знижує ефективність фізичних вправ [10, с. 1109]. Ось чому важливо використовувати різноманітні ігри, тренування та активні завдання, щоб забезпечити підтримку фізичної активності у тварин. Водночас, важливо розуміти, що фізична активність повинна бути збалансована з іншими аспектами здоров'я, такими як харчування, відпочинок та психологічне благополуччя. Потрібно забезпечити правильне харчування, що сприятиме не тільки фізичному, але й психічному здоров'ю, адже харчування, як і фізична активність, має прямий вплив на нервову систему. Правильне харчу-

вання збагачує організм необхідними вітамінами та мінералами, що позитивно позначається на настрої і загальному самопочутті. Збалансоване харчування також є важливим для підтримки здоров'я тварин, адже правильний раціон допомагає їм підтримувати активність і здоров'я на високому рівні.

Взаємодія фізичної активності, харчування і психологічного стану людини чи тварини створює комплексний підхід до збереження здоров'я. Наприклад, у людей, які займаються спортом, позитивно змінюється гормональний фон, що сприяє зменшенню рівня стресу і тривоги. Тварини також можуть мати позитивні зміни у стані через регулярні фізичні вправи, що знижує рівень агресії та тривожності [4, с. 11]. Тому забезпечення оптимальної фізичної активності є важливим кроком до покращення психічного здоров'я, і цей аспект не можна ігнорувати при роботі з людьми та тваринами. Крім того, варто пам'ятати, що підтримка активного способу життя не обмежується лише фізичними вправами. Важливо враховувати соціальний аспект активності. Взаємодія з іншими людьми та тваринами в процесі фізичних вправ сприяє зниженню соціальної ізоляції, покращує комунікаційні навички і дає можливість отримати підтримку та мотивацію для подальших досягнень. Враховуючи важливість соціальної взаємодії, можна зазначити, що фізична активність служить важливим інструментом для покращення як індивідуального психічного здоров'я, так і для розвитку соціальних зв'язків [9, с. 8]. Для людей фізична активність може стати не лише способом поліпшення фізичного стану, але й можливістю інтеграції в соціум. Групові заняття спортом, командні види діяльності або йога в групах можуть створити атмосферу підтримки і взаємодії, що значно знижує рівень стресу та сприяє розвитку почуття спільності і належності до групи [4, с. 11]. Такі види активності позитивно впливають на соціальні навички та міжособистісні відносини, допомагаючи людям адаптуватися до різних соціальних умов і ситуацій. Для тварин фізичні вправи, що передбачають соціальну взаємодію з іншими тваринами чи людьми, також мають великі переваги. Вони сприяють розвитку комунікаційних навичок і знижують агресивну поведінку. У випадку собак, спільні прогулянки або тренування з іншими собаками дозволяють розвивати соціальні зв'язки між тваринами і зменшують рівень стресу та тривожності. Згідно з дослідженнями, у собак, які мають достатньо фізичної активності і спільно взаємодіють з іншими тва-

ринами, спостерігається зниження рівня агресії та підвищення рівня загальної доброзичливості. Таким чином, фізична активність служить не лише інструментом для підтримки здоров'я, але й важливим аспектом для соціалізації як людей, так і тварин. Психологічний ефект від активного способу життя є значним, оскільки він впливає не тільки на фізичну витривалість, але й на психоемоційний стан. Люди, які регулярно займаються спортом, зазвичай відчують більший контроль над своїм життям і можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями [9, с. 10]. Тварини, які мають можливість вільно рухатися, грати та взаємодіяти з оточенням, мають менший рівень тривожності і більш гармонійно розвиваються.

Цей комплексний підхід дозволяє зрозуміти важливість фізичної активності в контексті психічного здоров'я, як людей, так і тварин, і підкреслює необхідність наукового підходу до формування програм фізичної активності, які мають на меті не тільки поліпшення фізичних показників, а й забезпечення гармонії в психічному та емоційному стані. Врахування індивідуальних особливостей кожного організму та підбір оптимальних навантажень є важливими складовими для досягнення максимального ефекту в процесі оздоровлення. Як показують дослідження, фізична активність, що включає в себе різноманітні види вправ, є потужним засобом не тільки для підтримки фізичної форми, але й для покращення психоемоційного стану. Вона сприяє стабілізації нервової системи, покращенню сну та підвищенню рівня енергії, що безпосередньо впливає на загальну якість життя. Тому формування здорових звичок на основі фізичної активності є необхідним компонентом стратегії для забезпечення психічного благополуччя на довгостроковій основі. Фізична активність має здатність змінювати хімічні процеси в мозку, зокрема впливаючи на рівень нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін і норадреналін. Всі ці хімічні речовини є критично важливими для регулювання настрою, емоцій і загального психоемоційного стану. При фізичному навантаженні відбувається викид цих нейротрансмітерів, що призводить до підвищення настрою і зниження рівня тривоги та депресії. Такий ефект може бути особливо корисним для людей, які страждають на депресивні розлади або інші психічні захворювання. Оскільки фізична активність має доказану здатність покращувати психічний стан, вона є важливою складовою не тільки профілактики, але й терапії різних психічних розладів. Зокрема, регулярні фізичні

вправи можуть допомогти у боротьбі з депресією, тривожними розладами, стресом та іншими психологічними проблемами [4, с. 12]. Для тварин, зокрема собак, регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які також знижують рівень стресу і покращують емоційний стан. Тварини, які отримують достатньо фізичних навантажень, більш спокійні, мають менше страхів і тривожних реакцій, а також кращу здатність адаптуватися до нових умов чи ситуацій. Крім того, дослідження показують, що фізична активність стимулює мозкову активність, покращує пам'ять, концентрацію та когнітивні функції. Для людей це означає не лише поліпшення загального самопочуття, але й покращення працездатності та здатності до навчання. Психологічний ефект від фізичної активності виходить за межі простого покращення настрою: вона має здатність допомагати людям відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій або травм [9, с. 13]. У випадку тварин, активність покращує не тільки фізичну форму, а й допомагає тваринам адаптуватися до стресових ситуацій, змінюючи їх поведінку на більш позитивну і стійку до змін у навколишньому середовищі. Один із найважливіших аспектів фізичної активності для людей і тварин – це її здатність допомагати в розвитку стійкості до стресу. Вона створює потужний психофізіологічний механізм, що дозволяє краще справлятися з важкими життєвими ситуаціями [10, с. 1110].

Спільно з іншими стратегіями психологічної підтримки, такими як когнітивно- поведінкова терапія або медитація, фізична активність може значно підвищити ефективність психологічної реабілітації. Люди, які регулярно займаються спортом, мають більший рівень психологічної стійкості та здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Для тварин фізична активність також є важливим компонентом їх психологічного здоров'я, оскільки вона дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності, покращує їх емоційний стан і створює можливості для більш здорової взаємодії з оточенням. Таким чином, фізична активність є важливим фактором у підтримці та покращенні психічного здоров'я як людей, так і тварин. Вона не лише покращує фізичний стан, але й позитивно впливає на психологічний і емоційний стан, знижуючи рівень стресу, тривожності і депресії. Враховуючи її величезний вплив на психічне здоров'я, важливо включати фізичну активність у програми лікування і реабілітації як для людей, так і для тварин. В майбутньому дослідження в цій сфері можуть

сприяти подальшому вдосконаленню методик, спрямованих на покращення психічного здоров'я через фізичну активність, що дозволить зробити ці методи більш ефективними і доступними для широкої аудиторії. Відзначається, що фізична активність може бути не тільки профілактичною, але й лікувальною для людей, які страждають на різні психічні розлади [7, с. 325]. Наприклад, при депресії фізичні вправи мають здатність знижувати симптоми захворювання, підвищуючи рівень ендорфінів і поліпшуючи функціонування серотонінової системи. Це дозволяє зменшити рівень тривоги, полегшити депресивні стани та покращити загальний емоційний фон. Важливо зазначити, що фізична активність не повинна бути обмежена лише вправами, пов'язаними з кардіонавантаженнями, такими як біг або ходьба, але й включати вправи на гнучкість, розтягування та йогу, які також позитивно впливають на психічне здоров'я. Вони допомагають зняти м'язову напругу, яка часто є наслідком стресу, та покращити загальну [7, с. 325] фізичну форму, що, у свою чергу, веде до підвищення психічної стійкості. Тварини, так само як і люди, можуть відчувати стрес або депресію через різні обставини. Фізична активність допомагає їм боротися з цими емоціями, даючи змогу вивести накопичену енергію, що може бути причиною агресії або тривожної поведінки. Тренування, прогулянки на свіжому повітрі, ігри – всі ці форми фізичної активності сприяють зниженню рівня стресу у тварин, підвищують їх життєвий тонус і покращують якість життя. Особливо важливою є фізична активність для тварин, які пережили травмуючі ситуації, такі як втрата господаря чи зміну місця проживання. В таких випадках активність допомагає тваринам адаптуватися до нових умов та зменшує прояви агресії або страху, сприяючи швидшому соціалізуванню. Система фізичної активності для людей і тварин має значний вплив на біологічні механізми, що регулюють психічне здоров'я [10, с. 1110].

Наприклад, дослідження показують, що фізичні вправи можуть покращувати кровообіг у головному мозку, що, в свою чергу, стимулює вироблення нових нейронів та підтримує когнітивні функції. Це означає, що фізична активність не лише зменшує прояви психічних розладів, але й може стати основою для профілактики таких захворювань, як деменція чи хвороба Альцгеймера [9, с. 14]. Для тварин подібний ефект також важливий, оскільки поліпшення когнітивних функцій дозволяє тваринам краще орієнтуватися у своєму середовищі, покращує їх здатність до навчання

та адаптації [8, с. 696]. Розуміння механізмів, через які фізична активність впливає на психічне здоров'я, допомагає розробляти більш ефективні стратегії лікування та реабілітації для людей і тварин. Важливим є також те, що фізична активність є доступною і низькобюджетною методикою, яку можна використовувати в будь-яких умовах. Вона не потребує дорогого обладнання або спеціалізованих умов, що робить її доступною для широкої аудиторії. Тому інтеграція фізичної активності в програми психологічної підтримки та реабілітації є надзвичайно важливою для покращення психічного здоров'я людей і тварин на всіх етапах життя [8, с. 693]. Фізична активність є ефективним і доступним інструментом для поліпшення психічного здоров'я на всіх етапах життя людини, починаючи від дитячого віку і до похилого. Враховуючи високу поширеність психічних розладів у сучасному світі, інтеграція фізичних вправ у щоденну рутину може стати важливим кроком до профілактики та лікування таких розладів, як депресія, тривога, стрес і інші [2, с. 838]. Вона не тільки покращує фізичний стан, але й дає значний позитивний ефект для психічного здоров'я, допомагаючи людині справлятися з негативними емоціями, підвищувати рівень енергії та покращувати якість життя. Це важливо і для молодих людей, оскільки фізична активність допомагає підтримувати емоційну стабільність, а також покращує здатність до концентрації та когнітивні функції. Важливою є також соціальна складова фізичних вправ, оскільки заняття спортом чи активні ігри можуть допомогти людям побудувати соціальні зв'язки, зменшити почуття ізоляції та самотності, що є важливими чинниками для психічного здоров'я. Важливою частиною цієї взаємодії є ефект від фізичних вправ на гормональний фон організму. Фізична активність стимулює вироблення таких гормонів, як ендорфіни, які мають ефект «щастя», підвищують настрій і знижують рівень стресу. Крім того, фізичні вправи допомагають регулювати рівень кортизолу – гормону стресу, що може мати негативний вплив на організм, якщо його рівень підвищений. Також фізична активність покращує якість сну, що є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги [4, с. 18]. Для тварин фізична активність може мати ще більший вплив, адже вони значною мірою залежать від активності для підтримання емоційної і фізичної рівноваги. Регулярні прогулянки, ігри та тренування допомагають зберегти їх фізичну форму, а також знижують рівень стресу, тривожності та агресії. Зокрема, для

собак, які можуть переживати стрес через відсутність достатньої фізичної активності, прогулянки або ігри на свіжому повітрі стають важливим елементом у підтримці їх психічного здоров'я. Систематичні заняття фізичною активністю для тварин, такі як тренування, ігри, прогулянки, можуть позитивно вплинути на їх поведінку та емоційний стан, знижуючи рівень тривожності та покращуючи їх взаємодію з людьми та іншими тваринами. Це важливо не тільки для забезпечення фізичного здоров'я тварин, а й для їх соціалізації та емоційного розвитку. Фізична активність є ключовим фактором, який допомагає зміцнити психічне здоров'я і людей, і тварин. Тому підтримка регулярної фізичної активності на всіх етапах життя має бути важливою складовою здорового способу життя і лікувальних програм. Важливо пам'ятати, що фізична активність повинна бути індивідуально підібрана, враховуючи потреби та можливості кожної людини або тварини. Це дозволяє досягти максимальних результатів у покращенні психічного та фізичного здоров'я. Отже, фізична активність відіграє критичну роль у підтримці та покращенні психічного здоров'я як людей, так і тварин. Її вплив на психіку людини не лише зменшує стресові реакції, тривожність, депресію, але й сприяє загальному поліпшенню настрою, підвищенню енергійності та життєвого тону. Заняття спортом допомагають не тільки в фізичному розвитку, але й у соціальній адаптації, емоційному самовираженні та формуванні здорових звичок [3, с. 14]. Вони покращують когнітивні функції, підвищують здатність до концентрації та знижують ризики розвитку психічних захворювань. Враховуючи численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на психіку, важливо включати їх як в індивідуальні програми терапії, так і в профілактичні заходи для підтримки ментального здоров'я. Для тварин фізична активність не менш важлива, адже вона допомагає підтримувати не лише їх фізичну форму, але й емоційний баланс. Регулярні прогулянки, ігри і тренування мають важливе значення для зниження рівня стресу, тривожності та агресії у тварин, покращують їх соціалізацію та взаємодію з іншими тваринами і людьми. Всі ці аспекти сприяють формуванню гармонійних і здорових взаємин між тваринами та їхніми власниками, а також знижують ймовірність розвитку проблем з поведінкою. Важливо зазначити, що ефективність фізичних вправ для психічного здоров'я залежить від регулярності, інтенсивності та індивідуальних уподобань людини або тварини. Тому необхідно проводити регулярні консульта-

ції з фахівцями, щоб розробити оптимальну програму фізичних занять, яка відповідала б потребам конкретної особи або тварини [10]. Інтеграція фізичної активності в повсякденне життя може стати потужним інструментом для зміцнення психічного здоров'я, забезпечення емоційної стабільності та покращення загального якості життя [5, с. 162]. Таким чином, фізична активність є важливим і необхідним компонентом у підтримці психічного здоров'я як людей, так і тварин. Враховуючи її численні переваги, її варто активно впроваджувати в життя на всіх етапах розвитку, як профілактичний, так і лікувальний інструмент. Залучення до фізичних вправ допомагає не лише покращити фізичний стан, але й сприяє гармонії між тілом і психікою, знижуючи ризики розвитку різних психічних розладів і забезпечуючи емоційну рівновагу. Цей цілісний підхід до фізичної активності, як для людей, так і для тварин, дозволяє досягти тривалого і сталого поліпшення психічного здоров'я, сприяючи загальному добробуту та якісному життю в умовах сучасного світу.

Висновки. Фізична активність є одним із ключових факторів, що визначають стан психічного здоров'я, як у людей, так і у тварин. Вона має здатність значно покращувати емоційне благополуччя, знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, а також стимулювати загальний розвиток психічних функцій. Для людей регулярні фізичні вправи є важливою складовою психотерапевтичних стратегій, особливо в контексті лікування розладів, таких як депресія, тривожність і стрес. Вони сприяють підвищенню рівня гормонів щастя, таких як серотонін і ендорфіни, які відіграють важливу роль у покращенні настрою та зниженні рівня тривожності. Для тварин фізична активність не менш важлива, оскільки вона забезпечує емоційну рівновагу, знижує стрес та тривожність, сприяє соціалізації та покращенню взаємин з людьми та іншими тваринами.

Заняття спортом і регулярні прогулянки також є запорукою зниження поведінкових проблем у тварин і допомагають їм розвивати здорові звички. Важливим аспектом є те, що фізичні вправи не лише покращують фізичну форму тварин, а й підтримують їх емоційний баланс, що є основою для здорового і щасливого життя. Позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я має як загальнофізіологічні, так і психологічні аспекти. Для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини чи тварини та створювати адаптовані програми фізичних вправ, які відповідатимуть їх потребам і можливостям. Водночас важливо під-

тримувати постійний контакт із фахівцями, які зможуть коригувати фізичні навантаження залежно від реакцій організму та психічного стану.

Насамкінець, фізична активність є важливим інструментом підтримки психічного здоров'я, здатним поліпшити якість життя як людей, так

і тварин. Вона допомагає не лише підтримувати здоров'я, але й сприяє гармонії між тілом і психікою. Важливо наголосити на необхідності регулярності фізичних навантажень, оскільки лише постійна активність забезпечує стійкий результат і здатність впливати на психічний стан.

Список літератури:

1. American Psychological Association. *Physical activity and mental health: A review of the literature*. 2011. URL: <https://www.apa.org>
2. Biddle S.J., Asare M. *Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Т. 45. № 11. С. 835–841. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185
3. Dunn A.L., Trivedi M. H., O'Neal H. A. *Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. Т. 33. № 6. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00002>
4. Faulkner G., Biddle S. *Exercise as an adjunct treatment for clinical depression: Systematic review*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2001. Т. 23. № 4. С. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.263>
5. Hartig T., Korpela K. *Restorative effects of environmental design: Health and well-being in people's everyday settings*. V: *Environmental psychology: An introduction*. Academic Press. 2002. С. 155–170
6. Koch S.C., Fuchs T. *Body, movement, and psychotherapy: An introduction*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2012. Т. 16. № 1. С. 1–10. DOI: 10.1016/j.jbmt.2011.04.002
7. Mikkelsen K., Madsen K. *The role of physical activity in the prevention and management of depression and anxiety*. *European Journal of Sport Science*. 2017. Т. 17. № 3. С. 320–327. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1250912>
8. Nieman D.C. *Exercise and the immune system: Regulation, integration, and adaptation*. *Journal of Applied Physiology*. 2007. Т. 103. № 2. С. 693–698. DOI: <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00718.2007>
9. Rebar A.L., Taylor A. H. *The effectiveness of physical activity on the treatment of depression in older adults*. *Sports Medicine*. 2017. Т. 47. № 1. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0632-7>
10. Zerbe L.A. *Animal-assisted therapy in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Т. 69. № 11. С. 1106–1113. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22055>

Tashmatov V. A., Adgemyn Ye. A., Stratienco I. S. THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF HUMANS AND ANIMALS

In today's conditions of growing socio-economic challenges, accelerated pace of life and increased emotional stress, the problem of preserving and strengthening mental health is becoming a priority for both the individual and society as a whole. This issue is particularly relevant in the context of the search for effective, accessible and safe methods of prevention and support of psycho-emotional well-being. One of such methods is physical activity, which is considered not only as a tool for maintaining physical condition, but also as a powerful means of psycho-hygiene. The scientific work considers interdisciplinary aspects of the impact of physical activity on the mental health of both humans and animals. Theoretical approaches to understanding the mechanisms of action of motor activity on the psycho-emotional state, in particular through neurophysiological, biochemical and psychosocial processes, are analyzed.

The focus of the study is the relationship between regular physical activity and such psychological parameters as anxiety levels, depressive symptoms, emotional stability, self-esteem and quality of life. The results of empirical studies are presented, confirming the positive impact of physical activity on the functioning of the central nervous system, stimulation of the release of neurotransmitters (endorphins, serotonin, dopamine), normalization of circadian rhythms and improvement of cognitive functions. Particular attention is paid to the analysis of the psycho-emotional state of animals depending on the level of physical activity and conditions of detention, in particular among pets and service animals. It is emphasized that animals, like people, are prone to mental disorders under conditions of movement deficiency, social isolation or excessive stressors.

The paper summarizes scientific approaches to integrating physical activity into psychoprophylaxis and rehabilitation programs, and offers practical recommendations for organizing a physical regime for different population groups and animal species.

The work has applied significance for specialists in the fields of psychology, medicine, zootherapy, veterinary medicine, as well as for volunteer and rehabilitation centers that work with people and animals in a state of stress or post-traumatic stress disorder.

Key words: *physical activity, mental health, psycho-emotional state, stress, animal behavior, human-animal interaction.*

Відомості про авторів

Аджемян Є.А. – здобувач вищої освіти 4 курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Вершигора С. І. – магістр психології, аспірант кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Власенко О. О. – доктор психологічних наук, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Вятоха І. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Гайдай О. К. – здобувач освітнього ступеню бакалавра спеціальності 053 психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Герашенко О. С. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Гетьман С. П. – здобувачка вищої освіти 3-го курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Данілова Д. Е. – викладач-стажист кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Жеманюк С. П. – аспірантка кафедри психології Запорізького національного університету

Козловська Ю. С. – асистентка кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка

Колошина Є. С. – студентка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Конев О. С. – аспірант кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Копилова С. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Косьянова О. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Лазуренко О. О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і медичної психології Навчально-наукового центру неперервної професійної освіти Інституту післядипломної освіти Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

Латиш О. М. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Логвіна О. А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Лук'янчук Н. В. – кандидат психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки та психології Українського гуманітарного інституту

Марчук А. П. – аспірантка кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка

Мойзріст О. М. – молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Моспан М. О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України

Мітіна С. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Новіков С. О. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Овчар А. І. – заступниця завідувача кафедри, начальниця навчальної частини кафедри медицини катастроф та військової медицини Івано-Франківського національного медичного університету

Опанасюк О. Ю. – магістр психолог Національного університету фізичного виховання і спорту України

Орап М. О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Панок В. Г. – доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Перепелиця А. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України

Пономаренко Я. С. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Предко В. В. – доктор філософії в галузі психології, старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Проданюк Ф. М. – кандидат історичних наук, доцент, професор кафедри педагогіки та психології ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Росолович А. В. – аспірант другого року навчання Хмельницького національного університету

Руденок А. І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Стратієнко І. С. – здобувач вищої освіти 3 курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Тарасюк Д. І. – викладач-стажист кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Ташматов В. А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

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

Тертична Н. А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

Федорова М. Ю. – магістрантка з психології ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Фролова Н. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Чайка Г. В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Чиханцова О. А. – доктор психологічних наук, старший дослідник, виконуючий обов'язки завідувача лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Шиліна А. А. – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Шумейко О. М. – старший викладач кафедри психології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ

Якимчук Г. В. – науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Науковий журнал

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 3 2025

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *О. Криворучко*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 18,97. Ум. друк. арк. 21,85. Зам. № 0625/520.

Підписано до друку 30.06.2025. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.