

**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 35 (74) № 6 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

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»;

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.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 6 від 27.12.2024 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareєстрований друкованим медіа (рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року)

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність 053. 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, 2024

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Копилова С.В., Дробот О.В.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ
ЯК СКЛАДОВІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ.....1

Міщиха Л.П., Чернявська Н.В.

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ САМОСВІДОМОСТІ
У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСКУРСУ.....10

Терлецька Л.Г.

ВІЙНА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ТА ФОБІЙ.....16

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Василик О.М.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ
У ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ.....22

Vovk N.P., Mokhnar L.I., Diachkova O.M.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATION IMPROVEMENT
IN THE EMERGENCIES.....29

Ілляшенко Т.Д.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ДІАГНОЗ У СИСТЕМІ ОСВИТИ ДІТЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....34

Лагиш О.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТВОРЧОГО АНАЛОГІЗУВАННЯ
В ГРАФІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА.....42

Макарець В.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ ПРАЦІВНИКАМИ.....48

Ніколаєв Л.О., Хаметова Л.М.

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
В КОНТЕКСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.....54

Папуча М.В.

ВПЛИВ СТИЛЮ АТРИБУЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ.....60

Фефелова В.В., Тимошенко Т.С.

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА КОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА.....65

Шевченко Н.Ф., Кучинова Н.М., Житник Н.В.

ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ФАХІВЦЯ:
КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ.....70

Шимко В.А.

ВИЯВЛЕННЯ ПРИХОВУВАНИХ МОТИВІВ, НАМІРІВ, УСТАНОВОК:
ТЕХНІКА ПРОВОКАТИВНИХ ЗАПИТАНЬ У НАПІВСТРУКТУРОВАНОМУ ІНТЕРВ'Ю.....76

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Вітюк Н.Р., Бігун Т.Я.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... 82

Довгань Н.О.

СОЦІАЛЬНА ЗГУРТОВАНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА
В УМОВАХ ЗАГРОЗ І РИЗИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕЦІ:
ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ..... 88

Каліщук С.М., Токарева Ю.М.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ
МАЙБУТНЬОГО ОСОБИСТОСТІ..... 95

Потонська О.І.

ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ДОРОСЛИХ ОСІБ,
УСУНЕННЯ КОГНІТИВНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ СТЕРЕОТИПІВ,
ОБУМОВЛЕНИХ НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ..... 100

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Карповець М.В.

СТАН ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПОНЕНТИ РОЗУМІННЯ..... 110

Лаврінченко В.А.

ДИНАМІКА САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ ПРОТЯГОМ УЧАСТІ
У ГРУПОВІЙ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ..... 116

Найчук В.В., Олійник Л.Г., Сотнікова Г.О.

ЕСТЕТОТЕРАПІЯ ТА АРТТЕРАПІЯ
В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ..... 124

Стеценко А.І., Шабінська О.О.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ..... 131

Терновий В.А.

ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ..... 138

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Августюк М.М.

ПСИХОЛОГІЯ ТА МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ:
КОРОТКИЙ НАРИС ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ..... 145

Духневич В.М.

ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ..... 151

Філоненко В.М.

БОЙОВИЙ ВПЛИВ ЯК ЧИННИК СКОЄННЯ ЗЛОЧИНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ..... 159

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Османова А.М., Верещагіна Н.В.

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВИМУШЕНОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ..... 168

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Адамова О.С.

ВПЛИВ ТРАВМИ НА СОМАТИЧНІ ПРОЦЕСИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПІДХІД..... 177

Іваскевич О.В.

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ФІЗІОЛОГІЧНИХ, КОГНІТИВНИХ І СОЦІАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ.....183

Кардашова В.І., Іванова Т.В.

КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ:
ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОДИНАМІЧНОГО ПІДХОДУ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ.....191

Макаров О.М.

СТИГМА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРАНЕННЯМ:
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ
ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....199

Шамлян К.М., Кириченко В.Е.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КЛІНІКАХ ЄВРОПИ:
ОГЛЯД СУЧАСНИХ МЕТА-АНАЛІЗІВ..... 205

Шувалов О.В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАРЕПРЕЗЕНТАЦІЇ
(THEORY OF MIND) ЯК КОМПЛЕКСНОГО КОГНІТИВНОГО ФЕНОМЕНУ..... 210

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Kopylova S.V., Drobot O.V.

SELF-ACTUALIZATION, SELF-IMPROVEMENT, SELF-REALIZATION
AS COMPONENTS OF THE LIFE PATH OF A PERSON.....1

Mishchykha L.P. Cherniavska N.V.

CONCEPTUALIZATION OF THE PHENOMENON OF SELF-CONSCIOUSNESS
WITHIN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE.....10

Terletska L.G.

WAR AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FEARS AND PHOBIAS.....16

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Vasylyk O.M.

THEORETICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING EMOTIONAL
SELF-REGULATION SKILLS IN WOMEN MANAGERS.....22

Vovk N.P., Mokhnar L.I., Diachkova O.M.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATION IMPROVEMENT
IN THE EMERGENCIES.....29

Ilyashenko T.D.

PSYCHO-PEDAGOGICAL DIAGNOSIS IN THE EDUCATION SYSTEM
FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....34

Latysh O.M.

FEATURES OF MANIFESTATIONS OF CREATIVE ANALOGY
IN THE SUBJECT'S GRAPHIC ACTIVITIES42

Makarets V.O.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ACHIEVING CAREER GOALS BY EMPLOYEES48

Nikolaiev L.O., Khametova L.M.

COMMUNICATIVE STRATEGIES FOR ENHANCING STRESS RESILIENCE
IN THE CONTEXT OF GROUP PSYCHOLOGICAL SUPPORT.....54

Papucha M.V.

THE INFLUENCE OF ATTRIBUTIONAL STYLE ON PERSONALITY
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....60

Fefelova V.V., Tymoshenko T.S.

PSYCHOLOGICAL MATURITY: THEORETICAL ANALYSIS
AND COMPONENT STRUCTURE65

Shevchenko N.F., Kuchynova N.M., Zhytnyk N.V.

PERSONAL-AND-PROFESSIONAL QUALITIES OF A MANAGER:
CONCEPTUALIZATION AND JUSTIFICATION.....70

Shymko V.A.

DETECTING HIDDEN MOTIVES, INTENTIONS, AND ATTITUDES:
THE TECHNIQUE OF PROVOCATIVE QUESTIONS
IN SEMI-STRUCTURED INTERVIEWS.....76

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Vitiuk N.R., Bihun T.Ya.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LONELINESS
IN EARLY ADOLESCENCE.....82

Dovhan N.O.

SOCIAL COHESION IN THE CONTEXT OF THREATS AND RISKS
TO NATIONAL SECURITY: ORGANIZATION OF EMPIRICAL RESEARCH.....88

Kalishchuk S.M. Tokarieva Yu.M.

EXISTENTIAL-SYSTEMIC ANALYSIS OF THE IMAGE
OF THE FUTURE PERSONALITY.....95

Potonska O.I.

THE IMPACT OF MEDITATION ON THE DEVELOPMENT
OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF ADULTS, ELIMINATION OF COGNITIVE
AND BEHAVIORAL STEREOTYPES BY CONSEQUENCES OF CHILDREN'S FEARS.....100

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Karpovets M.V.

THE STATE OF ANXIETY OF STUDENTS AS AN EMOTIONAL COMPONENT
OF UNDERSTANDING.....110

Lavrinenko V.A.

TEENAGERS FROM INFORMAL UNIONS SELF-ATTITUDE DYNAMICS
DURING PARTICIPATION IN GROUP CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL WORK.....116

Naichuk V.V., Oliinyk L.H., Sotnikova H.O.

AESTHETIC THERAPY AND ART THERAPY IN WORK WITH CHILDREN
WITH DISABILITIES.....124

Stetsenko A.I., Shabinska O.O.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF OVERCOMING
ANXIETY IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE USING ART THERAPY.....131

Ternovyy V.A.

THE CONCEPT OF PROFESSIONAL IDENTITY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON....138

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Avhustiuk M.M.

PSYCHOLOGY AND INTERNATIONAL RELATIONS: A BRIEF OUTLINE
OF THE MAIN ASPECTS OF THE RELATIONSHIP.....145

Dukhnevych V.M.

PSYCHOLOGICAL MODEL OF FORMATION OF SOCIAL COHESION.....151

Filonenko V.M.

COMBAT EXPOSURE AS A FACTOR IN THE COMMITMENT
OF CRIMES BY MILITARY PERSONNEL.....159

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Osmanova A.M., Vereshchagina N.V.

THE ROLE OF ART THERAPY IN RESTORING THE PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....168

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Adamova O.S.

THE IMPACT OF TRAUMA ON SOMATIC PROCESSES:
A PSYCHOSOMATIC APPROACH.....177

Ivaskevych O.V.

THE COMPREHENSIVE MODEL OF PERSONAL ADAPTABILITY
IN THE INTERRELATION OF PHYSIOLOGICAL, COGNITIVE,
AND SOCIO-BEHAVIORAL FACTORS.....183

Kardashova V.I., Ivanova T.V.

CORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS
WITH DIFFERENT LOCUS OF CONTROL:
INTEGRATION OF PSYCHODYNAMIC APPROACH AND ART THERAPY.....191

Makarov O.M.

STIGMA AND REHABILITATION OF WOUNDED SERVICE MEMBERS:
PSYCHOSOCIAL CHALLENGES AND SOLUTIONS.....199

Shamlan K.M., Kyrychenko V.E.

THE EFFECTIVENESS OF PSYCHODYNAMIC THERAPY IN EUROPEAN CLINICS:
A REVIEW OF CURRENT META-ANALYSES.....205

Shuvalov O.V.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF METAREPRESENTATION
(THEORY OF MIND) AS A COMPLEX COGNITIVE PHENOMENON.....210

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/01>**Копилова С.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Дробот О.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК СКЛАДОВІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

У статті подано теоретичний аналіз наукових концепцій і підходів до пояснення сутності і взаємозв'язку процесів самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації особистості. Розкрито функціональний, структурний, історичний аспекти становлення індивідуальності людини в контексті її життєвого шляху. Це сприятиме зменшенню неоднозначності в тлумаченні понять, а також зробить можливим підбір адекватних психодіагностичних методик для здійснення емпіричних досліджень розвитку особистості в юнацькому віці, важливому періоді набуття зрілості.

Розгляд онтогенетичного розвитку особистості у юнацькому віці можливий у трьох основних аспектах: аспект простору, аспект часу, аспект руху. Кожен із аспектів розгляду дозволяє зрозуміти логіку розгортання життєвого шляху особистості. Таке розгортання охоплює три сторони: функціональну (адаптаційну), що пов'язана з самоактуалізацією особистості; структурну (прогностичну), що передбачає самовдосконалення особистості; історичну (прагматичну), що забезпечує становлення індивідуальності людини.

Для самоактуалізації характерне: оволодіння зовнішнім середовищем через знаходження більш ефективних способів поведінки; внутрішня мотивація; повне застосування творчого потенціалу в різних сферах діяльності; результативність (успішність, функціональність); набуття почуття задоволеності. Під самовдосконаленням розуміємо діяльність, спрямовану на зміну структури своєї особистості, що відбувається під впливом зовнішніх факторів і внутрішніх протиріч. Для самовдосконалення характерні: перетворювальний і вольовий характер активності; внутрішня детермінація й внутрішня робота над собою; опір на самопізнання й самоусвідомлення; закріплення того досвіду, що сприяє успіху в діяльності, а також ефективності соціальних взаємодій. Самореалізація пов'язана з пошуком і вибором ідеалу, цінностей, здійсненню яких особистість присвячує своє життя. Взаємозалежність та взаємозумовленість самоактуалізації, самовдосконалення й самореалізації особистості утворює механізм, завдяки якому відбувається цілеспрямований процес втілення сутнісних сил людини в соціальній практиці.

Ключові слова: життєвий шлях, самоактуалізація, самовдосконалення, самореалізація, індивідуальність, суб'єктність, юнацький вік, системно-еволюційний підхід.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства, яке характеризується динамічними процесами, посилюється значення особистості. Науковці приходять до висновку про неоднозначність в розумінні термінів, що концептуально описують життєвий шлях особистості.

«Життєвий шлях» є міждисциплінарним поняттям, яке застосовується у філософії, соціології, психології. Важливе значення має категорія «життєвий шлях» для психології розвитку особистості. Маючи фундаментальне значення для розуміння людської сутності й духовного світу особистості, це поняття усе частіше використо-

ується у психологічній науці для вирішення проблем розвитку особистості, а також підвищення ефективності професійного становлення людини.

М. Боднар констатує термінологічну невизначеність поняття «самоактуалізація», а також відсутність концептуальної єдності у розумінні природи відповідного явища [3]. Н. Старинська звертає увагу на розгляд самоактуалізації спільно з іншими категоріями «само», а також на факти підміни поняття «самоактуалізація» термінами «самореалізація», «самодетермінація», «самоствердження», «самовизначення» [14]. До такого ж висновку приходять А. Грись, М. Максименко, Т. Моторна. Вчені вказують на складність і багатогранність поняття самоактуалізації та недостатню його розробку [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті психології розвитку життєвий шлях розглянуто як загальнонаукову й психологічну категорію, що фіксує події життя з точки зору взаємодії субекта активності з предметним і соціальним середовищем, творення самої себе (Б. Ананьєв, В. Панок, Г. Балл, Т. Яценко). Сучасними науковцями систематизовано наукові погляди щодо спільності та відмінності понять «самоактуалізація» та «самореалізація»; обґрунтовано положення про взаємодоповнюваність процесів самореалізації та самоактуалізації (В. Гомонюк), досліджено вплив різних факторів на самоактуалізацію особистості, зокрема, новизни діяльності (Ю. Бабелюк, Н. Гоцуляк, В. Ізрайлов, О. Шкуренко), емоційних чинників (А. Грись, М. Максименко, Т. Моторна), типу сім'ї (О. Емішянц). Також предметом уваги стали психологічні аспекти самовдосконалення (Н. Уйсімбаєва) й самореалізації (О. Пінська). Відповідна проблематика розглядається в контексті життєвого світу й життєвого шляху особистості.

Постановка завдання. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність і взаємозв'язок понять «самоактуалізація», «самовдосконалення», «самореалізація», що розкривають механізм становлення індивідуальності людини на життєвому шляху. Постають *завдання*: 1) дослідити роль процесів самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації у становленні індивідуальності, виявити специфіку кожного; 2) окреслити характер взаємозв'язку самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації в контексті розгортання життєвого шляху особистості.

Відповідно до принципу глобального еволюціонізму [15] складна система розглядається як багатовимірний й багаторівневий. В. Тугарінов

у монографії «Співвідношення категорій діалектичного матеріалізму» (1956), наголошує на усезагальному характері світової закономірності, яка охоплює приватні закономірності природи, суспільства і розуму як різних галузей дійсності. Кожна з них є основою для розгортання відповідного життєвого циклу, зміна якого пов'язана зі зміною поколінь або новоутвореннями в індивідуальному бутті людини. На основі аналізу теоретичних положень С.Рубінштейна, В. Тугарінова, В. Панок приходиться до висновку, що життєвий шлях розглядається як сукупність життєвих циклів, кожен із яких передбачає, що плин життя має ритми й етапи (віхи), які закономірно повторюються у поколіннях і у долі кожної особистості. Суспільна циклічність ролей означає зміну поколінь у суспільстві або зміну періодів індивідуального буття людини [10, с. 146].

Кількість аспектів розгляду системи, що еволюціонує, має відповідати кількості організаційних форм матерії, тобто мати чотири аспекти розгляду. Проте для дослідження категорії «життєвий шлях» достатніми є три аспекти: аспекти простору, часу, руху. Слідуючи еволюційній логіці [15], порядок розгляду аспектів терміну «життєвий шлях» має бути таким: простір (предметне й соціальне середовище), час (минуле й майбутнє), рух (події життя, що інтегрують теперішнє, майбутнє й минуле людини). В. Панок акцентує увагу на тому, що доля (історія) людини визначається зовнішніми обставинами і причинами, а також внутрішніми обставинами, які людина створює сама, і за які несе персональну відповідальність. Отже, шляхом зміни зовнішніх умов свого існування людина будує власну історію свого життя [10, с. 146].

Виклад основного матеріалу. Як слушно зауважує В. Панок, категорія життєвого шляху особистості є дієвим інтегруючим поняттям, що дозволяє узгодити й конкретизувати цілу низку концептів психології науки [10, с. 151]. Продемонструємо це на прикладі концептів гуманістичної психології. За робоче нами прийняте визначення життєвого шляху людини, запропоноване Б.Ананьєвим у науковій праці «Людина як предмет пізнання». Це історія формування людини й розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника певного покоління [1, с. 104–105]. Також нами прийнято до уваги визначення життєвого шляху особистості як складної, системно-понятійної багатовимірної категорії, «що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та

обставин індивідуального розвитку особистості» [10, с. 151].

Існує неоднозначність в позначенні механізму трансформації людини на її життєвому шляху. Це пов'язане з різними життєвими циклами. На основі попереднього аналізу встановлено, що самоактуалізація особистості може розглядатись як аспект механізму розвитку, професійного становлення особистості, становлення індивідуальності або суб'єктності. Одні дослідники самоактуалізацію, самовдосконалення, самореалізацію розглядають як складові розвитку особистості (О. Емішянц, А. Кудашев), інші, – як чинники професійного становлення особистості (Ю. Рутіна).

Також існують розбіжності у баченні найвищого рівня розвитку психіки. Так, Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Б. Ломов, О. Бодальов уважають найвищим рівнем розвитку людини індивідуальність. На думку А. Брушлинського, В. Русалова найвищий рівень розвитку психіки відображений у якості «суб'єкта». «Тільки за наявності рівня суб'єкта можливе втілення в реальності індивідуальності людини, її унікальності, неповторності, самотності та оригінальності» [14]. Отже, виникнення властивості суб'єкта передує становленню індивідуальності людини.

Б. Ананьєв фундаментальній праці «Людина як предмет пізнання» індивідуальність визначає як найвищий рівень розвитку психіки, що складається на підставі взаємозв'язку особливостей людини як особистості та як суб'єкта діяльності, які обумовлені її природними властивостями. Становлення особистості відбувається поряд зі становленням цілісності в процесі її розвитку й діяльності. Приходимо до висновку, що результатом самоактуалізації є набуття властивості суб'єктності, а результатом самореалізації, – становлення індивідуальності як вищої якості психіки.

Складність механізму становлення індивідуальності людини зумовлює множинність інтерпретацій основних понять гуманістичної психології, що унеможлиблює розуміння логіки розгортання життєвого шляху особистості. Саме тому більшість дослідників при дослідженні сутності самоактуалізації намагаються встановити взаємозв'язки з суміжними поняттями. Н. Старинська підкреслює, що самоактуалізація має зв'язок з процесами самопізнання, самоосмислення, смислового оцінювання; характеристики самоактуалізації розкриваються через поняття «становлення», «розвиток», «вдосконалення», «динаміка особистості» [14]. О. Пінською для розкриття сутності само-

реалізації особистості, здійснюється систематизація психологічних аспектів самореалізації особистості у їх взаємозв'язку та взаємозумовленості [11]. Н. Уїсімбаєвою самоактуалізація розглядається у взаємозв'язку з процесами самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення та іншими категоріями «само» [17]. А. Грись вказує, що різні категорії «само» пов'язані із самоактуалізацією, уточнюють різні її аспекти, гармонійно доповнюють кожне категорійне значення [6]. Це є результатом того, що процеси «само» поєднані загальним механізмом становлення індивідуальності людини. Ознакою того, що самоактуалізація особистості є складовою цього механізму є розгляд самоактуалізації і як процесу, і як результату, і як стану особистості. «Самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю спрямованості особистості, і не може обмежуватися жодною із цих характеристик» [6; 14].

На основі поняття «самоактуалізація» вибудовуються різні моделі, завдяки яким пояснюється механізм становлення індивідуальності особистості. До складу цього механізму також включаються поняття «самовдосконалення» й «самореалізація». М. Ткалич побудовано модель самоактуалізації менеджерів в професійно-управлінській діяльності, до складу якої включено три структурні компоненти: ресурс, процес та результат [16]. Кожен з них, на нашу думку, відповідає специфічному аспекту розгляду життєвого шляху особистості: часу, руху, простору

О. Бабелюк, Н. Гоцуляк, В. Ізрайловим, О. Шкуренко самоактуалізація розглядається як складова буття, що наповнює життя людини спрямованістю та сенсом [1, с. 171]. За К. Гольдштейном, функціонування організму має три вияви: процес вирівнювання (організм прагне розподілити енергію рівномірно); самоактуалізація (основний мотив організму); узгодження із середовищем (адекватним для процесу самоактуалізації) [24]. Д. Леонтєвим у науковій праці «Розвиток ідеї самоактуалізації в роботах А. Маслоу» (1987), виділено три основних контексти самоактуалізації: 1) особистості, які самоактуалізуються; 2) пікові переживання трансцендентних цінностей; 3) самоактуалізація як процес розвитку.

Самоактуалізація й самовдосконалення розглядаються як зовнішня й внутрішня форми самореалізації. Л. Коростильова пов'язує самореалізацію з особистісними (ті, що залежать від людини: ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо) і ситуативними (ті, що не залежать від людини:

соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) чинниками. Ці положення представлені у праці «Психологія самореалізації особистості: утруднення у професійній сфері» (2005). У своїй науковій статті «Самореалізація як системне психологічне утворення» С.Кудінов констатує, що зовнішня форма самореалізації спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня форма самореалізації забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. Можуть існувати три види проявів самореалізації особистості: 1) діяльнісна характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; 2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності; 3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товариськості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, креативності тощо. Ці положення підтримує В.Гомонюк [4, с. 22]. Виділені складові відповідають обраним відповідно до еволюційного принципу аспектам дослідження життєвого шляху особистості.

Найчастіше науковці звертають увагу на взаємозв'язок самоактуалізації й самореалізації. «У центрі наукової уваги гуманістичних психологів знаходиться творча особистість, метою якої є самореалізація та розкриття особистісного потенціалу» [1]. А.Грись, М.Максименко, Т.Моторна зауважують, що у період дорослішання питання самоактуалізації особистості постають як найбільш актуальні [5]. Якщо проблема самоактуалізації розглядається найчастіше в юнацькому віці, зокрема в період професійної підготовки, то в період професійного становлення для більшості людей характерною стає проблема професійної самореалізації.

Взаємозв'язок самоактуалізації й самовдосконалення також не залишився поза увагою. На думку О. Яценко, Н. Старинської самоактуалізація є властивістю особистості, яка перебуває в реципрокних (взаємозалежних) відношеннях із самопізнанням і самовдосконаленням, що сприяє управлінню не тільки потенційними здібностями, а й також усіма рівнями психіки та формами

свідомості особистості й забезпечує соціальну результативність особистості [14].

На підставі проведеного теоретичного аналізу підтверджується наша гіпотезу про первинність самоактуалізації по відношенню до інших процесів «само», зокрема по відношенню до самовдосконалення, яке стає можливим завдяки самоусвідомленню, що запускається завдяки самоактуалізації. «Для окремого індивіда самоактуалізація постає як проблема, відколи він відчуває себе не лише складовою частиною суспільства, а й усвідомлює свою індивідуальність у процесі взаємин з іншими, обміну сутнісними силами, тобто почуттями, емоціями, вміннями, навичками, знаннями, здібностями, потребами» [13, с. 69]. Завдяки самоактуалізації розвивається соціально конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей [8]. На думку М.Боднар, завдяки самоактуалізації молоді стає можливим не тільки повернення втрачених смислів, а й зниження регулятивної функції захисних механізмів, відновлення морально-ціннісного насичення існування людини [3].

Почати розгляд виділених понять, відповідно до еволюційного принципу, слід з аспекту простору, що відповідає другому ступеню еволюційного руху форм організації матерії. Він пов'язаний із виникненням життя і описується через поняття «потреби», «зовнішнє середовище», «активність». Вони є системотвірними при визначенні категорії «самоактуалізація». Можна погодитись, що синонімом поняття «самоактуалізація» є поняття «особистісне зростання», проте поняття самоактуалізації й самореалізації не можуть бути розглянуті як тотожні. Самоактуалізація означає перехід із стану можливості в стан дійсності, тому сенс самоактуалізації найбільш точно виражає слово «прояв» (виявити можливості, здібності).

Поняття «самоактуалізації» науковці пов'язують не тільки із «виявами у дійсності», а й з «оволодінням середовищем». Уважається, що термін «самоактуалізація» був запропонований нейрофізіологом К. Гольдштейном, який під самоактуалізацією розумів універсальний принцип життя, основний його мотив; дії, спрямовані на задоволення потреб. У здоровому організмі «тенденція до самоактуалізації діє із середини і дозволяє долати труднощі, що виникають через зіткнення із зовнішнім світом, не на основі

тривоги, а завдяки радості перемоги». Прихід до згоди з середовищем в першу чергу полягає в оволодінні нею [24]. Таке бачення сутності самоактуалізації дозволяє розглядати цей процес і результат як специфічний вияв соціальної адаптації. Адаптація є не лише зберіганням рівноваги людини з навколишнім середовищем; вона спонукає особистість до розкриття життєвого потенціалу й перетворення навколишнього світу. У результаті адаптації людина діє природно, невимушено, що сприяє реалізації задатків і здібностей в практичній діяльності, тобто самоактуалізації [14, с. 15]. Проте людина взаємодіє не тільки з виробничим середовищем, але й зі соціальною спільнотою. Якщо у першому випадку набуває значення адаптація, то у другому, – особистісний розвиток й становлення індивідуальності.

К. Роджерс сутність самоактуалізації пов'язує з «особистістю, яка повноцінно функціонує». Поведінка спонукається мотивом, який він назвав тенденцією актуалізації, що представляє процес актуалізації людиною свого потенціалу з метою стати особистістю, що повноцінно функціонує. Тенденція розвивати свої здібності забезпечує можливість зберігати й розвивати особистість в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності (наскільки це можливо біологічно). Прагнення виразити себе і реалізувати можливості організму посилюють самість людини [26].

А. Маслоу предметом пізнання зробив творчість як універсальну функцію людини, яка передбачає різні способи розкриття, самовираження особистості. Поняття «самоактуалізації» він пов'язує зі специфічним типом потреб, які позначені як метапотреби. Для того щоб ця потреба проявилася, людина повинна задовольнити всю ієрархію нижчих потреб (потреби в безпеці або повазі), звільнитись від їх домінування. Прагнення до задоволення потреб більш високого рівня є ознакою психологічного здоров'я особистості [25].

Самоактуалізація є важливим показником життєдіяльності особистості. За Е. Фроммом самоактуалізація є процесом реалізації природного потенціалу особистості, розвиток «позитивної свободи» в соціальному бутті за допомогою спонтанної активності [23]. Е. Еріксон пов'язує самоактуалізацію з «подоланням меж» своєї ідентичності, справжнім досягненням дійсної індивідуальності й виходом за її межі [21]. Отже, самоактуалізація забезпечує як прояв індивідуальності, так і набуття суб'єктності.

Самоактуалізація є творчим процесом, що має такі прояви:

1) відбувається в зовнішньому оточенні [1; 14]; передбачає оволодіння ним через знаходження більш ефективних способів поведінки;

2) повне й творче застосування здібностей [16], втілення творчого потенціалу в різних сферах діяльності [1; 3]; орієнтація на вирішення складних проблем і докладання максимальних зусиль [5];

3) результативність як характеристика самоактуалізації. Як результат розглядаються: успішність та загальна життєва продуктивність, високий рівень життєдіяльності; формування суб'єктивної та об'єктивної узгодженого стилю життя як індивідуально обраної системи взаємодії із соціальним середовищем; продуктивність життєвого шляху [8; 13]. Досягнення цілісності особистості та її психологічного здоров'я, на нашу думку, є показником самореалізації.

4) набуття почуття суб'єктивної задоволеності своїм функціонуванням [7; 13] суб'єктивну задоволеність своїм особистісним функціонуванням; відкриття нових можливостей, перехід на новий рівень розвитку [1; 3].

Дослідники звернули увагу на обмеження самоактуалізації. А. Маслоу описує «комплекс Іони» – синдром страху перед власними можливостями, який обмежує можливості власного розвитку [25]. На думку А.Грись, М.Максименко, Т.Моторної такими чинниками є лінь, брак впевненості в собі, вплив минулого досвіду і звичок; соціальні впливи і груповий тиск, внутрішні захисти [5]. О. Емішянц вважає, що здійсненню самоактуалізації перешкоджають регресивні тенденції, в основі яких лежать страх, ворожість або ледарство [8]. Рівновага, адаптація, вкоріненість в середовищі зменшують або знищують прагнення до самоактуалізації [14].

Таким чином, самоактуалізація є властивістю особистості, що актуалізується під впливом метамотиву. Це зовнішня активність, яка спонукається внутрішніми чинниками, – мотивами, тому в самоактуалізації провідним вважається внутрішнє, суб'єктивне. Цілком слушною є думка Г. Селевко, В. Зарицької, Ю. Ключкіна, Г. Сухобської про те, що самоактуалізацію слід розглядати як один із етапів самореалізації або більш широкого процесу становлення індивідуальності людини. Водночас самоактуалізація й самореалізація знаходяться у відношеннях взаємозумовленості, їх слід розглядати як єдність внутрішнього й зовнішнього світу особистості. Не можна пого-

дитись з позицією Н. Старинської, яка визначає самоактуалізацію як це процес осягнення своєї індивідуальності, що відбувається всередині особистості, має зовнішнє відображення, самореалізацію, втілення цієї індивідуальності в конкретній діяльності [14].

Завдяки самоактуалізації стає можливим самоусвідомлення й самовдосконалення. Під самовдосконаленням розуміється систематична й свідома діяльність людини, що спрямована на зміну своєї особистості під впливом зовнішніх факторів і внутрішніх протиріч та ґрунтується на самосвідомості людини; процес удосконалення певних рис характеру, здібностей, навичок, якостей особистості; процес усунення чи позбавлення негативних характеристик (неорганізованість, егоїзм, неврівноваженість, безвідповідальність) [17]. Самовдосконалення є осмисленою формою самоорганізації особистості.

Самовдосконалення супроводжується змінами в структурі особистості: відбувається закріплення якостей, що сприяють успішному здійсненню діяльності, формується самосвідомість суб'єкта діяльності. Завдяки самовдосконаленню закріплюються ті складові особистості, що сприяють успіху в діяльності, а також ефективності соціальних взаємодій [13].

Для самовдосконалення характерні такі риси:

1) перетворювальний характер: самовдосконалення – керована суб'єктом перетворювальна діяльність, спрямована на зміну себе у відповідності зі свідомо поставленими цілями, сформованими ідеалами і переконаннями; загальнолюдські цінності є основою визначення мети та напрямів самовдосконалення, ідеалу, до якого варто прагнути;

2) вольовий характер (Н.Пророк, О.Єракторіна), необхідність витратити зусилля для переборення себе;

3) внутрішня детермінація й внутрішня робота над собою з метою довести розвиток до можливої мети, згідно із загальнолюдськими духовними цінностями [9, с. 188]; відбувається з власної ініціативи і з усвідомленням значення (самоцінності) та змісту власної діяльності; взаємодія особистості самої з собою [14]. У сучасних дослідженнях самодетермінація особистості розглядається з позицій синергетики; особистість розуміється як складна, відкрита, нелінійна система;

4) «самість» всіх складових процесу: самоосмислення власного буття, самопізнання, самоконтролю; виражається у неперервному самопізнанні,

формуванні культури мислення та поведінки [9]. Самовдосконалення ґрунтується на самопізнанні й самоусвідомленні. Побудова програми власного розвитку відбувається з урахуванням уявлень про ідеальний образ, взірць досконалості, та порівняння себе з цим образом.

Самовдосконалення неможливе без самоусвідомлення (цілісна оцінка себе як почуттєвої і мислячої істоти, як діяча) [16]; здійснюється осмислено та ґрунтується на творчому ставленні до себе [9]. Ефективність самовдосконалення залежить від того, наскільки людина усвідомлює власні можливості, значення необхідних особистісних перетворень для розвитку та життєдіяльності, що сприяє формуванню потреби у самовдосконаленні, стимулює внутрішню активність особистості. Починається з усвідомлення себе суб'єктом власного життя, тобто з осмислення і прийняття власних можливостей і здібностей працювати над собою [12, с. 529].

Самоусвідомлення й набуття суб'єктності запускається завдяки самоактуалізації. Побудова Я-концепції передбачає утворення системи уявлень про себе, власний особистісний потенціал (здібності, зовнішні ознаки, особисті якості, рівень культури). Маючи соціальну природу, самосвідомість особистості, її уявлення про себе залежать від того, як її оцінюють оточуючі. Тому постановка мети самовдосконалення є складовою «Я-концепції» й утворюється в процесі спілкування особистості. Тим самим вона набуває можливість удосконалити образ свого «Я», позбавитись негативних рис, підвищити рівень культури, фізичне удосконалитись. «Характерні для стадій розвитку особистісні новоутворення, перетворюються у синергійно працюючі рівні цілісної особистісної організації. Завдяки рефлексії, виробленню оптимальних систем дій, поступово стають психологічними основами особистості, її фундаментом» [17, с. 76]. Якісний склад змін структури особистості залежить від системи ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації як найважливіші утворення у структурі самосвідомості особистості в юнацькому віці закріплені особистим досвідом індивіда, усією сукупністю його переживань, виражають моральну орієнтованість і ціннісний сенс поведінки, на основі яких здійснюється прийняття рішень. Особистісні цінності є похідними від суспільних цінностей, які людина, пропустивши через власний досвід та переконавшись у їх доцільності та необхідності, закріплює у своїй свідомості у формі ціннісних орієнтацій,

що визначаються як спрямованість особистості на ті або інші цінності життя. Ціннісні орієнтації виявляються у цілях, переконаннях і реалізуються в процесі життєдіяльності та підтверджуються життєвим досвідом особистості. Формуються ціннісні орієнтації особистості лише в процесі індивідуального засвоєння зовнішніх щодо суб'єкта цінностей, які стануть внутрішніми за умови усвідомлення й емоційного «переживання». Такі цінності визначатимуть принципи розуміння людиною соціальної реальності, власної поведінки та поведінки інших людей і виконуватимуть функцію смислотворення [11].

Самовдосконалення особистості робить можливою власну самореалізацію. Не будь-яка діяльність є самореалізацією, а лише та, цілі якої усвідомлено ставить сам суб'єкт, і у якій він реалізує свої сутнісні сили. Самореалізація пов'язана з пошуком і вибором ідеалу, цінностей, здійсненню яких особистість присвячує своє життя. Ідеальне уявлення людиною результату, який має бути досягнутий в процесі самореалізації, відображається в «Я-ідеальному» (бажані досягнення), що визначається на основі реальних потенційних можливостей людини – «Я-реальному». Самореалізація супроводжується подоланням суперечностей між потенціалом цілепокладання «Я-реальне» та потенційними можливостями самоздійснення «Я-ідеальне». Через невідповідність цілепокладання (неврахування реальних можливостей, використання неадекватних засобів і способів діяльності) ідеальна модель залишається без змін, а практична діяльність людини не призводить до самореалізації особистості [11, с. 109]. Виникає необхідність послаблення суперечності між «Я-реальним» (потенціал особистості) і «Я-ідеальним» (потенціал особистості) у соціальній практиці.

Якщо самовдосконалення ґрунтується на рефлексивному процесі, то самореалізація передбачає включення в соціальну практику. Якщо специфіка самоактуалізації розкривається А. Маслоу, Е. Фроммом, К. Роджерсом, то механізм самореалізації пояснений у психодинамічних концепціях А. Адлера, Е. Еріксона, а також логотерапії В. Франкла. Розуміння самореалізації як осягнення власних природних, сутнісних сил, як специфічної когнітивної діяльності представлено Д. Леонтьєвим, Є. Вахромовим.

А. Маслоу стверджує, що самореалізація – це процес набуття людиною тієї якісної складової, яка розцінюється як максимально можлива [25, с. 49]. У концепції Е. Еріксона центральним

поняттям є «его-ідентичність». Учений виділяє такі складові феномену: людина повинна постійно сприймати себе «внутрішньо тотожною самій собі»; значущі інші люди теж повинні бачити тотожність і цілісність в індивідуумі; люди повинні досягти «зрослої впевненості» в тому, що внутрішні й зовнішні площини цієї цілісності узгоджуються між собою. Его-інтеграція характеризується здатністю людини оглянути все своє життя як єдине ціле, зрозуміти її значення і побачити її в перспективі [21; 13].

В. Франкл підкреслює роль прагнення особистості до пошуку смислу життя як вродженої мотивації, яка і є рушійним джерелом розвитку особистості. Вчений виділяє три групи цінностей: творчість, переживання, відносини, які впливають із шляхів пошуку смислу: творча робота (те, що даємо життю); переживання цінностей (те, що ми беремо від життя); ставлення до долі (позиція в житті). Науковець розглядає людину як суб'єкта самотрансценденції, що прагне до ноодинаміки (духовної динаміки). Остання здійснюється в межах полярної напруги, де перший полюс представлений об'єктом (сенси), а другий – суб'єктом (людина, яка повинна цей сенс знайти). Актуалізація є осягненням «творчих» цінностей, «цінностей переживання» і «цінностей відносин». Процес «осягнення сенсу» характеризує вищу стадію розвитку, ніж «привласнення» уже відомого, «представленого» людині сенсу, здійснюючи сенс, людина реалізує сама себе [6; 22].

Згідно з К. Юнгом, кінцева життєва мета особистості – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда. Розвиток кожної людини унікальний, він продовжується протягом усього життя й одержав назву індивідуалізація. Підсумком індивідуалізації К. Юнг називав самореалізацію. Самоактуалізація (індивідуалізація й «повна реалізація «Я»»), за К. Юнгом – це становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда, свідомо реалізація людиною своєї унікальної психічної реальності. Це розкриття вродженої цілісності особистості, її еволюція протягом життя. На думку К.Г. Юнга, досягнення самоактуалізації через процес індивідуалізації потребує розширення свідомості особистості завдяки усвідомленню неусвідомленого [5].

С. Максименко підкреслює, що «самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації потенцій, формуванню суб'єктом власної системи смислів,

цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у т. ч. і перетворення себе» [9, с. 7].

Висновки. Таким чином, життєвий шлях особистості має тенденцію до творення системи особистісних смислів, які інтегрують аспекти самоактуалізації суб'єкта, самовдосконалення особистості, самореалізації духовного потенціалу. Самореалізація як складний психологічний феномен детермінується як внутрішніми чин-

никами, так і зовнішніми особливостями життєвих обставин. Завдяки їх інтеграції відбувається досягнення цілісності людини як кінцева точка становлення індивідуальності. Взаємозалежність та взаємозумовленість зовнішніх впливів та внутрішніх процесів у самоактуалізації, самовдосконаленні й самореалізації особистості утворює механізм, завдяки якому відбувається цілеспрямований процес втілення сутнісних сил людини в соціальній практиці.

Список літератури:

1. Бабельюк О., Гоцуляк Н, Ізрайлов В., Шкуренко О. Емпіричне дослідження впливу новизни діяльності на розвиток самоактуалізації психолога. *Social Development and Security*, Vol. 10, N. 5, 2020. С.169-179
2. Балл, Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*, 2017, № 2, с. 16–32
3. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2021.No2. с. 315–318
4. .Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejskanauka XXI powieka 2013»*. Volume 22: *Psychologia i socjologia. Politologija. Przemysl: Nauka i studia*, 2013. S. 21 – 26
5. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І Франка*, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 18. С.46-64
6. Гутиря М.О. Професійна самоактуалізація як чинник превенції кризи фахової готовності майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Полтава, 2023
7. Емішянц О.Б. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в залежності від типу сім'ї: повної/неповної. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Випуск 18.
8. Максименко, с. Д. Осьодло, В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*, 2010, № 8, с. 3–19. doi: 10.32626/2227-6246.2010-8.%25p
9. Орлова О. Особистісне самовдосконалення учня основної школи: аналіз категорій та понять. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2014. Ч.1 С.188-196
10. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2012. Випуск 2 (103), с. 146-151
11. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету ім.Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2022. 2 (24). С.107-113
12. Пророк Н. Уявлення про самовдосконалення в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка*. Київ. 2012. Вип.23, с. 527-537
13. Рутиня Ю.В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Випуск 45. С.66-71
14. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
15. Стрельник О.Н. Основи філософії. Підручник. 2014. URL: https://stud.com.ua/57168/filosofiya/osnovi_filosofiyi.
16. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.
17. Уйсімбаева Н.О. Особливості процесу самовдосконалення особистості *Педагогічні науки*. 2016. Випуск LXXIV. Том 2. С.74-78
18. Яблонська Т. Психологічна сутність самовдосконалення особистості. *Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Духовність у становленні та розвитку особистості»* 9-11 жовтня 2014 р. С.188
19. Яценко О.Ф. Особливості самоактуалізації студентів з різною професійною спрямованістю. *Психологічний журнал*. 2006. № 3. С.31-41

20. Adler A. Individual psychology. In CMurchinson (ed.), Psychologies of 1930. Worchester, Mass.: ClarkUniver. Press, 1930
21. Erikson E.H. The life cycle completed. New York: Norton, 1982. 422 p
22. Frankl, V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press. 1959
23. Fromm, E. Escape From Freedom. New York, Rinehart. 1941
24. Goldstein K. The organism. New York: American Book Co, 1939.
25. Maslow A.H. Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinholdb co. Cop. 1968. 240 p
26. Rogers, C. R., & Wood, J. K. Client-Centered Theory: Carl Rogers. In A. Burton, Operational Theories of Personality. New York: Brunner/Mazel. 1974. pp. 211-258

Kopylova S.V., Drobot O.V. SELF-ACTUALIZATION, SELF-IMPROVEMENT, SELF-REALIZATION AS COMPONENTS OF THE LIFE PATH OF A PERSON

The article presents a theoretical analysis of scientific concepts and approaches to explaining the essence and interrelation of the processes of self-actualization, self-improvement, and self-realization of the individual. The functional, structural, and historical aspects of the formation of a person's individuality in the context of his or her life path are revealed. This will help reduce ambiguity in the interpretation of concepts, and will also make it possible to select adequate psychodiagnostic methods for conducting empirical studies of the development of the individual in youthful age, in the important period of acquiring maturity

Consideration of the ontogenetic development of the individual in youthful age is possible in three main aspects: the aspect of space, the aspect of time, and the aspect of movement. Each of the aspects of consideration allows us to understand the logic of the development of the individual's life path. Such development covers three aspects: functional (adaptive), which is associated with the self-actualization of the individual; structural (prognostic), which provides for the self-improvement of the individual; historical (pragmatic), which ensures the formation of the individual's individuality.

Self-actualization is characterized by: mastering the external environment through finding more effective ways of behavior; internal motivation; full use of creative potential in various areas of activity; effectiveness (success, functionality); gaining a sense of satisfaction. By self-improvement we mean value-oriented activity aimed at changing the structure of one's personality, which occurs under the influence of external factors and internal contradictions. Self-improvement is characterized by: the transformative and volitional nature of activity; internal determination and internal work on oneself; resistance to self-knowledge and self-awareness; consolidation of the experience that contributes to success in activity, as well as the effectiveness of social interactions. Self-realization is associated with the search and choice of the ideal, values, to the implementation of which a person dedicates his life. The interdependence and interdependence of self-actualization, self-improvement, and self-realization of the individual forms a mechanism through which a purposeful process of embodying the essential human forces in social practice takes place.

Key words: *life path, self-actualization, self-improvement, self-realization, individuality, subjectivity, youth, systemic-evolutionary approach.*

Міщуха Л.П.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Чернявська Н.В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ САМОСВІДОМОСТІ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСКУРСУ

Стаття присвячена проблемі концептуалізації феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. Здійснений аналіз сучасних досліджень та розробок закордонних і вітчизняних учених на предмет концептуалізації феномену самосвідомості. Так у закордонних дослідженнях самосвідомість має неоднозначне трактування і подається як особистісна риса, пов'язана зі схильністю до рефлексії (рівень самозаглиблення у власний внутрішній світ), як публічна самосвідомість або рівень власної репрезентації себе іншим; ототожнюється з рефлексивною свідомістю тощо. Щодо вітчизняного наукового дискурсу, то здійснюється аналіз напрацювань вчених, початок якому поклав П. Р. Чамата та створена ним наукова школа з проблеми самосвідомості особистості, де досліджувалась генеза самосвідомості, її природа, сутність, структура, форми прояву, шляхи самопізнання особистості, розвитку самосвідомості у дітей тощо. Здійснено аналіз сучасних напрацювань щодо конкретизації трактування феномену самосвідомості, узагальнюються наукові позиції вчених щодо цієї проблеми, де самосвідомість розглядається як система знань про себе (як про активне, діюче начало), яке впливає на об'єкти, змінюючи їх, перетворює, привласнює ідеально й матеріально, як сукупність самооцінок, ставлень до себе.

Виходячи із результатів наукових розвідок у царині психологічної науки, робиться акцент на такі структурні складові самосвідомості, як когнітивну (образ Я, саморефлексія, самопізнання), емоційно-ціннісну (самооцінка, самоставлення), поведінкову (саморегуляція, самоуправління, самоконтроль). У статті піддаються розгляду та інтерпретації структурні складові самосвідомості. Перспективу подальшого наукового поступу автори вбачають у дослідженні самосвідомості особистості у ранній дорослості із залежностями від психоактивних речовин.

Ключові слова: особистість, самосвідомість, структура самосвідомості, когнітивна складова, емоційно-ціннісна складова, поведінкова складова.

Постановка проблеми. Сучасний світ перебуває в умовах великих катаклізмів та потрясінь – глобалізаційних викликів, пов'язаних із російським вторгненням в Україну. Це висуває на порядок денний (перед світовою спільнотою) питання виживання не тільки самої людини, держави, але й самої цивілізації. Для можливості бути, жити, творити, людська спільнота повинна осмислити всю відповідальність за долю людства, яка сьогодні стоїть перед нею в перспективі власного існування. Мовиться про кардинальну трансформацію свідомості самої людини, де домігантою у прийнятті рішень державними керівниками мають стати гуманістичні засади визнання права людини, нації на саморозвиток, самоуправління в дусі реальної свободи волевиявлення, висока моральність, духовність, коли мовиться про цін-

ність кожного конкретного життя в абрисах його історії, нерозривно пов'язаної з історією народу, як нероздільне індивідуальне «Я» з колективним «Ми». Все це репрезентує відповідний рівень розвитку самосвідомості особистості, і стає для нас пріоритетним критерієм у виборі теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вищезгадана проблема знайшла своє відображення у працях закордонних вчених (З. Заборовський, с. Сласкі, М. Лондон, В. І. Сесса, Л. А. Шеллеу та ін.). В українському науковому дискурсі самосвідомість розглядається у працях П. Р. Чамати, М. Й. Боришевського, О. А. Гульбс, Т. М. Клибанівської, Ж. В. Мельник, В. П. Москальця, О. Є. Гуменюк, Р. В. Павелківа, Л. С. Сапожникової та ін.

Відтак основним теоретико-методологічним

засадам цих досліджень буде присвячений виклад основного матеріалу.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити аналіз сучасних досліджень та розробок закордонних і вітчизняних учених на предмет концептуалізації феномену самосвідомості.

Виклад основного матеріалу. Наше звернення до розгляду феномену самосвідомості розкрило ряд дискусійних аспектів щодо його трактування вченими у царині психологічної науки.

У закордонному науковому дискурсі феномен самосвідомості окреслюється кількома поняттями: власне самосвідомість (англ. *self-consciousness*), самоусвідомлення (англ. *self-awareness*), рефлексивна свідомість (англ. *reflective consciousness*). Відтак постає проблема і самого їхнього розмежування.

Зокрема сучасний словник Американської психологічної асоціації (АРА) пропонує кілька визначень самосвідомості (англ. *self-consciousness*), подаючи її як: особистісну рису, пов'язану зі схильністю до рефлексії та розмірковуваннями щодо себе, де психологічне використання цього терміну (наприклад, у вимірюванні особистості) відноситься до індивідуальних відмінностей у саморефлексії; подаючи через визначення її окремих аспектів, зокрема: а) як особисту самосвідомість (англ. *private self-consciousness*), або рівень самозаглиблення у власний внутрішній світ (думки, мотиви та почуття), які не є безпосередньо відкритими до спостереження з боку інших; б) публічну самосвідомість (англ. *public self-consciousness*), або рівень власної репрезентації себе іншим (через свій зовнішній вигляд, манери, поведінку), що може стати об'єктом спостереження з боку інших. Вищезгаданий феномен також ототожнюється з рефлексивною свідомістю (англ. *reflective consciousness*); позаяк виокремлюється і поняття соромливий (англ. *self-conscious*), як надзвичайна чутливість щодо власної поведінки, зовнішнього вигляду чи інших атрибутів у вимірі надмірної стурбованості тим, яке враження справляє індивід на інших, що може призвести до збентеження або незручності в присутності інших [16].

Дослідники розрізняють два аспекти самосвідомості у контексті «особиста-публічна», зокрема:

– особиста самосвідомість має певну дотичність до Юнгівської концепції інтроверсії в орієнтації на внутрішній світ, проте більш конкретизована, адже мовиться про зосередженість на думках, що стосуються виключно самого себе;

– публічна самосвідомість розглядається як просоціальна спрямованість; пов'язана з концепцією Д. Міда: самосвідомість виникає тоді, коли людина усвідомлює чужу перспективу, відтак може розглядати себе як соціальний об'єкт цих відносин, особливо щодо реакцій інших на неї [17, с. 525].

Важливо, що терміни «*self-consciousness*», «*self-awareness*» дослідники часто ототожнюють у тлумаченні як «самосвідомість». Зокрема ці аспекти визначені у концепції З. Заборовського, с. Сласкі (див. рис.1) [18, с. 103]

Концепція охоплює такі форми самосвідомості, як:

– *індивідуальна форма самосвідомості (individual self-awareness)* – емоційно-особистісна, тобто суб'єктивна обробка інформації про себе, що пов'язана з самооцінкою, самоконцентрацією тощо;

– *зовнішня (соціальна) форма самосвідомості (outer self-awareness)* – відносно об'єктивна, описова обробка інформації про себе з тенденцією до соціальної адаптації та конформності;

– *рефлексивна форма самосвідомості (reflective self-awareness)* – символічна обробка інформації про себе, часто на основі прийнятних цінностей, що полегшує як розуміння власної поведінки у різних соціальних контекстах, так і врахування власних потреб і вимог оточення;

– *захисна форма самосвідомості (defensive self-awareness)* виникає на фоні страху, небезпеки та незадоволення потреб. Це пов'язано з упередженнями в думках і переконаннях, зниження самооцінки і довіри до людей [18, с. 102].

Звідси вимір особистої та публічної самосвідомості визначається нами як вектор спрямованості щодо інформації при конструюванні власного образу Я, натомість інший континуум стосується міри усвідомленості – від низької (у захисній формі), до вищої (у рефлексивній формі).

Схожі уявлення є і в таких дослідників, як М. Лондон, В. І. Сесса та Л. А. Шеллеу, які визначили зміст самосвідомості через внутрішній і зовнішній компоненти [15]. Отож змістовно визначаємо індивідуальну (інтернальну) та зовнішню (екстернальну) спрямованість самосвідомості. А. Земан виокремлює компоненти самосвідомості, зокрема (див. Рис.2) [19, с. 377].

– Self-перцепція (англ. *self-perception*) у вимірі перцептивних процесів та відчуттів, зокрема пропріоцептивна інформація про положення тіла, відчуття голоду;

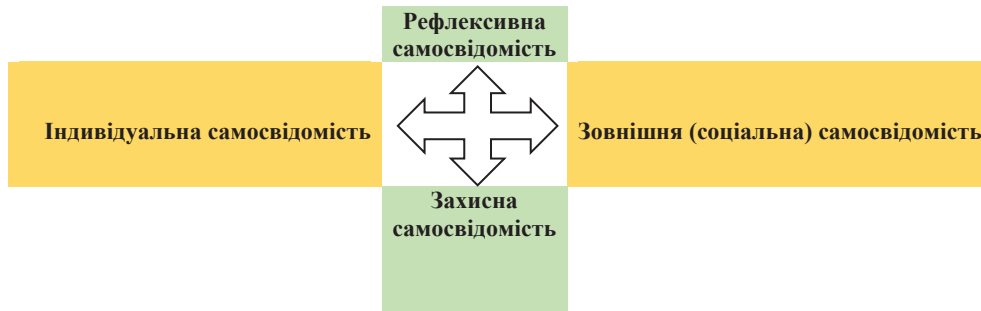


Рис. 1. Чотирьохмодусна концепція форм самосвідомості



Рис. 2. Компоненти самосвідомості

– самомоніторинг (англ. self-monitoring) задіює процеси пам'яті, передбачає здатність стежити за нашим минулим і сьогоднішнім та передбачати поведінку в майбутньому і досвід;

– самовпізнання (англ. self-recognition) як здатність розпізнавати власне тіло як своє, зокрема у дзеркалі (від 18 місяців);

– усвідомлене усвідомлення (англ. awareness of awareness) визначається як усвідомлення себе самого як суб'єкта досвіду;

– знання про Self (англ. self-knowledge) – в найширшому сенсі як знання про себе в певній соціальній ролі, а також здатність знову пережити минуле (як форма психічної подорожі в часі) – «автоноетичне усвідомлення», яку Ендел Тулвінг визначив як одну з найбільш яскраво виражених людських інтелектуальних здібностей [19].

У сучасному тлумачному психологічному словнику самосвідомість подається «як вищий рівень розвитку свідомості, є основою формування розумової активності та самостійності особистості в її судженнях і діях..., як образ себе і ставлення до себе» [14, с. 448].

Самосвідомість є особливою формою свідомості. У той час як свідомість орієнтована на

зовнішній, об'єктивний світ (у всіх його проявах), самосвідомість орієнтована на внутрішній, суб'єктивний світ, у якому людина пізнає себе через пізнання власної індивідуальності на всіх рівнях своєї унікальної, цілісної біопсихосоціальної системи. Мовиться про внутрішній світ людини, її індивідні (формально-динамічні), особистісні (предметно-змістові, духовно-світотрядні) характеристики, де вона виступає як суб'єкт і водночас об'єкт пізнання. «Самосвідомість виступає, з одного боку, як результат розвитку особистості, а з другого – як регулятор цього процесу» [6, с. 67].

Засновник наукової школи в Україні з проблеми самосвідомості особистості П. Р. Чамата, досліджуючи генезу самосвідомості, розкрив природу і сутність вищезгаданого феномену, його форми прояву, накреслив шляхи самопізнання особистості, розробив прикладні аспекти розвитку самосвідомості у дітей тощо. Розвиваючи теорію самосвідомості, за основу взяв власну організацію людини. «Усвідомлюючи себе, людина пізнає свої фізичні і психічні властивості, створює уявлення про свою психофізичну особистість, про своє «Я», що відрізняється від усього того, що

є «не-Я» [13, с. 228]. Саме вченому належить ідея щодо тричленності структури самосвідомості, що інтегрує в собі пізнавальну, емоційну та вольові складові. Дослідник концептуально визначає співпадіння змісту та предмету самосвідомості, зокрема виокремлюючи такі аспекти самопізнання у наступній послідовності, як власну фізичну організацію (організм), психіку в конкретизації психічних процесів, особливостей, станів та властивостей; вчинки та дії; здібності, знання та вміння; ставлення до себе та інших; власне становлення і розвиток [12].

Ідеї П. Р. Чамати були підхоплені наступною плеядою українських вчених, яскравих представників його наукової школи. Зокрема, Л. С. Сапожникова досліджувала самооцінку дітей різного віку та її зв'язок з рівнем домагань. У колі наукових інтересів М. Й. Боришевського було дослідження механізмів саморегуляції як вияву внутрішньої самоактивності особистості. М. Й. Боришевський визначає самосвідомість як «... складне утворення у структурі особистості, завдяки якому – за умови її адекватного розвитку – відбувається процес урівноважування та конструктивної взаємодії зовнішніх обставин та внутрішніх умов...» [1, с. 120], коли завдяки «... адекватній самосвідомості людині вдається стати суб'єктом, здатним скеровувати власні потенційні можливості у русло конструктивних самозмін, самотворення» [1, с. 126]. Також вчений визначає рівні суб'єктності в контексті творення наративу особистості, зокрема:

- високий рівень («реалізація моїх цілей залежить лише від мене»);
- середній рівень («реалізація моїх цілей залежить не тільки від мене, а й від інших обставин, людей»);
- низький рівень («реалізація моїх цілей не залежить від мене, а лише від обставин, впливу інших людей, або коли поталанить») [1, с. 72].

Виокремлюють модус «знання-ставлення», визначаючи самосвідомість як «систему знань суб'єкта про самого себе як про активне, діюче начало, котре впливає на об'єкти, змінюючи, перетворюючи, привласнюючи тощо їх ідеально та матеріально, сукупність самооцінок і сформованих на цій основі ставлень до себе» [8, с. 121]. Водночас активні зміни також можуть стосуватись процесу самовдосконалення: суб'єкт з розвиненою самосвідомістю здатен сам себе творити й змінювати [2, с. 40].

Важливою властивістю у вимірі суб'єктності Т.В. Кравчина визначає здатність до саморефлек-

сії та самоспостереження, що дозволяє особистості підвищувати рівень власного самоусвідомлення [5]. Розглядаючи рефлексію як механізм самосвідомості, Р.В. Павелків розрізняє три основні вектори трактування: власне психологічний – аналітичний контекст власних переживань та психічного стану; логіко-гносеологічний – пізнання, спрямоване на осмислення власного буття; соціологічний (соціально-філософський) – рефлексія ототожнюється із самосвідомістю або визначається як «інтелект системи» [9, с. 93].

Центральною ланкою самосвідомості виступає Я-концепція, як «...стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, ... відносно стабільна, і водночас динамічна, і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного «Я» [11, с. 216].

О.Є. Гуменюк визначає Я-концепцію як «центральне ядро самосвідомості» [3, с. 56], позаяк змістовно-динамічне наповнення Я-концепції спричинене соціально-культурним досвідом (Цит. за: [11, с. 217]). Водночас дослідниця окреслює триаду процесів самосвідомості та відповідних компонентів у структурі позитивно-гармонійної Я-концепції: самопізнання – ментально-когнітивна складова суб'єкта («Я-образ»); самоставлення – емоційно-оцінкова складова особистості («Я-ставлення»); саморегуляції – вчинково-креативна складова індивідуальності («Я-вчинок»). Сюди ж відносить самоосягання, де відбувається самотворення та самопреображення людини, і формування спонтанно-духовної складової універсума («Я-духовне») [10, с. 157]. Становлення самосвідомості та Я-концепції характеризуються поступовим структурно-функціональним ускладненням упродовж усього життя. Онтогенетично розвиток Я-концепції відбувається поетапно: Я-образ людини, пройшовши певний первинний цикл становлення, збагачується і взаємодоповнюється Я-ставленням, Я-вчинками, в результаті чого виникає Я-концепція як інтегральна цілісність сфери самосвідомості. Отже, цей феномен являє собою динамічне, складно структуроване утворення, яке складається з уявлень і установок людини щодо самої себе [4, с. 39]. Генеза розуміння самоставлення та самооцінки відбувається через осмислення того, як формувалося сприймання власного Я, починаючи від фізичного Я (зовнішній вигляд), результатів власної діяльності (успішність/неуспішність); сприймання індивіда іншими (сім'я, значущі люди), сприймання індивідом себе через порівняння себе з іншими (закладається на підсвідомому рівні

в дитинстві батьками, вихователями на основі ідеалізації образу іншого, чи його знецінювання); самоставлення, саморефлексії (аналізу власних вчинків, можливостей), рівня домагань та ін. [7, с. 123].

Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості передбачають залучення і вольової складової психічного Я, що включає прояви психічної активності особистості, в яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, ставлення до оточуючих і до самого себе (стриманість, самовладання, самодисципліна, самоконтроль) [7, с. 123].

Висновки. Відтак, охоплюючи полем зору основні підходи до розуміння та постулювання вищезгаданого феномену, визначаємо самосвідомість крізь призму системної взаємодії її феноменологічних проявів на трьох відповідних рівнях, зокрема: когнітивному (образ Я, рефлексія, самопізнання), емоційно-ціннісному (самооцінка, самоставлення), поведінковому (саморегуляція, самоуправління, самоконтроль).

Перспективу подальшого наукового поступу вбачаємо у дослідженні самосвідомості особистості у ранній дорослості із залежностями від психоактивних речовин.

Список літератури:

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: [монографія] К.: Академвидав, 2010. 416 с
2. Гульбс О. А., Кобець О. В., Пономаренко В. В. Дефініції свідомості та самосвідомості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 3 Т. 1. С. 36-41.
3. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного і вікового розвитку Я-концепції *Психологія і суспільство*. 2005. №1. С.46-62.
4. Клибанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. І. Вип. 51. С. 37-42.
5. Кравчина Т. В. Рефлексивність як властивість суб'єкта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова*. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 94. С. 85-89.
6. Мельник Ж. В. Уявлення про структуру самосвідомості особистості у сучасній психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 2(6). С. 66-73.
7. Міщиха Л.П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С.123
8. Москалець В. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 114-131.
9. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 8. С. 84-98.
10. Фурман О.Є. Джерела та засади осягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 142-168.
11. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том11. Вип.14. С.215-226.
12. Чамата П. Р. Зміст і основні форми прояву самосвідомості. *Загальна психологія: хрестоматія / упоряд. О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2008. С. 33-38.*
13. Чамата П.Р. Про генезис самосвідомості дитини. *Наукові записки НДІ психології.К.*, 1949. Т.1. С.228.
14. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
15. London M., Sessa V. I., Shelley L. A. Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. Vol. 10. P. 261-288.
16. Self-consciousness. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/self-consciousness>
17. Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. №43(4), 522-527.
18. Zaborowski Z., Slaski S. Contents and forms theory of self-awareness. *Imagination, Cognition and Personality*. 2003. Vol. 23. P. 99-119.
19. Zeman A., & Coebergh J. A. The nature of consciousness. *Handbook of Clinical Neurology*. / ed. by J. L. Bernat and R. Beresford. Vol. 118. Amsterdam: ELSEVIER B.V, 2013. P. 373–407.

Mishchykha L.P. Cherniavska N.V. CONCEPTUALIZATION OF THE PHENOMENON OF SELF-CONSCIOUSNESS WITHIN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

This article is dedicated to the conceptualization of self-consciousness within psychological discourse. We conducted an analysis of contemporary research and developments by both foreign and domestic scholars on the conceptualization of self-consciousness. Foreign studies offer diverse interpretations of self-consciousness, presenting it as a personality trait linked to reflection (immersion in one's inner world), public self-consciousness (self-representation to others), or reflexive consciousness.

In domestic scientific discourse, we examined the works of P.R. Chamata and his scientific school on personal self-consciousness. Their research focused on its genesis, nature, structure, manifestations, and the development of self-consciousness in children. We analyzed contemporary developments that aim to clarify the phenomenon of self-consciousness and synthesized the scientific positions of scholars on this issue. Self-consciousness is viewed as a system of self-knowledge (an active principle) that influences and transforms objects, both conceptually and materially, and encompasses self-evaluations and attitudes toward oneself.

Based on findings in psychological research, we emphasize the structural components of self-consciousness: cognitive (self-image, reflection, self-knowledge), emotional-value (self-esteem, self-attitude), and behavioral (self-regulation, self-management, self-control). Building on these findings, the article explores the structural components of self-consciousness. Future research could focus on individuals in early adulthood with substance use disorders to better understand how these components manifest in vulnerable populations.

Key words: *self-consciousness, personality traits, cognitive self-awareness, emotional self-regulation, behavioral self-management, structure of self-consciousness.*

Терлецька Л.Г.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВІЙНА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ТА ФОБІЙ

Війна є одним із найбільш руйнівних явищ, яке впливає на життя людей як безпосередньо, так і опосередковано. Вона знищує міста, країни, руйнує соціальні зв'язки, змінює звичний ритм життя і викликає серйозні психологічні наслідки. Особливу вразливість у таких умовах демонструють діти, які часто опиняються в ситуації, де їхня психіка не в змозі адекватно впоратися з негативними впливами. Постійні обстріли, вимушена евакуація, тривала небезпека та пережитий травматичний досвід створюють стійкий емоційний фон страху, що може перерости у фобії та дезадаптаційні порушення.

У статті розкрито сучасні наукові підходи до трактування поняття «страх» як природної реакції організму на небезпечні ситуації. Підкреслюється, що прояви страху можуть відрізнятися залежно від вікових, індивідуальних та соціальних чинників. Проаналізовано класифікацію страхів та їхні основні види, зокрема ті, що характерні для дітей у різних вікових періодах. Важливо зазначити, що вікові страхи є нормою, проте їх тривале збереження, особливо під впливом травматичних подій, таких як війна, може свідчити про формування дезадаптаційних розладів.

В умовах війни в Україні дитячі страхи набувають особливого значення, оскільки саме діти є найбільш незахищеною частиною населення. Постійне очікування повітряної тривоги, звуки обстрілів, ризик травмування чи втрати близьких формують хронічний стрес, який супроводжується тривожністю, порушеннями сну та соматичними проявами. Страх у таких умовах стає не лише природною реакцією, а й основним компонентом травматичного синдрому, що може мати довготривалі наслідки для психосоціального розвитку дитини.

Небезпека травматичного страху полягає у його здатності бути тригером для інших психосоматичних порушень, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади та фобії. Навіть після завершення війни ці наслідки можуть проявлятися у вигляді труднощів адаптації, проблем у міжособистісній комунікації, навчанні та соціалізації.

Аналіз особливостей дитячих страхів у воєнний час дозволяє створити науково обґрунтовані методики діагностики, профілактики та подолання страху. Грунтуючись на вікових особливостях психіки дітей, можна підібрати ефективні стратегії психологічної допомоги, спрямовані на зниження рівня страху, попередження його ескалації у фобії та відновлення емоційного балансу дитини. Такі заходи включають створення безпечного середовища, емоційну підтримку, навчання дітей навичок саморегуляції, роботу з батьками та педагогами. Розуміння природи дитячих страхів та їхнього впливу на подальший розвиток є ключовим для створення програм реабілітації, що допоможуть мінімізувати наслідки війни для підростаючого покоління.

Ключові слова: дитячі страхи, фобічні розлади, емоційна стійкість, стереотипна поведінка, емоційна компетентність.

Постановка проблеми. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) стверджує, що у 10% людей, які пережили травматичні події внаслідок війни, пізніше з'являться симптоми психічної травми, а ще у 10% змінюватиметься поведінка, яка характеризуватиметься психологічними порушеннями, які заважатимуть їм функціонувати у повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривога, депресія, страх та психосоматичні проблеми).

Війна, що триває в Україні вже майже 3 роки, спричинила не лише масштабні руйнування, але

й нажалі суттєво вплинула на психологічний стан населення. Постійні тривоги, очікування обстрілів призводять до підвищеного психоемоційного напруження і відчуття страху. Особливо гостро це проявляється у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Саме у цей період вже достатньо сформована самосвідомість щоб розуміти себе і своє місце по відношенню до світу, але ще недостатньо сформовані регулятивні механізми, які забезпечують стійкість нервової системи та самоконтроль. Тому в сьогоденних умовах вкрай

важливо надавати психологічну підтримку дітям з метою попередження виникнення у них страхів та фобій, які в подальшому призведуть до особистісних порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття страху та фобій досліджувалося багатьма науковцями. Філософські аспекти страху беруть початок в роботах Арістотеля, Платона, Сократа, Діогена, далі розроблялися Кьєркегором, Гегелем, Шопенгауером. З розвитком психоаналізу З Фрейда страх набув особливої уваги психологів як неодмінна емоція народження та життя. В роботах послідовників фрейдизму та неофрейдизму (А. Фрейд, А.Адлера, К. Юнга, Д. Саллівана, К. Хорні, Е. Фромм ін.) страх виступав як невід’ємний елемент буття людини.

Серед українських науковців також багато авторів, які звертались до проблеми вивчення дитячих страхів. Зокрема О. Булгакова та С. Демчук ґрунтовно розглядають існуючі класифікації страхів, дають їх детальний опис. М. Замелюк та Л. Магдисюк наводять фактори, що впливають на появу страхів у дітей, серед яких найбільш значимими вчені називають соціальну складову та бажання відповідати очікуванням. Т. Касян та О. Куліш до найбільш поширених дитячих страхів відносять нав’язні страхи, джерелом яких виступають дорослі, оточуючі дитини.

Окремої уваги заслуговують праці, присвячені розгляду дитячих страхів через призму військових дій. Так, С. Белякова стверджує, що інтенсивність та тривалість страху залежать від сили стресової ситуації, тому страх залежить від конкретних умов. К. Борщ зазначає, що фізична чи психологічна травма, отримана в зоні бойових дій може мати значні фізичні та психологічні наслідки для дітей, що призведе до довготривалих емоційних і поведінкових проблем, серед яких вчена виділяє страх та тривожність. Цієї ж думки притримується і Н Євдокимова, яка вказує на взаємну дію травми та страху.

Наукові дослідження дитячих страхів в умовах війни лише набирають своєї актуальності та масштабності, проте головним аспектом виступає виділення головних особливостей виникнення та прояву дитячих страхів, що дасть змогу розробити більш ефективні засоби його зниження.

Постановка завдання. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення та прояву страху у дітей в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Феномен страху є досить давнім. Його вивчення сягає ще стародавніх філософів, які намагалися визначити при-

роду страхів людини та знайти способи керування ними. Першими спробами описати та раціоналізувати страх були праці мислителів Платона, Арістотеля, Діогена, Сенеки, Епікура, Цицерона. Суттєвий внесок у розробку проблеми страху зробив Платон, який виділив два основних види страху: страх зла, який ми очікуємо та страх сторонньої думки (сором). Платон одним з перших вважав страх соціальною проблемою, яка потребує уваги з боку суспільства [6]. Арістотель також досліджував сутність та чинники страху. Він вважав, що страх є результатом порушення однієї зі значимих сфер життя: сім’ї, дружби, любові, умов життя, світогляду тощо [2]. С. Кьєркегор розглядав страх як внутрішній стан людини і виділяв об’єктивний та суб’єктивний страх. За його твердженням страх виникає внаслідок порушення права на свободу [11]. Б. Спіноза вважав, що сутність страху полягає в задоволенні чи незадоволенні бажань людини, звідки і виникає страх «не отримати бажане». Д. Юм також надавав особливої уваги проблемі страху та зазначав, що страх виникає тоді, коли є імовірність настання диференціальних подій (наприклад радість – горе).

Сучасні автори більш детально підходять до вивчення страхів, розмежовуючи їх види, причини, фактори прояву, вікові особливості, наслідки та адаптивні можливості. Так, О.М. Кокун визначає страх як сильне специфічне негативне переживання особливої інтенсивності, що виникає внаслідок очікування загрози чи небезпеки [8]. О.Ю. Булгакова визначає страх як специфічний гострий емоційний стан, властивий кожній людині, який є реакцією на небезпечну ситуацію [4]. Вчена зазначає, що страх в більшості випадків є короткочасним і швидко минаючим з віком, він переважно не торкається глибоко ціннісних орієнтацій людини, суттєво не впливає на її характер, поведінку чи взаємини з оточуючими людьми. Проте вона також виділяє патологічний страх, який не проходить миттєво, викликає супутні психічні стани (тривога, фрустрація, апатія тощо) та деструктивно впливають на життя людини.

С.М. Белякова, розглядаючи особливості дитячого страху у воєнний період стверджує, що страх є негативним емоційним станом, який з’являється «у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації» [2, с.635]. Поява страхів в дитячому віці залежить від їх життєвого досвіду, рівня розвитку самостійності, рівня розвитку уяви, емоційної чутливості, що визначає появу різних видів страху та їх інтенсивності [2].

Страх можна розглядати як особливий біологічний стан людини, що сигналізує про небезпеку та загрозу. Дж. Рейнхард визначив страх як техніку виживання і зазначав, що безпричинний страх як природний захисний механізм виникає з реакції на внутрішній конфлікт. Коли діти піддаються сильному та тривалому страху, вони мають вищий ризик розвитку дезадаптивних емоційних реакцій [14].

Страх має подвійну природу. З однієї сторони він виступає в ролі захисного механізму і позитивної адаптивної сили, коли дає змогу дітям усвідомлювати потенційну небезпеку. Наприклад, діти, які переходять вулицю, можуть відчувати страх, оскільки вони мають підвищене усвідомлення потенційної небезпеки. У результаті вони здійснюють певну обережність, коли вони переходять вулицю. У цій ситуації страх виступає в якості позитивного самозбереження. З іншої сторони, він є деструктивним чинником, який при тривалій дії може дестабілізувати особистість, створюючи передумови для тривоги та фобій.

Страх може бути спробою отримати певну форму контролю над поганою ситуацією. Страх пов'язаний із власною суб'єктивною оцінкою особистої влади в порівнянні до влади невідомої; отже, чим менше дитина думає про власну силу, тим більше схильна боятися [12]. Т. Касян доводить, що якщо дитина має сильний страх, то під його впливом «вона може стати замкненою та невпевненою у собі, своїх силах, можливостях» [7, с.330].

Діти реагують на свої страхи не так, як дорослі навколо них. Роттер і Робінсон досліджуючи дитячі страхи виявили, що діти часто в стані страху стають фізично нестабільними, емоційно збентеженими і поведінково неефективними. Це відбувається внаслідок того, що діти не мають практичного досвіду, який допоміг би їм адаптивно подолати страх [13].

Аусубель і Салліван повідомили, що страхи виникають у дітей, які мають знижені когнітивні здібності і як наслідок недостатні мисленні здібності, які б дозволили аналізувати ситуацію страху та долати її.

У дітей від 2 до 6 років, найпоширеніші страхи – бути залишеним наодинці, зазнати невдачі, темні кімнати, незнайомі особи, гучні звуки, змії та великі собаки. За словами Ленца, молодші діти 4 та 5 років мають більший страх перед привидами та монстрами, ніж старші діти. Це відбувається тому, що вони не можуть визначити такі категорії, як привид і монстр, тому страх є природною

захисною реакцією, а не усвідомленим актом дії.

Дослідження показують, що немовлята та дуже маленькі діти виявляють страх у відповідь на те, що сталося в їх безпосередній присутності. У немовляти ступінь страхів, які вони можуть мати до зовнішнього середовища, пов'язаний зі стимулом. Протягом дошкільного віку діти більш схильні боятися комах, пирососів, маски та інші предмети, що змінюють індивідуальне середовище. Діти шкільного віку, із використанням ними уяви та інших когнітивних навичок, мають страхи, які включають надприродне. Діти підлітки мають соціальні страхи і страхи, пов'язані з тілом [14].

Дослідження, проведені на дітях від 5 до 12 років, показують, що найчастішими страхами можуть бути згруповані в три основні виміри. Перший стосується страху небезпеки та смерті. На ранніх етапах цієї вікової групи діти починають усвідомлювати потенційну «небезпеку», певні ситуації (наприклад, застрягти в ліфті) або місця (наприклад, похід до лікаря) [12]. Це усвідомлення може призвести до страхів різної інтенсивності та стійкості, залежно від раннього досвіду дитини та сигналів, які передають батьки [13].

Поступово, страх небезпеки стає страхом незворотності і, таким чином, страхом смерті. Присутній протягом цього періоду він досягає свого піку приблизно у віці 9 років і залежить від розуміння його остаточного, неминучого і універсального характеру [10].

Другий вимір стосується страху істот і тварин. До 5 років у дитини розвивається уява [11], яка призводить до страху монстрів, відьом і вовків [6]. Ці «уявні» страхи часто породжують страх темряви та страх самотності, який може тривати до 12 років [13]. Ці міжпоколінні та міжкультурні страхи підживлюються міфами, дитячими історіями, мультфільмами та анімаційні фільми.

Третій вимір — соціальний страх. Вони часто з'являються приблизно у віці до 5–6 років, коли дитина йде в початкову школу і може збільшуватися разом із дитиною (часто соціальний досвід, пов'язаний зі школою). Страх не досягти успіху або вчинити погано щодо шкільних вимог є поширеними, як і страх насмішок. Ці дитячі страхи є універсальними і вважаються «нормальними». Вони можуть навіть збільшити залучення дітей до навчальних завдань. Однак цей позитивний ефект залежить від частоти та інтенсивності цих страхів, оскільки вони також можуть підвищити рівень стресу, що призведе до відсторонення від

завдання частково через реалізацію стратегій уникнення [2].

Реакція на страх складається з трьох компонентів: думок, емоцій і фізичних відчуттів. Тривожні події викликають у дітей страх і тривогу, але страхи також можуть виникати, коли дитина передбачає можливий ризик травми, болю або втрати [8]. Оскільки тривожна подія є наслідком реальної чи уявної загрози, це очікування травми, болю чи втрати може викликати у дитини реакцію страху. Таким чином, страх може виникнути з реальних подій або з переконань і уявлень.

Окрім зазначених страхів в умовах війни виникає первинний страх – страх смерті. Такий страх з однієї сторони є нормальним для людини, оскільки сигналізує про почуття безпеки. Але з іншої сторони такий постійно діючий страх перетворюється в невротичний розлад очікування смерті чи травматизму через обстріли. У дітей цей вид страху призводить до тривожності, замкненості, агресивності, негативізму, порушень поведінки.

За твердженням психологів, до найважливіших факторів, які визначають вплив війни на психічне здоров'я дітей належать [9]: позбавлення основних ресурсів (таких як житло, вода, їжа, відвідування школи, можливість підтримання здоров'я); порушення сімейних відносин (через втрату, розлуку або переміщення в іншу місцевість/країну); дискримінація через втрату певного статусу (негативний вплив на самоідентифікацію); песимістичні погляди (постійне почуття втрати та горя, нездатність побачити світле майбутнє); сприйняття насильства як норми життя.

Війна впливає на дітей так само, як і на дорослих, але також по-різному. По-перше, діти залежать від турботи, співпереживання та уваги дорослих, які їх люблять. Їхні прихильності часто порушуються під час війни через втрату батьків, надзвичайну стурбованість батьків захистом і пошуком засобів до існування для сім'ї та емоційну недоступність пригнічених або розсіяних батьків. Дитина може перебувати на замісній опіці у когось, хто піклується про неї лише трохи – у родичів чи дитячого будинку [5].

По-друге, страх у дитинстві може негативно вплинути на життєву траєкторію дітей набагато сильніше, ніж дорослих. Варто відмітити дітей, які втрачають можливість отримати освіту під час війни, дітей, які змушені переїхати до таборів для біженців чи переміщених осіб, де вони роками чекають у складних обставинах, щоб відновилася нормальне життя, якщо воно колись відновиться.

Через довгий час після закінчення війни повноцінні можливості ніколи не досягнуть потенціалу, який вони мали до наслідків війни.

Н.М. Атаманчук виділяє такі основні дитячі страхи, які обумовлені війною: страх за власне життя; страх втратити близьких; страх перед ворогами; страх вибухів, пострілів, літаків тощо; страх втрати засобів проживання: доступ до їжі, води, медичної допомоги та основних життєвих потреб»; також діти можуть боятися голоду, холоду, хвороби та незахищеності [1, с.77].

Італійські вчені Дж. Реньолі, Дж. Тіано та Б. Роса дослідили та представили особливу концепцію страху війни, досліджуючи її у зв'язку з тривогою, особистими цінностями та переконаннями. Автори довели присутність страху війни навіть у популяціях, які географічно віддалені від збройних конфліктів [13]. Таким чином, тепер очевидно, що, як і всі колективні травматичні події, війна впливає на психологічне благополуччя, підживлюючи занепокоєння та тривоги, а також страх невідомого та відчуття невизначеності.

На основі розглянутих теорій та підходів до сутності дитячих страхів та зокрема страхів, які виникають під час війни, нами розроблено власну схематичну модель страху дітей в умовах війни. Згідно цієї моделі, війна розглядається в загальному як стан суспільства, в якому живе дитина і яка звикла до таких умов. А також як постійна загроза життю, що викликає різні розлади та порушення. (рис.1).

За схемою можна констатувати, що страх, який є адаптивним може сприяти розвитку дитини, мобілізації її внутрішніх ресурсів, засвоєння навичок конструктивного реагування тощо. Проте, у випадку коли страх деструктивний, відбувається посилення негативної дії страху, його переродження у тривожність, фобічні розлади, ригідність мислення або дисфункціональні переконання. Тобто, знаючи який саме страх характерний для конкретної дитини можна розробляти систему методів психологічної допомоги та підтримки таким дітям.

Висновки. Отже, психологічний стан дітей в Україні сьогодні є однією із ключових проблем науки. Більшість дітей зазнають негативного впливу війни, що проявляється зокрема страхом та його похідними. Нами визначено, що страх – це сильна емоційна реакція організму на реальну чи уявну але очікуючи загрозу, яка варіюється по інтенсивності та тривалості в залежності від особливостей особистості. Дитячі страхи мають свої характеристики, які відрізняються від дорослих.

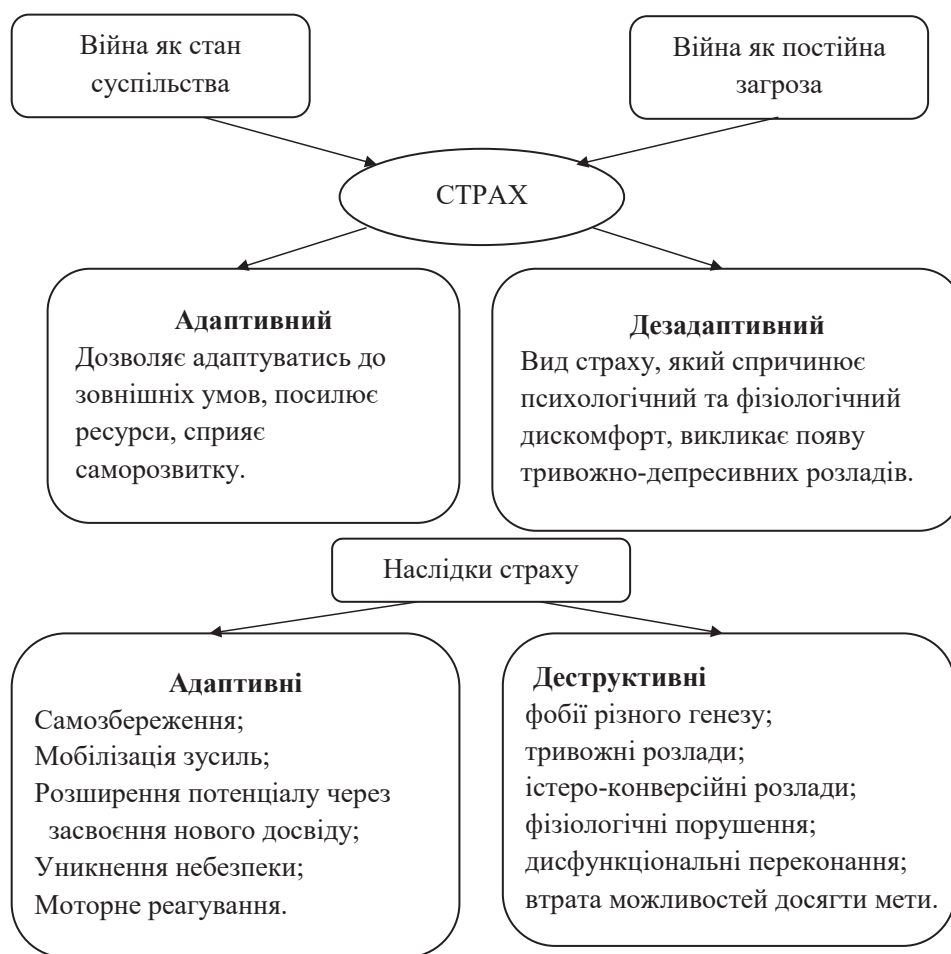


Рис. 1. Схематична модель страху дітей в умовах війни

Існують вікові період прояву різних страхів і коли страх є нормою для певного віку, то він не чинить надмірної дії на дитину. Але коли страх є постійним та інтенсивним, це провокує інші негативні стани і розлади і викликає тривожність, депресію, агресивність розлади сну та харчування, зниження самооцінки.

Кваліфікована психологічна допомога може сприяти покращення психоемоційного стану

дитини. Вона має базуватися на видах прояву страху, його особливостях в умовах війни. Це дасть змогу знизити кількість психологічних розладів серед дітей і розробити дієвий механізм подолання страхів.

Перспективами дослідження вважаємо емпіричне дослідження дитячих страхів, їх класифікацію залежно від вікового періоду та встановлення впливу страху на психологічний розвиток дитини.

Список літератури:

1. Атаманчук Н. М. Подолання страхів, у дітей які спричинені війною: ресурс арт-технік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. №27. С.77–82. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059>
2. Белякова С.М. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. №15. С.625-636.
3. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. С.47-51.
4. Булгакова О. Ю., Демчук С. А. Проблема визначення та класифікації емоції страху в психології. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»*: збірник матеріалів III Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Одеса, 2023. Вип. III. С. 233-238.
5. Євдокимова Н. Психологічні реакції дітей під час війни: теоретико-методологічний аналіз. *Діти і війна: монографія*. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. 2023. С. 35-73.

6. Замелюк М., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.66-69.
7. Касян Т.В., Куліш О.В. Особливості дитячих страхів. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018»/XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2018. С. 330-331.
8. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
9. Матвієнко О.В., Ведмеденко Н.О., Химич М.А., Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. №6. С.76-85
10. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development: The 11th International scientific and practical conference*. BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 273-280.
11. Bagdonas A., Sadauskienė R., Jakimavičienė A., Zirina T. Preschool children's fears and possibilities reducing them. *Studijos – verslas – visuomenė dabartis ir ateities įžvalgos*. 2023. 16-25.
12. Rapee RM, Creswell C, Kendall PC, Pine DS, Waters AM. Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behav Res Ther*. 2023. Vol.9. pp.153-168.
13. Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. №14(4), 838-855.
14. Reinhard, J., Mittermeier, A., Brandstetter, L. *et al*. Fear conditioning and fear generalization in children and adolescents with anxiety disorders. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2024. №33, 2163–2172

Terletska L.G. WAR AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FEARS AND PHOBIAS

War is one of the most destructive phenomena that impacts people's lives both directly and indirectly. It destroys cities, nations, social ties, disrupts daily life, and causes profound psychological consequences. Children are particularly vulnerable in such conditions, as their psyche is often unable to adequately cope with the negative influences. Constant shelling, forced evacuation, prolonged danger, and traumatic experiences create a persistent emotional background of fear, which can develop into phobias and maladaptive disorders.

The article explores modern scientific approaches to understanding the concept of "fear" as a natural reaction of the body to dangerous situations. It emphasizes that the manifestations of fear vary depending on age, individual traits, and social factors. The classification of fears and their main types, particularly those characteristic of children in different age groups, are analyzed. It is important to note that age-related fears are considered normal; however, their prolonged presence, especially under the influence of traumatic events such as war, may indicate the development of maladaptive disorders.

In the context of the war in Ukraine, children's fears take on particular significance, as children are the most vulnerable segment of the population. The constant anticipation of air raid alerts, the sounds of shelling, the risk of injury or loss of loved ones create chronic stress, accompanied by anxiety, sleep disturbances, and somatic symptoms. In such conditions, fear becomes not only a natural reaction but also a core component of traumatic syndrome, which can have long-term consequences for a child's psychosocial development.

The danger of traumatic fear lies in its ability to trigger other psychosomatic disorders, such as depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety disorders, and phobias. Even after the war ends, these effects may manifest as difficulties in adaptation, interpersonal communication, learning, and socialization.

Analyzing the specifics of children's fears during wartime makes it possible to develop scientifically-based methods for diagnosing, preventing, and overcoming fear. By taking into account the age-specific characteristics of children's psyche, effective psychological support strategies can be developed to reduce fear, prevent its escalation into phobias, and restore emotional balance. Such measures include creating a safe environment, providing emotional support, teaching children self-regulation skills, and working with parents and educators. Understanding the nature of children's fears and their impact on future development is crucial for creating rehabilitation programs that will help minimize the effects of war on the younger generation.

Key words: *childhood fears, phobic disorders, emotional stability, stereotypical behaviour, emotional competence.*

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/04>

Василик О.М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ У ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ

У статті описано стратегії емоційної саморегуляції, які будуть корисними для жінок-менеджерів у організаційному середовищі. Наголошується на значенні даної навички для управлінців, зокрема жінок-менеджерів, які у зв'язку з гендерними особливостями більш схильні до проявів емоцій, а також емоційного накручування. Водночас для підтримання образу управлінця вони можуть вдаватися до придушення своїх емоцій, що може негативно позначитися на їх психоемоційному та соматичному здоров'ї. Вказується, що емоційний стан керівника впливає на соціально-психологічний клімат всередині організації, прихильність працівників до неї та їх бажання зробити більший вклад у досягнення організаційних цілей. Здатність контролювати власні емоції позитивно впливає на якість прийнятих рішень, комунікацію з працівниками, формування довірливого клімату сприятливого для прояву ініціативності, прояву сильних сторін як самого управлінця, так і підлеглих працівників. Визначено поняття саморегуляції, а також її поведінковий і емоційний компоненти. Окреслено етапи процесу емоційної саморегуляції згідно з сучасними теоріями. Робиться акцент на впливі особистих стандартів, провідних цінностей і мотивів, ідентичності та виконання запланованого у розвитку навички пов'язаної з емоційною саморегуляцією. Описуються погляди на ефективні підходи до регуляції власних емоцій і станів представників психоаналітичного, психосоціального, когнітивно-поведінкового підходів. Обговорюється вплив когнітивного контролю та переоцінки ситуації на інтенсивність емоційних переживань. Підкреслюється позитивне значення дистанціювання у процесі зниження сили прояву емоцій та почуттів. Згадується про доцільність використання стратегій аналізу ситуації з метою усвідомлення її сенсу та пов'язаних з нею можливостей, планування найбільш доцільних кроків за поточних обставин, а також пізнішого аналізу власних дій у пов'язаних з інтенсивними емоційними реакціями ситуаціях. Описуються зв'язок між зосередженням на поточному моменті, зміною погляду на ситуацію, дихальними та тілесними практиками та активністю в ділянках головного мозку пов'язаних з емоційним реагуванням. Підкреслюється важливість подальшої емпіричної перевірки ефективності описаних стратегій у організаційному середовищі для розвитку емоційної саморегуляції у жінок-менеджерів.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, самоконтроль, емоційний інтелект, емоційна компетентність, жінки-менеджери.

Постановка проблеми. Питання емоційної саморегуляції важливе для підтримання достатнього рівня ефективності діяльності та її підвищення, оскільки надмірне емоційне реагування пов'язане із зниженням здатності до концентрації уваги, осмислення поставленої проблеми та пошуку шляхів її розв'язання. Також, низький рівень здатності до саморегуляції пов'язаний із нижчим рівнем стійкості до впливу стресових

факторів, що негативно позначається на якості виконання професійних обов'язків, як у випадку з керівниками на яких лежить відповідальність за свою роботу та інших працівників або організацію загалом [1]. Відомо, що емпатія, стабільний психоемоційний стан, відкритість до нового досвіду та інших людей і турбота про них сприяють покращенню соціально-психологічного клімату в організації, що позитивно корелює з показ-

никами її діяльності [2]. Працівники організацій з емпатійним та позитивно налаштованим керівником схильні працювати ефективніше, сприяти досягненню загальних цілей для прояву вдячності за проявлену зі сторони управлінців доброту та турботу [3]. При цьому, підвищується їх ініціативність, відкритість до спілкування та обговорення проблем і з'являється більше можливостей для пошуку оптимального шляху досягнення поставленої мети [3-5]. Однак, підвищений ризик емоційного вигорання серед управлінців, стан емоційного виснаження та втрата контролю над власними емоціями навпаки негативно позначаються на атмосфері в організаційному середовищі та можуть зумовлювати підвищення рівня тривожності у працівників, їх прагнення дистанціюватися від роботи і виконувати виключно передбачене вимогами до їх посади [4-7]. На сьогодні відомо безліч методів розвитку навички емоційної саморегуляції для дітей і підлітків. Водночас огляди таких стратегій для дорослих, особливо в організаційному контексті, поодинокі. Також, відсутня достатня кількість публікацій пов'язаних із освітленням гендерних особливостей емоційної саморегуляції. Звідси випливає актуальність дослідження питання теоретичних засад розвитку навички емоційної саморегуляції в жінок-менеджерів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Поняття саморегуляції досить широке та охоплює поведінкові й емоційні аспекти даного процесу. Зокрема, її розглядають як процес у працях присвячених вивченню сили волі та самодисципліни, як бачимо у роботах Бандури, Баумайстера та інших науковців, які розробляли концепції само-ефективності та управління власною поведінкою [8-11]. При цьому, Баумайстер виокремлював компоненти саморегуляції пов'язані з усвідомленням власних цінностей на яких базуються вимоги щодо себе, присутність мотивації відповідної особистим стандартам (у нашому випадку мотиви досягнення успіху, саморозвитку та самореалізації будуть найбільш значущими), усвідомлення причин виникнення сильних емоційних реакцій та силу волі, яка пов'язана із здатністю самостійно обирати лінію поведінки та коригувати її згідно з власними потребами пов'язаними із попередніми трьома компонентами [8-9]. Бандура вивчав особливості саморегуляції в рамках розробки теорії самоефективності та наголошував на значенні знання причин проявів певних способів поведінки, її самооцінки на основі вимог до себе (сформульованих самостійно) та відповідного

реагування на власні дії [10-11]. Дослідники емоційного інтелекту розглядають саморегуляцію, як обов'язкову навичку з його структури. Зокрема, такої думки дотримуються Бар-Он, Маєр, Саловей та Холл [12-13]. Вони виокремлюють роль діагностики поточного рівня розвитку даної навички, планування шляхів його підвищення, контролю досягнутого прогресу та постійної рефлексії у процесі покращення здатності до контролю власних емоцій [12]. Також, автори теорій емоційного інтелекту визначають роль здатності впливати на власні емоції у контексті підвищення емоційної компетентності. Отже, вони розділяють емоційну саморегуляцію на самоконтроль та вплив на власний емоційний стан. Представники різних психологічних шкіл розробляли підходи по зниженню рівня психоемоційної напруги, а також інтенсивності емоцій пов'язаних з деструктивним впливом на особистість шляхом використання різних технологій [14]. Зокрема, прихильники психоаналітичної теорії наголошують на необхідності зміцнення Его, стійкості особистості до невизначеності та використання різних видів активності з метою досягнення катарсису, тобто звільнення від накопичених та подавлених емоцій з метою попередження їх прояву через психосоматичні симптоми [15]. Представники психосоціальної теорії схиляються до використання методів погляду на пов'язану з емоціями ситуацію в ретроспективі, а також планування способів дій у ній згідно з вимогами до власної особистості та знанням ціннісних і мотиваційних компонентів власної ідентичності [8-9]. Когнітивно-поведінкові терапевти наголошують на позитивному впливі роботи з уявленнями особистості, її когнітивними схемами, а також формування адаптивних моделей поведінки у ситуаціях пов'язаних з різними негативними емоціями на здатність до регуляції інтенсивності їх переживання та зміни на бажані [14]. Вони пропонують зосереджуватися на переосінці ситуації, підвищенню рівня усвідомленості та плануванні діяльності спрямованої на зниження інтенсивності емоційного реагування та зміни його типу за потреби. Нова течія когнітивно-поведінкової терапії акцентує увагу на використанні технологій майндфулнес для підвищення стресостійкості, розвитку адаптивних реакцій на стрес та зниження інтенсивності переживання негативних емоцій, що досягається шляхом концентрації уваги на поточному моменті, тілесних відчуттях і окремих процесах. Нейробіологи та нейро науковці досліджують нейронні механізми саморегуляції і описують позитивний

вплив на здатність до неї дистанціювання, раціонального логічного аналізу ситуації, когнітивної переоцінки, майндфулнес, а також вибору стратегії реагування виходячи з бажаного результату [16-18]. Водночас їх дослідження зосереджені на дітях і підлітках, а питання саморегуляції дорослих мало вивчене.

Постановка завдання. Мета статті: провести теоретичний аналіз стратегій емоційної саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. Про емоційний самоконтроль говорять в ситуаціях, які вимагають регуляції власних реакцій у відповідь на вплив стресора. Серед ключових компонентів, які приймають участь у процесі зміни власного стану та контролю проявів власних емоцій можна виокремити набір когнітивних схем пов'язаних з увлеченнями про емоційні переживання, баченням світу та власних можливостей справлятися з життєвими викликами [8]. Також, значну роль відіграє попередній досвід, особливо успішного подолання труднощів у різних сферах життя, що дозволяє використати вже перевірені й відомі інструменти для вирішення поточного завдання. При цьому, невідповідність сприйнятого в певній ситуації вже наявному досвіду чи сформованим когнітивним схемам може зумовлювати прояв негативно забарвлених емоцій різної інтенсивності [17]. Вони у свою чергу допомагають виявити актуальні потреби виходячи з ситуації й зосередити увагу та сили на пошуку ресурсів і можливостей для їх задоволення. Зниженню інтенсивності переживання емоцій, зумовлених зміною ситуації, сприяє її прийняття так само, як і прийняття власного стану й емоцій з їх подальшою зміною відповідно до цілей і бажаного результату дій за поточних обставин [19]. Для зниження сили емоційної реакції доречно використовувати переключення уваги, відволікання на інші стимули чи заняття, дистанціювання від ситуації та її розгляд в ретроспективі.

У літературі спрямованої на підготовку психологів-консультантів, психотерапевтів і посібниках призначених для самопомоги знаходимо згадки про значну кількість стратегій і технологій управління власними емоціями [14]. Однак, нейронаука дозволила підтвердити найбільшу ефективність переоцінки та майндфулнес у ситуаціях, коли потрібно відновити контроль над власними реакціями й переживаннями [17]. При цьому, переоцінка ситуації чи впливу фактору, що породжує неприємні емоційні реакції та стани, передбачає концентрацію уваги на зміні способу мислення

та як наслідок ставлення до обставин у зв'язку з чим і відзначається зміна способу реагування на емоційному та поведінковому рівнях. Водночас майндфулнес допомагає зосереджуватися на поточному моменті уникаючи занурення в минуле (повторного прокручування думок асоційованих з неприємними емоціями) та створення сценаріїв майбутнього (переважно негативного характеру) пов'язаного з підвищенням рівня тривоги.

Регуляція емоцій може здійснюватися за допомогою когнітивних і поведінкових стратегій [11]. При цьому, навички емоційної саморегуляції переважно передбачають цілеспрямоване використання дихальних практик, перемикання уваги, релаксації, заспокоєння, зосередженості на поточному моменті, а також екологічного вираження та проживання власних емоцій і почуттів.

Одним із шляхів емоційної саморегуляції виступає контроль опрацювання інформації. Зокрема, він досягається завдяки аналізу вхідних даних і їх перетворення для підвищення рівня відповідності з власними цінностями і переконаннями [14]. Додатковою умовою контролю виступає управління потоками інформації, тобто скорочення її надходження з певних джерел до моменту завершення емоційного і когнітивного опрацювання даних від емоційного стимулу пов'язаного із сильнішими емоційними реакціями. Вибіркова увага допомагає зосередитися на важливих для усвідомлення сенсу та значення емоційних переживань аспектах, які допоможуть зрозуміти приховану за реакцією невідповідність та усунути її [14]. Водночас на підсвідомому рівні у процесі такого емоційного та когнітивного опрацювання відбувається асоціювання поточного досвіду з минулим та способами справляння з ним у попередніх випадках. У разі успішного усунення невідповідності та підбору інструментів, які дозволяють справитися з емоціями породженими ситуацією, відзначається інтеграція нового досвіду у систему поточних когнітивних схем, які впливають на специфіку реагування на подібні ситуації у майбутньому.

На когнітивному рівні шляхами контролю емоційного стану виступають зміна виду діяльності та центральної теми для роздумів, перегляд переконань пов'язаних із причиною виникнення емоцій та їх переформулювання, переоцінка важливості ситуації пов'язаної з сильними емоціями, зміна рівня зосередженості на пов'язаних з емоційними реакціями стимулах [16]. При цьому, корисним являється тимчасове переключення уваги з хвилюючого питання з метою зниження інтенсив-

ності прояву емоцій пов'язаних з нею, оскільки її тривале ігнорування може зумовити прояв емоцій ще вищої інтенсивності у випадку повторного нагадування про нього і втрати самоконтролю на емоційному та поведінковому рівнях. У контексті нашого дослідження дані стратегії можна адаптувати до управлінської діяльності, переключення з одного її напрямку на інші, зосередження на технічних питаннях замість міжособистісної взаємодії у моменти переживання емоцій високої інтенсивності.

Визначення особистих стандартів поведінки та повернення до них під час прийняття рішень щодо способу поведінки у ситуації, що викликає сильні емоції, теж пов'язано з регуляцією їх інтенсивності [8]. Зокрема, у даному випадку використовується наявний між впливом певного емоційного стимулу та реагуванням на нього проміжок часу. Замість реактивної відповіді, яка базується на імпульсах і неусвідомлених моделях поведінки, особа може вибрати найбільш відповідний власним життєвим поглядам і вимогам до власної особистості, зокрема, на позиції керівника, вид реакції. У даному випадку відбувається активація ділянок мозку пов'язаних з самосвідомістю та прогнозуванням того, як той чи інший вид реакції вплине на вже сформовану професійну ідентичність (сприятиме її зміцненню або ж навпаки поставить під сумнів і потребуватиме змін), а також планування кроків пов'язаних із досягненням відповідності з власним бажаним образом керівниці [18]. У підсумку переміщення мозкової активності з лімбічної системи пов'язаної з надмірною активністю нервової системи та природними способами емоційного реагування в лобні ділянки головного мозку пов'язане із зниженням рівня тривоги, страху й агресії, які часто найважче піддаються контролю [17]. Отже, дана стратегія дозволяє справитися з переживаннями та підвищує ефективність виконання управлінських функцій.

Зміна точки зору щодо способів інтерпретації ситуації допомагає змінити пов'язані з нею асоціації й відповідно емоційні реакції, які виникають у зв'язку з певним способом трактування подій [16]. Зокрема, використання свого або чужого успішного досвіду розв'язання актуальних проблем, підхід до ситуації з позиції того, що у ній порадили б зробити комусь іншому, сприяє прояву більш адаптивних реакцій та пов'язаних з ними форм поведінки.

Саморефлексія та спостереження за ситуаціями пов'язаними із переживанням сильних

емоцій та почуттів сприяє виявленню ключових емоційних тригерів у випадку конкретної жінки-менеджера, а також дослідженню впливу провідних когнітивних схем і системи уявлень про себе, світ та управлінську діяльність на використання певних поведінкових моделей у професійних стресових ситуаціях та за потреби їх зміні шляхом впливу на один з перерахованих вище компонентів реакції (когнітивну схему, переконання, поведінку) [11]. Дану стратегію можна використовувати для попередження надмірних емоційних коливань при зміні ситуації у майбутньому та для розвитку адаптивних способів реагування на вплив певних тригерів пов'язаних з негативними емоціями. Корисним буде додаткове обмеження можливого впливу подібних тригерів і переоцінка їх значення у професійному та особистому житті жінки-менеджера.

Переоцінка ситуації та способів її вирішення сприяє зниженню психоемоційної напруги, а також дозволяє підвищити ймовірність досягнення успішного результату [14]. На нейронному рівні переоцінка здійснює вплив на інтенсивність функціонування амігдали (сигналізує про присутність стимулів, які породжують емоційну реакцію) [17], вентральний стріатум (відповідає за оцінку важливості та цінності винагороди, яку можна отримати у випадку певного способу реагування на стимул) [18] і острівцеві (інтегрує інформацію про стан тіла, який пов'язаний з певним типом емоційного реагування) [19]. Водночас відзначається активація в кіркових ділянках головного мозку до яких належать дорсолатеральна префронтальна кора, задня тім'яна кора, вентролатеральна префронтальна кора, задня медіальна префронтальна кора та передня поясна кора [20]. Відтак, така стратегія сприяє регулюванню емоційного стану на нейронному рівні, що потім проявляється і на рівнях поведінки та міжособистісної взаємодії вираженими реакціями.

Поряд з когнітивним контролем у процесі управління емоційними реакціями корисну роль відіграє робота з когнітивними схемами та способом мислення [21]. Зокрема, дана група стратегій емоційної саморегуляції охоплює зміну уявлень про ситуацію та її аспекти, акцентування уваги на значенні подій пов'язаних з емоціями та почуттями через певний проміжок часу, раціональний аналіз ситуації та шляхів виходу з неї, планування конкретних кроків для розв'язання актуальної проблеми, зниження рівня емоційної збудливості шляхом зменшення ступеню значущості певних стимулів.

Одна із стратегій регуляції власних емоцій пов'язана із їх оцінкою на відповідність соціальним нормам і зокрема очікуванням щодо поведінки жінки-менеджера [11]. Акцент при цьому варто робити на управлінській посаді, оскільки від жінок частіше очікують підвищеної емоційності. Аналіз професійних вимог щодо способів реагування на різноманітні ситуації допомагає розширити коло доступних для вибору реакцій. Коротка зупинка перед проявом емоцій, якої можна досягти відповідним диханням чи розслабленням тіла, що допомагають зупинити потік думок, добре поєднується з пошуком відповіді на запитання пов'язаного з тим, якою буде найбільш доречною реакція менеджера в даній ситуації.

Зміна погляду на ситуацію пов'язана першочергово із пошуком її сенсу, потенційної користі та того у чому вона може допомогти вирости і розвиватися особистості в поточному контексті [22]. Пошук причин для вдячності кожній події пов'язаний з дослідженням сприятливих чинників для власного життя та поточного і майбутнього з огляду на неї. При цьому, дана стратегія допомагає перемкнутися із дефіцитарного мислення та зосередженості на труднощах на нові перспективи, що можуть залишатися непомітними за первинними негативними емоційними переживаннями. Концентрація на поясненні ситуації та вербалізації пов'язаних з нею переживань дозволяє знизити інтенсивність прояву емоційних реакцій. Допоміжними засобами можуть виступати такі технології як написання листів особі з якою пов'язані певні емоції або самій ситуації, запис думок та емоцій пов'язаних з ситуацією, фіксація її прихованих сенсів, які виходить побачити і усвідомити.

Робота з часовими рамками допомагає, як поглянути на ситуацію через деякий час і її вплив на життя у далекій перспективі, що потенційно допомагає знизити інтенсивність емоційної реакції, так і перемістити фокус уваги на близьке майбутнє та поточний момент для попередження занурення в процес обдумування можливих далеких негативних наслідків пов'язаних з нею [23]. Відтак, особа концентрується на тому, що можна зробити тут і зараз для покращення власного стану, вирішення важливих питань пов'язаних з його зміною та вживання превентивних мір для попередження переживання сильних негативно забарвлених емоцій у майбутньому, які представлені конкретним планом і кроками для його реалізації. Водночас зосередження на близькій часовій перспективі пов'язане із зниженням

рівня тривоги за своє власне майбутнє, особливо із урахуванням поточних змін, уникненням надмірного роздумування над негативним особистим досвідом потрапляння у схожі обставини колись у минулому. Важливим моментом являється перемикання напрямку мислення на дослідження зовнішньої реальності та способи управління нею замість концентрації на власних емоціях і почуттях. Будуть корисними технології кризового консультування, які допомагають оцінити важливість та терміновість вирішення актуальних питань, визначити власні потреби пов'язані з даною ситуацією, сформулювати бачення бажаного результату, проаналізувати доступні для його отримання ресурси та скласти для себе план і покрокову інструкцію його реалізації із зазначенням чітких термінів виконання кожного кроку. Також, важливою являється оцінка зон власного контролю та відповідальності, для виявлення аспектів пов'язаних із можливістю зміни виключно власними силами у близькій часовій перспективі та того, що не залежить безпосередньо від самої особи й потребує прийняття ситуації.

Логічне опрацювання ситуації та подій допомагає знайти потенційні ризики та шляхи попередження їх прояву, а також можливості пов'язані з поточними подіями і шляхи їх використання. У зв'язку з появою чіткості у способах дій у випадку збереження поточних обставин, їх успішного усунення та виходу з них відзначається зниження рівня тривоги пов'язаної з ними. Корисне поєднання такого раціонального осмислення разом із технологіями розв'язання проблем, які допомагають знайти креативний і оптимальний щодо наявних ресурсів спосіб їх вирішення та як результат стабілізувати власний психоемоційний стан завдяки усуненню стресового фактору або зменшення сили його впливу на власне самопочуття.

Планування дозволяє знизити рівень тривоги, однак найбільш ефективно його використання пов'язане із переходом з позиції активної участі й перебування в епіцентрі ситуації в спостерігача, що дозволяє відзначати додаткові важливі деталі та можливі шляхи вирішення актуального завдання з яким і пов'язана сильна емоційна реакція [23]. Зокрема, такий підхід допомагає зменшити прояв тунельного мислення, яке характерне для реагування на стресові ситуації й зайняти більш вигідну для її оцінки та зміни позицію. Поряд із плануванням кроків спрямованих на задоволення пов'язаних з емоціями потреб важливо планувати час для психоемоційного роз-

вантаження, відновлення та рефлексії, що дозволяють поряд з попередженням психоемоційного виснаження, у стані якого важко ефективно діяти, дослідити причинно-наслідкові зв'язки між власними реакціями, минулим досвідом, отриманими результатами, емоціями для їх зміни у майбутньому. Описана стратегія допомагає уникнути імпульсивних дій, що часто ведуть тільки до загострення переживань та прояву нових негативно забарвлених емоцій.

Зміна виду діяльності на пов'язаний із заспокоєнням служить наступним шляхом емоційної саморегуляції [22]. При цьому, корисними являються тілесні практики з концентрацією на технології дихання та розслаблення м'язів, приємні заняття, а також види активності, які дозволяють досягти катарсису і звільнитися від породжених ситуацією емоцій та почуттів. Серед них можна виокремити різного роду фізичну активність, починаючи від звичайної прогулянки, швидкої ходьби і завершуючи тренуваннями чи танцями, творчі види діяльності пов'язані з відтворенням власних переживань на картині, засобами ліплення, колажу чи в інший спосіб. Ефективними засобами зниження емоційної напруги та заспокоєння являються технології аутогенного тренування й самонавіювання.

Висновки. Отже, емоційна саморегуляція передбачає контроль та зміну власних емоційних реакцій, а також стану. При цьому, її варто роз-

глядати як навичку, що піддається формуванню і розвитку за наявності достатнього рівня усвідомленості, рефлексивності, цілеспрямованості, самоконтролю та дисципліни. Важливим моментом являється відпрацювання технологій емоційної саморегуляції за спокійних обставин для їх легкого використання за стресових обставин, особливо у сфері професійної діяльності пов'язаної з підвищеним рівнем відповідальності. Жінки-менеджери вважаються більш емоційними за чоловіків, що свідчить про потребу звернути особливу увагу на розвиток навички емоційної саморегуляції. З цією метою можна використовувати технології переоцінки, усвідомленості, релаксації, раціонального аналізу ситуації, розв'язання проблем, орієнтацію на власні та соціальні стандарти і очікування, зміну переконань пов'язаних з проявом сильних емоцій, дистанціювання, зміну погляду на ситуацію, моніторинг власних емоцій для виявлення емоційних тригерів та подальшої роботи з реакціями на них. Теоретико-методологічний аспект дослідження даної теми пов'язаний із поглибленням розуміння механізмів, що лежать в основі впливу згаданих методів управління власними емоційними реакціями на нейронному та психологічному рівнях. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні описаних стратегій емоційної саморегуляції у контексті управлінської діяльності жінок-менеджерів з перевіркою їх ефективності.

Список літератури:

1. Dhani P., Sharma T. Effect of Emotional Intelligence on Job Performance of IT employees: A gender study. *Procedia computer science*. 122, 2017. Pp. 180-185.
2. Downey L. A., Papageorgiou V., Stough C. Examining the relationship between leadership, emotional intelligence and intuition in senior female managers. *Leadership & Organization Development Journal*. 27(4), 2006 Pp. 250-264.
3. Feimi D., Vela F. Gender, Emotional Intelligence and Job Performance. *Review of Economics and Finance*. 21(1), 2023. Pp. 892-899.
4. Slaski M., Cartwright S. Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 18(2), 2002. Pp. 63-68.
5. Vrontis D., Chaarani H. E., Nemar S. E., Dib H. The relationship between managers' emotional intelligence and employees' performance. *Journal for International Business and Entrepreneurship Development*. 13(2), 2021. Pp. 177-196.
6. Hopkins M. M., Bilimoria D. Social and emotional competencies predicting success for male and female executives. *Journal of management development*. 27(1), 2008. Pp. 13-35.
7. Lima D., Spahi J., Shala V. The Management of emotional intelligence in the workplace impact on improving employee performance. *Calitatea*. 23(188), 2022. Pp. 297-301.
8. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, 2004. Pp. 499-516.
9. Mead N. L., Baumeister R. F. Do objects fuel thyself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 39, 2021. Pp. 16-19.
10. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*. 50(2), 1991. Pp. 248-287.

11. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation. Vol. 38, No. 1, 1991. Pp. 69-164.
12. Bar-On. R. Emotional Quotient Inventory. Toronto: Multi-Health Systems, 2015. 232 p.
13. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, 1995. Pp. 125–154.
14. Paris S. G., Newman R. S. Development aspects of self-regulated learning. Educational psychologist. 25(1), 1990. Pp. 87-102.
15. Vaillant G. E. Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. Washington, DC, American Psychiatric Press, 1992. Pp. 150-178.
16. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation. Annual review of psychology. 72(1), 2021. Pp. 319-345.
17. Phelps E. A., LeDoux J. E. Contributions of the Amygdala to Emotion Processing: From Animal Models to Human Behavior. Neuron. 48, 2005. Pp. 175–187.
18. Haber S. N., Knutson B. The Reward Circuit: Linking Primate Anatomy and Human Imaging. Neuropsychopharmacology. 35, 2009. Pp. 4–26.
19. Uddin L. Q., Kinnison J., Pessoa L., Anderson M. L. Beyond the Tripartite Cognition–Emotion–Interoception Model of the Human Insular Cortex. J. Cogn. Neurosci. 26, 2013. Pp. 16–27.
20. Ochsner K. N., Silvers J. A., Buhle J. T. Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. Ann. N. Y. Acad. Sci, 2012. Pp. 1–24.
21. Buhle J. T., Silvers J. A., Wager T. D., Lopez R., Onyemekwu C., Kober H., Weber J., Ochsner K. N. Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies. Cereb. Cortex, 2013. Pp. 124-189.
22. Bakker A. B., de Vries J. D. Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. Anxiety, stress, & coping. 34(1), 2021. Pp. 1-21.
23. Mertens E. C., Deković M., Van Londen M., Reitz E. Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. Prevention Science. 23(4), 2022. Pp. 502-512.

Vasylyk O.M. THEORETICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS IN WOMEN MANAGERS

The article describes emotional self-regulation strategies that will be useful for female managers in an organizational environment. The importance of this skill for managers, in particular female managers, who, due to gender characteristics, are more prone to emotional displays and emotional manipulation. At the same time, in order to maintain the image of a manager, they may resort to suppressing their emotions, which can negatively affect their psycho-emotional and somatic health. It is indicated that the emotional state of a manager affects the socio-psychological climate within the organization, employees' commitment to it and their desire to make a greater contribution to achieving organizational goals. The ability to control one's own emotions has a positive effect on the quality of decisions made, communication with employees, the formation of a trusting climate favorable for the manifestation of initiative, the manifestation of the strengths of both the manager himself and his subordinates. The concept of self-regulation is defined, as well as its behavioral and emotional components. The stages of the emotional self-regulation process are outlined according to modern theories. The emphasis is on the influence of personal standards, guiding values and motives, identity and the implementation of the planned in the development of a skill related to emotional self-regulation. The views on effective approaches to the regulation of one's own emotions and states of representatives of psychoanalytic, psychosocial, cognitive-behavioral approaches are described. The influence of cognitive control and reassessment of the situation on the intensity of emotional experiences is discussed. The positive value of distancing in the process of reducing the strength of the manifestation of emotions and feelings is emphasized. The expediency of using strategies for analyzing the situation in order to realize its meaning and the opportunities associated with it, planning the most appropriate steps under current circumstances, as well as later analyzing one's own actions in situations associated with intense emotional reactions is mentioned. The relationship between present-moment mindfulness, perspective-taking, breathing and body practices, and activity in brain regions associated with emotional response is discussed. The importance of further empirical testing of the effectiveness of these strategies in organizational settings for developing emotional self-regulation in female managers is emphasized.

Key words: emotional self-regulation, self-control, emotional intelligence, emotional competence, women managers.

UDC 351:614.8:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/05>

Vovk N.P.

Cherkasy Institute of Fire Safety named after Chernobyl Heroes of the National University of Civil Defence of Ukraine

Mokhnar L.I.

Cherkasy Institute of Fire Safety named after Chernobyl Heroes of the National University of Civil Defence of Ukraine

Diachkova O.M.

Cherkasy Institute of Fire Safety named after Chernobyl Heroes of the National University of Civil Defence of Ukraine

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATION IMPROVEMENT IN THE EMERGENCIES

The concepts of communication and communication in the social management are revealed in the article; the main task of communication and features of management communication is defined; the ways of solving the problem of building the effective communication in the conditions of emergencies are outlined. The main elements of the communication process are found out in the article (sender – a person who generates the ideas and transmits them; message – the text or coded information; channel – the means of transmitting information; recipient – the person to whom the message is directed by the sender).

The stages of information management in the conditions of emergencies are distinguished: the setting tasks for the establishing of the appropriate information links and determining the purposes of informing; the creation of a fund of information, a data bank; the processing of information, its systematization; support and dissemination of information through the special forms and means.

Based on the scientific results, the article actualizes the urgent need to substantiate and outline the vectors for improving the process of communication in the emergencies, in particular, through the achieving of the mutual understanding in a professional communication situation, which is provided by the internal resources of a specialist personality, which influence the constructive communication during the interaction in the professional field, and through the development of organizational and management qualities in the heads of the State Emergency Service of Ukraine system. The article reveals a model of circular communication (a dynamic model, with the help of which it is possible to present the process of unfolding a situation; this model does not separate the sender and the recipient, at a certain moment one person can be in both roles, which turns both into active participants in the interaction; this model emphasizes feedback; the model demonstrates how the correctness and accuracy of the message is necessary for its correct perception; the circular nature allows both parties to express their opinions).

Key words: *communication, communication in emergencies; communication in management; communication networks; information security.*

Problem statement. In the context of a full-scale military invasion to our country by the troops of the Russian Federation, communication is a basic need on which the safety of community members and even their lives often depend. Communication in the context of constant and systematic missile and drone attacks means security and providing the population with timely information, meeting the information needs, and the ability to fully exist in the news space. Communication in the modern world has

become an emergency service aimed at responding to emergencies, and the lack of information quickly creates panic, anxiety and helplessness.

According to Internews, in recent years, the trust in official sources of information has grown significantly: people trust information from the General Staff, territorial military commands, the websites of the Commander-in-Chief, the Government, the President Office, and local authorities, and only then – television and radio. Thus, communication should be

of the highest quality and useful. It should be not just an exchange of information, but also a solution to current issues that are arising on a regular basis, and the range of which is much more complex now than in peacetime.

Analysis of the latest researches and publications. A number of scientists have conducted researches concerning the peculiarities of organizing and implementing communication in the context of an emergency. N. Vovk described in details the features and identified the factors that determined the effectiveness of the communication process, and it was highlighted the psychological approaches to improving the effectiveness of communication in crisis management [2].

V. Ovsianyuk examined the theoretical aspects of crisis communication in emergency situations, identified the components of crisis communication in the field of public administration and considered the theoretical and methodological aspects of anti-crisis communication [6], L. Mudrak proposed the laws and principles of communication and the rules for building the communication strategies in the conditions of crisis [5].

Despite the fact that the issue of peculiarities of the organization and implementation of communication in disaster conditions has been studied for a long time, it remains open today. This is due, first of all, to the introduction of the latest technologies into human activity, which appear as a result of the achievements of the world scientific and technological progress and the high probability of man-made, natural, military and socio-political hazards, the growth trends of which have been observed since the beginning of the third millennium. We believe that during the elimination of emergencies caused by missile and drone attacks, management and interpersonal communication plays an important role in the coordinating, management, providing information to rescue teams and in informing and assisting victims, survivors, their relatives and the population affected by emergencies. Interruptions in the communication channels within the system and from outside the system can cause confusion and disorder and reduce the ability to manage the situation.

Formulating the objectives of the article. Based on the specifics of the problem raised, we consider it necessary to solve the following tasks: to conduct a comparative explication of the concepts of “social communication” and “management communication”; to identify the areas of management communication in emergencies; to analyze communication models; to identify the areas of their application in management

activities in the conditions of emergencies for improving them.

The main material. The process of communication that exists in management activities in disaster conditions is management communication, which we define as an integral set of management relations and interactions between the subjects of management activities carried out vertically and horizontally within the structure and with the external social environment. First of all, management communication ensures the implementation of management functions, the functions of the management subject [9].

The management in emergencies necessarily involves the interaction between the public authorities and other organizations. And, as V. A. Terenteva notes in her works, the key role here is played by the ability to coordinate efforts in conducting the common operational actions and ensuring communications [7]. Accordingly, under these circumstances, the main task of communication in disaster conditions is to ensure the continuity of information flows to groups and institutions involved in this situation in order to reduce risks, minimize fears, and other undesirable emotional states and reactions.

An explicative analysis of the concept of communication, based on the studies of Ch. Osgood and W. Schramm, has led to the conclusion that the vast majority of scholars consider this concept as a complex and multicomponent process.

The main elements of the communication process were identified by many researches, including: sender – a person who generates ideas and transmits them; message – text or encoded information; channel – a means of transmitting information; recipient – a person to whom the sender addresses the transmitted message [1].

As a result of the analysis of the researches, we define the concept of communication in management as a conscious, purposeful impact on the social system as a whole or on its individual elements, which is carried out on the basis of the use of objective laws and trends inherent in this system [2].

In the course of our study, we consider it necessary to examine the circular model of communication proposed by W. Schramm and Ch. Osgood. The structure of this model includes almost all components that are fundamentally important for management: sender, receiver, message to be encoded; message to be decoded; message transmission channel and, accordingly, the result of communication [11].

This model presents communication as an interactive and interpretive process in which the communi-

cators actually send and simultaneously receive signals in the form of messages.

The advantages of using this model of communication in considering the management process in emergencies are: the circular model of communication is the dynamic model, which makes it possible to present the process of situation unfolding; this model does not separate the sender and the receiver, at a certain moment one person can play both roles, which turns both into active participants in the interaction; this model emphasizes feedback; the model demonstrates how the correctness and accuracy of the message is necessary for its correct perception. This model emphasizes two fundamentally important points for management: communication is viewed as an unlimited process in space and time; not only the sender but also the receiver is responsible for its success.

As the communication is not just a flow of information, but also the exchange of messages between managers and subordinates, between departments of relevant services and organizations, it is important not only to move messages quickly through the communication channels, but also to have a psychological component, to ensure that the recipient understands the meaning of the message. For this purpose, it is necessary to acquire the ability not only to clearly express thoughts and orders, but also to listen and hear the interlocutor attentively – without this, it is impossible to increase the effectiveness of communication interaction as a specific exchange of information.

The management process always involves the communicative interaction between its participants – the manager and subordinates, the effectiveness of which is determined primarily by the level of the communicative competence of manager/ leader. According to L. Rudenko, the communicative competence is based on a certain set of knowledge and skills that contribute to the effective implementation of the communication process, and reflects the ability of a person to establish and maintain the necessary contacts with people. At the same time, the achievement of mutual understanding in a professional and communicative situation is ensured by the internal resources of the specialist's personality, with the help of which he or she communicates constructively during the interaction at work [7].

In the emergency conditions, the information support is also provided by the warning system, which, according to Article 2, paragraph 39 of the Civil Protection Code, is a set of organizational and technical measures, warning equipment and technical means,

equipment, channels of communication intended to timely communicate signals and information about the emergencies to central and local executive authorities, enterprises, institutions, organizations and population [3].

In Article 21 of the Civil Protection Code concerning the information support is stated that "...citizens of Ukraine have the right to get the information about emergencies or dangerous events that have occurred or may occur, including in a form accessible to people with vision or hearing impairment. In the article 27, paragraph 4 it is noted that the citizens who perform tasks on prevention or elimination of the consequences of emergencies as part of a voluntary civil defense formation have the right to receive information about the emergency and about the necessary security measures [3].

As O. H. Barylo, "...information support is a dynamic system of obtaining, evaluating, storing and processing data created for the purpose of making management decisions" [1]. Accordingly, it can be considered both as a process of providing information and as a set of forms of documents, regulatory framework and implemented decisions on the scope, location and forms of existence of information used in the information system in the course of its operation.

In certain situations, the organization of work of the effective management communication in emergencies is an extremely complex matter, and neglecting it can entail serious consequences. The difficulties of management during the liquidation of emergencies are related to the peculiarities of information impact in the extreme conditions. They can be caused by delays in the receipt, concealment, distortion or destruction of operational information, cases of unauthorized access to it by some people (or groups of people).

In the process of outlining the vectors for improving the management communication in disaster conditions, we are interested in the experience of the World Health Organization (WHO) in the United States. They organized great job concerning the communication in the emergencies; it involves a number of activities, including: informing, maintaining trust, protecting reputation, developing proactive news and messages in social networks, and a number of other areas [8, 10].

In emergencies, WHO's communication objectives are to ensure people who are affected, with the necessary information to protect their health and safety.

Conclusions. Thus, as a result of the analysis of a number of works, communication is considered as a complex and multicomponent process

(Ch. Osgood, W. Schramm), communication in social management – as a conscious, purposeful impact on the social system or on its individual elements, which is carried out on the basis of the use of objective laws and trends inherent in this system.

The main task of communication in emergencies is to ensure continuous flow of information to groups and institutions involved in the work in these conditions in order to reduce risks, prevent or minimize fears and other undesirable emotional reactions. The key role in this process belongs to the ability to coordinate efforts in conducting joint the operational actions and ensuring communication.

In emergency conditions, the decision of the head of disaster liquidation is the basis of management, and he/she is fully responsible for managing subordinate forces and for the successful accomplishment of disaster response tasks. The principles of management are continuity, firmness, flexibility and sustainability of management in emergencies.

Management communication is a holistic set of management relations and interactions between subjects of management activities vertically and horizontally within the structure and with the external social environment. The specificity of management communication, the communication process that exists in management activities in emergency conditions, is to create a feedback system, exert management influence on the regulation of information exchange, on the mechanisms of public opinion formation, ensure the security of the country information infrastructure, and apply modern information technology achievements in the organization and implementation of the management process.

The feedback is of particular importance in management activities in disaster situations, while achieving the mutual understanding in a professional communication situation is ensured by the internal resources of the specialist's personality, with the help of which he or she communicates constructively during interaction at work. According to this approach, the improvement of management communication in disaster conditions is possible through the development of

organizational and management qualities in the heads of the SES units, namely: knowledge of the theory and practice of professional communication; ability to properly build a system of professional contacts; skills of management subordinates during the liquidation of emergencies and rescue people; ability to actively listen to the interlocutor, prudence and integrity; ability to clearly express their thoughts, especially in extreme conditions; to regulate the own communication activities; to coordinate the actions of partners during the rescue operations with the help of communication means.

As one of the ways of management communication in emergency conditions, we consider information support, which is part of life support for victims in such conditions. The stages of information support in emergency conditions are identified: setting tasks for establishing appropriate information links and defining the purposes of information; creation of a fund of information, a data bank; processing of information, its systematization; provision and dissemination of information through the special forms and means.

Appealing to the experience of the United States (WHO) made it possible to supplement the identified vectors for improving disaster communication with the following items: organizing a communication system to build trust in partners, maintain and protect the organization reputation, maintain trust in information and relevant instructions and appropriate actions; creating an incident management system that helps accelerate the development of modern and technically sound instructions and measures to reduce risks to life and health during emergencies; the organization of system for emergencies tracking information in social media; development materials and topics for discussion to suit different audiences; development of proactive news and social media messages; answering the questions and requests from the media; designing and creating websites about disasters; developing and updating website content; coordinating communication activities with internal and external partners.

Bibliography:

1. Барило О. Г. Оцінювання адекватності інформації органами державного управління у надзвичайних ситуаціях. *Інвестиції: практика та досвід*. 2011. № 4. С. 72–74.
2. Вовк Н.П., Пасинчук К.М. Концепт антикризового управління: комунікативний аспект. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*. Серія: Державне управління. Хмельницький. 2019. № 1.
3. Кодекс цивільного захисту України “Code of Civil Protection of Ukraine” від 02.10.2012 № 5403-VI - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
4. Кризовий менеджмент і принципи управління ризиками в процесі ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: монографія. вид. 2-ге, виправ. та доповн. П. Б. Волянський, С. О. Гур'єв, О. С. Соловійов, А. В. Терент'єва. Київ: Парлам. вид-во, 2021. 432 с

5. Мудрак Л. Конвергентні медіа як наукова категорія та суб'єкт інформаційного простору. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2013. № 2. С. 256-267. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadu_2013_2_34.

6. Овсяник В. М. Кризові комунікації в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. Серія : Державне управління. 2018. № 2. С. 105-111. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy_2018_2_17

7. Терент'єва А.В. Управління надзвичайними ситуаціями з елементами кризового менеджменту. *Публічне управління: теорія та практика*. 2014. Вип. 4. С. 172-178. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pubupr_2014_4_28

8. Управління інформацією та зв'язком у надзвичайних ситуаціях і катастрофах: посібник для груп реагування на катастрофи / Панамериканська організація охорони здоров'я (Вашингтон, округ Колумбія, ПООЗ, 2009 г.) Режим доступу: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34886>

9. Crisis and Emergency Management: A Guide for Managers of the Public Service of Canada. / P. Boisvert and R. Moore. Canadian Center for Management Development. 2003. 480 p.

10. Pan American Health Organization/World Health Organization. COVID-19 Factsheet: Why are information technologies the main means of social interaction during the pandemic? [Electronic resource] // <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52021>

11. Schramm W. The Nature of Communication between Humans // The Process and Effects of Mass Communication : [Electronic resource] // http://www.fca.pucminas.br/saogabriel/raop/pdf/nature_communication.pdf.

Вовк Н.П., Мохнар Л.І., Дячкова О.М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У статті розкрито поняття комунікації та комунікації в соціальному управлінні, визначено основну задачу комунікації та особливості управлінської комунікації, окреслено та запропоновано шляхи вирішення проблеми побудови ефективної комунікації в умовах НС. У роботі розкрито основні елементи процесу комунікації (відправник - людина, що генерує ідеї і передає їх; повідомлення - текстова або закодована інформація; канал - засіб передачі інформації; одержувач - людина, якій відправник адресує передане повідомлення). Виділено етапи інформаційного забезпечення в умовах НС: постановка завдань щодо встановлення відповідних інформаційних зв'язків і визначення цілей інформування; створення фонду відомостей, банку даних; обробка інформації, її систематизація; надання та поширення інформації за допомогою спеціальних форм і засобів.

На основі результатів, отриманих ученими у попередніх наукових працях, актуалізовано нагальну потребу в обґрунтуванні та окресленні векторів удосконалення комунікації в умовах НС, зокрема, через досягнення взаєморозуміння у професійно-комунікативній ситуації, яке забезпечується внутрішніми ресурсами особистості фахівця, що впливають на конструктив спілкування під час взаємодії у професійній царині, та за рахунок розвитку у керівників підрозділів системи ДСНС організаційно-управлінських якостей. У роботі розкрито модель циркулярної комунікації (динамічна модель, за допомогою неї є можливість представити процес розгортання ситуації; дана модель не розділяє відправника та отримувача, у певний момент одна людина може бути в обох ролях, що перетворює обидві сторони на активних учасників взаємодії; у даній моделі акцент зроблено на зворотній зв'язок; модель демонструє, як правильність та точність повідомлення є необхідними для його правильного сприйняття; циркулярний характер дозволяє обом сторонам викласти свою думку).

Ключові слова: комунікація; комунікація в умовах НС; комунікація в управлінні; комунікаційні мережі; інформаційна безпека.

Ілляшенко Т.Д.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ДІАГНОЗ У СИСТЕМІ ОСВІТИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Стаття присвячена дослідженню змісту психолого-педагогічного діагнозу та його застосуванню у системі освіти дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Метою статті є обґрунтування психолого-педагогічного діагнозу як єдиного об'єктивного засобу диференціації розвитку дітей з ООП в умовах різних форм здобуття ними освіти. Використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних результатів наукових досліджень з означеної проблеми.

Дано критичну оцінку стану діагностики розвитку дітей з ООП у сучасній вітчизняній системі їхньої освіти. Показано непродуктивність відмови у системі інклюзивного навчання від діагностичних визначень та неприйнятність медичної діагностики у комплектуванні контингенту спеціальних закладів освіти.

Обґрунтовано потребу у психолого-педагогічному діагнозі та його диференціації з медичним діагнозом у системі освіти дітей з ООП. Окреслено визначальні особливості діагнозу як узагальнення та відображення у системі наукових понять усього досвіду вивчення того чи іншого явища у взаємозв'язках його проявів, що надає кожному з них особливого, віднесеного до діагнозу, змісту та дозволяє бачити прогноз. Розглянуто процес психолого-педагогічного діагностування як виявлення ієрархії порушень у розвитку дитини та встановлення первинного порушення, за яким визначаються типологічні відмінності у розвитку дітей з ООП, суттєві для побудови педагогічного процесу.

Наголошено на потребі повернення у систему освіти дітей з ООП безпідставно відкинутих вітчизняних засад психолого-педагогічної діагностики, зокрема, діагностики порушення інтелектуального розвитку, заснованої на положенні про актуальний розвиток і зону найближчого розвитку дитини та її навчуваність. Разом з тим пропонується поєднання вітчизняних засад діагностування якісних особливостей розвитку дитини та стандартизованих тестових методик.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами (ООП), психолого-педагогічна діагностика, психолого-педагогічний діагноз, медичний діагноз, інклюзивне навчання, спеціальне навчання.

Постановка проблеми. Проблема психолого-педагогічної діагностики у системі освіти дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в Україні сьогодні гостро актуалізувалася у зв'язку з глибокими трансформаціями, яких остання зазнає з початку нового століття. Стрімке впровадження інклюзивного навчання, яке сприймалося як таке, що йде на зміну сегрегативному спеціальному навчанню, зумовило зосередження уваги на освоєнні його методологічних і методичних засад та залишило без достатньої уваги спеціальне навчання, яке також потребує оновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі розроблення методичного забезпечення інклюзивного навчання радикальних змін зазнала діагностика розвитку дітей з ООП. Проголошена відмова від діагнозу, який став розглядатися як

дискримінаційний. Зникло із вжитку саме поняття діагностики і діагнозу, а натомість вживаною стає комплексна психолого-педагогічна оцінка розвитку дітей як простий перелік труднощів у різних сферах їхньої психічної діяльності, що призводять до труднощів у навчанні. Замість діагнозу визначальним стає рівень підтримки, який надається дитині у процесі здобуття нею освіти. Основним методичним документом, що регламентує оцінювання розвитку дітей є «Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з ООП та рівнів підтримки в освітньому процесі» (далі – Методичні рекомендації) [7, с. 7].

Ці Методичні рекомендації повністю підпорядковують потребам інклюзивного навчання діяльність інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ),

які прийшли на зміну психолого-медико-педагогічним консультаціям (ПМПК). Проте як єдині у системі освіти дітей з ООП діагностичні установи вони надають висновок про розвиток і тих дітей, які можуть стати учнями спеціальних закладів освіти. Тимчасом висновок ІРЦ орієнтований на інклюзивну освіту і його зміст мало відповідає засадам діяльності спеціальної освіти, а головне – не містить діагнозу, необхідного для комплектування різних типів спеціальних шкіл і класів у закладах загальної середньої освіти.

Щоб якось розв'язати цю колізію, нині чинний Порядок зарахування осіб з особливими освітніми потребами до спеціальних закладів освіти, їх відрахування, переведення до іншого закладу освіти рекомендує звернення до медичного діагнозу – «висновок сурдолога або отоларинголога (для дітей з порушенням мовлення), висновку психіатра (для осіб з порушенням інтелектуального розвитку)» [9, с. 3]. З цієї рекомендації можна зрозуміти, що висновок психіатра про порушення інтелектуального розвитку дитини подається тільки до відповідної спеціальної школи. Щодо спеціальних шкіл усіх інших профілів про стан інтелекту дитини не згадується. Тому серед дітей із встановленими сенсорними і мовленнєвими порушеннями не виявленими можуть залишатися первинні інтелектуальні порушення та не оцінені належним чином неминучі у таких випадках вторинні особливості інтелектуального розвитку. Зауважимо, що все це є уже компетенцією психолого-педагогічної діагностики і з допомогою довідки різних медичних фахівців проблему комплектування спеціальних закладів освіти не розв'язати, не кажучи уже про психолого-педагогічний супровід дітей з ООП у процесі здобуття ними освіти.

З проблеми, що склалася навколо комплектування спеціальних закладів освіти та спроб її розв'язувати, очевидно є невизначеність змісту психолого-педагогічного діагнозу, зокрема, його диференціації з медичним, його значення не тільки для комплектування і психолого-педагогічного супроводу учнів спеціальних закладів освіти, але й для системи інклюзивної освіти. Усе це сьогодні перешкоджає утвердженню співіснування та удосконалення різних форм здобуття освіти дітьми з ООП у нашій країні.

Постановка завдання. Метою цієї статті є обґрунтування застосування психолого-педагогічного діагнозу як єдиного об'єктивного засобу диференціації розвитку дітей з ООП в умовах різних форм здобуття ними освіти. Окремими

завданнями у процесі реалізації цієї мети були: аналіз зарубіжного досвіду діагностики розвитку дітей з ООП в умовах утвердження теорії соціальної інклюзії; викладення сутності психолого-педагогічного діагнозу та його специфіки щодо діагностики розвитку дітей з ООП (з порушеннями психофізичного розвитку); обґрунтування застосування засад вітчизняної психолого-педагогічної діагностики у системі освіти дітей з ООП.

У роботі використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних результатів наукових досліджень з означеної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Ускладнення, що виникли у методичному забезпеченні різних форм здобуття освіти дітьми з ООП у нашій країні, зумовлені труднощами освоєння засад інклюзивної освіти. Намагання у її методичному обґрунтуванні уникнути діагностичних визначень та покласти в основу психолого-педагогічного супроводу дітей названої категорії потребу у підтримці є не випадковим. Воно пов'язане з теорією включення (інклюзії) осіб з особливими потребами (ОП) у соціум на недискримінаційних засадах, оминаючи «навішування ярликів», які завжди ховаються в діагнозі. Саме зміст підтримки функціонування особи з ОП у соціумі (зокрема, у здобутті освіти) уявлявся таким, що краще відповідає ідеї інклюзії.

Досвід впровадження цих засад в інклюзивній освіті і в цілому у соціальній інтеграції осіб з ОП досі є предметом обговорення і критики. Показовою є спроба у США замінити діагноз «розумова відсталість» певного рівня відповідним рівнем допомоги. Проте пройшло десятиліття випробування цієї новації і стала очевидною доцільність повернення до діагнозу, хоч тепер його називають «порушення інтелектуального розвитку», яке більше відповідає загальній тенденції уникнення дискримінаційних визначень. Провідним у визначенні діагнозу залишається тестування і показник IQ, хоч у цілому діагноз стає більш соціально орієнтованим за рахунок введення показників адаптивної поведінки та більше уваги приділяється допомозі і підтримці для її поліпшення [14].

На нашу думку, пошуки у сфері психолого-педагогічної діагностики, пов'язані з проблемою інклюзивного навчання, далеко не завершилися. Про це свідчить розходження між теоретико-методологічними обґрунтуваннями інклюзивної освіти і практичним її впровадженням. Якщо теоретичні положення заперечують диференціацію норми і порушеного розвитку та розглядають

дитячий колектив як спільноту індивідуальностей, де кожна має відмінності в освітніх потребах [6], то практика інклюзивного навчання пов'язана з дотриманням нормативів: визначення норми розвитку і відхилень від неї. Сьогоднішнє суспільство наскрізь пронизане нормативами. Інклюзивне навчання не є винятком: воно будується так, що у класі з переважною більшістю учнів, які являють прийнятну у суспільстві норму розвитку, навчається кілька дітей з ООП через відхилення від норми у своєму розвитку. Незважаючи на певні відмінності у різних країнах, визначальною особливістю педагогічної роботи з такими дітьми є скориговані відповідно до потреб кожного програма та методи навчання, які реалізуються з участю відповідних педагогічних фахівців [4; 6; 10]. Це навчання великою мірою є спеціальним, перенесеним в інклюзивні умови. Визнається, що у таких умовах особливі освітні потреби значної частини дітей якісно задовольнити неможливо. Тому у переважній більшості країн певні категорії дітей з ООП навчаються у закладах спеціальної освіти. Такими є діти з порушенням інтелектуального розвитку різного ступеня, з порушеннями зору і слуху, з розладами поведінки через емоційно-вольові порушення [4; 5; 6]. Отже, реальністю стало співіснування різних форм навчання дітей з ООП.

Різні форми навчання дедалі більше взаємодіють та стають взаємопроникними: розробляються способи їхньої взаємодії, починаючи зі співпраці педагогів і закінчуючи відвідуванням учнями спеціальних закладів освіти певних занять в інклюзивному класі, щоб сприяти розширенню їхньої взаємодії з ровесниками та подальшому включенню у соціум [4]. Форма навчання вільно обирається та може бути змінена у міру зміни освітніх потреб дитини чи інших обставин. Під час діагностичного обстеження дитини батькам надається об'єктивна інформація про різні форми навчання та разом з їхньою участю обирається найприйнятніша [5;6]. Зрозуміло, що за таких умов діє єдина система діагностування розвитку дітей з врахуванням психологічних, педагогічних, медичних та соціальних факторів.

Ознайомлення з дослідженнями, пов'язаними з інклюзивною освітою дітей з ООП, показує, що питання всебічної діагностики їхнього розвитку не тільки не зникає, а, навпаки, викликає дедалі більший інтерес та з'являються нові аспекти досліджень. На державному рівні в англійських країнах забезпечується вивчення дітей, яких називають терміном «двічі виняткові» («twice exceptional»), що поєднують обдарованість з труд-

нощами у навчанні [2]. Набуває актуальності розгляд обдарованості як асинхронного розвитку, який неминуче зумовлює особливості освітніх потреб [1]. Усе це потребує розвитку різних аспектів психологічної діагностики, зокрема, психолого-педагогічної.

Відмова від психолого-педагогічної діагностики і діагнозу як кінцевого її результату у системі освіти дітей з ООП на тлі сьогоднішнього використання психодіагностики в усіх галузях суспільної практики відкинула б її більше, як на століття назад, коли була усвідомлена потреба диференціації дітей за особливостями інтелектуального розвитку у процесі навчання та застосовано тестування [12].

З тих пір у розвитку психолого-педагогічної діагностики в освіті дітей з ООП яскраво означилися два напрямки: 1) тестологія – розроблення стандартизованих психометричних тестів, які призначені для встановлення наявності чи відсутності відхилень у показниках виконання дитиною завдань тесту від середньостатистичних; 2) клінічна психологічна діагностика, як всебічне і системне вивчення психологічних особливостей особи у їхніх взаємозв'язках, взаємозумовленості і розвитку. Започаткований в умовах клініки у процесі психологічного вивчення хворих, цей напрямок психологічної діагностики вийшов далеко за її межі і набув надзвичайно важливого значення у психолого-педагогічній діагностиці, яка потребує цілісного вивчення особистості, яка розвивається. Історично цей напрямок психолого-педагогічної діагностики займає визначне місце у вітчизняних дослідженнях.

Досі залишається актуальним здійснене Л. С. Виготським наукове обґрунтування засад психолого-педагогічної діагностики і психолого-педагогічного діагнозу та набуває подальшого розвитку у сучасних вітчизняних працях з означеної проблеми [3; 12; 13].

Діагноз – узагальнення, у якому закодовано і відображено у системі наукових понять увесь досвід вивчення того чи іншого явища. Узагальнення досвіду вивчення взаємопов'язаних проявів певного явища, закріпленого у певному понятті, є визначальною ознакою діагнозу, яка надає йому змісту. Ця ознака є вихідною у дослідженнях його сутності. Зокрема, український психолог Ю. З. Гільбух, розробляючи засади шкільної психолого-педагогічної діагностики, розглядав психолого-педагогічний діагноз як «підведення діагностованої дитини під певний тип психолого-педагогічних зв'язків» [3, с. 19].

Виявляючись в індивідуальних особливостях, діагноз надає їм незрівнянно більшого змісту, дозволяє бачити прогноз і шлях досягнення прогнозованого. Констатований індивідуальний прояв без зв'язку з діагностичним визначенням за своїм змістом є не більше, ніж простий факт. Позбавлений будь-яких змістових зв'язків з іншими проявами і узагальнень, він мало інформативний щодо прогнозу, отже, і для побудови корекційно-педагогічного процесу.

Справді, психолого-педагогічна оцінка розвитку дітей з ООП у сьогоdnішньому ІРЦ без опори на діагностичні узагальнення перетворюється на фіксацію незліченної кількості труднощів у різних сферах їхньої психічної діяльності, не пов'язаних ніякою причинно-наслідковою залежністю. Найбільшою втратою на цьому шляху є втрата цілісного бачення психологічного образу конкретної дитини, який розкривається як у структурі порушень її розвитку, так і у виявленні збережених можливостей, які виступають опорою у педагогічній роботі з нею.

Діагноз є основою для визначення тієї чи іншої категорії дітей з ООП. Якщо говорити про рівень допомоги, то її зміст і кількість залежить від діагнозу і конкретних його проявів у окремої особистості.

Процес психолого-педагогічного діагностування, побудований на вітчизняних засадах, закладених Л. С. Виготським та продовжених його вітчизняними послідовниками [3; 8; 12; 13], полягає у розкритті причинно-наслідкових залежностей між різними проявами психологічних особливостей дитини та факторами середовища, під впливом яких вони формувалися. Розкрити ці залежності означає встановити первинні порушення психічних функцій і похідних від них вторинних, третинних... Цей ланцюг може продовжуватися, щоразу збагачуючись різними супутніми впливами середовища, насамперед, соціального. Виходячи з цих засад, психолого-педагогічна диференціація дітей з ООП, здійснюється за первинним порушенням, яке визначає їхні типологічні особливості, що ніяк не позбавляє кожну окрему дитину неповторної індивідуальності, бо вона починає виявлятися в індивідуальних відмінностях первинного порушення, а чимдалі більше – у вторинних порушеннях, які формуються під впливом багатьох унікально поєднаних чинників. Проте значущим як для психолого-педагогічної діагностики типологічних відмінностей порушеного розвитку, так і їхніх проявів у окремої індивідуальності, є первинне порушення чи

поєднання кількох первинних порушень, які свідчать про складне (поєдане) порушення, і воно відображається у назві діагнозу.

Усі викладені тут положення про сутність діагнозу і процесу діагностування розвитку дитини є усталеними у вітчизняній педагогічній і спеціальній психології і складають її надбання. Потреба їх обговорення знову зумовлена тією легкістю, з якою вони були відкинені у процесі впровадження інклюзивного навчання у нашій країні, і яка свідчить про існування нерозв'язаних питань, що потребують висвітлення і розв'язання.

Одним із таких питань є досі не подолане серед фахівців, які здійснюють діагностику, і навіть у теоретико-методичних працях із спеціальної психології і педагогіки, уявлення про діагноз як про суто медичне явище і острах перед визнанням повноправності психолого-педагогічного діагнозу та його домінування, коли йдеться про освіту і розвиток дітей з психофізичними порушеннями. Свідченням цього є згадана вище колізія з комплектуванням контингенту спеціальних закладів освіти на основі медичного діагнозу [9].

Відмінності між медичним і психологічним, зокрема, психолого-педагогічним, діагнозами стають очевидними, якщо звернутися до відмінностей їхнього предмету. Предметом медичного діагностування, наприклад, порушення зору чи слуху, є виявлення біологічних хворобливих змін конкретного органу та його функцій під впливом різних факторів (етіологія), динаміка розвитку хворобливого процесу (патогенез), прогноз з точки зору втрати функції чи самого органу, методи лікування.

Тимчасом предметом психолого-педагогічного діагнозу первинною є не причина порушення функції того чи іншого органу, а особливість самої порушеної психічної функції, її вплив на інші психічні функції, їхній взаємозв'язок та виявлення найбільш збережених функцій для розвитку компенсаторних механізмів, а також вплив середовищних факторів на ці процеси. Усе це у цілому позначається на розвитку такого складного утворення, як особистість, і зрештою, формує неповторний психологічний образ дитини з первинно порушеною певною функцією та є надзвичайно важливим як для її психолого-педагогічного супроводу у процесі навчання, так і соціалізації у цілому.

Дещо складнішим є розведення медичного і психолого-педагогічного діагнозу, коли йдеться про первинне порушення інтелектуального розвитку, яке є центральною проблемою

у психолого-педагогічній діагностиці. Саме тут зрощення медицини (психіатрії) і психології є найміцнішим через спільність їхнього предмету. Власне, предмет – функціонування інтелекту особи – належить психології. Психіатрія, маючи ряд своїх суто медичних аспектів діагностування, у визначенні особливостей психічної діяльності свого пацієнта послуговується психологічною діагностикою. І назва діагнозу несе психологічний зміст.

З визначення порушень інтелектуального розвитку почалася історія становлення психологічної діагностики. Потреба у психологічній діагностиці актуалізувалася у педагогічному аспекті як усвідомлення необхідності спеціальних педагогічних умов для навчання і розвитку осіб з виразними інтелектуальними порушеннями. З тих пір психолог і лікар-психіатр йшли пліч-о-пліч, а часто виступали в одній особі. Проте пріоритет залишався за медициною, бо психологія як наука сформувалася значно пізніше, особливо психодіагностика як окрема її галузь.

У нашій країні на труднощах відокремлення психолого-педагогічного діагнозу від медичного суттєво і негативно позначився розгром у Радянському Союзі педології і вилучення із вжитку практичної психології, коли у діагностуванні розвитку дітей з психофізичними порушеннями роль медичної діагностики залишилась не тільки домінуючою, але єдиною можливою.

Зрозуміло, що розвиток психології загальмувався на десятиліття і її авторитет не міг змагатися з авторитетом медицини. Тому ПМПК як діагностична установа у системі освіти дітей з ООП (з порушенням психофізичного розвитку) до кінця свого існування формально змушена була послуговуватись медичним діагнозом, з яким дитина приходила до консультації. Проте завдяки присутності лікаря-психіатра у складі членів консультації під час обстеження дитини діагноз можна було змінити і він часто змінювався завдяки зростанню можливостей психолого-педагогічної діагностики. Сьогодні, коли психологія уже давно визначилася як окрема наука і має свої окреслені компетенції, немає потреби звертатися до медицини за підтвердженням встановленого нею діагнозу, якщо він має психолого-педагогічне призначення.

Потрібно зазначити, що таких хворобливих проявів, з якими можна було б пов'язати легке порушення інтелектуального розвитку, а ще більше – затримку психічного розвитку (ЗПР), у багатьох випадках не вдається виявити, і єдиним

засобом їх діагностики залишається психолого-педагогічна діагностика і відповідний діагноз.

Сьогодні у розпорядженні психологів, які здійснюють психолого-педагогічну діагностику, зокрема, порушень інтелектуального розвитку, є достатньо методичних засобів. Особливо потрібно наголосити на значенні для вітчизняної психолого-педагогічної діагностики оригінального вітчизняного напрямку діагностики інтелектуального розвитку, заснованого на положенні про актуальний розвиток і зону найближчого розвитку дитини [8; 11; 13]. Побудований на основі навчального експерименту, цей напрямок має суттєві переваги перед тестологією, оскільки здатен більше диференціювати якісні особливості інтелектуального розвитку дитини завдяки критерію навчованості, що збільшує прогностичні можливості діагностування. Разом з тим суттєвим недоліком цього напрямку психолого-педагогічної діагностики є труднощі кількісного вираження отриманих якісних показників та стандартизації процесу діагностування. Тому інтерпретація його результатів залежить від кваліфікації психолога, який здійснює діагностику, або колегіальності у діагностуванні. Проте цей недолік методики психолого-педагогічної діагностики скоріше потребує пошуку способів його подолання, аніж виступає підставою для відмови від неї.

Тимчасом стрімкий світовий розвиток психологічної діагностики, представлений переважно тестологією, стимулювався потребами соціальної практики, яка виходила далеко за межі медицини і освіти, і утверджував її визнання як самодостатньої наукової галузі.

Визнані у світі відомі тестові методики, які надійшли і до ІРЦ, зокрема, визначення рівня інтелектуального розвитку (IQ), використовуються як з психолого-педагогічною, так і з медичною метою.

І все-таки потрібно визнати, що сьогодні у вітчизняній практиці психолого-педагогічної діагностики порушеного психічного розвитку, насамперед, порушень інтелектуального розвитку, досі зберігається острах перед відмовою від домінування медицини, і потрібні певні зусилля, щоб його подолати. Очевидно, що легше цей бар'єр міг би долатися з допомогою застосування відомих тестових методик. Для цього є свої причини: по-перше, позначається великий світовий авторитет таких методик; по-друге, більшу довіру викликає можливість порахувати – застосувати математичні методи у діагностуванні, і це об'єктивна перевага тестів.

Кращим способом розв'язати означену проблему психолого-педагогічної діагностики у системі освіти дітей з ООП було б поєднання відомих тестів, зокрема, тесту Д. Векслера, з вітчизняною методикою якісної оцінки особливостей інтелектуального розвитку на основі навчального експерименту. Узгодження показників, отриманих з допомогою різних діагностичних методик, сприяє об'єктивності діагностичного висновку. Можливі незначні розходження показників, на нашу думку, повинні залишати вирішальною якісну оцінку інтелектуальної діяльності, у якій окреслюються як характерні для певного психолого-педагогічного діагнозу недоліки пізнавальної діяльності, так і ті індивідуальні позитивні її особливості, які властиві конкретному обстежуваному.

Оволодіння різними методиками психолого-педагогічної діагностики сприяло б підвищенню фахового рівня психологів та свідомому ставленню до переваг і недоліків кожної.

Відавши належне самодостатності психолого-педагогічного діагнозу, потрібно визнати, що у висновку про комплексну оцінку розвитку дітей з ООП необхідним компонентом є відомості, які відносяться до компетенції медицини, адже йдеться про порушений розвиток, який у переважній більшості випадків має і медичний аспект, і його врахування необхідне у педагогічному процесі.

Тимчасом у діяльності сьогоднішніх ІРЦ як діагностичних установ у системі освіти дітей з ООП, разом із відмовою від будь-яких діагностичних визначень медична інформація вкрай мало представлена. Очевидно, що фактичне відмежування від медичного аспекту у методичному забезпеченні діяльності ІРЦ зумовлена тим, що його пов'язали з медичною моделлю ставлення суспільства до осіб з психофізичними порушеннями, яка справді відходить у минуле. Проте разом з нею у минуле не може відійти медична допомога таким особам, зокрема, дітям з ООП.

Тенденції уникнення медичних назв для різних станів порушеного розвитку чи навіть спроби заміни діагнозу визначенням потреби у допомозі, як ми уже зазначали, більшою чи меншою мірою торкнулися усіх країн, що дотримуються філософії соціальної інклюзії осіб з ООП. Проте все-таки у розвинених країнах, які вже мають чималий досвід інклюзивного навчання дітей з ООП, медицина у комплексному підході до супроводу останніх займає належне місце. У багатьох країнах

діють служби психолого-медико-соціального супроводу цієї категорії дітей, діагностування розвитку яких є психолого-медико-соціально-педагогічним [6].

Тимчасом у нашій країні надмірності у вилученні з діяльності ІРЦ усього, пов'язаного з медициною, призвело одразу до двох втрат: по-перше, відкинено психолого-педагогічний діагноз, який не диференціюється з медичним; по-друге, з комплексної оцінки розвитку дітей з ООП вилучено медичну складову, враховувати яку необхідно у корекційно-педагогічному процесі.

Висновки. Здійснений аналіз стану сьогоднішньої психолого-педагогічної діагностики у системі освіти дітей з ООП в Україні дозволяє зробити такі висновки.

Система освіти дітей з ООП потребує єдиної науково обгрунтованої психолого-педагогічної діагностики їхнього розвитку. Науково обгрунтований психолого-педагогічний діагноз є єдиним об'єктивним діагнозом незалежно від форми навчання дитини з ООП. Різними є методи побудови освітнього процесу і в цілому психолого-педагогічного супроводу дитини, властиві окремим формам навчання відповідно до їхніх методологічних і методичних засад.

У системі діагностики порушеного розвитку необхідна диференціація психолого-педагогічного і медичного діагнозів, кожен з яких має свій предмет і сферу застосування. Неприйнятною є підміна психолого-педагогічного діагнозу медичним, який не відповідає потребам педагогічної практики. Разом з тим комплексна оцінка розвитку дитини з ООП потребує включення і таких відомостей медичного змісту, які необхідно враховувати у педагогічному процесі та психолого-педагогічному супроводі дитини.

Категорії дітей з порушенням психофізичного розвитку у системі освіти потребують визначення на основі психолого-педагогічного діагнозу за назвою первинного порушення чи кількох поєднаних первинних порушень.

У психолого-педагогічну діагностику розвитку дітей з ООП необхідно повернути безпідставно відкинені її вітчизняні засади розкриття психологічних особливостей дитини у їхніх взаємозв'язках, взаємозумовленості і розвитку та, зокрема, методика якісної оцінки особливостей інтелектуального розвитку на основі навчального експерименту.

Доцільним є поєднання вітчизняних засад психолого-педагогічної діагностики з відомими зарубіжними тестовими методиками, що сприятиме

об'єктивності і неупередженості встановлення психолого-педагогічного діагнозу. з ООП потребує подальшого розроблення як діагностичних технологій, так і окремих діагностичних завдань та процедури їх застосування.

Удосконалення вітчизняної психолого-педагогічної діагностики у системі освіти дітей

Список літератури:

1. Бевз О. П. Обдарованість як асинхронний розвиток. *Філософсько-методологічні аспекти визначення обдарованості* : матеріали круглого столу, 26 жовтня 2011 року. Київ, 2011. С. 98–104.
2. Бойченко М. А. Особливості надання педагогічної підтримки двічі винятковим учням у США, Канаді та Великій Британії. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 11. С. 54–59.
3. Войтко В. і., Гільбух Ю. З. Шкільна психодіагностика: досягнення і перспективи. Київ : Знання, 1980. 48 с.
4. Гребя І., Леврінц М. Міжнародний досвід реалізації інклюзивної освіти на прикладі країн Європи. *Витоки педагогічної майстерності* : журнал
5. Зиглер Е., Ходапп Р. Глухота розумової відсталості / пер. з англ. О. Г. Карагодіна. Київ : Сфера, 2008. 344 с.
6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи : монографія. Київ : «Самміт-Книга», 2009. 272 с.
7. Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з ООП та рівнів підтримки в освітньому процесі / укладачі: Прохоренко Л. І., Ярмола Н. А., Набоченко О. О., Данілавічюте Е. А. та ін.. 2021. 200 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/inkluzyvnenavchannya/2021/12/31/Metod.rekom.dlya.IRTS.31.12.pdf>
8. Обухівська А. Г. Методика психолого-педагогічного вивчення розвитку молодших дошкільників. *Virtus*. 2019. № 38. С. 60–65. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718809/1/Scientific_Journal_38_%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%85%D0%B2%D1%81_%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%93_60-65.pdf
9. Про затвердження Порядку зарахування осіб з особливими освітніми потребами до спеціальних закладів освіти, їх відрахування, переведення до іншого закладу освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.08.2018 року № 831. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0945-18#Text> (дата звернення: 25.09.2024).
10. Садова І. І. Інклюзивна освіта в країнах Європи. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 1. С. 188–192.
11. Синьов В. М., Матвеева М. П., Хохліна О. П. Психологія розумово відсталої дитини : підручник. Київ : Знання, 2008. 359 с.
12. Скребець В. О. Психологічна діагностика : навчальний посібник. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2013. 152 с.
13. Стадненко Н. М., Ілляшенко Т. Д., Обухівська А. Г. Методика діагностики відхилень в інтелектуальному розвитку молодших школярів. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2006. 36 с. : Дидактичний матеріал : комплект А і комплект Б (45 арк.).
14. Mental retardation. Definition, classification and system of support / Ed R. Lukasson. 10th ed. Washington, D. C.: AAMR, 2002. 260 p. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(03\)00012-6](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(03)00012-6)

Ilyashenko T.D. PSYCHO-PEDAGOGICAL DIAGNOSIS IN THE EDUCATION SYSTEM FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

The article is dedicated to the study of the content of psycho-pedagogical diagnosis and its application in the education system for children with special educational needs (SEN). The purpose of the article is to substantiate the psycho-pedagogical diagnosis as the only objective method for differentiating the development of children with SEN in the context of various forms of education.

The theoretical research methods used include analysis, synthesis, comparison, and generalization of theoretical and empirical results of scientific studies on the problem at hand. A critical assessment of the current state of diagnostics for children with SEN in the domestic education system is provided. It demonstrates the unproductiveness of rejecting diagnostic definitions in inclusive education and the inadmissibility of medical diagnostics in selecting special education institutions.

The need for psycho-pedagogical diagnosis and its differentiation from medical diagnosis in the education system for children with SEN is substantiated. The diagnostic process is viewed as the identification of hierarchical disruptions in child development and the determination of the primary disorders that define the typological differences in the development of children with SEN, essential for structuring the pedagogical process.

The paper emphasizes the need to reintegrate into the education system for children with SEN the domestic principles of psycho-pedagogical diagnosis that have been unjustifiably abandoned. In particular, the diagnosis of intellectual development disorders should be based on the principle of the child's current development level and zone of proximal development.

Key words: *Children with Special Educational Needs (SEN), Psycho-pedagogical diagnostics, Psycho-pedagogical diagnosis, Medical diagnosis, Inclusive education, Special education.*

Латиш О.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТВОРЧОГО АНАЛОГІЗУВАННЯ В ГРАФІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА

В статті представлено результати дослідження проявів творчого аналогізування в графічній діяльності суб'єкта. Здійснено теоретичний аналіз особливостей творчої діяльності особистості та проаналізовано результати сучасних вітчизняних досліджень проявів стратегії аналогізування на різних вікових рівнях та стосовно різних сфер діяльності. Також представлено і обґрунтовано застосування рівневої моделі творчого аналогізування для оцінки і розвитку стратегіального мислення суб'єкта. Зазначено, що процес аналогізування розглядається як творчий мисленнєвий процес, особливості якого проявляються в процесі розв'язування суб'єктом нових графічних задач. Аналіз експериментальних даних засвідчив, що досліджувані проявляють мисленнєві дії аналогізуванням на всіх чотирьох рівнях, виділених нами. Зокрема показано, що творче аналогізування в графічній діяльності суб'єкта має особливу форму прояву, яка полягає в тому, що процес аналогізування в досліджуваних має різні рівні проявів: найнижчий рівень творчого аналогізування протікає при провідній ролі безпосереднього сприймання і характеризується низьким рівнем прояву оригінальності, гнучкості і деталізації продукту діяльності; більш високим рівнем прояву аналогізування є аналогізування, яке протікає при провідній ролі короточасної пам'яті, що характеризується здебільшого середнім рівнем прояву оригінальності, гнучкості і деталізації; наступним рівнем прояву аналогізування є аналогізування, яке протікає при провідній ролі мнемічних та перцептивних процесів і характеризується проявами середнього рівня оригінальності та високого і середнього рівня прояву гнучкості і деталізації; найвищим рівнем прояву аналогізування буде аналогізування, яке протікає як найбільш творчий розумовий процес, що характеризується створенням продукту діяльності з високим рівнем прояву оригінальності, гнучкості та деталізації.

Ключові слова: аналогізування, рівні творчого аналогізування, наслідування, творчі стратегії, графічна діяльність.

Постановка проблеми. Творча діяльність завжди привертала увагу фахівців і дослідження психологічного аспекту творчості людини мають досить широкий діапазон. Визначення поняття “творча діяльність” має два аспекти розгляду. Згідно першого аспекту творчість визначається як діяльність, спрямована на знаходження об'єктивно нового знання для людства (це стосується винаходів, наукових відкриттів, а також нових досягнень у сфері мистецтва). Згідно другого аспекту, творча діяльність розглядається як знаходження суб'єктивно значущої новизни. І в цьому розумінні будь-яке нове знання, яке здобуває суб'єкт, буде творчим процесом. До проблематики творчої діяльності у психологічній науці застосовується задачний підхід, відповідно якому будь-яка нова діяльність, зокрема, осмислення суб'єктом нового, незрозумілого, розглядається як творча задача (Г.С. Костюк, Г.О. Балл, Ю.І. Машбиць, В.О. Моляко, М.Л. Смільсон, Т.М. Третьак).

Зокрема Г.С. Костюк писав про те, що зрозуміти щось нове – це значить розв'язати будь-яку, хоча б маленьку творчу задачу. Дослідження розвитку творчої діяльності в онтогенезі показують, що творчість, як суб'єктивно значуща нова діяльність, здебільшого протікає як діяльність наслідування, яка згодом формується і розвивається у більш складні форми аналогізування (І.М. Біла, Н.А. Ваганова, Ю.А. Гулько, С.Л. Яланська).

У вітчизняній науці проблематика творчого аналогізування детально розглядається в концепті теорії стратегіальної організації творчої діяльності. Зокрема проведені дослідження засвідчують, що аналогізування є однією із найбільш вживаних, відносно решти творчих стратегій, яка підпорядковує розумові та емоційні процеси в одному векторному напрямку та спрямовує творчих процес на пошук схожого, подібного та близького за певними ознаками. (І.М. Біла, О.В. Губенко, В.В. Кириченко, А.Б. Коваленко,

О.В. Костюченко, С.М. Симоненко, Т.М. Траверсе, Т.М. Третяк, С.Л. Яланська). На специфіку проявів стратегії аналогізування у різних сферах професійної діяльності значну увагу було зосереджено у таких дослідженнях: специфіка проявів аналогізування професійних конструкторів (В.О. Моляко), винахідників (О.В. Губенко), діячів науки (В.Є. Виноградова), політичних діячів (Т.М. Траверсе), діячів мистецтва (С.М. Симоненко, Н.І. Череповська), педагогічних працівників (В.М. Чорнобровкін), представників літературної творчості (О.А. Кривопишина) та ін. Проте поза увагою спеціалістів залишилась специфіка творчого аналогізування суб'єктів у побуті та у повсякденному житті. Хоча дослідження саме цього аспекту творчої діяльності дає можливість не лише з'ясувати, наскільки суб'єкт може творчо діяти, стикаючись з різноманітними труднощами повсякдення, а й також оптимізувати його творчий потенціал, зокрема шляхом навчання творчому аналогізуванню. Для цього на нашу думку найбільше підходить графічна діяльність. Вона передбачає створення різноманітних схематичних, контурних зображень, малюнків, схем, які дають можливість наочно представити специфіку знайдених аналогів і графічна діяльність доступна для виконання як дітям, так і дорослим. Сказане вище і обумовило вибір досліджуваної проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Термін «аналогізування» походить від грецьк. *analogia* – відповідність, подібність. В основі аналогізування лежить перенесення певного взірця у власну діяльність. Дослідники сходяться на тому, що у процесі такого перенесення виділяються два аспекти: смисловий і операційно-технічний [12]. Смисловий аспект передбачає функціонування образних і вербальних компонентів мислення, а операційно-технічних – предметних практичних дій. Обидва ці аспекти необхідно враховувати під час досліджень.

Здійснено ряд сучасних досліджень творчого аналогізування в концепті наукової школи В.О. Моляко, де аналогізування розглядається з методологічних позицій, як принцип побудови суб'єктом будь якої власної діяльності (професійної, побутової, комунікативної тощо) [10]. Дослідження стратегіальних тенденцій аналогізування описані в роботах І.М. Білої. Дослідниця, аналізуючи прояви аналогізування дошкільників в процесі конструювання, визначає їх як: створення близьких аналогів (аналогія передбачає порівняння об'єктів одного типу, одного класу);

віддалених (порівняння предметів із різних сфер), досить віддалені (порівняння різних предметів із досить віддалених сфер діяльності), досить віддалені – (порівняння зовсім різних предметів за якимись узагальненими образними ознаками). Загалом дослідження показують, що підбір та використання аналогів в процесі конструктивної діяльності дітей дозволяє їм здійснювати не просто копіювальну репродуктивну діяльність, а діяльність конструктивно-творчу [1].

Дослідження Н.А. Ваганової присвячені проблематиці формування розумової тенденції пошуку аналогів у старших дошкільників, нею також розроблена для дошкільників спеціальна тренінгова система на базі тренінгової системи КАРУС (Моляко В.О.). Дослідниця зазначає, що навчання дітей творчому аналогізуванню передбачає вироблення вмінь зіставляти окремі предмети, структури та функції (ними можуть бути різні об'єкти, нескладні, доступні дітям технічні системи, тексти, малюнки, об'єкти живої і неживої природи). Далі діти вчаться переносити схожу ознаку на новий об'єкт, у нові умови. При цьому аналогії, обрані дітьми, можуть бути повними, частковими, фрагментарними. Адаптований варіант навчання дітей творчому аналогізуванню передбачає і роз'яснення дошкільникам, що таке «пошук аналогів», в тому числі дітям надається загальна схема тренінгу, поточні інструкції та опитувальники. А впровадження навчального тренінгу в навчально-виховний процес закладів дошкільної дитячої освіти дав можливість дітям активно створювати та реалізовувати нові аналоги в різноманітних ігрових та предметно практичних видах діяльності [2].

Дослідження процесів творчого мислення, здійснене Н.І. Череповською, показує, що створення людиною образів-символів в процесі творчості передбачає пошук аналога-репрезентанта і побудову його графічної форми. При чому, як зазначає авторка, мисленнєві дії аналогізування пронизують процес символізації на всіх його етапах [14].

С. М. Симоненко розроблено стратегіально-семантичний підхід до процесів вивчення творчого візуального мислення, в якому візуальні стратегії аналогізування відіграють одну з провідних ролей [9].

Згідно проведеного дослідження А.Б. Коваленко, аналогізування є різновидом процесу розуміння. Зокрема, розуміння по аналогії дозволяє суб'єкту осмислювати нову незнайому інформацію, якої ще немає в системі її досвіду. Згідно

з цим дослідниця виділяє: а) процес розуміння умови поставленої творчої задачі за аналогією, б) процес створення ідеї (задуму) розв'язку за аналогією, в) можливі трансформації розв'язку обумовлюються змінами аналога, відбувається конкретизація характерологічних рис шляхом узагальненості та абстрактності, г) та в решті-решт формується кінцевий розв'язок задачі у формі нового творчого аналога.

Ретельно розроблені методики розвитку здатності дитини до аналогізування належать О.В. Губенку. Він визначає аналогію як подібність предметів і явищ у якостях та властивостях. І саме ця подібність частіше всього використовується у наукових відкриттях. В процесі аналогізування функціонують процеси аналізу, синтезу та абстрагування в рамках конкретного мислення, а не мислення абстрактно-логічного [3].

В дослідженнях, здійснених Ю.А. Гулько показано, що творче аналогізування зароджується в процесах наслідування (як одномоментного, так і відстроченого) і саме наслідувальні дії дітей раннього та дошкільного віку виступають пра-стратегіями творчої діяльності. Адже будь-яке перенесення зразка у свою діяльність відбувається при значних трансформаціях і на перших етапах творчої діяльності саме в них зароджуються компоненти новизни [13].

Проведений аналіз останніх досліджень показав, що графічна діяльність розкриває широкі можливості для дослідження прояву стратегій творчого аналогізування. Графічна діяльність може бути визначена як така, що спрямована на створення схем, малюнків, моделей, які відображають розв'язок суб'єктом якоїсь проблеми, відображають його розуміння якихось подій, причинно-наслідкових послідовностей, знань. І саме при створенні графічних візуальних зображень, на нашу думку, найкраще простежується специфіка аналогізування.

Постановка завдання. Отже, аналізуючи дослідження процесів творчого аналогізування, здійснені за останні роки, ми можемо говорити, що аналогізування – зароджуючись у процесах наслідування, виступатиме як система розумових дій, спрямованих на пошук схожості у різних об'єктах, навіть таких, які лежать у різних смислових полях, відносяться до різних сфер життєдіяльності. Це дозволяє говорити з одного боку, про аналогі – як зразки наслідування, з іншого, залежно від прояву ступеня творчості в цьому процесі виокремити аналогі – близькі, віддалені і дуже віддалені. Ще одним характерологічним

проявом аналогізування є структурні і функціональні ознаки (аналог структури або аналог функції).

Виклад основного матеріалу. Розумова діяльність, спрямована на пошук схожого (пошук аналога) виступає як орієнтація на певні еталони, які напрацьовані в досвіді суб'єкта. Вже первинний аналіз умов нової проблеми (задачі) дозволяє суб'єкту знаходити якісь аспекти, на які він орієнтується, як на провідні. Якщо йдеться про графічну діяльність суб'єкта, то це буде виглядати як підставлення і відтворення якихось моделей, подібних за структурними або функціональними ознаками. В такому випадку можна говорити про прояви *простого рівня аналогізування*. Пошук та підбір аналогу при цьому буде виглядати як процес наслідування. Під час такого аналогізування провідними у розумовій діяльності виступають процеси візуального сприймання або короткочасної пам'яті. Суб'єкт наслідує той аналог, який безпосередньо бачить зараз, або який бачив нещодавно і він зберігається в активній пам'яті.

Більш високий рівень аналогізування передбачає пригадування. При такому аналогізуванні суб'єкту, щоб створити новий графічний продукт (схему, символічний малюнок), потрібно вже пригадати (що вже передбачає якусь долю і розумових дій), який знайомий аналог він може тут використати і які трансформації цей аналог буде мати. Можна сказати, що на цьому рівні процес аналогізування здійснюється, як перцептивно-мнемічний процес і провідними виступають процеси творчого сприймання і процеси пригадування.

Найвищий рівень аналогізування протікає як найбільш творчий процес, коли пошук розв'язку, який здійснює суб'єкт, спрямований на аналіз та порівняння об'єктів, що належать до різних сфер буття. Тоді розумові процеси характеризуються високою оригінальністю та гнучкістю. Сказане вище можна представити у вигляді піраміди.

Орієнтуючись на таку модель функціонування процесів творчого аналогізування на різних рівнях, ми будували своє дослідження.

В експериментальному дослідженні взяли участь 50 слухачів Центру перепідготовки та підвищення кваліфікації держслужбовців у м. Києві. Зокрема, під час проходження тем, пов'язаних з питаннями творчої діяльності, ми пропонували слухачам ряд творчих графічних задач, спрямованих на пошук і знаходження аналогів. Зокрема ми пропонували ряд простих графічних задач, спрямованих на створення малюнків за заданими елементами. Потім просили досліджуваних пояснити



Рис. 1. Функціонування творчого аналогізування на різних рівнях

смысл зображеного. Стимульні фігури були запозичені із дослідження О.В. Губенка (див. рис. 2).

Ці зображення побудовані таким чином, що виглядають вони, як прості схеми реальних об'єктів (шапка, замок, око, крісло, латинські літери, ніс і брови тощо), але в той же час стимулюють більш складні форми пошуку аналогів.

При оцінюванні рівня аналогізування в своєму дослідженні ми орієнтувались на показники, розроблені Дж. Гілфордом. Це показники оригінальності, гнучкості і деталізації графічного зображення. Ці показники адаптовані до реалій сучасності і успішно використовуються психологами у науковій і практичній діяльності [3, 8, 10, 12, 13].

Представимо результати відповідності застосованих нами показників до рівнів прояву творчого аналогізування (див. таблицю 1).

Отримані нами експериментальні данні показали, що досліджувані проявляють мисленнєві дії аналогізування на всіх виділених нами рівнях. Причому, якщо на початку виконання графічних завдань досліджувані дивувались і неохоче бралися за виконання пропонованих нами завдань, вдаючись до самих примітивних наочних аналогів, то згодом творча діяльність захоплювала їх і вони починали аналогізувати на все більш високих рівнях, вдало використовуючи професійні та побутові знання. Проведене нами експериментальне дослідження довело можливість використання рівневої моделі прояву процесів творчого

аналогізування при оцінці здатності суб'єкта до аналогізування, а також розробці тренінгових програм, спрямованих на вироблення вмінь аналогізувати на високих рівнях творчої стратегіальної діяльності.

Висновки. Творче аналогізування в графічній діяльності суб'єкта має свою специфіку, яка полягає в тому, що процес аналогізування в досліджуваних має різні рівні проявів: найнижчий рівень творчого аналогізування протікає при провідній ролі безпосереднього сприймання і характеризується низьким рівнем прояву оригінальності, гнучкості і деталізації продукту діяльності; більш високим рівнем прояву аналогізування є аналогізування, яке протікає при провідній ролі короточасної пам'яті, що характеризується здебільшого середнім рівнем прояву оригінальності, гнучкості і деталізації; наступним рівнем прояву аналогізування є аналогізування, яке протікає при провідній ролі мнемічних та перцептивних процесів і характеризується проявами середнього рівня оригінальності та високого і середнього рівня прояву гнучкості і деталізації; найвищим рівнем прояву аналогізування буде аналогізування, яке протікає як найбільш творчий розумовий процес, що характеризується створенням продукту діяльності з високим рівнем прояву оригінальності, гнучкості та деталізації.

Подальші перспективи дослідження полягають у виявленні здатності суб'єктів аналогізу-

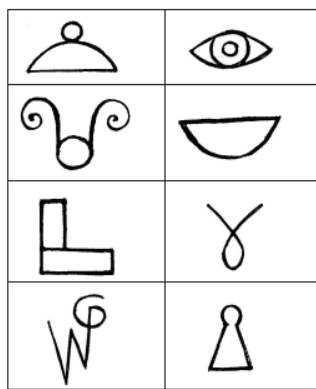


Рис. 2. Стимульні фігури

Таблиця 1

Кількісні прояви рівнів аналогізування в процесі розв’язування графічних задач (у %)

Рівні аналогізування	аналогізування, яке протікає як найбільш творчий розумовий процес	аналогізування що протікає при провідній ролі мнемічних та перцептивних процесів	аналогізування, що протікає при провідній ролі короточасної пам’яті	аналогізування, що протікає при провідній ролі безпосереднього сприймання
оригінальність	високий	середній рівень	високий, середній рівень	середній, низький рівень;
гнучкість	високий	високий і середній рівень	середній рівень	низький рівень;
деталізація	високий	високий і середній рівень	середній рівень	середній, низький рівень
Кількість досліджуваних (у %)	25	32	36	7

вати в умовах ускладнених різним зовнішніми впливами, а також розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток творчого стратегіаль-

ного мислення у представників так званих «не творчих» професій, якими прийнято вважати державних службовців.

Список літератури:

1. Біла І. М. Психологія творчого конструювання в дошкільному віці : монографія. Київ : Веселка, 2011. 431 с.
2. Ваганова Н. А. Проблема формування стратегій пошуку аналогів у старших дошкільників Актуальні проблеми психології творчості Т.12, вип. 24. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2019, С. 34-42
3. Губенко О. В. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних механізмів творчої діяльності (інтегративний підхід). Київ : Вид-во Атопол, 2019. 400 с.
4. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020.
5. Кривопишина О. А. Психологія літературної творчості в юності. Суми : Вид-во Сум ДУ, 2009. 382 с.
6. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія Івано-Франківськ: , 2014. 434с.
7. Мойсеєнко Л. А. Психологія творчого математичного мислення Івано-Франківськ: Факел, 2003. 481 с.
8. Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності: монографія / за ред. Моляко В.О. Київ : Педагогічна думка, 2016. 145 с.
9. Симоненко С.М. Психологія візуального мислення : дис... докт. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Південноукраїнський державний університет ім. Мечникова. Одеса, 2005. 462 с.
10. Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко. Київ, Освіта України, 2008. 702 с.

11. Траверсе Т.М. Психологія політичного мислення: системно-стратегіальний підхід : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.11 / ІСПП НАПН України. Київ, 2015. 513 с.
12. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. С. 106-123.
13. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія [В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
14. Череповська Н.І. Особливості формування символічного образу в художньо-графічній діяльності підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 224 с.
15. Яланська С.П. Прикладні аспекти психології творчості Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості: колективна монографія [В.Ф. Моргун, Л.В. Герасименко, Р.М. Білоус та ін.] Кременчук: КрНУ імені Михайла Остроградського, 2016. С.129-143.

Latysh O.M. FEATURES OF MANIFESTATIONS OF CREATIVE ANALOGY IN THE SUBJECT'S GRAPHIC ACTIVITIES

The article presents the results of research into the manifestations of creative analogization in the subject's graphic activity. A theoretical analysis of the features of creative activity was carried out and the results of modern domestic research on the manifestations of the strategy of analogization at different age levels and in relation to different spheres of activity were analyzed. The application of the level model of creative analogization for the assessment and development of the subject's strategic thinking is also presented and substantiated. It is noted that the process of analogization is considered as a creative thinking process, the peculiarities of which are manifested in the process of solving graphic problems by the subject. It is shown that creative analogization in the graphic activity of the subject has its own specificity, which consists in the fact that the process of analogization in the studied subjects has different levels of manifestations: the lowest level of creative analogization occurs with the leading role of direct perception and is characterized by a low level of manifestation of originality, flexibility and detail activity product; a higher level of manifestation of analogization is analogization, which occurs with the leading role of short-term memory, characterized mostly by an average level of manifestation of originality, flexibility, and detail; the next level of manifestation of analogization is analogization, which occurs with the leading role of mnemonic and perceptual processes and is characterized by manifestations of a medium level of originality and a high and medium level of manifestation of flexibility and detail; the highest level of manifestation of analogization will be analogization, which proceeds as the most creative mental process, characterized by the creation of a product of activity with a high level of manifestation of originality, flexibility and detail.

Key words: analogization, levels of creative analogization, imitation, creative strategies, graphic activity.

Макарець В.О.

ПВНЗ «Європейський університет»»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ ПРАЦІВНИКАМИ

Професійна успішність виступає однією з ключових характеристик досягнення кар'єрних цілей працівниками. Кар'єрний успіх є складним феноменом, що досягається під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Метою поточного дослідження визначили встановлення психологічних чинників досягнення кар'єрних цілей працівниками. Відповідно, були обрані методи дослідження теоретичного блоку: аналіз науково-методичної літератури; теоретичне моделювання. В результаті проведеного дослідження визначено, що кар'єра є важливим показником професійної успішності, що поєднує особисті досягнення та соціальні очікування. Кар'єрний успіх пов'язаний із досягненням професійного потенціалу, підвищенням соціального статусу, задоволеністю працею та самореалізацією. Встановлено, що досягнення кар'єрних цілей є багатовимірним процесом, який включає динаміку особистісного розвитку, стратегічне планування, формування та реалізацію професійного потенціалу. Психологічні чинники, які є предметом аналізу, включають особистісні характеристики, мотиваційні аспекти, здатність до самоконтролю, саморозуміння, самоорганізацію, чітке визначення цілей і цінностей, а також розвинені комунікативні здібності. Встановлено, що мотивація досягнення є центральним елементом у побудові кар'єри. Такі особистісні риси, як відповідальність, емоційна стабільність, наполегливість і рішучість, є визначальними для кар'єрного успіху. Водночас зазначено, що низька мотивація, емоційна нестабільність, екстернальний локус контролю, нерішучість і невпевненість можуть виступати перешкодами на шляху кар'єрного зростання. Акцентовано увагу на необхідності врахування індивідуальних особливостей працівника, його соціального оточення, важливості комунікативних навичок, орієнтації на командну роботу, організаційної динаміки та міжособистісного спілкування. Таким чином, що кар'єрний успіх формується під впливом поєднання особистісного потенціалу, соціальних впливів та зовнішніх умов. Для максимального досягнення професійного потенціалу працівнику необхідно не лише володіти психологічними якостями, але й ефективно реалізовувати їх у професійному середовищі.

Ключові слова: кар'єрні цілі, професійна успішність, психологічні чинники, мотивація, особистісний потенціал.

Постановка проблеми. Професійна діяльність має особливість, яка не залежить від конкретної сфери. В будь-якому випадку вона зорієнтована на досягнення високих результатів. Причому, як на рівні окремої особи, так і колективу – від малої групи до великої організації. Нині достатньо вивчені основи наукової організації діяльності, сформовано рекомендації щодо професійного розвитку фахівців окремих галузей. Проте, поняття «кар'єри» проходить наскрізною ідеєю успішності в професійній діяльності, порівняно зі зрозумілою результативністю. Говорячи про кар'єру сьогодні прийнято уявляти особу, яка змогла повно реалізувати себе в певному професійному напрямку. Проте, рекомендацій щодо того, як досягти кар'єрних цілей немає ні в загальному уявленні, ні щодо окремих галузей. Саме вміння

досягати кар'єрних цілей вважають особливою характеристикою особистості, пов'язаною як з індивідуальними характеристиками, так і розвитком особливих психологічних рис, що дозволяють реалізувати індивіду власний професійний потенціал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі успішність діяльності розглядається як виключний чинник самоефективності особистості на різних етапах життя [10; р. 6-7; 12, р. 2650]. Щодо професійної діяльності, то переважає очікування, що досягнення високих результатів індивіда слід розглядати не в особистісному контексті, а як частину успішності діяльності групи, організації, суспільства в цілому [9, р. 3; 15, р. 160]. Рідей (2024) вважає, що це створює додатковий психологічний тиск на індивіда в про-

цесі його професійної діяльності [5, с. 102]. Саме з внутрішніми та зовнішніми психологічними чинниками, які визначають професійну діяльність на думку Кузьміна зі співав. (2023), пов'язують можливість побудови успішної кар'єри [4, с. 203]. Тангел та Березовською (2015) встановлено, що постановка та досягнення кар'єрних цілей передбачає розвиток комплексу психологічних якостей, здатних здійснювати підтримуючий вплив високого рівня мотивованості [6, с. 214]. Сьогодні поняття «кар'єра» стало синонімом професійного визнання, володіння високим рівнем професійної компетентності. Сама собою кар'єра є діяльністю, яка спрямована на досягнення крізь визначені соціальні стандарти індивідуальних показників успішності [8; р. 3]. Дослідники, зокрема Салісу та ін. (2020), побудову кар'єри ототожують з поняттям «успіх», який являє собою інтегральну оцінку досягнутого результату, що дорівнює або вищий за нормативний рівень або соціальний стандарт [13, р. 282-283]. В іншому випадку досягнення кар'єрних цілей зосереджується на інтегральній оцінці свого результату, щодо умовно запланованого індивідом, як вказує Гура (2017) [3, с. 179]. Наступний варіант кар'єрної успішності характеризується станом людини в момент досягнення результату – при значному і значущому для неї успіху [7, с. 26]. Гоян зі співав. (2023) наголошують, що за рівних соціально-економічних умов, набутих професійних компетентностей саме комплекс особистісних психологічних якостей, який, безперечно, буде успішно реалізований лише за умов належної комунікації, є суттєвих предиктором досягнення кар'єрних цілей особистості та успішності діяльності організації, в цілому [2, с. 510]. Варто очікувати, що для розуміння зазначених складових цілісної картини кар'єрного успіху слід розглядати різні психологічні характеристики як ситуативні, так і довготривалі.

Відтак, розуміння властивостей психологічних особистості професіонала, які мають зв'язок з досягненням кар'єрних цілей, а також розуміння суті професійної успішності становлять дослідницький інтерес в умовах невизначеності та трансформаційних процесів українського суспільства.

Постановка завдання. Метою статті є встановлення психологічних чинників досягнення кар'єрних цілей працівниками.

Виклад основного матеріалу. В теперішній час кар'єру ідентифікують як показник успішності особистості протягом життя. Побудова кар'єри впливає на соціальний статус, можливість

самореалізації, задоволеність працею і життям загалом [14, р. 540-541]. В цілому, розуміння терміну «кар'єра» можна охарактеризувати у двох сенсах: як процес і як результат успішного просування у тій чи іншій галузі. Успішність кар'єри складається з бажання людини реалізувати свій власний професійний потенціал і зацікавленості керівництва в просуванні даного співробітника вгору по ієрархічних «сходах». Людина, яка не досягла високого посадового статусу, але при цьому займає професійну позицію, що задовольняє її потребам вважається такою, що має успішну кар'єру. Відтак, поняття «кар'єри» слід трактувати як показник успішності у професійній діяльності, що може бути зумовлений досягненням певних кар'єрних цілей. Досягнення кар'єрних цілей безпосередньо пов'язане зі здійсненням успішної професійної діяльності [1, с. 72-72]. З точки зору психології, досягнення кар'єрних цілей слід трактувати через внутрішнє оцінювання власного результату діяльності особистості, її задоволеність професійною самореалізацією, динамічною зміною рівня домагань [11, р. 806]. В якості узагальнення приходимо висновку, що досягнення кар'єрних цілей працівниками необхідно розглядати крізь зовнішню та внутрішню оцінку професійної діяльності. Оскільки задоволеність людини різними факторами професійної діяльності грає значну роль для розвитку кар'єри.

Відповідно, існує потреба конкретизації чинників, які сприяють досягненню кар'єрних цілей працівниками. У таблиці 1 представлено узагальнену психологічну структуру досягнення кар'єрних цілей працівниками.

Таким чином, важливими для досягнення кар'єрних цілей є такі психологічні якості працівників, як: здатність до ясного саморозуміння; реальні, адекватні уявлення про власні здібності і можливості; чіткі, ясні цілі і цінності; розвинені комунікативні здібності; здатність до самоорганізації; здатність до ефективного самоконтролю; вміння отримувати задоволення від процесу реалізації своїх планів; вміння долати нерішучість та супутню їй тривожність.

Узагальнено, це виражається в потребі мати такі особистісні характеристики, як мотивація досягнення і кар'єрні устремління. Вони багато в чому визначають, наскільки цілеспрямовано і наполегливо буде людина працювати для вирішення поставлених завдань. Адже основна мотивація в кар'єрних досягненнях пов'язана з прагненнями влади, успіху, причетності. Встановлено, що ті, хто досягають кар'єрних цілей – енергійні,

Психологічна структура досягнення кар’єрних цілей

Компоненти	Зміст
Цільовий	цілі, проекти, орієнтації, завдання, домагання, мотиви, бажання, потреби, прагнення, цінності, смисли
Процесуальний	способи, стратегії, тактики, темпи, етапи, періоди, фази
Результативний	досягнення, зміна ролей та позицій, професійна компетентність та ефективність, професійне та посадове зростання

Джерело: власна розробка автора

відверті в виразі своїх думок і почуттів, не бояться конфронтації та відстоюють свої позиції, прагнуть до лідерства [14, р. 542]. Мотив прагнення успіху найчастіше задовольняється процесом доведення справи до успішного завершення, певного її закінчення [13, р. 283]. Мотив причетності формується під впливом бажання бути включеним у певне соціальне та професійне оточення, потреби у спілкуванні, допомоги іншим [12, р. 2664]. Працівники, керуючі тим чи іншим мотивом під час виборів кар’єри, будуть спрямовані на досягнення певних цілей, роботу у організації, що надає можливість реалізувати устремління.

Відтак, процес досягнення кар’єрних цілей детермінований поєднанням особистісних особливостей людини, соціальних впливів, макроекономічних умов у суспільстві. В контексті мети даної роботи скористаємося класифікацією, яка узагальнює чинники кар’єрної успішності на «внутрішні» та «зовнішні». Зовнішні чинники пов’язані з середовищем, в якому знаходиться і розвивається працівник. Їх розгляд знаходиться за межами предмету поточного дослідження, але

відзначаємо їх вплив на внутрішні чинники в рамках об’єкту дослідження – кар’єрного успіху. До «внутрішніх» чинників досягнення кар’єрних цілей працівниками належить наявність певних особистісних якостей, якими обумовлений вибір професії, а також план дій задля досягнення мети. Це здібності працівника, інтереси, знання, вміння, які формують індивідуальну конфігурацію особистісних психологічних характеристик. Саме внутрішні чинники кар’єрної успішності отожднюють з психологічними характеристиками, що дозволяють досягати кар’єрних цілей в різних сферах діяльності людини [1, с. 74; 2, с. 512; 4, с. 203].

На рисунку 1 узагальнено психологічні чинники, які сприяють досягненню кар’єрних цілей працівниками.

Одну з ключових ролей в досягненні кар’єрних цілей грає динаміка розвитку особистості: стратегії побудови кар’єри; міжособистісних відносин; сімейні чинники; людський капітал; мотиваційні чинники; організаційні характеристики; характеристики особистості; здатність до ефективного



Рис. 1. Психологічні чинники кар’єрної успішності

Джерело: власна розробка автора

самоконтролю емоцій та поведінки; загальна інтернальність; вольові якості, енергійність; витриманість; наполегливість; рішучість, стресостійкість [3, с. 178; 6, с. 215; 9 р. 7-8].

Для максимальної самореалізації в професії працівнику необхідно першочергово самовизначитися з провідною діяльністю, де планується досягти успіху. Це залежить від його схильностей та здібностей, які детерміновані передпрофесійними роками життя. На наступному етапі ключовим є постановка кар'єрних цілей, що залежить від мотивованості особистості. Надалі відбувається розвиток особистості у професії, який пов'язаний з віковими закономірностями та системою ціннісних орієнтацій працівника. Саме успішність психологічного розвитку в професії на цьому етапі визначає можливість досягнення кар'єрних цілей працівником. Адже найбільшого успіху в кар'єрі досягають люди з мотивацією до управління, потребою у владі. При цьому дослідження показують, що мотивація влади однаково властива і чоловікам, і жінкам, які активно вибудовують свою кар'єру [11, р. 824-825].

Велике значення в успішному досягненні кар'єрних цілей мають також якості, які можуть бути віднесені до організаційно-комунікативної підструктури особистості: орієнтація на групові норми; командна взаємодія; динамічність міжособистісного спілкування; володіння навичками ділового спілкування та організаторськими навичками; уміння здійснювати різні види психологічного впливу [1, с. 73; 2, с. 512; 15, р. 164-165].

Поряд із чинниками, що сприяють успішному досягненню кар'єрних цілей слід розглянути й такі, що перешкоджають кар'єрному розвитку. Такі особливості особистості, як: низька мотивація; емоційна нестабільність; екстернальний локус контролю; невпевненість у своїх можливостях реалізувати кар'єрний потенціал; нерішучість; тривожність, недостатня «відданість» кар'єрі; нерозуміння сутності головного, важливого для досягнення мети поряд з другорядним [7, С. 33-34; 10, р. 10-12].

Таким чином, основними психологічними чинниками досягнення кар'єрних цілей виступають особистісний потенціал працівника (наявність якостей, що сприяють досягненню професійного успіху), а також конструктивні установки та сталий розвиток структури особистості, пов'язаної з забезпеченням досягнення успіху.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що досягнення кар'єрних цілей працівниками є складним і багатовимірним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, з акцентом на психологічні особливості особистості. Встановлено, що ключову роль у досягненні кар'єрного успіху відіграють особистісні якості працівника, серед яких ясне саморозуміння, адекватна оцінка власних можливостей, чіткі цілі та цінності, розвинені комунікативні навички, здатність до самоорганізації й ефективного самоконтролю. Ці характеристики забезпечують здатність долати нерішучість і тривожність, а також отримувати задоволення від процесу реалізації кар'єрних планів.

Мотиваційна складова є центральним елементом у досягненні кар'єрних цілей. Основними мотивами виступають прагнення до влади, успіху та причетності до соціального середовища. Працівники з високою мотивацією демонструють енергійність, наполегливість, стійкість до стресу, готовність брати на себе відповідальність і лідерські якості. Такі люди здатні ефективно використовувати свої ресурси для реалізації професійного потенціалу.

Досягнення кар'єрних цілей залежить від поєднання таких складових, як чітке визначення цілей, ефективні стратегії реалізації й досягнення очікуваних результатів. Важливими є не лише особистісні характеристики, але й здатність адаптуватися до зовнішніх умов і вимог професійного середовища. У цьому контексті внутрішні психологічні чинники відіграють домінуючу роль, тоді як зовнішні – створюють умови, що впливають на формування мотивації та стратегій досягнення цілей.

Список літератури:

1. Балева Т., Васильєва О. Теоретичний аналіз кар'єри в психологічних джерелах. *Collection of scientific papers «SCIENTIA» (Valencia, October 6, 2023)*. Valencia, Spain, 2023. С. 72–74. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/download/1235/1242> (дата звернення: 28.11.2024)
2. Гоян І., Марциняк-Дорош О., Пасько К., Дворніченко Л., Гречановська О. Психологічні особливості кар'єрного успіху особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №9 (27). С. 507–515. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-507-515](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-507-515)
3. Гура Н. А. Наукові уявлення про внутрішні чинники кар'єрного розвитку: огляд психологічних теорій. *Правничий вісник Університету КРОК*. 2017. №28. С. 176–185. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN

&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pvuk_2017_28_28.pdf (дата звернення: 29.11.2024)

4. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Іванченко А. В. Соціально-психологічні особливості формування професійної кар'єри особистості. *Габітус: наук. журнал*. 2023. Вип. 45. С. 200–205. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.33>
5. Рідей Н. Кар'єрна адаптивність в сучасній організаційній психології. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 101–110. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).10)
6. Тангел А. А., Березовська Л. І. Психологічні особливості кар'єри особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №1. С. 212–217. URL: http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vпаоц_2015_1_39.pdf (дата звернення: 26.11.2024)
7. Хуї Д., Крижановська А. Проблема професійного зростання у структурі кар'єрного розвитку фахівця. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. №66. С. 24–37. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.02>
8. Briscoe J. P., Kaše R., Dries N., Dysvik A., Unite J. A., Adeleye I., et al. Here, there, & everywhere: Development and validation of a cross-culturally representative measure of subjective career success. *Journal of Vocational Behavior*. 2021. Vol. 130. Article 103612. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103612>
9. Haenggli M., Hirschi A. Career adaptability and career success in the context of a broader career resources framework. *Journal of Vocational Behavior*. 2020. Vol. 119. Article 103414. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103414>
10. Hirschi A., Koen J. Contemporary career orientations and career self-management: A review and integration. *Journal of Vocational Behavior*. 2021. Vol. 126. Article 103505. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103505>
11. Jo H., Park M., Song J. H. Career competencies: an integrated review of the literature. *European Journal of Training and Development*. 2024. Vol. 48, №7/8. P. 805–832. DOI: <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2023-0052>
12. Rigotti T., Korek S., Otto K. Career-related self-efficacy, its antecedents and relationship to subjective career success in a cross-lagged panel study. *The International Journal of Human Resource Management*. 2020. Vol. 31, №20. P. 2645–2672. DOI: <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1460858>
13. Salisu I., Hashim N., Mashii M. S., Aliyu H. G. Perseverance of effort and consistency of interest for entrepreneurial career success: does resilience matter?. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*. 2020. Vol. 12, №2. P. 279–304. DOI: <https://doi.org/10.1108/JEEE-02-2019-0025>
14. Semeijn J. H., Van der Heijden B. I. J. M., De Beuckelaer A. Personality traits and types in relation to career success: An empirical comparison using the big five. *Applied Psychology*. 2020. Vol. 69, №2. P. 538–556. DOI: <https://doi.org/10.1111/apps.12174>
15. Spurk D., Volmer J., Orth M., Göritz A. S. How do career adaptability and proactive career behaviours interrelate over time? An inter-and intraindividual investigation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2020. Vol. 93, №1. P. 158–186. DOI: <https://doi.org/10.1111/joop.12288>

Makarets V.O. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ACHIEVING CAREER GOALS BY EMPLOYEES

Professional success is one of the key characteristics of the achievement of career goals by employees. Career success is a complex phenomenon that is achieved under the influence of external and internal factors. The purpose of the current study was to determine the psychological factors of achieving career goals by employees. Accordingly, the research methods of the theoretical block were chosen: analysis of scientific and methodical literature; theoretical modeling. As a result of the research, it was determined that career is an important indicator of professional success, which combines personal achievements and social expectations. Career success is associated with achieving professional potential, increasing social status, job satisfaction and self-realization. It was established that the achievement of career goals is a multidimensional process that includes the dynamics of personal development, strategic planning, formation and realization of professional potential. Psychological factors that are the subject of analysis include personal characteristics, motivational aspects, ability to self-control, self-understanding, self-organization, clear definition of goals and values, as well as developed communication skills. It has been established that achievement motivation is a central element in building a career. Such personal traits as responsibility, emotional stability, persistence and determination are decisive for career success. At the same time, it is noted that low motivation, emotional instability, external locus of control, indecisiveness and insecurity

can act as obstacles to career growth. Attention is focused on the need to take into account the individual characteristics of the employee, his social environment, the importance of communication skills, teamwork orientation, organizational dynamics and interpersonal communication. Thus, career success is formed under the influence of a combination of personal potential, social influences and external conditions. To maximize professional potential, an employee needs not only to possess psychological qualities, but also to effectively implement them in a professional environment.

Key words: *career goals, professional success, psychological factors, motivation, personal potential.*

Ніколаєв Л.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Хаметова Л.М.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КОНТЕКСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

У статті здійснено ґрунтовний аналіз комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в контексті групової психологічної підтримки. Особлива увага приділяється теоретичному обґрунтуванню та практичному застосуванню різних моделей комунікації для розвитку стресостійкості учасників груп підтримки.

Розглянуто фундаментальні концепції стресостійкості, які формують теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів формування стійкості до стресу. Проаналізовано класичні комунікативні стратегії, що демонструють ефективність у груповій роботі через акцент на емпатії, взаєморозумінні та конструктивному діалозі. Виявлено, що ключовими елементами успішної групової комунікації є активне слухання, проактивна підтримка та ненасильницьке спілкування.

Детально висвітлено моделі групової психологічної підтримки, включаючи психоаналітичну, екзистенційну, когнітивно-поведінкову, гуманістичну та системну, які забезпечують різні підходи до роботи зі стресом у груповому форматі. Особливу увагу приділено аналізу ефективних комунікативних патернів, що сприяють формуванню довіри та психологічної безпеки в групі.

На основі теоретичного аналізу та практичного досвіду розроблено комплексні рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження комунікативних стратегій. Ці рекомендації охоплюють використання емпатійного слухання, стратегій кооперації, встановлення психологічних меж, розвиток саморефлексії та конструктивного зворотного зв'язку.

Доведено, що інтеграція комунікативних стратегій у групову психологічну підтримку суттєво підвищує стресостійкість учасників, покращує їхні адаптаційні ресурси та сприяє створенню безпечного простору для подолання кризових ситуацій. Стаття має теоретичну та практичну значущість для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють у сфері групової психологічної підтримки, особливо в контексті сучасних викликів та стресових ситуацій.

Ключові слова: адаптація, групи підтримки, комунікація, методи, психологічна підтримка, соціальні зв'язки, стратегії, стресостійкість.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де рівень стресу та психологічних навантажень зростає, питання розвитку стресостійкості набуває особливої значущості. Події глобального масштабу, економічні та соціальні виклики, персональні життєві ситуації ставлять перед людиною складні психологічні завдання. У такій ситуації комунікативні стратегії, спрямовані на підтримку та зміцнення емоційної стійкості, стають важливими інструментами у роботі психологів, соціальних працівників, педагогів та лідерів груп психологічної підтримки. Комунікативні стратегії в груповій психологічній підтримці – це ті методи

та прийоми, які допомагають членам групи обмінюватися досвідом, емоціями та підтримкою для взаєморозуміння та психологічного комфорту, довіри, що є важливим для розвитку стресостійкості. Крім того, в груповій роботі з підтримки можна сформувати комунікативні навички щодо керування власними емоціями, що зміцнюватиме загальну стресостійкість групи. Актуальність теми зумовлена необхідністю аналізу комунікативних стратегій, моделей комунікації, які враховують індивідуальні особливості учасників групи та їхні потреби, розробки рекомендацій для побудови ефективного середовища, де кожен відчува-

тиме емоційну безпеку та довіру. Таким чином, дослідження комунікативних стратегій підвищення стресостійкості є не лише теоретично значущим, а й практично необхідним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвитку стресостійкості вітчизняні науковці приділяють велику увагу в різних аспектах життєдіяльності серед різних вікових категорій. Так, Ю. Гичко вивчає коуч-технології в роботі психологів; Т. Яценко – теоретико-практичні засади групової психокорекції; Х. Стельмащук – психологічні чинники стресостійкості у дітей-сиріт; О. Заводна, В. Купчишина, Ю. Тептюк, О. Янцаловський та ін. – у осіб зрілого віку; Г. Дегтярьова, Л. Руденко та ін. – у фахівців сфери обслуговування; О. Гульбс, О. Кобець, М. Корман, Л. Любіна, В. Осипенко та ін. – різні аспекти емоційної компетентності. Проблема психологічної підтримки, розвитку стресостійкості в умовах війни стала ще більш актуальною. Дослідження показують, що застосування комунікативних стратегій підвищення стресостійкості, тренінги життєстійкості є необхідними не лише для військовослужбовців, правоохоронців (В. Доценко, В. Зливков, О. Кокун, Н. Лозінська, С. Лукомська, І. Пішко та ін.), а й для цивільних, серед них – студенти (Д. Костенко, М. Кудінова, О. Кулешова, Л. Міхєєва, Н. Савелюк, О. Ставицька, Н. Чернуха та ін.), діти та ін. категорії населення. Науково-методичним забезпеченням діяльності працівників психологічних служб щодо надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних обставинах внаслідок війни займаються В. Байдик, Ю. Бондарук, Ю. Гопкало, І. Корнієнко, Н. Лунченко, Р. Мороз, В. Панок, І. Ткачук та ін.

Постановка завдання. Мета дослідження: здійснити аналіз основних комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в групових психологічних практиках та розробити комплексні рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження ефективних комунікативних стратегій для зниження рівня стресу та покращення адаптаційних ресурсів учасників.

Завдання дослідження:

1. Провести системний аналіз теоретичних засад та емпіричних даних щодо комунікативних стратегій у груповій психологічній підтримці, з особливим фокусом на їхній ролі у розвитку стресостійкості.

2. Дослідити та оцінити ефективність різних моделей і патернів комунікації в групових психологічних практиках, визначивши ключові еле-

менти, що сприяють успішному управлінню стресом та адаптивному функціонуванню.

3. Розробити обґрунтовані рекомендації для фахівців з психологічної підтримки щодо впровадження ефективних комунікативних стратегій, з особливим акцентом на техніках зниження стресу та підвищення адаптаційних ресурсів учасників.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна стратегія як комплекс засобів спілкування спрямована на досягнення комунікативних цілей та включає способи взаємодії, які забезпечують ефективну комунікацію, уникнення конфліктів, досягнення згоди, формування сприятливого психологічного клімату в групі. Класифікації комунікативних стратегій розглядаються науковцями відповідно до контексту, цілей/очікувань учасників взаємодії: *за цілями* – кооперативні (спрямовані на співпрацю та підтримку), конкурентні (для власної мети) та стратегії уникнення (конфліктів); *за типом комунікативного впливу* – асертивні, агресивні та пасивні; *за стилем комунікації* – вербальні та невербальні; *за метою передачі інформації* – інформативні, емпатійні та мотиваційні; *за рівнем залученості учасників* – діалогічні та монологічні [1; 9].

Розуміння та вміння використовувати різні комунікативні стратегії є важливим для підвищення ефективності взаємодії та покращення результатів комунікації. Основоположною в розвитку міжособистісної комунікації вважається *стратегія міжособистісного впливу* Д. Карнегі, яка акцентує увагу на повазі, емпатії до співрозмовника та техніках мотивації. Підхід Карнегі сприяє формуванню довіри та взаємної підтримки у групі. *Стратегія психологічного впливу та транзакційного аналізу* Е. Берна спрямована на взаємодію як обмін транзакціями, де кожен учасник перебуває в одній з трьох позицій (Батько, Дорослий чи Дитина), що дозволяє розпізнавати маніпуляції та уникати конфліктів, зберігати здорову групову динаміку і сприяти саморефлексії. Відповідно до *теорії мовленнєвих актів* Дж. Остіна, мовлення виконує дії (обіцянку, прохання, подяку), що впливає на ставлення і поведінку інших. У психологічній підтримці це дозволяє фахівцям ефективно керувати груповою взаємодією. *Стратегія кооперації та максими ефективного спілкування*, розроблені П. Грайсом, визначають правила ефективної комунікації на принципах якості, кількості, релевантності та способу вираження, які формують основу для стратегій, орієнтованих на прозорість, інформативність та логічність спілкування.

Стратегія подолання комунікативної тривожності Дж. Маккроскі включає способи зниження тривожності у спілкуванні – це важливо в роботі з тими, хто відчуває труднощі в комунікації через стрес/дискомфорт. *Концепція ненасильницького спілкування* М. Розенберга спрямована на конструктивний і ненасильницький обмін думками, врахування почуттів і потреб, що сприяє емоційній безпеці, зменшенню стресу та підвищенню довіри [1; 3; 4]. Таким чином, в контексті психологічної підтримки названі комунікативні стратегії дозволяють створювати продуктивну взаємодію щодо зміцнення стресостійкості учасників. Окрім того, ці стратегії об'єднані однією метою – підвищення ефективності комунікації та створення атмосфери довіри і взаємної підтримки.

Далі проаналізуємо основні концепції стресостійкості. За *концепцією стійкості особистості* С. Кобаса, більш стійкі особистості краще справляються зі стресом, оскільки вони сприймають життєві зміни як можливості для розвитку, що підвищує здатність до адаптації. А. Муцикецька та Е. Вернер розробили *концепцію психологічної стійкості*, яка характеризується здатністю людини зберігати або відновлювати психічне благополуччя після травматичної події шляхом соціальної підтримки, контролю емоцій та оптимізму щодо подолання труднощів, що впливає на мотивацію. *Теорія копінг-стратегій* Р. Лазаруса та С. Фолкмана включає різні види копіngu. Так, проблемно-орієнтований копінг тримає фокус на вирішенні проблеми та пошук конкретних шляхів для подолання труднощів. Емоційно-орієнтований – на зниження емоційної напруги через роздуми, усвідомлення чи уникнення. Не менш важливою є соціальна підтримка. Тобто, стратегія реагування на стрес залежить від того, як людина оцінює ситуацію (як контрольовану чи неконтрольовану) та обирає модель поведінки. За *концепцією когнітивної гнучкості* А. Елліса, когнітивна гнучкість допомагає людям справлятися з труднощами шляхом адаптивного мислення, контролю над емоціями та цілеспрямованість. Сутність *концепції самоефективності* А. Бандури полягає у тому, що люди з високим рівнем самоефективності вірять у свої здібності подолати труднощі. Самовпевненість надає мотивацію та силу до дії; мотивація досягнення підвищує готовність протистояти стресам; цілеспрямованість і наполегливість – продовжувати рух до мети навіть при невдачах [1; 3; 6; 8; 9]. *Концепція саморегуляції* Ч. Карвера та М. Шейєра спрямована на розвиток уміння ставити реалістичні цілі, що відповідають

ресурсам і можливостям людини, здатність управляти емоціями при стресі, вміння залишатися відповідальним тощо [5]. Таким чином, названі концепції формують теоретичну основу для розвитку стресостійкості, надають інструменти для адаптації і забезпечення психологічного комфорту.

Теоретичні моделі групової психологічної підтримки ґрунтуються на різних психологічних підходах і враховують особливості групової динаміки, взаємодії та підтримки між учасниками. Основні ідеї *психоаналітичної моделі* (З. Фрейд, В. Біон) полягають у проєкції внутрішніх конфліктів учасників на групу, яка виступає механізмом для роботи з особистісними конфліктами та психологічними захисними механізмами. Методами інтерпретації поведінки, аналізу групової динаміки та роботи з перенесенням можна усвідомлювати несвідомі процеси для подолання страхів і відновлення психічної рівноваги. *Екзистенційна модель* (І. Ялом, В. Франкл) має на меті підтримку учасників щодо сенсу життя та особистих цінностей, допомагає знизити почуття тривоги. В групі учасники можуть обговорювати життєві цінності, екзистенційні питання тощо [1; 4]. Такий підхід сприяє особистісному зростанню через визнання труднощів і пошуку власних шляхів їхнього подолання. Змінити деструктивні мисленнєві патерни через усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою вдається через *когнітивно-поведінкову модель* (А. Бек, А. Елліс). Групова підтримка сприяє перепрограмуванню негативних установок та розвиває навички соціальної взаємодії. *Гуманістична модель* (К. Роджерс) базується на ідеї безумовного прийняття та емпатії, тому в групі є можливість підвищити рівень самоусвідомлення та впевненості й розкрити свій потенціал. В *системній моделі* (С. Мінухін, М. Боуен) група виступає як сімейна система, де через аналіз відносин, виявлення деструктивних патернів комунікації можна розвинути навички спілкування, покращити міжособистісні відносини та розуміння власної ролі. Основна увага *феноменологічної моделі* (Ф. Перлз, гештальт-терапія) зосереджується на дослідженні актуального досвіду, як кожен учасник реагує на свої переживання та дії інших учасників [1; 3; 4; 7; 8; 9]. Загалом кожна з моделей підходить для різних цілей і може бути адаптована до потреб конкретної групи. Знання моделей дозволяє психологам/консультантам обрати оптимальний метод підтримки для зменшення рівня стресу, покращення адаптації та формування навичок здорової взаємодії у групі.

Аналіз ефективних комунікативних патернів у групах дозволяє чітко визначити ті стратегії, які сприяють підвищенню стресостійкості та зміцненню емоційного зв'язку між учасниками. У контексті групової психологічної підтримки важливими є такі комунікативні патерни: *підтримка через емпатію та активне слухання* – основа психологічної підтримки, тому учасники, які відчують, що їхні переживання зрозумілі, краще долають стрес; *відкрита комунікація* – заохочує щирі обговорення, що дозволяє ефективно вирішувати конфлікти, зменшувати непорозуміння, зміцнювати довіру тощо; *структурований зворотний зв'язок* є важливим інструментом для усвідомлення досягнень і зон розвитку – цей патерн надає конкретні рекомендації щодо емоційного стану, поведінки та розвитку стресостійкості [1; 5; 6].

Групова взаємодія, як вважають багато дослідників (В. Зликов, С. Лукомська, В. Купчишина, О. Янцаловський та ін.), впливає на ефективність копінгових стратегій, формуючи стресостійкість через такі механізми, як-то: *соціальна підтримка* – забезпечує емоційну та практичну підтримку, знижує стрес і підвищує впевненість; *обмін досвідом та стратегіями* допомагає знайти нові способи подолання стресу; *моделювання поведінки* – спостереження за адаптивними реакціями інших дозволяє переймати корисні стратегії; *психологічна безпека* створює атмосферу відкритості, що сприяє зверненню за допомогою; *зміцнення соціальних зв'язків* – активна участь у групових заходах підвищує загальний рівень стресостійкості; *навчання новим навичкам* – група може стати платформою для освоєння технік управління стресом [4; 7].

Дослідження взаємозв'язку між якістю комунікації та рівнем адаптації показують, що чим вища якість комунікації, тим легше учасники груп адаптуються до стресів і краще справляються з викликами. Якісна комунікація характеризується чіткістю передання інформації, підтримкою відкритості, довіри та емпатії в діалогах. Завдяки ефективним комунікативним стратегіям (активне слухання, своєчасний зворотний зв'язок і конструктивна критика), члени групи краще сприймають нові ідеї та модифікують поведінку відповідно до змін у навколишньому середовищі. В групах з високою якістю комунікації адаптація відбувається значно продуктивніше [2; 3; 4]. Таким чином, комунікація як інструмент обміну інформацією є потужним механізмом, що підтримує стійкість та адаптивність особистості й сприяє розвитку навичок стресостійкості.

У груповій психологічній підтримці для розвитку комунікативних навичок, що сприяють стресостійкості, використовують різні методи й техніки. *Рольові ігри та моделювання ситуацій* доцільні при вирішенні конфліктів, активного слухання, відкритого вираження емоцій, розуміння комунікативних ролей тощо. *Тренінги з управління стресом* надають учасникам знання про механізми стресу та навчають їх методам його подолання, зміні неефективних патернів поведінки. В *інтерактивних* групових дискусіях є можливість ділитися досвідом, обговорювати труднощі та знаходити рішення. Важливим є навчання *конструктивному зворотному зв'язку* для підвищення довіри та зниження напруги в комунікації. *Методи тілесної терапії і невербальної комунікації* корисні для кращого розуміння себе та оточуючих, зниження рівня комунікативної тривожності. *Моделювання кризових ситуацій* дозволяє виробити стратегії конструктивного реагування, знижує негативний вплив кризових обставин на емоції учасників. *Створення групи підтримки* значимі для соціальної та емоційної підтримки, зниження відчуття тривоги і покращення психологічного клімату в групі. *Медитація та дихальні практики* допомагають фізично розслабитися і знімати напругу. Зазначимо, що систематичне застосування цих методів/технік може значно поліпшити загальний психологічний стан учасників, здатність справлятися зі стресом [1; 4; 8; 9].

Аналіз комунікативних стратегій щодо підвищення стресостійкості в психологічних практиках, наш власний досвід дозволяє розробити рекомендації для фахівців з психологічної підтримки. Зазначимо, що важливо враховувати особливості групи, індивідуальні потреби та загальну мету роботи.

Рекомендації з реалізації комунікативних стратегій для зниження рівня стресу та підвищення адаптаційних можливостей учасників груп підтримки:

1. Використання стратегії емпатійного слухання та позитивного підкріплення створює відчуття прийняття і розуміння в групі. Важливий візуальний контакт, невербальні сигнали для демонстрації уваги, словесної емпатії. Доцільно позитивно коментувати/дякувати за участь, навіть якщо чиясь думка не відповідає темі, – це дозволить групі відчувати свою значущість.

2. Стратегії кооперації та взаємодії допомагають зниженню напруги та створенню атмосфери підтримки, тому пропонуйте вправи на формування командного духу, підкреслюйте важли-

вість внеску кожного. Стимулюйте обговорення в малих групах, де кожен матиме змогу висловити власну думку.

3. Допомогайте учасникам групи встановлювати межі та визначати особистий простір для відчуття себе більш захищено.

4. Для досягнення стійких результатів в адаптації до стресу важливо розвивати саморефлексію та самоусвідомлення. Включайте техніки відображення думок учасників для усвідомлення ними своїх емоцій.

5. Використовуйте стратегії конструктивного зворотного зв'язку для розвитку впевненості, зниження тривожності, мотивації до подальшої активності. Застосовуйте формат «похвала – обговорення – підтримка», щоб учасники відчули себе впевнено і не втратили бажання працювати над собою.

6. Підтримуйте конфіденційність, заохочуйте вираження почуттів без страху осуду, використовуйте вправи на обмін компліментами тощо.

Висновки. Таким чином, взаємодія в групах психологічної підтримки, яка передбачає використання специфічних комунікативних стратегій,

суттєво сприяє зниженню рівня стресу серед учасників. Стратегії активного слухання, проактивної підтримки, зворотного зв'язку та ненасильницького спілкування відіграють важливу роль у забезпеченні відчуття безпеки, що є критично важливим для розвитку стресостійкості. Аналіз моделей (Д. Карнегі, Е. Берн, М. Розенберг, Дж. Маккроскі та ін.) виявив ефективність застосування методів міжособистісного впливу, транзакційного аналізу, кооперативної комунікації, що дозволяє адаптувати техніки групової підтримки під індивідуальні потреби учасників. Застосування комунікативних стратегій підвищення стресостійкості в контексті групової психологічної підтримки потребують від фахівців високої компетентності та навичок управління груповою динамікою, що дозволить адаптивно реагувати на потреби учасників групової підтримки та своєчасно коригувати комунікаційний процес. Інтеграція комунікативних стратегій як фундаментальних компонентів у підвищенні стресостійкості сприяє покращенню адаптаційних ресурсів, допомагає психологам створювати безпечний простір, що важливо для успішного подолання кризових ситуацій.

Список літератури:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження); заг. ред. В. Панка, І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Гульбс О., Кобець О. Розвиток емоційної компетентності у військовослужбовців у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 15-18. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.15-18>
3. Дегтярьова Г.С., Руденко Л.А. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2010. 192 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.
5. Костенко Д.В., Чернуха Н.М. Механізми життєстійкості здобувачів вищої освіти. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики*: міжнар. наук-практ. конф. 2023. С. 128-131.
6. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальнонавчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 14. С. 24-31. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.3>
7. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Психологічні травелого*. 2023. № 3. С. 178-192. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-17>
8. Романовська Л.І., Новак М.В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2024. № 17. С. 62-66. <https://10.25264/2415-7384-2024-17-62-66>
9. Черкаський А. Психологічні особливості командної взаємодії в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1. С. 181-187. <https://10.33099/2617-6858-24-77-1-181-187>

Nikolaiev L.O., Khametova L.M. COMMUNICATIVE STRATEGIES FOR ENHANCING STRESS RESILIENCE IN THE CONTEXT OF GROUP PSYCHOLOGICAL SUPPORT

The article presents a comprehensive analysis of communicative strategies for enhancing stress resilience in the context of group psychological support. Special attention is paid to the theoretical foundation and practical application of various communication models for developing stress resilience among support group participants.

The examines fundamental concepts of stress resilience that form the theoretical basis for understanding the mechanisms of stress resistance formation. Classical communicative strategies are analyzed, demonstrating effectiveness in group work through emphasis on empathy, mutual understanding, and constructive dialogue. The research reveals that active listening, proactive support, and non-violent communication are key elements of successful group communication.

The study provides detailed coverage of group psychological support models, including psychoanalytic, existential, cognitive-behavioral, humanistic, and systemic approaches, which offer different methods for addressing stress in group settings. Particular attention is devoted to analyzing effective communication patterns that contribute to building trust and psychological safety within the group.

Based on theoretical analysis and practical experience, comprehensive recommendations have been developed for psychological support professionals regarding the implementation of communicative strategies. These recommendations encompass the use of empathic listening, cooperation strategies, establishing psychological boundaries, developing self-reflection, and constructive feedback.

The research demonstrates that integrating communicative strategies into group psychological support significantly increases participants' stress resilience, improves their adaptive resources, and facilitates the creation of a safe space for overcoming crisis situations. The article holds theoretical and practical significance for psychologists, social workers, and other professionals working in group psychological support, particularly in the context of contemporary challenges and stressful situations.

Keywords: *adaptation, support groups, communication, methods, psychological support, social connections, strategies, stress resilience.*

Пануча М.В.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ВПЛИВ СТИЛЮ АТРИБУЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкривається важливість розуміння впливу атрибутивних стилів на стан психологічного добробуту особистості. Розглянуто історичний розвиток концепції каузальної атрибуції, започаткованої Ф. Хейдером, та її значення для розуміння причинних пояснень людьми різних подій життя. Згадано про вивчення зв'язку атрибуції з афективними реакціями людей. Розкрито теорію атрибутивних стилів М. Селізмана. Приділено увагу класифікації атрибутивних стилів за параметрами постійності, глобальності та персоналізації. Зауважується, що під атрибуціями заведено розуміти самі причинні пояснення деяких фактів, ситуацій чи подій, а під атрибутивними стилями – стильові особливості особистості, тобто певну індивідуальну схильність давати подібні пояснення щодо різних фактів, подій, процесів.

Схарактеризовані деякі гедоністичні та евдемоністичні концепції психологічного благополуччя особистості. Описано вплив оптимістичного та песимістичного атрибутивних стилів на переважання позитивного чи негативного афектів, самооцінку, відчуття компетентності, мотивацію досягнення. Наведено результати сучасних досліджень, які доводять, що оптимістичний стиль пояснення корелює з вищим рівнем самооцінки, емоційним станом, активністю, задоволеністю життям, високими академічними досягненнями, позитивною адаптацією, самооцінкою рівня щастя.

Зауважується, що стиль атрибуції маніфестується у судженнях та висловлюваннях людей, відображаючи їх спосіб осмислення пережитого досвіду. Робляться висновки, що вичленення мовних конструкцій дозволяє досліднику аналізувати особливості переживання суб'єктивної реальності війни. Якщо фрази-пояснення негативних подій війни відповідають характеристикам глобальності, стабільності та інтернальності, то це може свідчити про песимістичний атрибутивний стиль особистості. Оптимістична атрибуція несприятливих подій маніфестується мовними конструкціями, що характеризуються показниками специфічності, нестабільності, екстернальності, при цьому позитивні життєві події пояснюються в локусах глобальності, стабільності, інтернальності. Вбачається можливим врахування цих спостережень у психологічній практиці з людьми, які переживають події війни, для покращення їх психологічного добробуту.

Ключові слова: атрибуція, пояснювальний стиль, стиль атрибуції, психологічний добробут, психологічне благополуччя, задоволеність життям.

Постановка проблеми. Кожній людині властиво пояснювати життєві події, поведінку інших людей та свої вчинки певним чином. Механізм, за допомогою якого здійснюється це пояснення, позначають терміном атрибуція. Атрибуція як феномен сприйняття здійснює сильний вплив на життєдіяльність і самопочуття особистості. За допомогою пояснення людина отримує відчуття контролю над подіями, які відбуваються у навколишньому світі, підтримує для себе відчуття структурованості та передбачуваності світу.

Українці, проживаючи тривалу ситуацію повномасштабної війни, відчуваючи екзистенційну загрозу, гостру невизначеність майбутнього, певним чином намагаються інтерпретувати

ці події. Спосіб, в який вони зазвичай це роблять, підпадає під розуміння поняття атрибутивного стилю. Індивідуальний атрибутивний стиль може або сприяти полегшенню переживання людиною травмивних подій війни, або посилювати негативні наслідки їх дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен каузальної атрибуції був уперше описаний Ф. Хайдером у його роботі «Психологія міжособистісних відносин» [9], де він пояснював, як люди інтерпретувати причини подій та вчинки інших, обґрунтовуючи їх особистісними або ситуативними факторами. Ф. Хайдер підкреслював, що прагнення до побудови цільної картини світу є фундаментальною особливістю людського мис-

лення. Зводячи складну реальність до зрозумілих причинно-наслідкових зв'язків, людина знижує рівень невизначеності, впорядковує події та інтегрує їх у світогляд. Такий процес забезпечує людині відчуття стабільності й передбачуваності навколишнього світу. Його ідеї знайшли розвиток у подальших дослідженнях атрибуції. Дослідники, такі як Б. Вайнер, В. Рассел і Д. Лерман [13], вивчали зв'язок атрибуції з емоціями. На їх думку особливості атрибуції формують спектр афективних реакцій людини.

Відповідно до теорії М. Селігмана [7], пояснювальний атрибутивний стиль розуміється як когнітивне пояснення сприятливих і несприятливих подій наявністю чи відсутністю причинних факторів, які відрізняються за параметрами постійності, глобальності та персоналізації. Тобто при поясненні причин акцентується увага не на самому факторі, а на його властивостях.

Поєднання цих параметрів утворює два полярних атрибутивних стилі: оптимістичний і песимістичний. При оптимістичному пояснювальному стилі людині притаманно пояснювати несприятливі причини, неуспіхи тимчасовими, конкретними і зовнішніми причинами, а життєві успіхи – постійними, глобальними й внутрішніми. Песимістичний пояснювальний стиль характеризується тим, як людина інтерпретує події, особливо несприятливі. Цьому пояснювальному стилю характерне пояснення причин несприятливих подій постійними, глобальними і внутрішніми причинами, а сприятливих успіхів тимчасовими, конкретними й зовнішніми причинами.

М. Селігман зі співавторами [7] виявили так званий «депресивний пояснювальний стиль». Вони з'ясували, що стиль атрибуції значно відрізняється у студентів, які схильні до депресії та тих, хто не має такої схильності. Так, депресивні студенти пояснювали погані результати подій внутрішніми, стабільними та глобальними причинами, а хороші результати – зовнішніми, нестабільними причинами. У якості засобу подолання депресії Селігман пропонує розвивати оптимістичний стиль мислення. Навіть ставлення до себе, повага чи неповага, в значній мірі зумовлене атрибутивними процесами, стилем пояснення.

Продовжуючи досліджувати ці ідеї, К.Н. Лейтон і Х.К. Террелл [8] зазначають, що атрибутивний стиль відноситься до способів, якими люди пояснюють причини подій у своєму житті. Коли люди переживають позитивні чи негативні події, вони часто задаються питанням, чому ця подія сталася. Щоб відповісти на це запитання, люди роблять

причинно-наслідкові атрибуції на основі трьох основних вимірів: *внутрішній-зовнішній, стабільний-нестабільний і глобальний-специфічний*. Внутрішній-зовнішній домен стосується того, хто або що відповідальний за подію – зокрема, чи щось унікальне в людині (внутрішнє) чи щось у ситуації (зовнішнє) спричинило подію. Стабільний-нестабільний домен належить до уявної постійності причини. Іншими словами, причину події можна розглядати як постійну та повторювану (стабільну) або нестійку та непостійну. Глобально-специфічний домен відноситься до того, чи пояснюють чинник як глобальний, чи як локальний.

Зазвичай під атрибуціями прийнято розуміти самі причинно-наслідкові пояснення деяких фактів, ситуацій чи подій, а під атрибутивними стилями – стильові особливості особистості, тобто певну індивідуальну схильність давати подібні пояснення щодо різних фактів, подій, процесів. Якщо причини подій є відомими та очевидними, то прояв індивідуальних атрибутивних стилів значно знижується, якщо ж події мають невизначені, неоднозначні причини, тоді люди схильні виявляти притаманні їм стильові особливості пояснення їх причинності.

Отже, вірогідно, що стиль пояснення подій буде значно впливати на емоційний стан, рівень задоволеності життям та психологічний добробут особистості.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз впливу атрибутивного стилю на стан психологічного добробуту особистості.

Виклад основного матеріалу. Під психологічним добробутом відповідно до гедоністичного підходу (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) заведено розуміти деякий баланс позитивних і негативних афектів, та загальну задоволеність життям. Так, Е. Дінер вів поняття суб'єктивного благополуччя, яке розумів як єдність трьох компонентів: задоволення, неприємні емоції та приємні емоції. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Таким чином, він виокремлював когнітивну (когнітивну оцінку різних аспектів свого життя) і емоційну (переважання позитивних чи негативних афектів) сторони самоприйняття.

В евдемонічному підході до розуміння психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Раян та ін.) поряд з гедоністичною складовою називають прагнення особистості до розвитку, самореалізації, самоприйняття, компетентності, досягнення соціально значимих цілей, побудови значущих стосунків. Дослідниця К. Ріфф у кон-

цепції психологічного благополуччя узагальнила основні показники позитивного функціонування особистості, тому його критеріями називає: самоприйняття (як позитивну самооцінку і прийняття себе), позитивні відносини з іншими (здатність підтримувати довірливі, автентичні стосунки з оточуючими), автономія (як здатність бути незалежним, самодостатнім), компетентність (здатність управляти навколишнім середовищем), мета в житті (наявність соціально значущих життєвих цілей), особистісне зростання (як прагнення до саморозвитку і самореалізації).

Особливості пояснення подій впливають на когнітивну оцінку різних сфер життя, а також емоційне самопочуття людини, визначають реалізацію основних показників позитивного функціонування. Зазвичай більш суттєвий вплив будуть здійснювати стійкі особливості атрибутивного, які розуміються як атрибутивні стилі.

Зокрема, оптимістичний атрибутивний стиль частіше зумовлює переживання особистістю позитивних емоцій, люди з цим стилем пояснення успішніше справляються зі стресами, труднощами повсякденного життя, інтерпретують труднощі як здоланні, тимчасові, зовнішні перепони, свої ж успіхи і сприятливі події життя пояснюють власними зусиллями, здібностями і вміннями, оптимістично налаштовані на майбутнє. Такі особи більш схильні бачити свої сильні сторони, можливості, здібності, тому мають більш стійку позитивну самооцінку. Вони переконані, що їх зусилля не даремні, що вони здатні й компетентні, щоб впливати на події та змінювати обставини.

Атрибутивний стиль буде значно впливати на мотивацію особистості, її здатність досягати бажаних цілей. Люди, які переконані в своїх спроможностях, докладатимуть більших зусиль, будуть активно діяти та чинити опір перешкодам, ставити цілі і наполегливо їх досягати. Оскільки оптимісти трактують проблеми як тимчасові та локальні, які піддаються впливу людини, вони швидше будуть вдаватись до дієвої активності, шукати і знаходити нові можливості.

Натомість песимістичний атрибутивний стиль може зумовлювати відчуття безсилля, неспроможності подолати несприятливі життєві події, які трактуються як всеосяжні, несправедливі, постійні та зумовлені власними психологічними причинами (невмінням, незнанням, безпомічністю).

Песимістичний стиль схиляє людину частіше переживати негативні афекти (розпач, тривогу,

безсилля, безпорадність, розчарування). Оптимістичне бачення подій провокує переживання позитивних афектів (впевненості, радості, надії, натхнення).

Стиль пояснення буде значно визначати задоволеність людини різними аспектами свого життя і життям загалом. Задоволення передбачає акт судження, порівняння того, що люди мають, із тим, що вони очікують від усього свого життя чи певної його частини. Чим більше їхні досягнення не відповідають їхнім прагненням, тим вищий рівень незадоволення. Задоволення має минулу орієнтацію, оцінку того, як справи йшли до сьогодні [11].

Іноземні дослідники С. Ратхор, А. Кумар, А. Гаутам [11] задоволеність життям поряд з оптимізмом називають важливими предикторами психологічного добробуту. Вони зауважують, що оптимізм полягає в узагальненому очікуванні того, що людина отримає хороші результати в житті, ставленні чи світогляді, що включають позитивну інтерпретацію минулих або теперішніх подій. Це очікування, яке є відмінним у кожної людини, є провісником поведінки і призводить до наполегливості та прагнення до цілеспрямованої поведінки.

Ці тези підтверджуються іншими сучасними дослідженнями (О.А. Дудник, Л.Я. Малімон [2]), де встановлено, що в осіб з оптимістичним стилем атрибуції значно вищі показники самооцінки самопочуття, активності, настрою й загального психоемоційного стану, тобто підтверджують припущення про причинну атрибуцію як детермінанту модальності емоційних проявів особистості.

Результати дослідження Б.Т. Рігбі, Е.С. Хьюбер [12] на вибірці підлітків показали, що особистісна характеристика емоційної стабільності була суттєво пов'язана із їх задоволеністю життям, а причинно-наслідкові атрибуції хороших подій опосередковували зв'язок між задоволеністю життям та емоційною стабільністю.

Про зв'язок стилю атрибуції і депресії свідчать результати Т.Е. Джойнера і К.Д. Вагнер [10], де доведено, що атрибутивний стиль пов'язаний із депресивними станами у дітей і підлітків.

Дж. Чіаррокі зі співавторами [6] встановили, що позитивний стиль атрибуції пов'язаний із високими академічними досягненнями та індексами позитивної адаптації в дітей; негативний стиль пояснення чітко корелює з широким спектром негативних соціальних та емоційних наслідків, включаючи депресію, самотність і соціальну тривожність, низьке сприйняття з боку однолітків і низький соці-

ометричний статус. У дослідженні встановлено, що атрибутивний стиль підлітків є прогностичним чинником їх психологічного добробуту.

Дослідження Х. Ченг, А. Фернхем [5] було спрямоване на виявлення значущості атрибутивного стилю у відчутті щастя людей. Регресійний аналіз показав, що атрибутивний стиль був значущим предиктором щастя, що становило 18% дисперсії. Стиль атрибуції у позитивних і негативних ситуаціях значно обернено корелював із самооцінкою. З'ясовано, що оптимістичний стиль атрибуції в позитивних ситуаціях був сильнішим предиктором самооцінки рівня щастя, ніж оптимістичний стиль атрибуції в негативних ситуаціях. Наслідки результатів важливі з погляду когнітивних стратегій для зміни песимізму на оптимізм, що підвищує суб'єктивне благополуччя особистості.

Простежується, що стиль атрибуції маніфестується у судженнях та висловлюваннях людей, відображаючи їх спосіб осмислення пережитого досвіду. Розглядаючи вираження досвіду у знаково-текстових формах, слід зауважити, що вираження власного досвіду не є власне реакцією на стимул. В цьому випадку перед дослідником відкривається не просто більш змістовна реальність, а суб'єктивна реальність, породжена внутрішньою мотивацією та інтенціональністю.

Розповідаючи про подію, особистість виражає та переживає свої враження, свій досвід, пов'язаний з життєвими подіями, а також формує переживання цих подій [3, с.133].

На прикладі переживань українців у контексті війни можна спостерігати різні стилі атрибуції. Особи з песимістичним атрибутивним стилем у своїх висловлюваннях про воєнні події демонструють глобальність і стабільність приписаних причин, використовуючи формулювання на кшталт:

- «В Україні немає безпечного місця», «Війна зруйнувала моє життя» (глобальний локус).
- «Це ніколи не закінчиться», «Не видно ні кінця ні краю» (стабільний локус).
- «Який я невезучий», «Ми самі винні в цьому» (внутрішній локус).
- Маркерами оптимістичного стилю атрибуції можна вважати такі вислови, як:

– «Рано чи пізно війна скінчиться», «І це переживемо», «Перемога неминуча» (нестабільний локус).

– «В країні є місця відносної безпеки», «Береженого Бог береже» (специфічний локус).

– «У цьому винні вороги», «Я не винен, що це трапилось» тощо (зовнішній локус).

Ці мовні конструкції характерні для осіб, які схильні пояснювати події як тимчасові та локальні.

Якщо ці та інші мовні конструкції, що характеризуються внутрішнім-зовнішнім, стабільним-нестабільним і глобальним-специфічним вимірами, у міркуваннях і мовленні людини виявляються стабільно, можна передбачити стильові особливості її атрибуцій.

Висновки. У ході наукових розвідок встановлено, що індивідуальний стиль пояснення причин є вагомим детермінантом особливостей сприйняття й інтерпретації подій, які проживає особистість. Те, як людина сприймає та пояснює події чи ситуації свого життя, буде визначати її емоційний стан і загальну задоволеність життям.

Вичленення мовних конструкцій дозволяє досліднику аналізувати особливості переживання суб'єктивної реальності війни. Якщо фрази-пояснення негативних подій війни відповідають характеристикам глобальності, стабільності та інтернальності, то це може свідчити про песимістичний атрибутивний стиль особистості. Оптимістична атрибуція несприятливих подій маніфестується мовними конструкціями, що характеризуються показниками специфічності, нестабільності, екстернальності, при цьому позитивні життєві події пояснюються в локусах глобальності, стабільності, інтернальності.

У практиці психологічної допомоги людям, які проживають складні події війни, розпізнавання та зміна негативних, песимістичних атрибуцій на позитивні може стати стратегією до покращення психологічного добробуту та підвищення задоволеності життям.

Свідомий вибір оптимістичного пояснювального стилю допоможе особистості покращити стратегії подолання стресів, підвищити мотивацію досягнення, самооцінку, відчуття самоєфективності й компетентності.

Список літератури:

1. Велитченко Л., Болунь С. Системні аспекти атрибуції. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. 2021. No.3. P.38-47.
2. Дудник О.А., Малімон Л.Я. Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості. *Психологічний журнал*. 2022. №9. С.13-24.

3. Папуча М.В., Кресан О.Д. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі*. Київ-Ніжин, 2008. Вип. 6. С.133-137.
4. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.
5. Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*. 2003. No.16(2), P.121-130.
6. Ciarrochi J., Heaven P.C.L., Davies F. The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol.41, Iss.6. P.1161-1178.
7. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*/ Seligman M.E., Abramson L.Y., Semmel A., von Baeyer C. 1979. Vol.88(3). P.242-247.
8. Leighton K.N., Terrell H.K. Attributional Styles. In: *Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. 2020. pp. 313-315.
9. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. <https://doi.org/10.4324/9780203781159> (дата звернення: 26.11.2024).
10. Joiner T.E., Wagner K.D. Attributional style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 1995. Vol.15, Iss.8. P.777-798.
11. Rathore S., Kumar A., Gautam A. Life Satisfaction and Life Orientation as predictors of Psychological Well Being. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015. Vol.3, Iss.1. No.7. P.20-27.
12. Rigby B.T., Huebner E.S. Do Causal Attributions Mediate the Relationship Between Personality Characteristics and Life Satisfaction in Adolescence? *Psychology in the Schools*, 2005. Vol.42(1). P.91-99.
13. Weiner B., Russell D., Lerman D. The cognitive emotion process in achievement related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. Vol.37. P.1211-1220.

Papucha M.V. THE INFLUENCE OF ATTRIBUTIONAL STYLE ON PERSONALITY PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article reveals the importance of understanding the influence of attributional styles on the state of psychological well-being of an individual. The historical development of the concept of casual attribution, initiated by F. Heyder, and its significance for understanding people's causal explanations of various life events is considered. The study of the connection between attribution and people's affective reactions is mentioned. M. Seligman's theory of attributive styles is revealed. Attention is paid to the classification of attributive styles according to the parameters of constancy, globality and personalization. It is noted that attributions are usually understood as the causal explanations of certain facts, situations or events, and attributive styles are the stylistic features of the personality, that is, a certain individual tendency to give similar explanations for various facts, events, and processes.

Some hedonic and eudaemonistic concepts of psychological well-being of an individual are characterized. The influence of optimistic and pessimistic attributional styles on the predominance of positive or negative affects, self-esteem, sense of competence, and achievement motivation is described. The results of modern studies are presented, which prove that an optimistic explanatory style correlates with a higher level of self-esteem, emotional state, activity, life satisfaction, high academic achievements, positive adaptation, and self-esteem of the level of happiness.

It is noted that the attribution style is manifested in people's judgments and statements, reflecting their way of understanding the experienced experience. It is concluded that the isolation of linguistic constructions allows the researcher to analyze the features of experiencing the subjective reality of war. If the phrases-explanations of negative war events correspond to the characteristics of globality, stability and internality, then this may indicate a pessimistic attributive style of the personality. Optimistic attribution of adverse events is manifested by linguistic constructions characterized by indicators of specificity, instability, externality, while positive life events are explained in the loci of globality, stability, internality. It is considered possible to take these observations into account in psychological practice with people experiencing war events to improve their psychological well-being.

Key words: attribution, explanatory style, attribution style, psychological well-being, psychological well-being, life satisfaction.

Фефелова В.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Тимошенко Т.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛОСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА КОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА

У статті здійснено теоретичний аналіз основних підходів до визначення сутності психологічної зрілості та виокремлення її компонентних характеристик. На основі аналізу науково-теоретичних підходів запропоновано трактування поняття особистісної зрілості, яке визначає її як багатокомпонентний конструкт, і разом з тим процес, що визначає людину як емоційно здорову, інтелектуально розвинену, високоморальну та соціально позитивну особистість. Як процес, особистісна зрілість є гнучкою та відкритою до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість є стійкою, багатокомпонентною та взаємопов'язаною у своїх елементах. Проаналізовано, що завдяки своїй багатокомпонентності, вона допомагає людині легко усвідомлювати свої думки, емоції та поведінку, а також регулювати на цій основі свою діяльність, ефективно функціонувати в соціумі та справлятися з життєвими труднощами. Сформульовано, що на розвиток особистісної зрілості впливають як зовнішні фактори соціалізації, так і внутрішні психічні характеристики індивіда.

Збагачено та поглиблено уявлення про складові структури феномену особистісної зрілості, що дозволяє більш глибоко зрозуміти взаємодію різних компонентів, які формують цей психологічний процес. Узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами були виокремлені компоненти, які визначають ознаки особистісно зрілої людини: любов до себе, здорова емоційність, мудрість та інтелектуальність, автономія та самосвідомість, позитивна соціальність та розвинута моральність. Зазначено, що психологічна зрілість слугує основою для гармонійного життя, вона щільно перетинається із поняттям психологічного здоров'я. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди. У подальшому розвитку досліджень важливо зробити акцент на практичному значенні та розробці освітніх програм, які сприятимуть розвитку особистісної зрілості.

Ключові слова: особистість, особистісний розвиток, психологічна зрілість, здорова емоційність, психологічне здоров'я, самовдосконалення.

Постановка проблеми. В умовах сучасного суспільства особливе значення має психологічна зрілість людини. З плином часу людство постійно вдосконалює умови свого існування, створює нові технології та змінює свої реалії. Попри широкий доступ до інформації з усього світу, до досягнень сучасної науки та мистецтва, а також наявність розвинутих правових систем і гуманістичних соціальних норм, людство продовжує стикатися з численними викликами життя. Люди продовжують емоційно травмувати один одного, вдаватися до шкідливих форм поведінки, завдаючи шкоди собі та іншим, скоювати злочини й розв'язувати воєнні конфлікти. Задля вдосконалення загального добробуту, суспільству варто зосередитися на пошуку детермінант негативних явищ свого існування та способів конструктивних його змін.

Психологічна зрілість є важливим особистісним утворенням, як для суб'єкта, так і для суспільства в цілому, оскільки якщо кожен елемент соціуму буде зрілою особистістю, то ми матимемо зріле, здорове суспільство, із переважанням позитивного його функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні основи особистісної зрілості починаються ще з минулих століть і охоплюють широкий спектр компонентів, які взаємодіють між собою та формують зрілість людини. Термін 'зрілість' розглядається через психологічні (психічні властивості, емоційні реакції), соціальні (взаємозв'язок індивіда та групи) та філософські (вище людське благо) підходи.

Проблема особистісної зрілості привертала увагу зарубіжних психологів, зокрема Ж. Піаже,

Д. Гоулмана, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона, Г. Олпорта, А. Реана та інших. В українській психології цю проблему розглядали М. Боришевський, Н. Дідик, В. Волошина, Ю. Гільбух, В. Климов, Л. Боярчук та інші науковці.

Більшість дослідників розглядають психологічну зрілість особистості через призму позитивних, соціально прийнятих рис. Це зазвичай евідемонічні концепції (від грец. 'блаженство'), які визначають ідеал розвитку людини. Поняття зрілості описується як набір позитивних якостей, якими повинна характеризуватися людина, щоб бути визнаною особистісно зрілою.

Багатогранність феномену особистісної зрілості людини, його складність та суперечливість ускладнюють проведення наукових досліджень. Разом із тим виокремлення окремих компонентів психологічної зрілості відкриває можливості для діагностики та визначення шляхів її розвитку.

Постановка завдання. Провести теоретичний аналіз основних підходів до трактування сутності особистісної зрілості та виокремити її структурно-компонентні характеристики.

Виклад основного матеріалу. В науковій психології спостерігається певна розбіжність в описі та співвідношенні понять "особистісна зрілість" та "психологічна зрілість", де одні автори розмежовують ці терміни (наприклад, О.С. Штепа), а інші - вживають як взаємозамінні синоніми (як, В.В. Волошина). На нашу думку, ці терміни позначають аспекти одного й того самого цілого. Щоб охопити всю багатогранність і єдність поняття, важливо вміти не лише аналізувати феномен, розкладаючи його на структурні частини, важливіше - вміти синтезувати ці структурні частини в єдине функціональне ціле, щоб охопити цілісний феномен у його розумінні та втілити це знання в провітницьку та практичну користь для людства.

Так, академік С. Д. Максименко у своїх наукових працях описував становлення психологічної зрілості як планомірне опанування особистістю власного внутрішнього світу. [2]

С. Л. Рубінштейн трактував психологічну зрілість як стан, який сприяє розвитку особистості, дозволяючи проявити таланти та здібності. Цей стан також сприяє конструктивній взаємодії з іншими, адекватному сприйняттю навколишньої реальності та задоволенню значущих потреб людини в межах прийнятних соціальних норм. [2]

Важливими взаємодоповнювальними процесами в особистісній зрілості є самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість забезпечує краще розуміння себе та своїх реакцій, а саморегуляція

допомагає ефективно володіти собою та вибирати для себе кращі шляхи діяльності. [7]

У наукових колах тема вікових меж формування особистісної зрілості залишається предметом дискусій. Зрілість не обов'язково залежить від віку, вона є результатом життєвого досвіду та унікальних психологічних комбінацій кожної особистості. [8] Загалом термін «дорослий» дійсно є схожим за змістом із поняттям «зрілий». Проте він переважно стосується вікових особливостей людини, тоді як «зрілість» відображає рівень її розвитку і є характеристикою, що дозволяє оцінити особистісні та соціальні якості. [1, с. 44]

Слід зазначити, що інтелектуальний компонент має важливе значення для зрілості. Інтелектуальність можна розглядати як прояв духовної зрілості та розуміється як глибина суджень особистості, що формуються через процес пізнання дійсності та осмислення філософських питань буття. [7]

Акмеологія як наукова галузь, досліджує психологічну зрілість та найвищі рівні розвитку особистості, відомі як «акме» (від грецького акме – вищий ступінь чого-небудь, квітуча сила). Це поняття описує досягнення професійної та особистісної досконалості, що є важливими етапами в житті людини. За В. М. Ямницьким, акмеологічний процес розвитку особистості включає життєтворчість, саморозвиток і самоактуалізацію. [9]

Ю. З. Гільбух визначив феномен зрілості особистості через п'ять основних компонентів: прагнення до успіху, ставлення до власного «Я» (самосприйняття), відчуття соціальної відповідальності, життєві переконання та здатність до емоційної близькості з іншими людьми. [3]

Психологічна зрілість особистості також розглядається через призму суб'єктної активності, що включає здатність індивіда до автономії в мисленні та поведінці, вміння брати відповідальність за власні рішення і вчинки, а також за дії інших осіб і соціальну ситуацію в цілому. Окрім цього, важливими проявами зрілості є схильність до толерантності та емпатії, здатність до саморегуляції, глибоке ціннісне переживання та ефективна взаємодія й продуктивна співпраця з іншими людьми. [2]

На основі аналізу понять особистісної зрілості в психології Н.М. Дідик вказує, що цей феномен характеризується рядом важливих характеристик. Серед них – здатність до осмислених вчинків, самоприйняття, прагнення до самоактуалізації та трансценденції, а також виявлення суб'єктності. Важливими ознаками є відповідаль-

ність, наявність інтернального локусу контролю та ефективна саморегуляція. До числа ключових характеристик також належать соціабельність, креативність, самостійність, а також здатність до філософського осмислення гумору. Особистісна зрілість також пов'язана з інтелектуальністю, автентичністю, нонконформізмом, моральністю та психічним здоров'ям. [7]

К. Юнг виділив у розвитку особистості стадію індивідуації, яку людина може досягти в процесі духовного росту. Індивідуація – це процес «становлення собою», що задовольняє потребу бути єдиною, цілісною істотою, процес розвитку самої. Рисами здорової, зрілої особистості вчений вважав прагнення до творчості та самовдосконалення, які, на думку Юнга, іманентно властиві людині й кореняться в колективному несвідомому. К. Юнг також сформулював, що психологічна зрілість визначається як здатність індивіда інтегрувати різні аспекти своєї особистості, розуміти свої емоції та поведінку, а також приймати відповідальність за свої дії. [11]

Говорячи про особистісну зрілість, зазвичай мають на увазі психологічно здорову людину, і між цими поняттями існує тісний зв'язок. Термін «психологічне здоров'я» має кілька трактувань і охоплює широкий спектр аспектів функціонування особистості, включаючи компоненти, що впливають на психічний добробут. Здоров'я нині розглядається як цілісне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, психічних) і соціальних компонентів, що сприяють внутрішньому благо людині. [6]

Психологічне здоров'я включає здатність особистості самостійно та конструктивно долати власні труднощі, у тому числі особистісного характеру. Це вимагає використання ефективних методів розв'язання проблем без перекладання відповідальності на інших чи на обставини. [1, с. 50]

Зрілість особистості включає здатність до любові, раціонального мислення та самостійності, що дає змогу індивіду ефективно функціонувати в суспільстві, як це описував Еріх Фромм. [10]

У процесі формування особистості зрілість є показником та необхідною умовою для ефективного виконання нових функцій і досягнення нових соціальних ролей, що зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Цей етап відображає рівень розвитку особистості, який відповідає вимогам адаптації, фізіологічного прогресу та інтеграції людини як єдиної системи. [1, с. 62]

На формування особистісної зрілості людини

впливають соціальне оточення, сімейне виховання, освіта та життєвий досвід індивіда, оскільки це є багатогранне середовище, яке сприяє інтелектуальному розвитку та емоційним реакціям, в яких формуються стійкі почуття, а отже й властивості особистості. Соціальне оточення впливає на розвиток особистості через комунікацію, в процесі якої індивід формує навички спілкування, розвиває емоційну зрілість та співвідносить своє «Я» зі світом.

П. Д. Юркевич став одним із перших, хто виокремив духовно-моральний аспект як ключовий у процесі виховання, підкреслюючи його центральну роль у формуванні особистості. Вчений твердо вірив у потенціал духовних сил особистості, відстоював її право на самореалізацію через розвиток творчих і моральних якостей. Його погляди залишаються актуальними в сучасній психологічній науці та практиці. [1, с. 32]

Моральність є основою соціального функціонування людини. Доцільно звернутися до поглядів Е. Фромма, який вважав, що зріла особистість прагнучиме обирати ціннісні орієнтири, які відповідають її внутрішнім переконанням і відображають її сутність. Таким чином, збереження моральних орієнтацій і орієнтація на соціальні норми є важливими показниками прояву зрілої особистості. [7]

Особистісна зрілість є складовою загальної структури особистості і тісно пов'язана з цілим рядом індивідуальних характеристик. До таких рис належать товариськість, здатність дотримуватись соціальних норм, м'якість, довірливість, радикальність, самовпевненість, природність та інші. [1, с. 71]

На основі аналізу теоретичних поглядів на особистісну зрілість, її можна визначити як складний конструкт, який включає психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, які виявляються в діяльності та соціальних зв'язках. Психологічна зрілість формується в процесі життєвого досвіду, який становить більшу частину внеску у формування ідентичності індивіда. Особистісна зрілість – це багатоскладовий психологічний конструкт і разом з тим процес, який визначає людину як емоційно здорову, когнітивно розвинуту, високоморальну та соціально адекватну особистість.

Інакше кажучи, зрілість є не лише етапом життя, а й внутрішнім процесом, який вимагає від особистості готовності приймати дійсність такою, якою вона є, та бути до неї адекватним. Особистісна зрі-

лість також визначається як досягнення високого рівня морального розвитку. Вона проявляється через активність, незалежність, емоційну стабільність та здатність приймати самостійні рішення.

Тож, узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами були виокремлені компоненти, які визначають ознаки особистісно зрілої людини:

1. **Здорова емоційність.** Здорова емоційність визначається як здатність розуміти, приймати, виражати та за необхідності регулювати свої емоції таким чином, щоб взаємодіяти як із собою, так і з іншими людьми здоровим і конструктивним способом. Важливо не блокувати емоції, а вміти переживати їх - як позитивні, так і негативні - зберігаючи психологічну рівновагу.

2. **Розвинута моральність** – це властивість особистості, яка проявляється в дотриманні принципів правди, добра та прозорості у вчинках і висловлюваннях. Моральність – це система переконань і поведінки, що вважаються суспільно прийнятними та добрими. Відмова від обману, зокрема перед самим собою, сприяє відчуттю легкості та психологічного здоров'я, що є ознакою зрілої особистості. Моральність характеризується високим рівнем етичних принципів і норм, якими людина керується як у повсякденному житті, так і в складних ситуаціях. Сюди також включено відповідальність, яка полягає в усвідомленні того, що дії та слова людини мають свій вплив на власне життя та життя навколишніх людей.

3. **Самосвідомість та автономія.** Розуміння власних сильних і слабких сторін, а також своїх думок, поведінки та емоційних реакцій. Незалежність від думки інших, водночас здатність враховувати позицію іншого, дозволяє бути соціально адекватною особистістю, яка не обмежує себе рамками усталених уявлень, і відкриває шляхи до нових ідей та змін. Здатність відчувати себе безпечно та комфортно в самотності є також важливим аспектом психологічної зрілості.

4. **Позитивна соціальність.** Це така взаємодія індивіда з іншими людьми, яка сприяє їх гармонійному співіснуванню. Позитивна соціальність розуміється як доброзичливий та етичний контакт особистості з іншими людьми. Дана концепція включає кілька важливих компонентів: комунікативність – здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки; альтруїзм – безкорисна допомога іншим; толерантність – повага до відмінностей і терпимість до недоліків; партнерство та готовність до співпраці; повага до соціальних цінностей; емпатія – здатність розуміти та співпереживати іншим. В умовах позитивної соціаль-

ності формуються глибокі та значущі міжособистісні стосунки.

5. **Любов до себе.** Це почуття безпеки, розуміння та прийняття себе. Любов – це багатогранне почуття глибокої прихильності та сильного, спокійного емоційного зв'язку. Любов до себе включає в себе кілька компонентів, таких як самоприйняття і повага до себе, турбота про власні потреби, підтримка фізичного та емоційного стану, розвиток внутрішньої гармонії і самооцінки. Людина приймає свої переваги та недоліки, дозволяючи собі бути різною. Самовдосконалення – це прагнення розширювати й розвивати свої навички, індивідуальні якості та прагнути до змін на краще.

6. **Мудрість та інтелектуальність.** Здатність бачити зв'язки між подіями та явищами, розуміючи їхні варіативні причини та наслідки. Адекватність логічних зв'язків і справедливість у прийнятті рішень або оцінюванні ситуацій. Розуміння життєвих істин та вміння використовувати їх на практиці. Важливою здатністю є вміння визнавати свої помилки та сприймати їх як можливість для розвитку.

Особистісна зрілість включає в себе числені психологічні та соціальні компоненти, перелік яких може варіюватися залежно від інтерпретації дослідника. Це свідчить про те, що психологічна зрілість на сьогоднішній день є недостатньо інтегрованим поняттям, що відкриває можливості для подальших досліджень цієї теми.

Висновки. Таким чином, психологічну зрілість визначено як складний конструкт, який включає психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, які виявляються в діяльності та соціальних зв'язках. Особистісна зрілість – це багатоскладовий психологічний конструкт і разом з тим процес, який визначає людину як емоційно здорову, когнітивно розвинуту, високomorальну та соціально адекватну особистість. Як процес, особистісна зрілість є гнучкою та відкритою до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість є стійкою, багатокomпонентною та взаємопов'язаною у своїх елементах.

На основі вивчення наукових джерел були виокремлені основні компоненти особистісної зрілості: це любов до себе, здорова емоційність, мудрість та інтелектуальність, автономія та самосвідомість, позитивна соціальність та розвинута моральність.

Розуміння існування такої процесуальної структури, як психологічна зрілість, дозволяє визначити правильний напрямок для розвитку та вдосконалення особистості. Формування особис-

тісної зрілості відбувається в процесі соціалізації та під впливом індивідуальних психологічних характеристик. На сьогодні в межах психологічної науки особистісну зрілість розглядають як важливу складову психологічного добробуту.

У подальших дослідженнях доцільно зосередитись на практичному застосуванні наявних

знань, розробці освітніх програм, які сприятимуть розвитку особистісної зрілості через вдосконалення її структурних компонентів. Суспільство, яке складається з психологічно зрілих людей, є суспільством інтелектуальних і мудрих, емоційно здорових, відповідальних, дружніх та автономних, високоморальних індивідів.

Список літератури:

1. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект, монографія, 2020. - 345 с.
2. Волошина В.В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. *Психологічні науки*. 2011. № 58. С. 111.
3. Гільбух Ю.З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. К.: НПЦ Перспектива, 1995. 24 с.
4. Деркач І.Ю. Емпатія та її роль у процесі міжособистісної взаємодії. Київ: Педагогіка і психологія, 2017. 172 с.
5. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. № 1. 2014. С.128-131
6. Коробка Л.М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2011. № 2. С. 332–339.
7. Перун А.М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 1. С. 3-9.
8. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус*, 2017. С. 179 - 182.
9. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія / В. М. Ямницький. Одеса : ПНЦ НАПН України, СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
10. Fromm Erich. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row. 1956
11. Jung C.G. *The archetypes and the collective unconscious // The collected works of C.G. Jung (Vol. 9)*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. – P. 134-267

Fefelova V.V., Tymoshenko T.S. PSYCHOLOGICAL MATURITY: THEORETICAL ANALYSIS AND COMPONENT STRUCTURE

The article provides a theoretical analysis of the main approaches to defining the essence of psychological maturity and highlighting its component characteristics. On the basis of the analysis of scientific and theoretical approaches, the author proposes an interpretation of the concept of personal maturity that defines it as a multicomponent construct, and at the same time a process that defines a person as an emotionally healthy, intellectually developed, highly moral and socially positive person. As a process, personal maturity is flexible and open to new developments. As a psychological construct, maturity is stable, multicomponent and interconnected in its elements. It is analyzed that due to its multicomponent nature, it helps a person to easily realize their thoughts, emotions and behavior, as well as to regulate their activities on this basis, to function effectively in society and to cope with life's difficulties. It is formulated that the development of personal maturity is influenced by both external factors of socialization and internal mental characteristics of an individual.

The idea of the components of the structure of the phenomenon of personal maturity has been enriched and deepened, which allows for a deeper understanding of the interaction of various components that form this psychological process. Summarizing the theoretical foundations of the study, we have identified the components that define the characteristics of a personally mature person: self-love, healthy emotionality, wisdom and intellectuality, autonomy and self-awareness, positive sociality and developed morality. It is noted that psychological maturity serves as the basis for a harmonious life, and it closely overlaps with the concept of psychological health. The more people have personal maturity, the healthier society is formed by such individuals. In the further development of research, it is important to emphasize the practical significance and development of educational programs that will promote the development of personal maturity.

Key words: *personality, personal development, psychological maturity, healthy emotionality, psychological health, self-improvement.*

Шевченко Н.Ф.

Запорізький національний університет

Кучинова Н.М.

Західнодонбаський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Житник Н.В.

Західнодонбаський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ФАХІВЦЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ

В статті представлено результати теоретичного дослідження проблеми особистісно-професійних якостей фахівців. Актуальність дослідження обумовлена сучасною складністю економічних, технологічних та політичних відносин, що висувають підвищені вимоги до професійної підготовки менеджерів, їхніх особистісних якостей та управлінських компетенцій. Вивчення особистісно-професійних якостей менеджерів та впровадження інноваційних підходів до управління є важливими для забезпечення ефективності в умовах розвитку національної економіки та відповіді на актуальні проблеми і перспективи майбутнього. Здійснено концептуалізацію поняття та обґрунтовано особистісно-професійні якості менеджера. Встановлено, що особистісний розвиток у професійній діяльності є динамічним та багатоаспектним процесом, що охоплює формування особистісних рис і професійної майстерності через активну взаємодію, самореалізацію та постійне вдосконалення у вибраній сфері. У цьому контексті особливого значення набувають особистісно-професійні якості, які забезпечують гармонійне поєднання індивідуальних характеристик і професійних компетенцій, необхідних для досягнення високої ефективності в діяльності. Особистісно-професійні якості майбутнього фахівця визначено як характеристики, що зумовлюють його здатність ефективно виконувати професійні обов'язки та досягати високих результатів у обраній професійній галузі, забезпечують особистісний і професійний розвиток, сприяючи постійному вдосконаленню. На основі теоретичного аналізу проблеми особистісно-професійного розвитку фахівця та психологічних особливостей професійної діяльності менеджера визначено провідні особистісно-професійні якості менеджера. Зроблено висновок про те, що особистісно-професійні якості фахівця є інтегрованою структурою, яка виявляється на когнітивному (показник: здібність до управлінської діяльності), особистісному (показники: розвинені лідерські якості, здатність приймати рішення) та діяльнісному рівнях (показник: стиль керівництва).

Ключові слова: особистісно-професійні якості, професійне становлення, професійний розвиток, управлінська діяльність, лідерські якості, здатність приймати рішення, стиль керівництва.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Ефективне управління відіграє ключову роль у розвитку Української держави та подоланні криз у економічній і суспільно-політичній сферах. Від належної організації менеджменту залежить як загальний прогрес країни, так і успішність окремих видів діяльності.

Сучасна складність економічних, технологічних та політичних взаємовідносин висуває до менеджерів високі вимоги, що охоплюють не лише глибокі знання та професійну підго-

товку, але й особистісні якості та спеціальну кваліфікацію в управлінській діяльності. Діяльність менеджера визначається виконанням його основних функцій, серед яких ключовою є інтеграція системи управління в єдину структуру, координація її елементів та забезпечення цілісності й організованості управлінських процесів. В умовах розвитку національної економіки особливу важливість набуває вивчення особистісно-професійних якостей менеджерів, а також розробка інноваційних підходів до організації управління, які відповідатимуть як актуальним

викликам, так і перспективам майбутнього розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор в яких розглядають цю проблему і підходи до її розв'язання. У сучасній науці представлено досить широкий спектр досліджень, присвячених особливостям розвитку та формування професійно значущих якостей особистості як універсального, так і специфічного характеру (В. Березан, Л. Карамушка, С. Максименко, Л. Онуфрієва, Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелева та ін). Дослідженню професійно важливих якостей керівника присвячені праці Ю. Бачинської, І. Візнюк, М. Діденко, Л. Гончар, А. Доброскок, М. Вудкока і Д. Френсіса (M. Woodcock, D. Francis), Л. Голдберга (L. Goldberg), П. Говарда (P. Howard) та ін. Водночас, в науковій літературі відзначається дефіцит праць, в яких би досліджувалось питання особистісно-професійних якостей менеджера.

Постановка завдання. Мета статті – представити результати теоретичного дослідження проблеми особистісно-професійних якостей фахівця; здійснити концептуалізацію поняття та обґрунтувати особистісно-професійні якості менеджера.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Особистість фахівця формується завдяки складному і багатогранному процесу, що охоплює не лише здобуття професійної освіти, але й подальший розвиток в ході реальної професійної діяльності. Професійна освіта створює фундамент – базу знань, умінь і навичок, які є основою для розвитку провідних рис особистості як фахівця. Однак цей процес не завершується в стінах навчального закладу. Безпосередньо під час виконання професійних завдань, вирішення конкретних практичних проблем і взаємодії з іншими фахівцями, відбувається поглиблення та актуалізація набутих знань і навичок. Саме в цих умовах розвивається професійна ідентичність, збагачується професійний досвід і формується унікальний стиль діяльності. Фахівець як суб'єкт професійного буття постійно змінюється, розвивається та вдосконалюється протягом усього життя. Актуалізація особистісних рис та професійних якостей відбувається через рефлексію власної діяльності, усвідомлення цілей та прагнення до самореалізації [11, 14].

Згідно з позицією Н. Шевченко та О. Волобуєвої [13], особистісна та професійна самореалізація перебувають у тісній взаємодії, яка характеризується постійною динамікою – від гармонійного

поєднання до можливих конфліктів. Особистісну самореалізацію можна визначити через досягнення важливих життєвих цілей, усвідомлення і втілення ключових цінностей та смислів. У той же час, професійну самореалізацію часто оцінюють через об'єктивні показники, такі як успішне кар'єрне зростання.

В. Ягупов [14] підкреслює, що у процесі становлення суб'єкта професійної діяльності провідну роль відіграє сам фахівець, який, досягаючи успіху у своїй діяльності, проходить через чотири етапи професійного розвитку: адаптацію до професії, початковий професіоналізм, його подальше вдосконалення та досягнення рівня майстерності. До основних характеристик, що визначають особистість фахівця, науковець відносить свідому активність, орієнтовану на професійну діяльність як здатність діяти ініціативно та цілеспрямовано у власній професійній сфері; участь у суспільно-виробничих відносинах, яка проявляється через виконання конкретних посадових обов'язків у певному професійному середовищі; розвиток ключових психічних властивостей і якостей, що включає формування професійної свідомості та ідентичності; свідому саморегуляцію та самодетермінацію як здатність керувати власною поведінкою та діяльністю в професійній сфері на основі усвідомлених цілей; готовність і здатність до відповідальності – уміння брати на себе повну відповідальність за результати своєї діяльності та приймати наслідки ухвалених рішень; професійну суб'єктність як здатність бути активним суб'єктом професійної діяльності, демонструючи високий рівень компетентності у своїй сфері.

На думку О. Саннікової [11], процес становлення особистості професіонала є унікальним і багатогранним, пов'язаним із розв'язанням суперечностей, що виникають на різних рівнях структури. Ці суперечності виникають, коли порушується баланс між вимогами до професійної діяльності, які включають конкретні знання, методи, програми та ідеальні уявлення про професіонала, і реальними можливостями індивіда. Індивідуальність професіонала визначається унікальним поєднанням його особистісних якостей. У процесі їхньої взаємодії відбуваються зміни як у межах всієї особистісної системи, так і в її окремих елементах. Змінюється якісно-кількісне співвідношення цих якостей, кожна з яких може набувати домінуючої ролі. Таким чином, індивідуальність професіонала не лише є найвищим етапом розвитку особистості, але й характеризується унікальною комбінацією різнорівневих

якостей, їхньою взаємозалежністю та особливостями динаміки.

Аналіз теоретичних підходів, концепцій та моделей професійного становлення та розвитку особистості фахівця [6, 8, 11, 13, 14], показав тісний зв'язок між процесами особистісного і професійного становлення. Ці процеси відбуваються відповідно до загальних закономірностей психічного розвитку людини. Особистісний розвиток у професійній діяльності є активним процесом, що включає формування особистості та її професіоналізму через професійну взаємодію та самореалізацію у вибраній сфері. У цьому контексті доцільно говорити про особистісно-професійні якості майбутнього фахівця.

Особистісно-професійні якості майбутнього фахівця – це характеристики, які визначають його здатність ефективно виконувати професійні обов'язки та досягати високих результатів у обраній професійній галузі. Ці якості не лише сприяють успішному виконанню професійних завдань, але й забезпечують особистісний і професійний розвиток, сприяючи постійному вдосконаленню.

Згідно з загально визнаною класифікацією професій [8] професія менеджера належить до категорії «людина – людина», подібно до таких професій, як психолог, педагог, лікар та ін. Ці професії відзначаються складним поєднанням безпосередніх і віддалених результатів роботи, тісною взаємодією з людьми та великою відповідальністю за ефективність спілкування й прийняття рішень. Професіограми та психограми соціономічних професій зазвичай акцентують увагу лише на якісних аспектах діяльності. Через високу динамічність і специфіку соціально-психологічних явищ передбачити та кількісно оцінити всі умови такої діяльності заздалегідь доволі складно. Наприклад, ефективність роботи спеціаліста в організації значною мірою залежить від формальної структури (кількості рівнів управління, ступеня регламентації доступу до баз даних, контролю комунікації тощо), особистісних характеристик безпосередніх керівників та організаційної культури.

Менеджер – це фахівець, який займає керівну посаду й має широкий спектр знань і навичок, необхідних для ефективного управління людьми та організаціями в умовах невизначеності та постійних змін. У цих умовах особливо важливо володіти здатністю адаптуватися до змін і приймати обґрунтовані рішення, що сприяють розвитку організації та досягненню її цілей. Іноді менеджер кваліфікується як представник вищого керівництва, відповідальний за загальне управ-

ління організацією та розробку стратегічних політик взаємодії з її зовнішнім середовищем [2].

Менеджерська діяльність охоплює кілька ключових напрямків, серед яких співпраця з колегами для досягнення організаційних цілей і фінансового успіху, аналіз попиту та пропозицій на ринку, планування діяльності організації, а також встановлення комунікацій між персоналом та іншими організаціями. Менеджер також відповідає за пошук необхідних ресурсів, розробку та контроль бізнес-плану, організацію і оцінку роботи підлеглих, контроль за виконанням завдань, участь у процесі набору та професійного розвитку працівників. Важливими є також переговори з клієнтами та проведення презентацій для покращення іміджу компанії та залучення нових партнерів [4, 6].

Стиль та характер роботи менеджера визначаються низкою факторів, серед яких посадова позиція в організаційній ієрархії, функціональні обов'язки, обсяг компетенцій, галузь, у якій працює організація, та вплив зовнішнього середовища на її діяльність. Керівник має постійно вдосконалювати здатність інтегрувати не лише власний досвід, знання, навички та вміння, але й досвід, знання, навички та вміння своїх підлеглих. Це є важливою умовою для досягнення цілей, поставлених перед колективом [5, 7].

Готовність до управлінської діяльності передбачає формування у фахівця стійких і свідомо сформованих уявлень про себе, моральних принципів і переконань, усвідомлення обов'язку та відповідальності, а також здатності аналізувати власний життєвий досвід, спостерігати та оцінювати явища, контролювати й керувати собою. Ці складові значною мірою залежать від психологічних особливостей і рівня розвитку професійної свідомості. Становлення менеджера як професіонала в управлінській діяльності визначається його професійними амбіціями, тобто прагненням досягти певного рівня в кар'єрі з урахуванням попередніх досягнень [8, 12].

На основі теоретичного аналізу проблеми особистісно-професійного розвитку фахівця та психологічних особливостей професійної діяльності менеджера ми визначили провідні особистісно-професійні якості фахівця як інтегровану структуру, що виявляється на когнітивному (здібності до управлінської діяльності), особистісному (розвинені лідерські якості, здатність приймати рішення) та діяльнісному рівнях (стиль керівництва).

Розглянемо кожен з цих рівнів окремо. Когнітивний рівень характеризується здібностями до

управлінської діяльності. Ефективність управлінської діяльності значною мірою залежить від загальних здібностей до менеджменту, що виявляється в умінні керівника розв'язувати нестандартні завдання, мислити масштабно і застосовувати різноманітні методи управління. Чим більший арсенал інструментів у керівника, тим вища якість його управління. Одним із важливих критеріїв є здатність правильно підбирати кадри: сильний керівник зазвичай вибирає сильних підлеглих, тоді як слабкий схиляється до слабших кандидатів. Це веде до подвійних негативних наслідків: прямого зниження ефективності управління та непрямого – проблем самоорганізації. Крім того, здібності до управлінської діяльності впливають на вміння оцінювати роботу підлеглих і розподіляти функції між керівниками на нижчому рівні, що визначає успіх у розв'язанні управлінських завдань [8].

Вітчизняні дослідники К. Мазур та О. Кубай [9] визначають низку важливих показників успішного управління керівника. До них належать: здатність бачити в кожній людині унікальну особистість, ставитися до неї з повагою та визнавати її гідність; віра в потенціал кожної особистості, прояв доброзичливості та визнання індивідуальності; щире бажання допомогти тим, з ким взаємодіє керівник; об'єктивне оцінювання особистісних та професійних якостей людей, відкритість у спілкуванні, а також здатність до самоаналізу та самокритики. Крім того, успішне управління вимагає вміння використовувати різноманітні психотехнології та прийоми взаємодії, оптимістичний стиль спілкування, а також здатність швидко долати труднощі та психологічні перепони у комунікації. Важливою є й здатність слухати, виявляти емпатію, розуміти настрій людей, їхні очікування, тривогу та співпереживання.

Особистісний рівень виявляється у розвинених лідерських якостях та здатності приймати рішення.

Т. Балановська і О. Гоголя [1] підкреслюють, що успішність професійної діяльності сучасного менеджера безпосередньо пов'язана з його лідерськими якостями. Лідер є найбільш авторитетною особистістю в певному соціальному колективі, яка відіграє ключову роль у організації спільної діяльності та вирішенні внутрішніх конфліктів. Менеджер має бути лідером, оскільки йому необхідно об'єднувати команду та надихати її на досягнення значущих цілей. Він зможе досягти успіху лише тоді, коли зуміє переконати своїх підлеглих у їхній здатності досягати результатів, які раніше

здавалися недосяжними. Ця здатність лідера тісно пов'язана з такими якостями, як розробка оптимістичних планів, посилення віри в успіх, пояснення суті інновацій та об'єднання колективу в кризових ситуаціях.

В. Третяченко і В. Третяченко [12], досліджуючи соціально-психологічні чинники успішності управлінської діяльності, виділяють інтегральні чинники, зокрема лідерство. Дослідниці виокремлюють два типи лідерства: емоційне та ділове (інструментальне). Емоційне лідерство проявляється в горизонтальних та вертикальних взаємодіях у неформальних групах, що діють в організаційній структурі. Ділове (інструментальне) лідерство виявляється під час вирішення проблемних ситуацій у неформальних групах підрозділів.

Прийняття управлінських рішень є завершальним етапом планування та однією з найскладніших психологічних процедур, що визначає рівень здібностей, вмінь і навичок керівника. Незалежно від конкретної структури управлінської діяльності, критичним моментом є саме прийняття рішень, оскільки його результати суттєво впливають на успіх організації. Це процес, який вимагає волі і формування чіткої послідовності дій для досягнення поставленої мети на основі первинної інформації. Участь співробітників у прийнятті рішень є важливим мотиваційним фактором, оскільки рівень мотивації до виконання управлінських рішень зростає пропорційно їхній активності в цьому процесі [5, 6, 16].

В умовах невизначеності або швидких змін ключове значення мають досвід, управлінські знання керівника та специфіка конкретної ситуації. Також в подібних обставинах важливою стає готовність керівника приймати ризиковані рішення [15].

Діяльнісний рівень утворюють стилі керівництва. Керівництво, або управління (менеджмент) визначаються як система принципів, норм, методів і прийомів, спрямованих на ефективне регулювання діяльності для досягнення поставлених цілей. У науковій літературі [3, 7, 9] виділяють три основні стилі керівництва: директивний, колегіальний та ліберальний. Директивний стиль, також відомий як командно-адміністративний або авторитарний, передбачає одноосібне прийняття рішень керівником і підпорядкування колективу його волі. Колегіальний стиль, або демократичний, базується на довірі до підлеглих, заохоченні їхньої самостійності та залученні до процесу прийняття рішень. Ліберальний стиль, або потураль-

ний, характеризується відсутністю контролю за колективом та нерозподілом обов'язків. Кожен із цих стилів визначає специфічний підхід до взаємодії між керівником і підлеглими та впливає на ефективність управління організацією.

Дослідження Л. Гончар [4] виявили взаємозв'язок між стилем керівництва, типом керівника, ефективністю організації та управлінською культурою. Стиль керівництва формується на основі методів діяльності, що склалися, та тісно пов'язаний із психологічними особливостями, мисленням і комунікативними навичками керівника. Він розвивається в процесі роботи, може змінюватися, а також підлягає коригуванню та вдосконаленню. На формування стилю керівництва впливають культурні цінності й традиції організації, а також зовнішнє середовище.

Стиль керівництва формується під впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. Він залежить від моральних норм, соціально-економічної та політичної ситуації, існуючої системи взаємовідносин, а також індивідуальних особистісних рис керівника.

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. В статті представ-

лено результати теоретичного дослідження проблеми особистісно-професійних якостей фахівця. Здійснено концептуалізацію поняття та обґрунтовано особистісно-професійні якості менеджера. Особистісно-професійні якості майбутнього фахівця визначено як характеристики, що зумовлюють його здатність ефективно виконувати професійні обов'язки та досягати високих результатів у обраній професійній галузі, забезпечують особистісний і професійний розвиток, сприяючи постійному вдосконаленню. На основі теоретичного аналізу проблеми особистісно-професійного розвитку фахівця та психологічних особливостей професійної діяльності менеджера визначено провідні особистісно-професійні якості менеджера. Особистісно-професійні якості фахівця є інтегрованою структурою, що виявляється на когнітивному (здібність до управлінської діяльності), особистісному (розвинені лідерські якості, здатність приймати рішення) та діяльнісному рівнях (стиль керівництва).

Перспективним розвитком наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження особистісно-професійних якостей менеджерів з урахуванням певної спеціалізації (галузі).

Список літератури:

1. Балановська Т. І., Гоголя О. П. Особливості формування менеджерів аграрної сфери в контексті потреб сучасного ринку праці. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. № 19. URL: <http://global-national.in.ua/archive/19-2017/29.pdf>
2. Баніт О. В. Системи професійного розвитку менеджерів у транснаціональних корпораціях: досвід Німеччини і Польщі: монографія. Київ : ДКС-Центр, 2018. 414 с.
3. Бондарчук О. І., Карамушка Л.М., Москальова А. С., Нежинська О. О. та ін. Психологічна підготовка керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін : навч. посібник; за наук. ред. О.І. Бондарчук. Київ : Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2014. С. 8-12.
4. Гончар Л. В. Теоретичні і методичні засади формування культури професійної діяльності майбутніх менеджерів в освітньому середовищі університету : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Слов'янськ, 2021. 39 с.
5. Діденко М. С. Дослідження психологічних особливостей розвитку професійно значущих якостей майбутніх менеджерів організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1. С. 26-35.
6. Карамушка Л. М. Психологічні засади організаційного розвитку : монографія / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 206 с.
7. Кобець В. М. Формування готовності майбутніх менеджерів до професійної діяльності в процесі навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Дніпро, 2021. 20 с.
8. Коқун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К. : ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
9. Мазур К.В., Кубай О.Г. Менеджмент аграрного підприємства : навч. посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2020. 284 с.
10. Мудрик А. Б. Психологічні особливості розвитку професійної кар'єри державних службовців. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 192-204.
11. Саннікова О. П. Феноменологія особистості : вибр. психол. праць. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-192-204>
12. Третьяченко В.В., Третьяченко В.О. Соціально-психологічні чинники успішності колективної управлінської діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. №2, 2011. С. 26.

13. Шевченко Н. Ф., Волобуєва О. С. Емпіричне дослідження особистісно-професійної ідентичності здобувачів фахової передвищої освіти. В кн.: *Psychology and pedagogy as sciences for the development of the cultural potential of modern society* : Scientific monograph Riga: Baltija Publishing. 2022. С. 464-496.
14. 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.
15. Lambert L. How to build leadership capacity. In : *Thinking about schools*. Routledge, 2018. 201-204 p.
16. Schein E.H. *Organizational Culture and Leadership*. 2010. Hoboken, New Jersey : John Wiley & Sons. 464 p.

Shevchenko N.F., Kuchynova N.M., Zhytnyk N.V. PERSONAL-AND-PROFESSIONAL QUALITIES OF A MANAGER: CONCEPTUALIZATION AND JUSTIFICATION

The article presents results of the theoretical study of the problem of personal-and-professional qualities of specialists. The relevance of the study is due to the modern complexity of economic, technological and political relations, which put forward increased requirements for the professional education of managers, their personal qualities and managerial competencies. The study of personal-and-professional qualities of managers and the implementation of innovative approaches to management are important for ensuring efficiency in the conditions of development of the national economy and responding to current challenges and prospects for the future. The concept has been conceptualized and the personal-and-professional qualities of a manager have been substantiated. It has been established that personal development in professional activity is a dynamic and multifaceted process that encompasses the formation of personal traits and professional skills through active interaction, self-realization and constant improvement in the chosen field. In this context, personal-and-professional qualities acquire special importance, which ensure a harmonious combination of individual characteristics and professional competencies necessary to achieve high efficiency in activity. The personal-and-professional qualities of a future specialist have been defined as characteristics that determine his or her ability to effectively perform professional duties and achieve high results in the chosen professional field, provide personal and professional development, contributing to constant improvement. Based on a theoretical analysis of the problem of personal and professional development of a specialist and the psychological characteristics of a manager's professional activity, the leading personal-and-professional qualities of a manager have been defined. The personal-and-professional qualities of a specialist are an integrated structure that manifests itself at the cognitive (indicator: ability to manage), personal (indicators: developed leadership qualities, ability to make decisions) and activity levels (indicator: management style).

Key words: *personal-and-professional qualities, professional formation, professional development, management activities, leadership qualities, ability to make decisions, management style.*

Шимко В.А.

Національна академія Служби безпеки України

ВИЯВЛЕННЯ ПРИХОВУВАНИХ МОТИВІВ, НАМІРІВ, УСТАНОВОК: ТЕХНІКА ПРОВОКАТИВНИХ ЗАПИТАНЬ У НАПІВСТРУКТУРОВАНОМУ ІНТЕРВ'Ю

Стаття присвячена дослідженню техніки провокативних запитань у напівструктурованому інтерв'ю як ефективного інструменту для виявлення прихованих мотивів, установок та намірів респондентів. Провокативні запитання здатні ініціювати спонтанні реакції, викликати когнітивний дисонанс та стимулювати захисні механізми, що допомагає інтерв'юєру розкрити аспекти особистості, які часто залишаються прихованими у процесі традиційного інтерв'ю. У статті розглянуто різні види реакцій респондента на провокації, серед яких вербальні, невербальні та поведінкові патерни, що можуть свідчити про справжні наміри або установки.

Окрема увага приділяється аналітичним підходам до інтерпретації цих реакцій, зокрема аналізу когнітивних, лінгвістичних та емоційних індикаторів. Вербальні реакції включають зміни в структурі висловлювань та уникання прямих відповідей, невербальні реакції охоплюють жести, міміку та мікровирази обличчя, а поведінкові реакції можуть проявлятися через уникання теми або зміну тону голосу. Стаття також пропонує типологію провокативних запитань, залежно від їхньої мети: запитання, що викликають когнітивний дисонанс, стимулюють емоційні реакції, провокують захисні установки чи сприяють самообґрунтуванню респондента.

Методологія дослідження включає глибинний аналіз наукових джерел і метод теоретичного моделювання, що дозволив структурувати техніку провокативних запитань. Метод кейс-стаді продемонстрував приклади практичного застосування цієї техніки у сфері HR, правоохоронній діяльності та клінічних інтерв'ю, а комплексний аналіз вербальних, невербальних і поведінкових реакцій допоміг мінімізувати ризики хибних інтерпретацій. Враховуючи етичні аспекти, були розроблені рекомендації для професійного застосування техніки, щоб запобігти надмірному емоційному навантаженню на респондентів.

Автор підкреслює необхідність подальших досліджень для уточнення і стандартизації провокативних запитань у різних культурних і соціальних контекстах, а також для підвищення об'єктивності інтерпретації результатів. Стаття є корисним інструментом для дослідників, HR-спеціалістів, профайлерів та інших фахівців, що працюють з виявленням прихованих аспектів поведінки, і сприяє розвитку методологічного інструментарію у цьому напрямі.

Ключові слова: провокативні запитання, напівструктуроване інтерв'ю, приховані мотиви, когнітивний дисонанс, вербальні та невербальні реакції, інтерпретація поведінкових патернів.

Постановка проблеми. Виявлення прихованих мотивів, установок та намірів є важливою задачею у правоохоронній діяльності, кадровому відборі, психологічному консультуванні та профайлінгу [8]. Такі приховані аспекти можуть істотно впливати на поведінку, наприклад, у правоохоронних органах приховані мотиви допомагають розуміти справжні причини злочинів [17], а в кадровому відборі – прогнозувати відповідність кандидата корпоративній культурі [11]. Однак, виявлення прихованих мотивів є складним завданням через багаторівневу природу установок і неможливість розкрити їх за допомогою стандартних методик [4]. Більшість інтерв'юєрів

стикаються з обмеженнями традиційних підходів у розкритті прихованих аспектів особистості [10]. Надійним інструментом є техніка провокативних запитань, що активізує психологічні механізми й допомагає виявити приховані наміри респондента [17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Приховані мотиви, установки та наміри досліджуються різними психологічними напрямками. Психоаналітична традиція акцентує увагу на ролі підсвідомих бажань та конфліктів, що можуть проявлятися через непрямі сигнали [7]. Когнітивні моделі пояснюють приховані установки через когнітивні упередження і вплив на поведінку [1, 2].

У соціально-психологічному контексті теорія соціальної ідентичності розглядає вплив групових норм, які можуть бути неявними і потребують спеціальних методик для їх виявлення [16]. Для дослідження прихованих установок застосовуються як вербальні, так і невербальні підходи, включно з "Implicit Association Test" [9], що фокусується на автоматичних реакціях, та проєктивні тести, такі як Роршах і ТАТ, що досліджують установки через інтерпретацію неоднозначних стимулів [14]. Провокативні запитання в інтерв'ю дозволяють ініціювати когнітивний дисонанс, стимулюючи респондента розкривати більше інформації, ніж він планував [17]. Дослідження Пола Екмана [5] свідчить, що несподівані питання можуть змінювати невербальні реакції, що вказує на приховані наміри. Як відзначає інший дослідник [17], ефективність провокативних запитань полягає в їх здатності порушувати звичні когнітивні патерни, стимулюючи прояви невербальної поведінки і дозволяючи інтерв'юєру зберегти баланс між структурованим підходом і гнучкістю для виявлення прихованих аспектів.

Постановка завдання. Метою цієї статті є презентація техніки провокативних запитань у напівструктурованому інтерв'ю як інструмента для виявлення прихованих мотивів, намірів і установок. У рамках цієї статті будуть надані науково аргументовані рекомендації щодо тактики застосування цієї техніки, а також запропоновані приклади інтерпретації реакцій співрозмовника на такі запитання. Основні дослідницькі питання, які висвітлюватимуться, включають:

1. Які вербальні та невербальні реакції найбільш показові для виявлення прихованих мотивів?
2. Які провокативні запитання є найбільш ефективними у стимулюванні відвертої відповіді респондента?
3. Як інтерпретувати різні типи реакцій на провокативні запитання, враховуючи специфіку напівструктурованого інтерв'ю?

Ця стаття покликана розширити методологічний інструментарій для виявлення прихованих аспектів особистості та надати практичні рекомендації, корисні для дослідників і практиків.

Виклад основного матеріалу. Для підготовки статті було застосовано комплексний підхід, що об'єднує кілька методів дослідження, які забезпечили обґрунтованість отриманих висновків. Основою став глибинний аналіз наукових джерел, що охоплюють концептуалізацію прихованих мотивів [1, 7], когнітивного дисонансу [6], соці-

ально-психологічного аналізу [16] та техніки провокативних запитань [5, 17]. Метод теоретичного моделювання дозволив структурувати техніку провокацій і визначити, як вони активізують когнітивне навантаження [15]. Для перевірки ефективності підходу застосовано метод кейс-стаді, що проаналізував реакції респондентів у різних професійних сферах, зокрема в HR та клінічних інтерв'ю [3]. Комплексний аналіз вербальних, невербальних і поведінкових реакцій на провокативні запитання мінімізував ризик помилкових інтерпретацій, враховуючи соціальні та культурні аспекти [12, 13]. Етичні аспекти методології були враховані, щоб запобігти надмірному емоційному навантаженню, що стало основою рекомендацій щодо професійного й етичного застосування цієї техніки.

Напівструктуроване інтерв'ю являє собою підхід до збору даних, в якому поєднуються структуровані питання з елементами спонтанної бесіди, що дозволяє досліднику адаптувати питання залежно від відповідей респондента [3]. На відміну від структурованого інтерв'ю, яке дотримується фіксованого набору запитань, напівструктуроване інтерв'ю забезпечує гнучкість у дослідженні специфічних аспектів, що можуть виявитися важливими в процесі спілкування. Воно дозволяє виявляти приховані мотиви і наміри за допомогою більш адаптивного стилю спілкування, зберігаючи водночас певний ступінь структури, необхідної для порівняння результатів [15].

Техніка провокативних запитань базується на теорії когнітивного дисонансу [6], згідно з якою особа намагається зменшити психологічний дискомфорт, що виникає від суперечливих думок або інформації. Впровадження провокативних запитань викликає когнітивний дисонанс у респондента, змушуючи його проявляти або пояснювати приховані установки та мотиви. Додатково, у рамках соціально-психологічного підходу до аналізу намірів інтерв'юєра, ці запитання здатні активізувати захисні реакції, що вказують на приховану інформацію [17].

Структура провокативного підходу в інтерв'ю:

1. *Підготовка інтерв'юєра.* Важливо, щоб інтерв'юєр був добре підготовлений до провокативного підходу, маючи чітке розуміння мети інтерв'ю та обізнаність щодо можливої реакції респондента. Інтерв'юєр повинен підготувати запитання, які можуть викликати дисонанс, але водночас залишатись етичними і професійними [5].

2. *Введення в тему.* На початку інтерв'ю респонденту можуть бути представлені нейтральні питання, що встановлюють контакт. Це допомагає зменшити початкову напругу та створює відчуття довіри.

3. *Проведення провокативної частини інтерв'ю.* Інтерв'юер поступово впроваджує запитання, спрямовані на виклик захисних реакцій. Питання задаються в логічній послідовності, дозволяючи респонденту розгорнути свої думки перед переходом до більш складних і провокативних тем.

4. *Контроль реакцій та інтерпретація.* Інтерв'юер ретельно відстежує вербальні та невербальні реакції респондента під час провокативної частини, фіксуючи зміни в поведінці, емоційну напругу або відхилення від теми.

Типи провокативних запитань. Провокативні запитання можна класифікувати залежно від їхньої мети та типу реакцій, які вони мають викликати. Наведена у Таблиці 1 типологія ілюструє приклади запитань відповідно до мети інтерв'ю, які у безпечний та етичний спосіб підсилюють можливість виявлення прихованих установок і мотивів.

Основні типи реакцій і їх значення. У відповідь на провокативні запитання респонденти можуть демонструвати широкий спектр реакцій, які відображають їхні емоційні стани, мотивацію або ставлення. Ці реакції поділяються на вербальні, невербальні та поведінкові патерни, кожен з яких може слугувати джерелом важливої інформації для інтерпретації намірів та прихованих установок респондента [17].

Вербальні реакції. Вербальні індикатори вказують на зміни у змісті або структурі відповіді, які можуть відображати захисну або агресивну позицію респондента. Наприклад, ухилення від прямої відповіді або використання пасивної граматики може свідчити про спробу уникнути відповіді на запитання або обминути певний аспект [5]. Тональність також є важливим показником: підвищення тону може бути пов'язане з проявом стресу або агресії, тоді як зниження тону або паузи можуть вказувати на обдумування відповіді з метою уникнення розкриття певної інформації [3].

Невербальні реакції. Невербальні реакції містять жести, міміку та мікроекспресії обличчя, які часто є несвідомими проявами емоційного стану респондента. Наприклад, опускання погляду, уникання зорового контакту або часте моргання можуть вказувати на напругу чи тривогу, що, у свою чергу, може сигналізувати про дискомфорт

при розгляді певної теми [5]. Також значущими є мікроекспресії, які, за короткий час, можуть розкрити внутрішній емоційний конфлікт, який респондент намагається приховати [12, 13].

Поведінкові патерни. Поведінкові індикатори, такі як уникання теми, затримки перед відповіддю або раптова зміна позиції тіла, можуть бути відповіддю на стрес, спричинений провокацією [17]. Зокрема, унікаючі поведінкові патерни часто є ознакою дискомфорту та можуть вказувати на спробу приховати істину або уникнути подальших питань щодо конкретної теми [15].

Поглиблені інтерпретаційні підходи. Для більш детального аналізу реакцій на провокативні запитання доцільно використовувати низку інтерпретаційних підходів, які дозволяють фокусуватися на когнітивних, лінгвістичних та емоційних індикаторах.

Когнітивні індикатори. Підвищення когнітивного навантаження може відобразитися у більш тривалих паузах, затримках або змінах у стилі мови респондента [17]. Наприклад, використання складніших речень або перенавантаження інформацією може свідчити про зусилля приховати певну інформацію.

Лінгвістичні індикатори. Синтаксичні, стилістичні та інші особливості мовлення можуть свідчити про приховані мотиви респондента. Узагальнення та уникання конкретики, наприклад, можуть вказувати на ухилення від прямої відповіді [3], а часте використання умовного способу («якби», «можливо») може сигналізувати про спробу уникнути відповідальності або правди [17]. Складні синтаксичні конструкції часто є ознакою когнітивного навантаження, яке виникає при приховуванні правдивої інформації [5]. Крім того, коли респондент повторює або перефразовує запитання, це може свідчити про обережність або бажання виграти час для обдумування відповіді [13].

Емоційні індикатори. Специфічні емоційні реакції, такі як роздратування, агресія або нервозність, що супроводжуються жестами або зміною тону голосу, можуть вказувати на внутрішній конфлікт респондента щодо певного питання [5]. Наприклад, раптове роздратування або гнів при певній темі може свідчити про наявність прихованої емоційної прив'язаності до неї.

У ситуації, коли респондент проявляє агресивну реакцію на провокативне запитання, інтерв'юер може припустити, що це запитання стосується теми, яку респондент прагне уникнути. Наприклад, якщо на питання про чесність в роботі респондент раптом переходить до обо-

Типологія провокативних запитань

Тип запитання	Мета	Приклад
Запитання для виявлення когнітивного дисонансу	Створення суперечливості в установках респондента	«Ви раніше казали, що цінуєте чесність, чому тоді уникаєте прямих відповідей?»
Запитання для стимуляції емоційної реакції	Провокування прояву емоцій, що можуть вказувати на приховані установки	«Як ви реагуєте на критику у свою адресу від колег?»
Конфронтаційні запитання	Виклик захисної реакції респондента	«Чи не здається вам, що ваша позиція в цьому питанні суперечить загальноприйнятим нормам?»
Інсинуаційні запитання	Виклик пояснень і самообґрунтування	«Чому, на вашу думку, хтось міг би підозрювати вас у непрозорих намірах?»

ронної позиції, збільшуючи гучність голосу або уникаючи зорового контакту, це може бути ознакою його незгоди з власною відповіддю або спробою приховати негативний досвід.

Застосування провокативних запитань в інтерв'ю потребує обережності, оскільки інтерпретація реакцій респондентів може бути складною і піддається впливу різноманітних факторів. Реакції на провокації можуть бути зумовлені не лише прихованими намірами чи мотивами, а й зовнішніми чинниками, такими як попередній досвід, емоційний стан у момент інтерв'ю або культурні особливості, що можуть впливати на поведінку [12, 13]. Наприклад, агресивна чи захисна реакція не завжди свідчить про приховування істини – це може бути емоційна відповідь на тиск або невпевненість.

Крім того, когнітивне навантаження, що виникає внаслідок провокативного питання, може спричинити як правдиві, так і неправдиві поведінкові сигнали. Важливо враховувати контекст і проводити аналіз усіх доступних реакцій комплексно, співставляючи вербальні, невербальні та поведінкові прояви, щоб уникнути поспішних висновків [5]. Для досягнення достовірної інтерпретації необхідне узгодження спостережень з іншими методами збору інформації, оскільки однозначне трактування провокативних реакцій є складним і завжди має бути підкріплене додатковими даними [17].

Обговорення і рекомендації. Провокативні запитання в напівструктурованому інтерв'ю мають низку переваг і обмежень. З-поміж ключових переваг цієї техніки є здатність розкрити справжні наміри, установки та переконання респондента, які часто залишаються невидимими при використанні традиційних запитань [17]. Викликаючи спонтанні реакції, ці запитання можуть виявити інформацію, яку респондент міг намагатися приховати або спричинити дискомфорт

щодо розкриття, завдяки чому інтерв'юєр отримує доступ до більш автентичних проявів особистості та мотивації. Проте, використання провокативних питань має свої ризики: зокрема, інтенсивна емоційна реакція на провокацію може завадити раціональній комунікації, викликати опір або закрити співрозмовника від подальшого спілкування [5].

Для ефективного застосування цієї техніки важливо дотримуватись певних рекомендацій. *По-перше*, підготовка до інтерв'ю має включати ретельне вивчення особливостей респондента: його можливих психологічних особливостей, стресостійкості та соціокультурного контексту [12, 13]. Вибір провокативних запитань також потребує обережності, щоб уникнути надмірного емоційного навантаження; питання мають бути сформульовані так, щоб їхня провокативність була помірною, не виходячи за межі професійної етики та з урахуванням ситуації. *По-друге*, управління емоційними реакціями респондента потребує високої кваліфікації інтерв'юєра: важливо вчасно змінити тон або тип питання, якщо емоційний стан респондента вийшов з-під контролю, щоб запобігти ескалації негативної реакції або відмови від комунікації [17].

Таким чином, провокативні запитання можуть слугувати потужним інструментом виявлення прихованих намірів і мотивів, але потребують обережного та контекстуально-чутливого підходу, щоб уникнути надмірного емоційного напруження та спотворень у результатах інтерв'ю.

Висновки. Техніка провокативних запитань у напівструктурованому інтерв'ю демонструє високу ефективність у виявленні прихованих мотивів, намірів та установок, що робить її цінним інструментом для роботи з прихованими аспектами поведінки респондентів. Провокативні запитання здатні стимулювати спонтанні вербальні та невербальні реакції, які можуть розкрити справжні установки і допомогти інтерв'юєру ідентифікувати

потенційно приховані елементи, часто недоступні при традиційних методах опитування. Ці запитання можуть ініціювати ефекти когнітивного дисонансу та стимулювати захисні механізми, що дає можливість спостерігати зміни в поведінці респондента, зокрема невербальні сигнали, синтаксичні зміни у мовленні та емоційні індикатори.

Однак використання цієї техніки потребує високої кваліфікації інтерв'юера, оскільки провокативні запитання можуть викликати надмірну емоційну напругу, спричиняючи захисні реакції або опір з боку респондента, що ускладнює подальшу взаємодію. Надмірне емоційне навантаження або невідповідний підбір питань можуть знизити ефективність інтерв'ю, а також призвести до суб'єктивних або хибних інтерпретацій.

З огляду на це, необхідно не лише адаптувати запитання до специфіки респондента, а й контр-

олювати рівень емоційної напруги, зберігаючи етичність і об'єктивність аналізу. Відповіді на дослідницькі запитання статті показують, що найбільш показові реакції на провокативні запитання містять зміну тональності, вербальне уникання, зоровий контакт та невербальні сигнали. Крім того, важливим є правильний підбір запитань та інтерпретація їх результатів, що включає комплексний аналіз різних типів реакцій.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на уточнення і стандартизацію провокативних запитань для різних ситуацій та типів інтерв'ю, а також на створення методології для точнішої інтерпретації реакцій. Такі дослідження могли б поглибити наше розуміння специфіки застосування техніки в умовах різних соціальних і культурних контекстів, підвищуючи її ефективність та об'єктивність.

Список літератури:

1. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
2. Ajzen I, Fishbein M. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1980.
3. Blandford A. Semi-structured qualitative studies. In: Soegaard M, Dam RF, editors. *The encyclopedia of human-computer interaction*. 2nd ed. Aarhus, Denmark: The Interaction Design Foundation; 2013.
4. DePaulo BM, Lindsay JJ, Malone BE, Muhlenbruck L, Charlton K, Cooper H. Cues to deception. *Psychol Bull*. 2003;129(1):74–118. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.74>
5. Ekman P. *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage*. 4th ed. New York: W.W. Norton & Company; 2009.
6. Festinger L. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press; 1957.
7. Freud S. The unconscious. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol 14. London: Hogarth Press; 1915. p. 159–215.
8. Granhag PA, Vrij A. Deception detection. In: Brewer N, Williams KD, editors. *Psychology and law: An empirical perspective*. New York: Guilford Press; 2005. p. 43–92.
9. Greenwald AG, McGhee DE, Schwartz JLK. Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *J Pers Soc Psychol*. 1998;74(6):1464–1480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>
10. Hartwig M, Granhag PA. Interviewing to detect deception. In: Granhag PA, Vrij A, Verschuere B, editors. *Deception detection: Current challenges and cognitive approaches*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; 2015. p. 1–26. <https://doi.org/10.1002/9781118510001.ch1>
11. Huffcutt AI, Conway JM, Roth PL, Stone NJ. Identification and meta-analytic assessment of psychological constructs measured in employment interviews. *J Appl Psychol*. 2001;86(5):897–913. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.5.897>
12. Matsumoto D, Hwang HC. *Nonverbal communication: Science and applications*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2018.
13. Matsumoto D, Hwang HC. The role of emotion and culture in detecting deception: A look at the evidence. In: Park DC, Liu LL, editors. *The Oxford handbook of culture and psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press; 2018.
14. Murray HA. *Thematic Apperception Test Manual*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1943.
15. Patton MQ. *Qualitative research & evaluation methods*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2015.
16. Tajfel H, Turner JC. The social identity theory of intergroup behavior. In: Worchel S, Austin WG, editors. *Psychology of intergroup relations*. Chicago, IL: Nelson-Hall; 1986. p. 7–24.
17. Vrij A. *Detecting lies and deceit: Pitfalls and opportunities*. 2nd ed. Chichester, England: Wiley; 2008.

**Shymko V.A. DETECTING HIDDEN MOTIVES, INTENTIONS, AND ATTITUDES:
THE TECHNIQUE OF PROVOCATIVE QUESTIONS IN SEMI-STRUCTURED INTERVIEWS**

This article explores the technique of using provocative questions in semi-structured interviews as an effective tool for identifying hidden motives, attitudes, and intentions of respondents. Provocative questions can stimulate spontaneous reactions, trigger cognitive dissonance, and activate defense mechanisms, aiding the interviewer in uncovering personality aspects that often remain concealed in traditional interview settings. The study examines various types of respondent reactions to provocation, including verbal, nonverbal, and behavioral patterns, which can reveal genuine intentions or attitudes.

Particular attention is given to analytical approaches for interpreting these reactions, specifically the analysis of cognitive, linguistic, and emotional indicators. Verbal reactions encompass changes in speech structure and avoidance of direct answers, nonverbal reactions include gestures, facial expressions, and microexpressions, and behavioral reactions may manifest as topic avoidance or changes in vocal tone. The article also offers a typology of provocative questions based on their purpose, including questions that induce cognitive dissonance, stimulate emotional responses, provoke defensive stances, or encourage self-justification by the respondent.

The research methodology involves a comprehensive review of scientific literature and theoretical modeling, which helped structure the technique of provocative questioning. The case study method provided examples of practical applications of this technique in HR, law enforcement, and clinical interviews, while a comprehensive analysis of verbal, nonverbal, and behavioral responses minimized the risk of erroneous interpretations. Ethical considerations were integral, and specific recommendations were developed for the professional application of this technique to prevent excessive emotional strain on respondents.

The author emphasizes the need for further research to refine and standardize provocative questions across different cultural and social contexts, as well as to enhance the objectivity of interpreting results. This article serves as a valuable resource for researchers, HR specialists, profilers, and other professionals working with the identification of hidden behavioral aspects, contributing to the development of methodological tools in this field.

Key words: *provocative questions, semi-structured interview, hidden motives, cognitive dissonance, verbal and nonverbal reactions, behavioral pattern interpretation.*

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922.8 : 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/14>

Вітюк Н.Р.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Бігун Т.Я.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена вивченню особливостей переживання самотності в ранньому юнацькому віці. Самотність розглядається як психологічний стан людини, що виникає внаслідок суб'єктивного переживання нею своєї відокремленості в суспільстві, психологічного дистанціювання, усвідомлення невідповідності між бажаним і реальним рівнями міжособистісних стосунків, неможливості якісно задовольнити свої основні соціальні потреби. Переживання самотності пов'язане з особистісними характеристиками, соціальною ситуацією та якістю соціальних зв'язків, і, як правило, супроводжується відчуттями ізоляції, покинутості, непотрібності, станом стресу, фрустрації, депресії. Чинники появи почуття самотності в осіб раннього юнацького віку важливо також розглядати крізь призму вікових змін та життєвих криз.

Емпіричне дослідження, проведене серед школярів раннього юнацького віку, показало, що 59% його учасників характеризуються низьким рівнем суб'єктивного переживання самотності, 33% респондентів – середнім рівнем, а 8% респондентів – високим. Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки між переживанням самотності в ранньому юнацькому віці та наявністю труднощів у встановленні міжособистісних контактів, специфікою психологічного клімату в освітньому середовищі, зниженням рівня психологічного благополуччя. На виникнення почуття самотності у юнаків і дівчат впливають також такі соціально-психологічні чинники як проблемна адаптація до життя і навчання в складних обставинах суспільно-політичної ситуації (війни) в країні, вплив референтного оточення, медіа, зростання залежності молоді від смартфонів та їх надмірне використання під час безпосередньої комунікації, відсутність стабільних міжособистісних зв'язків, гіперінформаційність суспільства, якість стосунків у територіальних громадах, соціальні традиції, цінності тощо.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи практичних психологів навчальних закладів для розробки програм психологічного супроводу школярів і студентів, спрямованих на формування у дітей і молоді конструктивного, ціннісного ставлення до побудови здорових міжособистісних стосунків, усвідомлення дуальності самотності, оптимізацію комунікативних навичок, здатності використовувати самотність та усамітнення як ресурси для особистісного розвитку.

Ключові слова: самотність, психологічне благополуччя, юнацький вік, спілкування, інтернет-залежність, міжособистісна комунікація, взаємодія, соціальна ізоляція, усамітнення, міжособистісні стосунки.

Постановка проблеми. Ранній юнацький вік є важливим періодом особистісного самовизначення, коли людина активно шукає своє місце в суспільстві, оцінює власні можливості, цінності, формує соціальні й емоційні зв'язки, визначає свої життєві цілі, позиції та перспективи. Однак від-

сутність стабільності в політичній та економічній сферах суспільства через війну в Україні, надмірні й неконтрольовані інформаційні потоки, необхідність адаптації до нових умов життєдіяльності, навчання в складних обставинах життя, трансформація або втрата звичних міжособистіс-

них зв'язків значно впливають на психологічний стан молоді, нерідко призводять до виникнення внутрішньособистісних конфліктів, фрустрації, дистанціювання та соціальної ізоляції. Тому проблема самотності молодшої людини, переживання нею почуття соціальної відчуженості, відстороненості, покинутості постає сьогодні досить гостро.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню різних аспектів феномену самотності присвячено чимало досліджень як українських, так і зарубіжних учених. В їх працях розкрито сутність поняття «самотність» та вплив самотності на розвиток особистості (Р. Вейс, К. Боумен, А. Камю, М. Мід, В. Москаленко, Д. Рісмен, Г. Салліван, Ж.-П. Сартр, Ф. Слейгер, Е. Фромм, Ю. Швалб, І. Янг), розглянуто різновиди та чинники самотності (Р. Вейс, М. Міцелі, Б. Мораш, Л. Пепло, Д. Перлман, Д. Суркалім, В. Турбан, І. Янг та ін.). Дослідження, що проводились науковцями, сформувавши досить неоднозначне уявлення щодо феномену самотності. Зокрема, в контексті екзистенційного підходу самотність розглядається як органічна реальність людського життя, тому важливо прийняти екзистенційну самотність та знайти опору в самому собі (К. Мустакас, І. Ялом та ін.). Психодинамічний підхід трактує самотність у зв'язку із впливом сім'ї та оточення на розвиток особистості в ранньому дитинстві, недостатністю комунікації із важливими для дитини особами та формуванням рис, які надалі перешкоджають встановленню контактів з іншими людьми (Р. Бертон, Г. Зілбург, П. Лейдерман, Г. Салліван, Ф. Фром-Райхман, К. Юнг та ін.). Представники когнітивного напрямку психології вважають, що самотність настає тоді, коли індивід усвідомлює невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями своїх соціальних контактів (Л. Пепло, М. Міцелі, Б. Мораш, К. Рук та ін.). З позиції феноменологічного підходу, детермінація самотності полягає в невідповідності уявлень індивіда про власне «Я», у конфлікті між особистістю і прийнятими в суспільстві нормами, стереотипами, зразками поведінки, які обмежують свободу (Т. Джонсон, Д. Мур, К. Роджерс, У. Садлер та ін.). Представники інтеракціоністського підходу стверджують, що самотність можуть спровокувати як окремі соціальні ситуації, так і особистісна схильність до її переживання (Р. Вейс, В. Сейма). Дослідники виділяють такі види самотності: соціальну та емоційну (Р. Вейс), соціальну, культурну, космічну (Л. Пепло та ін.), екзистенційну й патологічну (Д. Рісмен) та ін.

Вивченням особливостей самотності у юнацькому віці займалися О. Виноградна, І. Гриб, Е. Гулоне, Дж. Качіопо, Л. Колісник, В. Лашук, Л. Магдисюк, А. Сукнацька, Л. Хайнріх, Л. Хоуклі та інші вчені, які причини та фактори появи почуття самотності розглядали насамперед крізь призму вікових змін та особистих характеристик. Водночас важливими й недостатньо дослідженими є психологічні особливості переживання самотності дітьми і молоддю, які стикаються з викликами війни та соціальної нестабільності.

Постановка завдання. Метою статті є визначення особливостей та соціально-психологічних чинників переживання почуття самотності в ранньому юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Самотність розглядається нами як психологічний стан людини, що виникає внаслідок переживання нею своєї відокремленості в суспільстві, фізичного і/або психологічного дистанціювання від інших людей, усвідомлення неможливості якісно задовольнити свої основні соціальні потреби, невідповідності між бажаним і фактичним рівнями міжособистісних стосунків.

Ранній юнацький вік є надзвичайно важливим етапом розвитку особистості. Це час активного самовизначення, кристалізації системи цінностей, прийняття важливих, доленосних рішень, означення життєвих цілей, зростання вибірковості у формуванні міжособистісних контактів, усвідомлення відповідальності за власне життя. Зміна соціальної ситуації розвитку юнаків і юнок спрямована на здобуття статусу дорослої людини, орієнтацію та адаптацію в нових обставинах життя, в новому соціальному оточенні, засвоєння нових соціальних ролей у зв'язку з формуванням нових стосунків.

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, характеризується кризою ідентичності, коли однаково динамічно розвивається потенціал особистості і зростає вразливість [6]. Юнакам і дівчатам властива актуалізація потреб у повазі та самоповазі, близьких стосунках і підтримці з боку референтних осіб, особистісному розвитку й самореалізації.

Виникнення стану самотності в ранньому юнацькому віці зумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками і пов'язане з труднощами у процесі соціальної ідентифікації індивіда, негативним ставленням до себе, яке заважає будувати соціальні контакти та взаємодіяти з навколишнім світом, а також із втратою тривалих близьких відносин чи нездатністю налагодити нові соціальні зв'язки [2]. Типовими пси-

хологічними чинниками переживання самотності в ранньому юнацькому віці є й неадекватна самооцінка, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, емоційна нестабільність, максималізм та скептицизм у ставленні до реалій життя, конфліктність, невпевненість, надмірна залежність від думки оточення, соціальна тривожність, негативні комунікативні настанови, недовіра до людей та до світу, що стає перешкодою для конструктивної взаємодії. Переживання самотності також пов'язане з негативним впливом на особу найближчого оточення (батьки, друзі, однокласники та ін.), невдалим досвідом комунікації і стосунків, високими вимогами соціуму щодо бажаних патернів поведінки.

Умови воєнного часу теж суттєво змінюють обставини буття молоді. Постійна загроза життю й безпеці мешканців України внаслідок військових дій на її території призвела до втрати стабільності, невизначеності життєвих перспектив юнацтва, необхідності значної частини населення вимушено змінити місце проживання, навчання і праці, роз'єднаності родин, друзів, переминою сталих стосунків. Усі ці випробування, що випали на долю дітей і молоді, нерідко пов'язані з переживанням ними труднощів адаптації до нових умов життєдіяльності, відчуттям невизначеності, відірваності від соціуму, проблемами в навчанні та позанавчальній діяльності, погіршенням здоров'я.

Актуальність проблеми самотності на цьому віковому етапі загострюється ще й впливом цифрових технологій. Їх стрімкий розвиток і надмірне використання юнацтвом визначає домінантним у спілкуванні раціоналізований, простий, поверхневий обмін інформацією, часто на шкоду безпосереднім контактам. Це призводить до того, що поступово віртуальний світ стає більш цікавим і бажаним для молоді людини, ніж реальний світ [1]. Надмірне використання сучасними юнаками й дівчатами смартфонів, інтернет-залежність, побоювання втратити важливу інформацію (синдром FoMO) в поєднанні з недостатністю навичок самоконтролю зумовлюють ігнорування ними своїх партнерів по комунікації, поширення фабінгу серед молоді та зростання рівня толерантності до нього [1].

Самотність у ранньому юнацькому віці може мати суттєвий вплив на становлення самосвідомості, психологічного благополуччя та психологічної зрілості особистості, однак характер цього впливу може бути досить неоднозначним. Здебільшого поняття самотності в суспільстві й науці

має негативні конотації. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала самотність (соціальну ізоляцію) нагальною глобальною проблемою, що впливає на фізичне та психічне здоров'я людей, добробут та розвиток спільнот і суспільства, виходить за рамки віку та кордонів [7].

Водночас чимало дослідників зауважують і ресурсний потенціал самотності. Зокрема, К. Мустакас, не заперечуючи того, що самотність може чинити болючий, неприємний вплив, вважає, що вона може бути й рушійною, творчою силою, тому розглядає її і як продуктивний стан особистості [9]. Схожого погляду дотримується І. Наталушко, яка вказує, що «переживання самотності може стати ситуацією, що сприяє розвитку людини, стимулюючи появу рефлексії з приводу власного життя і перспектив особистісного розвитку» [4]. Позитивний потенціал самотності для юнацтва полягає у тому, що вона є індикатором невдоволеності власним соціальним становищем, може спонукати до рефлексії, саморегуляції, саморозвитку та вдосконалення.

Важливим також є розуміння відмінностей між самотністю та соціальною ізоляцією, а також між самотністю та усамітненням. Соціально ізольовані люди не обов'язково почуваються самотніми [8], а люди, які почуваються самотніми, не конче спілкуються та проводять менше часу з іншими, порівняно зі своїми однолітками [5]. Самотність виникає як результат нестачі базової потреби у спілкуванні, а усамітнення – це наслідок задоволення потреби у відособленні, яка виникає у ситуації надмірної комунікації (В.Москаленко) [3].

Таким чином, проблема самотності є однією з найбільш парадоксальних з-поміж соціально-психологічних феноменів, адже кожна людина сама наповнює її індивідуальним змістом. Аналізуючи сутність самотності в ранньому юнацькому віці, важливо враховувати особливості її суб'єктивного сприйняття і переживання, причини, тривалість, характер впливу на особистість. Важливо, щоб молодь могла знайти баланс між самотністю та соціальними зв'язками, а також розвивати особистісні ресурси для підтримки свого психологічного благополуччя.

Для дослідження особливостей та чинників переживання самотності представниками раннього юнацького віку ми провели емпіричне дослідження, участь у якому взяло 95 респондентів (52 хлопці та 43 дівчат) – учнів 9-11 класів навчальних закладів м.Івано-Франківська та Івано-Франківської області. Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження

використали низку психодіагностичних методик: «Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, «Діагностика психологічної атмосфери в колективі» А. Фідлера, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка.

Аналіз результатів дослідження суб'єктивного переживання самотності старшокласників (за опитувальником Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона) показав, що більш ніж половині опитаних (59%) притаманний низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Такий показник вказує на те, що ці юнаки й дівчата рідко переживають почуття самотності, тільки у нетипових ситуаціях, вони не схильні до надмірної рефлексії, що дозволяє їм почуватися комфортно не лише в оточенні інших, а й наодинці з собою. Середній рівень прояву та відчуття самотності виявлено у третини (33%) респондентів; припускаємо, що вони схильні до рефлексії, аналізу стосунків з іншими людьми, прагнуть до співпраці та взаємодії, однак незадоволені соціальні потреби певною мірою призводять до появи у них почуття самотності. Високий рівень самотності притаманний 8% опитаних. Юнаки й дівчата, які почувуються дуже самотніми, негативно оцінюють якість своїх стосунків з іншими людьми, схильні до гострого відчуття ізольованості, покинутості й непотрібності, відсутності розуміння і підтримки з боку інших, що, на їх думку, може пояснюватися недостатнім проявом уваги до них з боку оточуючих, дефіцитом позитивних контактів з іншими людьми. Їхня самотність може бути джерелом стресу, депресії, фрустрації, тривоги, міжособистісних та внутрішньособистісних конфліктів, асоціальної та антисоціальної поведінки.

Причому ми зауважили, що найбільшу кількість ствердних відповідей в опитувальнику отримали такі твердження: «Я застаю себе в очікуванні того, що люди першими зателефонують або напишуть мені» (33%), «Ті, хто мене оточує, не розділяють мої інтереси й ідеї» (22%), «Насправді ніхто як слід не знає мене» (25%), «Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхневі» (28%), «Люди навкруги мене, але не зі мною» (14%). Це вказує на значно виражений у частини респондентів емоційний дискомфорт у стосунках. Очевидно, ці старшокласники незадоволені собою та своїм соціальним становищем, не відчувають довіри до оточення, мають бар'єри у вияві ініціативи щодо встановлення контактів. Їх внутрішня конфлік-

тність та емоції пов'язані з проблемою визначення справжнього джерела самотності та проєкцією зовнішньої ситуації у внутрішній світ, перенесенням суб'єктивного відчуття непотрібності на власну самооцінку. Це спонукає до формування та закріплення у свідомості цих юнаків і юнок уявлення про себе, як про неспроможних, відкинутих своїм оточенням, суспільством. Надалі це може призвести до втрати у них здатності конструктивно оцінювати себе, свої досягнення, визначити свої цілі і можливості, приймати важливі рішення.

Досліджуючи проблему самотності юнацтва, ми припустили, що важливими її чинниками є показники психологічного благополуччя та соціально-психологічного клімату тієї соціальної групи, в якій, окрім сім'ї, найбільше часу проводять наші респонденти – шкільного класу. Дані за тестом А. Фідлера показали, що майже половина старшокласників оцінюють психологічну атмосферу свого класного колективу як сприятливу (49%). Середній рівень психологічного комфорту у класі засвідчили 35% опитаних, а низький – 16%. Отже, значна частина учасників дослідження не виявляють задоволення належністю до свого учнівського колективу та взаємодією з однолітками. В 57% опитаних юнаків і дівчат було виявлено показники середнього рівня психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф), у 26% юнаків і дівчат – низького рівня благополуччя, і тільки у 17% – високого.

Важливим чинником і критерієм самотності в ранньому юнацькому віці є якість та інтенсивність комунікації, наявність ускладнень у міжособистісних стосунках. Дослідження емоційних проблем у спілкуванні (за методикою В. Бойка) показало, що 47% респондентам притаманні помірні труднощі через невміння виявляти й керувати емоціями, небажання формувати стосунки з іншими людьми на емоційній основі. Ще 33% опитаних стикаються з тим, що емоційні бар'єри суттєво перешкоджають розвитку конструктивних стосунків з оточенням, наслідком чого може стати або виникнення конфліктних ситуацій, або ж зменшення кількості та зниження якості контактів. У решті респондентів (20%) виникають незначні емоційні проблеми у спілкуванні.

Причому під час дослідження ми порівняли дані, отримані в результаті опитування старшокласників, за територіальним принципом. Ми виявили, що юнаки й дівчата, які проживають і навчаються в міській місцевості, більше схильні до появи почуття самотності, ніж їхні ровесники в сільській місцевості. Зокрема, високий рівень

самотності був діагностований у 14% старшокласників, які є жителями міста і тільки у 5% старшокласників, які проживають у сільській місцевості; середній рівень самотності властивий 51% старшокласників з міста і 22% – з села; низький рівень самотності притаманний 34% міських і 73% сільських жителів. Така відмінність у результатах може бути зумовлена соціально-психологічними особливостями територіальних спільнот, такими як рівень згуртованості місцевих громад, інтенсивність безпосередньої комунікації, близькість стосунків у громадах, соціальні пріоритети, цінності, традиції тощо.

Для виявлення зв'язків між показниками суб'єктивного відчуття самотності старшокласників та психологічного благополуччя, наявності комунікативних бар'єрів емоційного характеру, оцінками психологічної атмосфери в шкільному класі було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. За результатами кореляційного аналізу було встановлено, що інтегральний показник рівня суб'єктивного відчуття самотності позитивно корелює з показниками труднощів у встановленні міжособистісних контактів ($r=0,446$, $p<0,001$) та оцінками психологічного клімату в колективі ($r=0,304$, $p<0,001$). Такі взаємозв'язки є свідченням того, що суб'єктивне переживання самотності в ранньому юнацькому віці пов'язане із проблемами комунікації, зокрема в освітньому середовищі. Також встановлено наявність обернено пропорційного взаємозв'язку між показниками суб'єктивного відчуття самотності старшокласників і їх психологічного благополуччя ($r=-0,342$, $p<0,001$). Отже, переживання самотності в ранньому юнацькому віці пов'язане із низьким рівнем психологічного благополуччя, незадоволеністю стосунками з іншими людьми, самим собою. Коли людина відчуває емоційну чи соціальну ізоляцію, брак довірливого спілкування, необхідної підтримки з боку інших, це може призводити до зниження рівня самоповаги та загального задоволення життям. І навпаки, високий рівень психологічного благополуччя допомагає краще адаптуватися в складних ситуаціях, знаходити підтримку у своїх внутрішніх ресурсах, що допомагає знизити відчуття самотності.

Висновки. Вивчення проблеми самотності у ранньому юнацькому віці дозволило визначити його як складне, неоднозначне соціально-психологічне явище. Самотність розглядається як психологічний стан людини, що виникає внаслідок суб'єктивного переживання нею своєї від-

окремленості в суспільстві, психологічного дистанціювання, усвідомлення невідповідності між бажаним і реальним рівнями міжособистісних стосунків, неможливості якісно задовольнити свої основні соціальні потреби.

Суб'єктивне переживання самотності пов'язане з особистісними характеристиками, соціальною ситуацією та якістю соціальних зв'язків, і, як правило, супроводжується почуттями ізоляції, відчуженості, покинутості, непотрібності, станом стресу, фрустрації, депресії. Причини та чинники появи почуття самотності в осіб раннього юнацького віку важливо також розглядати крізь призму вікових змін та життєвих криз. Особливу загрозу для психологічного благополуччя і ментального здоров'я особистості становить хронічне, патологічне переживання самотності. Водночас, якщо самотність приймається людиною й усвідомлюється як можливість для стабілізації свого психічного стану, рефлексії, самовдосконалення, то вона стає ресурсом для розвитку особистості.

Емпіричне дослідження, проведене серед школярів раннього юнацького віку, показало, що більш ніж половині його учасників (59%) притаманний низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, третя частина опитаних старшокласників (33%) характеризується середнім рівнем відчуття самотності, а 8% респондентів відчувають дуже самотніми. Переживання самотності в ранньому юнацькому віці пов'язане з наявністю труднощів у встановленні міжособистісних контактів та специфікою психологічного клімату в освітньому середовищі, зниженням рівня психологічного благополуччя, незадоволеністю стосунками з іншими людьми, рівнем взаєморозуміння і взаємної підтримки, досягнутими цілями в житті, самим собою.

На виникнення почуття самотності впливають також такі чинники як утруднення адаптації до життя і навчання в складних обставинах суспільно-політичної ситуації (війни) в країні, вплив референтного оточення, медіа, відносно унормування в суспільній свідомості інтернет-залежності юнацтва, відсутність стабільних міжособистісних зв'язків, гіперінформаційність суспільства, інтенсивність безпосередньої комунікації та якість стосунків у територіальних громадах, соціальні традиції, цінності тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні гендерних аспектів самотності юнацтва та розробці програм психологічного супроводу школярів і студентів в освітніх закладах,

спрямованих на формування конструктивного, ціннісного ставлення до побудови здорових міжособистісних стосунків, усвідомлення дуальності самотності, оптимізацію комунікативних навичок, здатності використання самотності та усамітнення як ресурсів для особистісного розвитку.

Список літератури:

1. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам? *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2022. № 18. С. 48-57.
2. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. Вип. 18. Т. 20. С.74-79.
3. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С.56-60.
4. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №3. С. 13-17.
5. Sacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: W.W. Norton & Company, 2008. 317 p.
6. Ericson E. H. Identity: youth and crisis. New York : W.W. Norton & Company, 1968. 331 p.
7. Johnson S. WHO declares loneliness a 'global public health concern'. *The Guardian*. 2023. 16 Nov. URL: <http://surl.li/ptddl>
8. Matthews T, Danese A, Wertz J, Odgers CL, Ambler A, Moffitt TE, et al. Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2016. Vol. 51(3). P. 339–348.
9. Moustakas C. E. Loneliness and Love. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 1972. 146 p.

Vitiuk N.R., Bihun T.Ya. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LONELINESS IN EARLY ADOLESCENCE

The article is devoted to the study of the peculiarities of experiencing loneliness in early adolescence. Loneliness is considered as the psychological state of a person that arises as a result of his or her subjective experience of isolation in society, psychological distancing, awareness of the discrepancy between the desired and real levels of interpersonal relationships, and the inability to satisfy their basic social needs. The experience of loneliness is related to personal characteristics, social situation and quality of social ties, and is usually accompanied by feelings of isolation, alienation, abandonment, uselessness, stress, frustration and depression. It is also important to consider the factors of loneliness in early adolescence through the prism of age-related changes and life crises.

An empirical study conducted among early adolescent schoolchildren showed that 59% of its participants were characterized by a low level of subjective loneliness, 33% of respondents had a medium level, and 8% of respondents had a high level. The correlation analysis revealed correlations between the experience of loneliness in early adolescence and the presence of difficulties in establishing interpersonal contacts, the specifics of the psychological climate in the educational environment, and a decrease in psychological well-being. The emergence of feelings of loneliness in young people is also influenced by social and psychological factors as the need to adapt to life and study in difficult circumstances of the socio-political situation (war) in the country, the influence of the reference environment, media, the growing dependence of young people on smartphones and their excessive use in direct communication, the lack of stable interpersonal relationships, hyper information society, the quality of relationships in territorial communities, social traditions, values, etc.

The results of the study can be implemented in the practice of practical psychologists of educational institutions to develop programs of psychological support for schoolchildren and students aimed at forming in children and youth a constructive, value-based attitude towards building healthy interpersonal relationships, awareness of the duality of loneliness, optimization of communication skills, the ability to use loneliness and solitude as a resource for personal development.

Key words: loneliness, psychological well-being, adolescence, communication, Internet addiction, interpersonal communication, interaction, social isolation, solitude, interpersonal relationships.

Довгань Н.О.

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

СОЦІАЛЬНА ЗГУРТОВАНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ЗАГРОЗ І РИЗИКІВ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ: ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено проєкт емпіричного дослідження соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз національній безпеці. Розглядаються вимоги до організації дослідження: вибору теоретичних і методичних передумов, використання комплексного підходу до вивчення соціокультурних аспектів соціальної згуртованості, дотримання базових філософсько-методологічних принципів соціокультурного аналізу, проведення пошукової роботи в межах ракурсів конструктивізму (онтологічний, епістемологічний, методологічний). Згідно онтологічного ракурсу описано особливості побудови реальності воєнного часу; згідно епістемологічного ракурсу висвітлюються особливості згуртування соціальних акторів в умовах ризиків і загроз безпеці; у межах методологічного ракурсу конкретизовано критерії оцінки якості роботи: формулювання теоретичних узагальнень, оцінювання отриманих даних, узгодженості проведення емпіричних процедур, достовірності і практичного використання отриманих результатів, контекстуальної конгруентності, критерію валідності дослідження. Обґрунтовано в дослідженні згуртованості суспільства, яке реалізується мішаними методами, дотримання підходів контролю загроз валідності Дж. Максвелл та Е. Губа & І. Лінкольн. Описано загрози і ризики описової, інтерпретативної, теоретичної, узагальнення і оціночної валідності (за Дж. Максвелл) та критерії автентичності (за Е. Губа & І. Лінкольн): справедливість, логічна автентичність, навчальна автентичність, каталітична автентичність, тактична автентичність. Надається перелік процедур, які використовувалися для вивчення соціально-психологічного аспекту згуртованості (визначення критеріїв соціальної згуртованості; контекстуальних умов і мотивів згуртування громадян; чинників єднання і ризиків внутрішніх та зовнішніх загроз національній безпеці) та культурного аспекту згуртованості (системних факторів та детермінант самоорганізації українського суспільства). Наголошується на тому, що науковий пошук основ згуртованості в парадигмі соціального конструктивізму розширює традиційний для академічного і політичного дискурсів зміст досліджуваного концепту.

Ключові слова: соціальна згуртованість суспільства, емпіричне дослідження, принципи соціокультурного аналізу, ракурси конструктивізму, контроль загроз валідності.

Постановка проблеми. Швидкий науково-технічний розвиток суспільства висуває високі вимоги до дослідницького потенціалу фахівців, який передбачає володіння сучасними методами пошукової роботи, вміння самостійно генерувати ідеї, використання напрацювань споріднених наукових галузей, конструювати способи і засоби проведення досліджень. Перед фахівцями як психологічного, так і інших напрямів підготовки постають завдання, виконання яких ґрунтується на знаннях якісних, кількісних та математичних методів отримання і опрацювання емпіричних даних, планування дій, формулювання висновків і презентацій наукових знань. Саме тому, конкретизація і висвітлення методологічних засад є одним з елементів сис-

темної дослідницької роботи й, безумовно, необхідні у процесі організації вивчення багатогранного феномену згуртованості, адже невирішені питання щодо забезпечення єднання посилюють внутрішні і зовнішні загрози національній безпеці й заважають укріпленню існуючих соціально-психологічних зв'язків у часи геополітичної нестабільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання попередження чи подолання «суб'єктивності» висновків завжди постає перед дослідниками, особливо в разі необхідності обґрунтування доцільності і можливості використання в емпіричній роботі мішаних методів. Необхідно відмітити, що організація досліджень є завданням, яке, у сучасному науко-

вому просторі, може мати різні підходи до його вирішення. У той же час, останні десятиліття в наукових дискусіях обговорюються стандарти оцінювання якості робіт, особливо якісних досліджень; поступово напрацьовуються алгоритми дій, вимоги і принципи. Наголошується, що проблема валідності дослідження має розгортатися через призму розуміння природи об'єктивності і логіки дослідницьких дій, у той же час будуватися в межах зважених критеріальних систем валідності, які в силу незавершеності наукових пошуків є проектами гнучкими і відкритим до змін і доповнень. Зазначимо, що існуючі критеріальні системи хоча й допускають варіативність у трактуванні вимог і ризиків, тим не менш, доповнюють одна одну: пропонуються загальні критерії валідності для досліджень мішаними методами із врахуванням ідей щодо соціального конструювання реальності і реалізму в формулюванні гіпотез (Дж. Кірк & М. Міллер [10], Дж. Максвелл [12 13 14], М. Майлс & А. М. Хаберман [16] та ін); «розширення» традиційного використання критеріїв валідності із максимальною презентацією суб'єктивних позицій, але без диференціації їх на істинних чи хибних (І. Линкольн & Э. Губа [7], П. Латер [11], І. Штайнке [24], К. Чармаз [5], Г. Шанк & О. Виллелла [23], С. Морроу [19] та ін.); підтримується «переформулювання і налаштування» критеріїв валідності відповідно до соціальних, психологічних, культурних особливостей конкретного суспільства й врахування альтернативних шляхів опису суб'єктивного досвіду (Я. Паркер [20], І. Пріллелтенський, О.Пріллелтенський [21] та ін.).

Проте, слід зазначити, що в експертному середовищі концептуальна єдність щодо універсальної побудови досліджень й наразі є відсутня. Це пояснює відповідальність, яка покладається на дослідника щодо забезпечення якості роботи й виваженої її методологічної підготовки на теоретичному, методичному й практичному рівнях. Відтак, у певній мірі, представлений проект організації емпіричного дослідження, може стати презентацією спроби гнучкого налаштування емпіричної роботи з епістемологічної точки зору – об'єктивації суб'єктивних даних щодо соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз і ризиків національній безпеці.

Постановка завдання. Мета статті – описати організацію дослідження соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз і ризиків національній безпеці мішаними методами.

Завдання дослідження:

- конкретизувати вимоги до емпіричного дослідження соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз національній безпеці;

- описати реалізацію дослідження соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз національній безпеці в онтологічному, епістемологічному, методологічному ракурсах конструктивізму;

- обґрунтувати вибір критеріальних систем валідності, використовуваних у дослідженні мішаними методами соціальної згуртованості суспільства в умовах загроз національній – безпеці;

- конкретизувати процедури вивчення психологічних засад згуртованості суспільства в умовах загроз національній безпеці.

Виклад основного матеріалу. У розробленому проекті організації емпіричного дослідження *соціальної згуртованості в умовах загроз національній безпеці* трактується як стан суспільства, в якому фактори динамічно об'єднуються в соціальні утворення й взаємодіють відповідно до контекстуальних вимог; виражається цей стан у спрямованості досягати згоди щодо вирішення актуальних проблем. Вивчення особливостей соціальної згуртованості (далі СЗ) суспільства у воєнний і мирний періоди здійснювалося в межах *соціально-психологічного* і *культурного аспектів* соціокультурного підходу, що відображують як інституційні так і неінституційні сторони життя країни – змінне і мінливе соціально-психологічне і незмінне і стабільне – культурно-основоположне. Зауважимо, що розведення соціокультурних аспектів самоорганізації суспільства на соціально-психологічний і культурний мало умовний характер, у той же час, на підставі того, що соціальні зміни відбуваються безперервно й не мають чітких алгоритмів розгортання інституціональні форми соціального життя та позаінституційні сторони соціальних відносин розглядалися в дослідженні як такі, що розгорталися в умовах українського культурного середовища.

На початку пошукової роботи були конкретизовані *вимоги* до емпіричного дослідження СЗ. По-перше, зваженого вибору теоретичних і методичних передумов, які дозволять артикулювати несуперечливе пояснення досліджуваного феномену «згуртованість» й запобігти наукових протиріч у його трактуванні. По-друге, використання комплексного підходу до вивчення соціокультурних аспектів СЗ на основі порівняльного аналізу матеріалів, отриманих мішаними методами, із їх подальшою систематизацією для запобігання необ'єктивності в інтерпретації даних / ситуа-

цій тощо та формулюванні висновків. По-третє, дотримання базових філософсько-методологічних *принципів* соціокультурного аналізу: єдності і взаємозв'язків культурно-ідеального і соціально-реального життя суспільства, природного і штучного розвитку, суб'єктивних, об'єктивних і інтерсуб'єктивних аспектів суспільної реальності, подієвих і повсякденних конструктів соціального життя, функціональних і динамічних процесів соціального життя, гетерогенних і гомогенних факторів соціокультурного розвитку. Слід зазначити, що крім перерахованих в організації дослідження враховувалися принципи конструювання історичних сценаріїв та контекстуальної детермінації – які визначають місце згуртованості в системі соціальних взаємодій. До речі, принцип конструювання історичних сценаріїв передбачає вплив на розгортання соціокультурної реальності (1) історичних подій, які змінюють стан суспільства та активізують (само) упорядкування соціальних взаємодій; (2) практик життєдіяльності сучасників, які вибудовуються на смислових конструктах набутого досвіду й розгортаються у взаємодіях; (3) (не) спрямованості суспільства до змін, що опосередковує дії сучасників згідно контекстуальних викликів (трансформацій). Принцип контекстуальної детермінації проявляється, насамперед, у визнанні впливу на упорядкування соціальних взаємодій середовища (зовнішньо- і внутрішньодержавних чинників), актуальної соціальної ситуації і культурної специфіки суспільства [1]. По-четверте, реалізувати дослідження СЗ суспільства в умовах загроз національної безпеки в *онтологічному, епістемологічному, методологічному ракурсах* конструктивізму [7].

Так, згідно *онтологічного ракурсу* вбачалося, що на побудову реальності воєнного часу впливають (1) соціокультурні напрацювання і досвід взаємодій соціальних акторів на рівні міждержавних й внутрішньодержавних зв'язків; (2) актуальні дії мегаакторів і макроакторів відповідно до контексту: соціальної ситуації і культурної специфіки; (3) суб'єктивність акторів громадянського суспільства, які можуть ініціювати або спинити зміни в житті держави; (4) актуальні й реалізовані (в минулому) суспільством стратегії дій в умовах загроз і ризиків. Перелічені онтологічні фокуси були підставою приділення в дослідженні уваги питанням системних факторів ЗС, впливу обставин й контекстуальних умов, мотивів єднання громадян.

Епістемологічний ракурс висвітлював особливості гуртування соціальних акторів в умовах ризиків і загроз безпеці. На підставі того, що

динамічне об'єднання громадян у соціальні утворення й їх контекстуально конгруентна взаємодія має обмеження дієвості в часі і просторі, гуртування заради вирішення задач щодо збереження державності, представлялося контекстуально детермінованим рухом (само) упорядкування суспільних акторів, у результаті якого суспільство адаптується до реальності воєнного часу й існуючих загроз. Представлені епістемологічні контури дозволили сформулювати наступні ідеї, що розглядалися у дослідженні. А саме: (1) сучасники в конструюванні простору можуть не перебувати в стані гуртування, але в умовах загроз національної безпеки динамічно об'єднуються; (2) інтерпретації досвіду гуртування акторами українського громадянського суспільства опосередковують його самоорганізацію; (3) сучасники у взаємодіях конструюють актуальні смисли реальності на основі соціокультурного досвіду й це визначає їх згуртованість / роз'єднаність, існування внутрішніх та зовнішніх ризиків безпеки суспільства.

З методологічного ракурсу враховувалося, що отримання достовірних результатів, необхідних для змістовного наповнення багатовимірної конструкції СЗ передбачає організацію емпіричного дослідження *соціально-психологічного і культурного аспектів СЗ* відповідно до *критеріїв оцінки якості*.

По-перше, теоретичні висновки формулюються на основі аналізу напрацювань, представлених в академічному і політичному дискурсах щодо СЗ. Це сприяє досягненню відповідності *критерію якості сконструйованих теоретичних узагальнень*.

По-друге, показники соціокультурних аспектів вимірюються за допомогою тріангуляції даних, методів та теоретичної тріангуляції, і це забезпечує відповідність *критерію якості оцінювання отриманих даних*.

По-третє: послідовне проведення емпіричних процедур і внутрішня логіка підтвердження результатів забезпечує відповідність *критерію узгодженості*;

По-четверте: достовірність отриманих результатів і їх практичне використання забезпечує відповідність *прагматичному критерію*.

По-п'яте: аналіз соціокультурного контексту, який опосередковує стан і дії суспільства щодо зовнішніх впливів сприяє відповідності *критерію контекстуальної конгруентності* – взаємодій і взаємовпливів соціальних акторів відповідно до об'єктивної соціальної ситуації і культурної специфіки суспільства.

По-шосте, достовірне співвідношення між суб'єктивними даними (отриманих мішаними методами) і об'єктивною реальністю, однозначність отриманих результатів та обґрунтованість їх інтерпретацій забезпечує відповідність *критерію валідності* дослідження [1; 2; 3; 6; 12; 13; 18; 25].

У цілому можна зазначити, що вирішення питань якості організації дослідження і валідності емпіричних даних є основою критичної рефлексії й співвіднесення позицій дослідників і респондентів і, в подальшому, використання напрацьованих матеріалів в проектуванні і моделюванні згуртованості в ситуаціях ризиків і загроз. Саме тому, вибір *критеріальних систем валідності* опосередковувався їх відповідністю формі і задачам дослідження, спектром контролю пізнавальних проєктів та варіантами розгортання авторських дослідницьких позицій за допомогою як якісних, так і кількісних методів. Нагадаємо, що в сучасному науковому співтоваристві наголошується на тому, що валідність досягається не тільки за рахунок дотримання процедур контролю, а й залежить від розуміння дослідником *ризиків*, адже не існує універсальних правил оцінювання рівней валідності й впливовості загроз. Більш того, звернемо увагу на те, що проблема валідності переважно вважається проблемою якісних досліджень. Це пояснюється тим, що якісний аналіз вибудовується індуктивним шляхом – від знання окремих фактів до знання загального – від даних до гіпотез. До речі, валідність, у якісному дослідженні є не тільки невід'ємним елементом його побудови, запобігання загроз якості та придатності обраних методів, а й конструювання *об'єктивної інтерпретації* отриманих даних, яка вибудовується не лише згідно їх *«обґрунтованості»*, а й на фундаментальному концепті *«розуміння»* отриманих матеріалів. При цьому, використовувани в пошуковій роботі методи можуть не розглядатися як «валідні» чи «невалідні», але мають бути такими, що утворюють реальну картину. У такому випадку, принцип валідизації полягає у виключенні з інтерпретації альтернативних пояснень й презентації змістовної, виваженої аргументації висновків [4; 17].

Враховуючи все вищезазначене, в організації роботи щодо вивчення СЗ суспільства вибір зроблено на користь сучасних підходів контролю загроз валідності Дж. Максвелл та Е. Губа & І. Лінкольн, які використовуються в дослідженнях мішаними методами [7; 8; 12; 13; 14; 15]. Вибір критеріальних систем обґрунтовувався ще й тим, що, не зважаючи на безперервні оновлення пара-

метрів оцінювання та правил організації наукових пошуків (адже методологія неминуче переплітається з природою конкретних дисциплін і формується з них), у конструюванні методології обраних підходів зберігається функція і не піддається термінологічній заміні критерій валідності [7; 8]. Так, відповідно до підходу Дж. Максвелл, *валідність* враховується властивістю дослідження, яка має наступні функціональні варіанти (трактування отриманих емпіричних даних): *описова* (as descriptive validity), *інтерпретативна* (interpretive validity), *теоретична* (theoretical validity), *узагальнення* (generalizability) і *оціночна* (evaluative validity) [12; 13; 14; 15].

У нашому дослідженні *описова валідність* пов'язується із оцінюванням точності викладення фактів, фіксуванням отриманих даних, формуванням висунутих припущень, мети, завдань дослідження. Цей тип валідності передбачає, з одного боку, експлікацію досвідів респондентів в умовах війни (особистісний, загальносоціальний план), пережитих подій (історій власних та держави). З другого боку, аналіз джерел (текстів експертів) та систематизацію даних про геополітичну ситуацію, внутрішні / зовнішні ризики державності.

Враховується *загроза валідності*, яка може виникати в процесі аналізу наративів сучасників із різним досвідом. Для її уникнення вивчаються інтерпретації респондентом пережитого, їх розуміння реальності; контекстуальні умови, які вплинули на життя і формування уявлень про СЗ.

Інтерпретативна валідність має за основу виокремлення значень, трактувань, суджень щодо предмету дослідження із збереженням мови, змісту і стилістики висловлювань та розуміння ситуацій опитаними. Саме тому отримані емпіричні дані опрацьовувалися із врахуванням контекстуальних умов їх генерування. Треба зазначити, що узагальнення точок зору й формулювання висновків реалізовувалося на основі конструювання (реконструкції) значень, що транслиювали респонденти.

При цьому, враховувалося, що *загроза* інтерпретативної валідності полягає у викривленні дослідниками намірів, пояснень, трактувань щодо досліджуваних питань. Тому, для досягнення відповідності текстових матеріалів (1) аналізувалися не лише свідчення, а й першоджерела (експертні тексти) та їх зовнішня оцінка; (2) виокремлювалися смисли щодо гуртування на основі ідей і змісту текстів, а не парафраз суджень; (3) використовувалися культурні артефакти й історичний досвід у якості фільтра (не) дієвих суспільних

практик гуртування; (4) вибудовувалась перехресна конструкція СЗ в поглядах сучасників за результатами порівняльного аналізу даних, отриманих мішаними методами.

Теоретична валідність – абстрактна презентація узагальнених емпіричних даних у вигляді теоретичних конструкцій, розглядається як *валідність сформульованих у межах теоретичних побудов понять* (конструктивна валідність); та *валідність розробленої системи аналізу* (внутрішня валідність, критична валідність) [6; 10; 22]. У дослідженні СЗ для досягнення двобічної теоретичної валідності розводилися інтерпретативні і теоретичні матеріали: презентації даних щодо окремих фактів (матеріалів конкретних людей) до загального (теоретичного узагальнення) та конкретизація теоретичної термінології. У цілому, узагальнення даних мало два вектори реалізації: *внутрішній* – узагальнення емпіричних даних, отриманих мішаними методами та *зовнішній* – перенесення узагальнених емпіричних даних у теоретичну площину – формулювання основних положень соціально-психологічної концепції згуртованості суспільства, що розкриває особливості національно-державної ідентичності громадян.

В організації проведеного дослідження, окрім представлених критеріїв валідності, ми враховували сфери *ризиків*, специфічні для конструктивістської парадигми, які охоплює запропонований Е. Губа & І. Лінкольн критерій *автентичності* (authenticity): *справедливість* (fairness), *логічна автентичність* (logical authenticity), *навчальна автентичність* (educative authenticity), *каталітична автентичність* (catalytic authenticity), *тактична автентичність* (tactical authenticity) [8].

Відповідність критерію справедливості, який є показником рівноваги, досягалася тим, що вивчалися *всі* презентовані респондентами точки зору щодо феномену згуртованості. Це сприяло запобіганню *ризик*у упереджених даних і маргіналізації певних «голосів».

Онтологічна та навчальна автентичність досягалася запрошенням до співпраці (у якості респондентів) та залученням до оцінювання емпіричних даних обізнаних осіб – експертів у певних сферах соціального життя, врахування їх досвіду і думок щодо СЗ в часи миру і загроз національній безпеці. Таким чином у дослідженні підвищувалася надійність отриманої інформації і висновків та нівелювався *ризик* втрати даних щодо найбільш складних аспектів проблеми гуртування суспільства.

Каталітична та тактична автентичність стосувалася знаходження рішень та формулювання ідей щодо слабо структурованих проблем учасниками дослідження. Об'єктивне вивчення ситуацій й досягнення розуміння необхідних дій (використовувалися методи системного аналізу) сприяло уникненню *ризик*у необ'єктивного формулювання висновків і рекомендацій.

Підсумовуючи наведене, можемо констатувати, що процедури конкретизації психологічних засад згуртованості суспільства, необхідних для укріплення існуючих соціально-психологічних зв'язків у часи геополітичної нестабільності реалізовувалися із врахуванням представлених вище критеріїв оцінки якості досліджень мішаними методами. Так, у вивченні *соціально-психологічного аспекту* були використані такі процедури:

- визначення критеріїв СЗ українського суспільства в умовах загроз і ризиків національної безпеці;

- виявлення контекстуальних умов, які опосередковують гуртування суспільства;

- аналіз мотивів СЗ (загальні, внутрішні, ірраціональні тощо) суспільства в умовах загроз і небезпеки;

- визначення чинників єднання (стимули і атрактори руху самоорганізації) в умовах загроз і небезпеки;

- визначення ризиків внутрішніх та зовнішніх загроз національній безпеці та їх впливу на СЗ суспільства.

У вивченні *культурного аспекту* СЗ увагу було сфокусовано на наступних процедурах:

- виокремлення системних факторів СЗ українського суспільства (повторюваність дії населення, соціальне включення / ексклюзія; соціокультурні умови гуртування; інваріантність гуртування – незмінювані, усталені правила поведінки);

- визначення детермінант самоорганізації українського громадянського суспільства.

Висновок: Для розширення змісту, який в академічному і політичному дискурсі вкладається в концепції і стратегії СЗ й досягнення релевантності результатів дослідження, науковий пошук конструювався в парадигмі соціального конструктивізму, з гідно якої *реальність* (воєнного часу) є результатом взаємовпливів соціальних акторів; *стан суспільства* є динамічним, змінюється відповідно до контекстуальних умов й, одночасно, опосередковує конструювання громадянами умов; СЗ є станом динамічного об'єднання суспільства для вирішення актуальних проблем.

Використана теоретико-методологічна система дозволила змодельовати й описати організацію дослідження соціокультурних аспектів згуртованості, які відображують не тільки благополуччя і стабільність (у мирні часи), а й спрямованість суспільства на вирішення актуальних завдань, важливих для збереження державності країни в часи війни.

У цілому можна зазначити, що вирішення питань якості організації дослідження і валідності емпіричних даних сприяє критичній рефлексії й співвіднесенню позиції дослідників і респондентів і, в подальшому, використання напрацьованих матеріалів в проектуванні і моделюванні згуртованості в ситуаціях ризиків і загроз.

Список літератури:

1. Психологія соціокультурної взаємодії поколінь : монографія / Н. О. Довгань. К.: Талком, 2020. 539 с.
2. Angen M. J. Evaluating interpretive inquiry: Reviewing the validity debate and opening the dialogue. *Qualitative Health Research*. 2000. № 10. P. 378-395
3. Bailey P. H. Assuring quality in narrative analysis. *Western Journal of Nursing Research*. 1996. № 18, 186-194.
4. *Campbell, Donald T. Models of experiments in social psychology and applied research*. Moscow: Progress, 1980.
5. Charmaz K. *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. – Thousand Oaks, CA: Sage, 2006.
6. *Cook T. D., Campbell D. T. Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Boston: Houghton Mifflin. 1979.
7. Guba E. G., Lincoln Y. S. Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage. 1994. P. 105-117
8. Guba, E.G., & Lincoln, Y.S. Paradigmatic controversies, contradictions and emerging confluences. *The Sage handbook of qualitative research*. Ed. by Denzin, N.K., Lincoln, Y.S. Thousand Oaks, Sage, 2005. 191-216.
9. *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*: Steinar Kvale. Thousand Oaks, CA: Sage, 1996. 326 pp
10. Kirk J., Miller M. *Reliability and validity in qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage. 1986.
11. Lather P. Fertile Obsession: Validity after Poststructuralism // *Sociological Quarterly*. – 1993. – 34. – p. 673-693.
12. Maxwell, J.A. *Qualitative Research Design: An Interactive Approach*. Thousand Oaks, CA, 2005. Sage.
13. Maxwell J. A. *Qualitative Research Design: An Interactive Approach*. 2012. URL: <https://www.researchgate.net/publication/43220402>.
14. Maxwell J. A. Understanding and Validity in Qualitative Research. *Harvard Educational Review*. 1992. № 62. Vol. 3. P. 279-300.
15. Maxwell, J.A. Understanding and Validity in Qualitative Research. *The qualitative researcher s companion*. Ed. by Huberman, A.M., & Miles, M.B. London, 2002. Sage, 37-64.
16. Miles M.B., Huberman A.M. *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. – Thousand Oaks, California: Sage, 1994.
17. Mischler, Elliot G. Validation in Inquiry-Guided Research: The Role of Exemplars in Narrative Studies. *Harvard Educational Review*; Cambridge Vol. 60, Iss. 4, Nov. 1990. P. 415.
18. Morgan G. Exploring choice: Reframing the process of evaluation. *Beyond method: Strategies from social science*. Beverly Hills, CA: Sage. 1983. P. 392-404
19. Morrow S. L. Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology // *Journal of Counseling Psychology*. –2005. – 52. – p. 250-260.
20. Parker I. *Qualitative psychology: introducing radical research*. – Buckingham: Open University Press, 2005.
21. Prilleltensky I., Prilleltensky O., Voorhees C. Psychopolitical validity in the helping professions: applications to research, interventions, case conceptualization therapy // *Liberatory psychiatry: towards a new psychiatry*. Ed. by C. Cohen, S. Tamiami. – NY: Cambridge University Press, 2009. – p. 105-130.
22. *Runciman W. G. A treatise on social theory*. Vol. 1. The methodology of social theory. Cambridge. Cambridge University Press. 1983
23. Shank G., Vilella O. Building on new foundations: core principles and new direction for qualitative research // *Journal of educational research*. –2004. – 98. – 1. – p. 46-55.
24. Steinke I. Quality criteria in qualitative research // *A companion to qualitative research*. Ed. by U. Flick, E. von Kardorff, I. Steinke. – L.: Sage, 2004. – p. 184-190.
25. Thorne S. The art (andscience) of critiquing qualitative research. *Completing a qualitative project: Details and dialogue*. Thousand Oaks, CA: Sage. 1997. P. 117-132

Dovhan N.O. SOCIAL COHESION IN THE CONTEXT OF THREATS AND RISKS TO NATIONAL SECURITY: ORGANIZATION OF EMPIRICAL RESEARCH

The article presents a project of empirical research on social cohesion in the context of threats to national security. It is considered requirements for research organization: selection of theoretical and methodological prerequisites, application of an integrated approach to studying socio-cultural aspects of social cohesion, adherence to the basic philosophical and methodological principles of socio-cultural analysis, and research implementation within the framework of constructivism (ontological, epistemological, and methodological). Following the ontological perspective, the author describes the peculiarities of constructing wartime reality; the epistemological perspective contributes to highlighting the peculiarities of social actors' unification amidst security risks and threats; following the methodological perspective, the author specifies the criteria for performance assessment: formulation of theoretical generalizations, evaluation of the data obtained, consistency of empirical procedures, reliability and practical use of the results obtained, contextual congruence, and the criterion of research validity. In the study of social cohesion, which is implemented by mixed methods, it is substantiated compliance with the approaches to controlling threats to credibility by J. Maxwell and E. Guba & I. Lincoln. The threats and risks of descriptive, interpretive, theoretical, general, and evaluative validity (according to J. Maxwell) and the criteria of authenticity (according to E. Guba & I. Lincoln) are described: fairness, logical authenticity, instructional authenticity, catalytic authenticity, and tactical authenticity. The author provides a list of procedures used to study the socio-psychological aspect of cohesion (determination of criteria for social cohesion; contextual conditions and motives for citizens to unite; factors of unity and risks of internal and external threats to national security) and the cultural aspect of cohesion (systemic factors and determinants of self-organization of Ukrainian society). It is emphasized that the scientific search for the foundations of cohesion in the paradigm of social constructivism expands the relevant concept, which is traditional for academic and political discourses.

Key words: social cohesion, empirical research, principles of socio-cultural analysis, perspectives of constructivism, control of threats to validity.

Каліщук С.М.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Токарева Ю.М.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовано екзистенційно-системну методологію часової полярності життя особистості, в якій існує дихотомія, з одного боку, «Я теперішнього», феноменології життя зараз і минулого досвіду та, з іншого боку – уявлення про майбутнє через становлення «Я», через переживання викликів, переоцінку простору можливостей і заданих зовні умов. Доведено, що аналіз образу майбутнього як частини життєвого шляху означає можливість і здатність особистості збагачувати з плином часу горизонт власного життя, в якому кожен конкретний простір (буттєвий, психічний, тілесний, соціального оточення, стосунків і кохання, розвитку і успіху тощо) детермінує або екзистенційну сповненість і переборність криз, викликів та обмежень, або, навпаки, зумовлює переживання неможливості і зупинки через втрату регуляційних онтологічних смислів. Надано опис смисло-центрованого і генетико-модельючого ракурсів дослідження образу майбутнього. Обґрунтовано ланцюг вихідних категорій, до яких віднесено: «свідомість», «образ світу», суб'єктивна дійсність. Розкрито інструментальний акт породження образу майбутнього. Запропоновано розглядати формування образу майбутнього з опорою на діяльнісну парадигму, системний та екзистенційний підходи. Розкрито феноменологію, операційність і функціональність екзистенційно-системного аналізу образу майбутнього. Визначено психологічні механізми вироблення смислів майбутньої екзистенції, які посилюють ідентичність новими ракурсами і створюють позицію особистості у своєму баченні майбутнього. Описано характер діалогу між особистістю і світом. Надано специфіку «запиту світу» і можливостей особистості давати відповіді. Наведено чотири екзистенційні полярності процесу побудови образу майбутнього. Описано трипланову дію знаходження смислу. Позначено екзистенційно-системні перешкоди формування образу майбутнього.

Ключові слова: свідомість, образ майбутнього, часова полярність, становлення майбутнього, екзистенційно-системний концепт, смисл.

Постановка проблеми. У сучасному швидкозмінному і тому невизначеному й нестабільному світі людина зіштовхується із багатьма викликами сучасності. Світове соціальне середовище тотального і, зокрема, у подіях війни руйнівного перетворення, зумовлює злам відношення особистості до персонального, соціального, політичного, економічного майбутнього як власного, так і своїх рідних. Варіанти опису відношення до майбутнього задаються переважно у термінах «невизначеності», «непрозорості», «непередбачуваності» за дефініцією М.М. Слюсаревського [6]. Або через упредметнення способів опанування викликів життя, а саме: викликів вибору, невизначеності, різноманітності, складності, непоборності [3]. Відомо, що феномен «образ майбутнього» має багатовекторну архі-

тектоніку, а тому може описуватися, а значить і розмішувати в собі безліч психічних утворень свідомості, зокрема це «уявлення про майбутнє особистості», «часовий вимір життєвої перспективи», «смісловий екзистенційний вимір», «життєвий шлях», «життєві сценарії», «буттєві зміни», «екзистенційні зміни», «уявлення про кризову ситуацію життєвих змін» тощо. Відтак, аналіз образу майбутнього як частини життєвого шляху, приміром як елементу «лінії часу життя» означає можливість і здатність особистості збагачувати з плином часу горизонт власного життя. А тому вибудовувати виднокрай, в якому кожен конкретний простір (буттєвий, психічний, тілесний, соціального оточення, стосунків і кохання, розвитку і успіху тощо) детермінує або екзистенційну сповненість і переборність криз, викли-

ків та обмежень, або, навпаки, зумовлює переживання неможливості і зупинки через втрату регуляційних онтологічних смислів. Означені полярні тенденції прогнозування (передбачення, очікування, моделювання) персонального життя залежать, по-перше, від соціо-культурного контексту, що відкриває умови, обмеження і перспективи наявної реальності. По-друге, від репрезентативних властивостей смислової архітектоники свідомості особистості, які визначають якість персональної дійсності та її базові «налаштування», а саме, свободу і відповідальність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме у рідній смисло-центрованих психологічних теорій свідомості ведуться дослідницькі розвідки механізмів унікально-персонального сприйняття неминучості змін і осягнення світу, переживання екзистенційної сповненості як сили прийняти світ і себе в ньому у теперішній час і у можливому майбутньому [3]. Онтогенетичний ракурс аналізу охоплює інтенційний шар генези суб'єктивних фільтрів сприйняття та оцінки реальності, що формує апперцептивні засади уяви про майбутнє. Це прояв генетично-моделюючої функції «локомодації», яка забезпечує зумовленість образу майбутнього «перцептивно-моторним» сприйманням реального світу [10]. Можна припустити, що саме на цій основі формується образ майбутнього, визначається його масштаб, якість, модальність сприйняття та ключові переживання.

Крім того, генетико-моделюючий ракурс досліджень особистості і життєвого шляху, запропонований С.Д. Максименко, дозволяє окреслювати і знаходити детермінанти поступу-руху динаміки онтологічних і екзистенційних смислів у процесі розвитку, дидактичного та виховного досвіду людини. А також визначати першоджерела походження суб'єктивних кристалізованих патернів сприйняття та оцінки як теперішньої реальності, так і антиципацію персонального майбутнього [5].

Відомо, що психологічна природа людини розуміється як сукупність суспільних відносин, що інтерналізуються, стають усвідомленими і неусвідомленими елементами її структури та зумовлюють специфіку включеності у соціально-культурний контекст. Це положення простежується у дослідженні Т.М. Титаренко, в якому прогнозування майбутнього розглядається з точки зору життєвих викликів, що постають перед людиною та тих психологічних факторів, ресурсів, опор, соціального оточення та життєвих умов, що впливають на прийняття або неприйняття особистістю усвідомленого рішення рухатися вперед [7].

Концепція «образу світу як багатомірного смислового тла і унікально зображеної дійсності людини у контексті засвоєного нею історично-культурного досвіду, особистісної історії та перспектив майбутнього» може розглядатися як вихідна ідея онтогенетичного аналізу образу майбутнього [2, с. 430]. Загалом, «образ» є категоріальним «ядром» свідомості і, одночасно, феноменом, що вибудовує суб'єктивні уявлення світу і майбутнього зокрема. О.М. Лозова зауважує, що образ світу є багаторівневою системою уявлень особистості про світ, людей, саму себе та свою діяльність, які у випадку суспільних змін, неминуче трансформуються [4]. Трансформація відбувається під впливом як об'єктивних змін у житті людини, так і під впливом динаміки внутрішньої позиції особистості. У визначенні О.М. Лозової «образ світу і є відображенням майбутнього, тобто являє собою систему наших очікувань, прогнозів відносно того, що відбувається... внаслідок наших вчинків. І ця прогностична спрямованість є найглибшою і невіддільною характеристикою образу світу, а не якась факультативна функція» [4, с. 93]. Наголос на індивідуально-психологічних репрезентаціях у психосемантичних дослідженнях образу майбутнього стверджено у роботі І.В. Добриніної. Автором позначено дефіцитарні зони, до яких віднесено: структуру репрезентацій образу майбутнього та предиктори його формування [1].

Отже, можна констатувати, логіка суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ та на перспективи свого майбутнього детермінується смисловими зв'язками «Я» із всіма елементами життя. З цього виникає важливе питання: «Як саме долати невпевненість у власному майбутньому? З чого складається можливість будувати образ майбутнього стверджуючий життя, навіть в умовах особистісних, вікових або екзистенційних втрат?»

Постановка завдання. Мета статті полягає в обґрунтуванні екзистенційно-системної методології часової полярності життя особистості, в якій існує дихотомія, з одного боку, «Я теперішнього», феноменології життя зараз і минулого досвіду та, з іншого боку – уявлення про майбутнє через становлення «Я», через переживання викликів, переоцінку простору можливостей і заданих зовнішніх умов.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивна дійсність людини є її особистим відгуком на вплив об'єктивної реальності. Свідомість як унікальна система формування суб'єктивної дій-

сності, відкриває для особистості можливість активно визначати своє відношення до світу та впливати на нього через власне моделювання як реальності, так і персонального майбутнього. Відтак, оволодіння людиною власним життям і, зокрема, прогнозування майбутнього можна розглядати як інструментальний акт його породження, котрий здійснюється за рахунок того, що між світом і спрямованими на нього психологічними операціями (сприйняттям, уявою, переживанням, пізнанням, розумінням, інтерпретацією) міститься психологічне знаряддя (смысл), яке і стає структурним центром певної «картини світу майбутнього» особистості. Тому, відповідно до діяльнісної парадигми, образ майбутнього можна розглядати як породження (творення) у складних багатограних співвіднесеннях окремих ситуацій, актів поведінки і контекстів життя, що детермінуються системою діяльностей особистості.

У системному підході формування образу майбутнього базується на декількох ключових положеннях, а саме:

1. Центральним конструктором теорії динамічних систем є ідея нелінійності розвитку складних систем, до яких належать свідомість, «картина світу», образ майбутнього. Тому майбутнє є системою стежок-ланцюгів, які зумовлюють невизначеність щодо шляху, часу і зусиль. Проте вони перетинаються у важливих екзистенційних смислах особистості.

2. Принципом амбівалентного характеру впливу вихідного (попереднього) стану (минулого, теперішнього) на результативний стан (майбутнє), а саме, і його стимуляцією, і, водночас, його подавленням. Тому майбутнє має дихотомічну ознаку: інтенційна заданість і «заперечення» минулого та сьогодення. Амбівалентність долається фінальною стійкою точкою стабілізації системи, що виступає досягненням емоційного балансу, за яким всі емоційні стани отримують ознаку профіциту і складають основу багатомірних відношень особистості із світом.

3. Емерджентні властивості виникають у плінні функціонування системи як цілісності. Тому уявлення про майбутнє визначає те, що об'єднує минулий досвід особистості на незвичних, нових засадах майбутнього часу.

Екзистенційний підхід розглядає особистість як діалогічну взаємодію зі світом. Однією із схем аналізу якої запропонував А. Ленгле, уводячи конструкт чотирьох «фундаментальних мотивацій», зокрема – «екзистенція зі світом», «екзистенція із цінностями та життям», екзистенція із «самістю

і Person» та екзистенція із «смыслом і майбутнім» [9]. Відтак, екзистенційна життєва альтернатива особистості та багатовимірні альтернативи майбутнього зумовлюються ключовою ознакою – ствердженням автентичності і сповненості життя.

Отже, екзистенційно-системний аналіз образу майбутнього створює площину буття особистості, в якій майбутнє, по-перше, несе ознаку динамічного руху. По-друге, має смисловий зміст на різних контурах свідомості: сенсорно-перцептивному, уяви, мисленнєвого, емоційного [2]. По-третє, задається умовними векторами цілеспрямованості, ефективності та екологічності життєвого шляху у феномені «співвіднесення Я і світу». «Співвіднесення Я і світу» приймає характер діалогу, який передбачає полісемантичність, поліфонічність і поліцентрованість. Змістом діалогу є прагнення до знаходження онтологічних (регуляційних) та екзистенційних (контекстних) смислів.

Феноменологічно, зміст діалогу позначає необхідність і можливість для особистості знайти себе у невідомому. Операційно, діалог між особистістю і світом відбувається у спосіб знаходження відповіді на «запит світу», який конкретизується у множинних питаннях. «Запити світу» щодо майбутнього акумулюють в собі найбільш «непрозорі» ракурси життя. Тому діалог із майбутнім завжди починається з невизначеності, альтернативності чи багатоваріативності, а тому – із тривоги та спроб відшукати відповіді на питання з пережитого контексту життя, який прогностично спрямовується у майбутнє. Тобто майбутнє мислиться і планується виходячи із минулого досвіду (його смислів і значень), а також переживань сьогодення. Відтак, інтерпретаційні рамки майбутнього задаються можливостями проживати життя сьогодні і прагненням розширювати ці можливості для нових завдань майбутнього.

Функціонально, переборення невизначеності і знаходження відповідей про можливе майбутнє детермінує створення нових цінностей і вироблення смислів майбутньої екзистенції, посилюючи ідентичність новими ракурсами і створюючи позицію особистості у своєму баченні майбутнього. Означені процеси відбуваються через прояв таких психологічних механізмів:

1. Зростання диференціації між реальним й суб'єктивним (ірреальним) ракурсами життєвого простору, збільшення (звуження, регресія) його складності та ієрархічності організації [10].

2. Побудова та постійний розвиток конструктивів «Я» та «Світ», які повинні знаходитися у рів-

новазі в силу наповненості, усвідомленості та рефлексії обох полюсів. Порушення балансу породжує переживання тривоги та зумовлює похибки в уявленні людини про себе, свою систему цінностей, про засіб осягнення світу і бачення джерел сили й власної ефективності [8].

3. «Вичерпування» як суб'єктивний фільтр того, що має для особистості силу «звертання» до себе.

4. Телеологічна сила як вектор активації і ознака цілісності психічних та тілесних зусиль особистості щодо сформованості регуляційних смислів, які забезпечують контроль над потребами і емоціями, виразну орієнтацію на майбутнє й протягну часову перспективу.

Процес побудови образу майбутнього відбувається у чотирьох екзистенційних полярностях, а саме:

1. Екзистенційна дихотомія «Я» і «Світ».
2. Соціальна дихотомія «Інтимність Я» і «Публічність Я».
3. Персоналістична – «Я у стосунках із собою» і «Я у стосунках з Іншими».
4. Часова дихотомія «Я» і «Становлення мене».

Відомо, що особистість завжди є питанням для самої себе. Проте, особистість не є центром взаємозв'язків у «співвіднесенні Я і Світ». Центром таких взаємозв'язків є смисл як інструмент відкриття людиною світу. Смисл – є інструментом, що знаходить зв'язок між означаючим і означенням, має свої вихідні коріння та динамічну тенденцію до визнавання і прийняття як орієнтир при знаходженні відповіді на активуючий вплив у множинних взаємодіях життєвих подій [2].

Знаходження смислу можна описати триплатною дією:

- 1) переживання (емоційні стани та емоції, зокрема страху, відчаю, відрази, гніву, суму, подиву, інтересу або не конкретизоване незадоволення);
- 2) об'єктивації переживання (Що я бачу більшого або незвичного завдяки переживанню?),
- 3) віднаходження пояснення бажань у спосіб розуміння і інтерпретації, які детермінуються вже наявними у свідомості смисловими текстами.

Але такий шлях можливий лише за умови створення екзистенційного повороту, який описується такими послідовними ланками:

1. Тривога, викликана «звертанням світу» (викликами світу, неможливими і надможливими подіями).
2. Суб'єктивна згода давати на такі звертання відповідь. Це означає прийняття контексту ді-

логу, рішення брати в ньому участь і відповідати «Що я з цим буду робити?» «Чого чекає від мене життя зараз і у майбутньому?».

3. Знаходження смислу, який нівелює тривогу через внесення нової грані бачення себе і світу та збільшення через образ майбутнього простору життя.

Важливо позначити перешкоди формування образу майбутнього. По перше, це відсутність згоди «Бути у діалозі зі світом», що призводить до сприймання запитів життя як «вимушених» або «несправедливих», або «не своєчасних», або «надмірних». Обмеженнями можливості особистості «Могти-Бути у діалозі зі світом» є:

- 1) вплив інтродюкованих переконань і застарілих (втрачених) цінностей;
- 2) тиск авторитету;
- 3) афективні стани;
- 4) емоційні кристалізовані патерни;
- 5) поведінкові нав'язливі патерни;
- 6) невротична «вимушеність», що формує фільтри сприйняття тощо.

По-друге, це копінгові реакції втрати смислу (унікнення, активізм, агресія, рефлекс удаваної смерті), як призводять до:

- 1) внутрішньої дистанції щодо запитів життя, поверхневої, без внутрішнього включення дії;
- 2) грайливого ставлення, ерзацу близькості;
- 3) латентно підвищених загроз суїциду;
- 4) супротиву, відкладання;
- 5) змін контексту, переінакшення, перебільшення;
- 6) заглушення, адикції;
- 7) фанатизму, ідеалізації, агресії.

По-третє, перешкодами є домінуючі емоції, які фіксують людину на внутрішніх дефіцитах і тому діалог із життям відбувається у звуженій зоні, в якій «улюблена емоція» бере на себе функцію орієнтування, а саме:

- 1) Страх персонального «Можу-Бути-Тут», приймати, витримувати, довіряти, шукати опори.
- 2) Гнів щодо того, що «не подобається» у ставленнях і відношеннях.
- 3) Відраза або сум у стосунках із собою як неповторністю.
- 4) Відчай у втраті взаємозв'язку із світом і його запитамі, втрата орієнтування у житті.

Отже, шлях людини у часовому і смисловому вимірах – це траєкторія збільшення складності, розвитку толерантності до невизначеності, розширення і ствердження власних можливостей, що сумарно призводить до укріплення сили і проявлення особистісної ефективності.

Висновки. Безперечно, функція свідомості відображати наявну зовнішню реальність та будувати на цій засаді різнобарвний спектр відношень до неї, забезпечує створення безлічі суб'єктивних світів у теперішньому часі і світів евентуального персонального майбутнього. Того майбутнього, яке у кожному окремому випадку об'єктивності базується на індивідуально-емпіричному досвіді особистості унікально репрезентувати зовнішній об'єктивний світ для себе і прогнозувати його від-

творення в образі майбутнього. Поєднання часового та смислового вимірів образу майбутнього, що є складовою уявлень особистості про світ та себе в цьому світі, безпосередньо впливає на становлення узгодженої життєвої перспективи та формування образу майбутнього у нових, невідомих умовах буття. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у пошуку функціональні детермінанти формування образу майбутнього у жінок в умовах екзистенційних змін.

Список літератури:

1. Добриніна І.В. Дослідження образу майбутнього: теоретико-методологічний аспект. *Габітус*, 2022. 44. 162-166.
2. Каліщук С.М. *Генеza смислової архітектоники свідомості: монографія*. Львів: Сполом, 2020. 492 с.
3. Каліщук С.М. *Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни: монографія*. Київ: МайстерКниг, 2023.
4. Лозова О.М. *Етнопсихологічний вимір України: семіозис, міфотворчість, ідентичність: монографія*. Авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. Київ: Інтерсервіс, 2014. 194 с.
5. Максименко С.Д. *Генеza здійснення особистості*. Київ: ТОВ КММ, 2006, 240 с.
6. Слюсаревський, М. Психологічна безпека людини в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2020, 45(48), 7-26. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).138](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).138)
7. Титаренко Т.М. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2012, 512 с.
8. Bugental J. *Psychotherapy Isn't What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. Zeig Tucker & Theisen Inc; 1st edition, 1999.
9. Längle A. The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers*. Vene, 2011. 41-56.
10. Lewin K. Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; *Social Equilibria and Social Change*. *Human Relations*. 1: 5–41. doi:10.1177/001872674700100103.

Kalishchuk S.M. Tokarieva Yu.M. EXISTENTIAL-SYSTEMIC ANALYSIS OF THE IMAGE OF THE FUTURE PERSONALITY

The article substantiates the existential-systemic methodology of the temporal polarity of a person's life, in which there is a dichotomy, on the one hand, of the "present self", the phenomenology of life now and past experience, and, on the other hand, the idea of the future through the formation of the "self", through the experience of challenges, the reassessment of the space of possibilities and externally set conditions. It is proved that the analysis of the image of the future as part of the life path means the possibility and ability of an individual to enrich the horizon of his or her own life over time, in which each specific space (existential, mental, bodily, social environment, relationships and love, development and success, etc.) determines either the existential fullness and overcoming of crises, challenges and limitations, or, conversely, causes the experience of impossibility and stopping due to the loss of regulatory ontological meanings. The author describes the meaning-centered and genetic-modeling perspectives of the study of the image of the future. The chain of initial categories is substantiated, which include: "consciousness", "image of the world", and subjective reality. The instrumental act of generating an image of the future is revealed. It is proposed to consider the formation of the image of the future based on the activity paradigm, systemic and existential approaches. The phenomenology, operationality and functionality of the existential-systemic analysis of the image of the future are revealed. The psychological mechanisms of developing the meanings of future existence, which strengthen the identity with new perspectives and create a position of the individual in his/her vision, are determined. The nature of the dialog between the individual and the world is described. The specifics of the "world's request" and the individual's ability to give answers are given. Four existential polarities of the process of building an image of the future are presented. The three-part action of finding meaning is described. The existential and systemic obstacles to the formation of an image of the future are identified.

Key words: consciousness, image of the future, temporal polarity, formation of the future, existential-systemic concept, sense.

Потонська О.І.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ, УСУНЕННЯ КОГНІТИВНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ СТЕРЕОТИПІВ, ОБУМОВЛЕНИХ НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу (пандемія, війна, економічна нестабільність та інші непередбачувані обставини), який суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. В умовах постійного стресу та необхідності швидкої адаптації, важливо знайти методи, які дозволяють людині самостійно долати ці проблеми. Одним з таких методів є медитація, яка може допомогти знизити рівень стресу, покращити емоційну саморегуляцію і сприяти розвитку психологічної гнучкості. **Мета:** експериментально довести позитивний ефект медитативних практик у процесі корекції когнітивних та поведінкових стереотипів, обумовлених дитячими страхами дорослих людей. **Методики:** П'ятифакторний опитувальник майндфулнес FFMQ; Шкали тривоги та тривожності STAI; Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I; Новий опитувальник толерантності до невизначеності (HTH); Огляд персональних переконань SPB; Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD; Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R; авторська Шкала дитячих та актуальних страхів для дорослих. **Результат:** Дослідженням виявлені сильні негативні кореляції всіх компонентів майндфулнес з показниками інтолерантності, стереотипності, ригідності в думках та поведінці, що статистично доводить позитивний ефект медитації шляхом регуляції емоцій та когніцій при переживанні стресу. Регулятивний ефект, пов'язаний із зменшенням страхів та тривожності, відбувається на рівні метакогнітивних функцій свідомості. Емпіричні дані засвідчили, що особи з високим рівнем майндфулнес (усвідомленість) мають достовірно вищі оцінки толерантності до невизначеності, особливо – до прийняття нових стимулів. Вони менше схильні до ірраціональних або дисфункціональних установок стосовно себе та навколишніх людей. Результати апробації авторської програми розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів з використанням медитативних технік (24 ак. години) статистично засвідчують її ефективність.

Ключові слова: майндфулнес, медитація, переживання, психологічне благополуччя, самопізнання.

Постановка проблеми. Науковим завданням полягає в аналізі впливу медитації на розвиток психологічної гнучкості дорослих осіб. Особливу увагу приділено механізмам усунення когнітивних та поведінкових стереотипів, які формуються під впливом страхів дитячого віку. Актуальність дослідження підтверджується зростанням кількості наукових публікацій на цю тему, зокрема понад 12 тис. у базі PubMed з яких близько 1800 є клінічними дослідженнями, що аналізують ефективність медитації в роботі з психологічними патернами [10]. Медитація – це процес глибокого, тривалого споглядання, концентрації уваги або саморефлексії, метою якого є досягнення змінених станів свідомості задля глибокої релаксації, отримання інсайту, кращого пізнання себе та світу [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Медитація як метод психологічних втручань має давнє філософське підґрунтя і розвинулась у двох основних напрямках західної культури: а) майндфулнес (усвідомленість), спрямований на формування децентрованої метакогнітивної позиції, б) трансцендентальний підхід, спрямований на вихід за межі звичних станів свідомості. У рамках першого напрямку розроблені численні терапевтичні програми з клінічно-доведеною ефективністю (МФ-КПТ, зниження стресу на основі майндфулнес, медитація доброзичливості, групи розумово-тілесних навичок та ін.) [7, с. 48].

Перевагою медитативних практик є простота, доступність і можливості адаптації до різних соціо-культурних та вікових груп. Вони мають

високий превентивний потенціал у формуванні життєстійкості та опірності стресам, що дозволяє їх інтегрувати у повсякденне життя. Крім того, медитативні практики мають потенціал до подолання стереотипності та збільшення психологічної гнучкості, що розкривається в наступних компонентах: контакт з теперішнім моментом замість концентрації на минулому чи майбутньому; прийняття важких емоційних станів замість спроб боротьби з ними чи уникання; дистанціювання від думок замість злиття з ними; розуміння власних внутрішніх подій як контексту, в якому відбувається життєдіяльність.

Натомість Дж. Міхалек і Т. Хайденрайх [5, с. 54] відзначають, що швидке поширення та прийняття психологічних втручань, основаних на медитації, передре їх емпіричному підтвердженню. Л. Карлсон [6, с. 31] додає, що провідну роль у цьому русі відіграють не вчені-клініцисти чи професійні терапевти, а ЗМІ та могутня спільнота інструкторів та послідовників.

Наявні свідчення емпіричного підтвердження впливу медитацій на регуляцію емоцій, пов'язану із зменшенням страхів та тривожності – як на рівні нейрологічних процесів, так і на рівні метакогнітивних функцій свідомості. *Але ці іноді фрагментарні і часто суперечливі відомості не дають цілісного науково-психологічного пояснення механізму цього впливу, і тому не в змоззі достатньо описати методологію подібних інтервенцій для різних випадків.*

Для авторів постала проблема впливу дитячих страхів на стереотипність поведінки дорослих людей. В літературі зазначається, що безпосередній вплив на реакції страху людини, сформовані у дитинстві, не є ефективним, оскільки існують наукові данні про те, що будучи сформованими, реакції страху зберігаються протягом всього життя і практично не піддаються стиранню – вони можуть бути погашені, але при певних умовах виникають знову [4].

Постановка завдання. Необхідність розробки програми психологічної корекції наслідків впливу дитячих фобій у формі негативних стереотипів поведінки дорослих осіб, базується на результатах нашого попереднього емпіричного дослідження (2020, 2021), програма якого включала Шкали тривоги та тривожності STAI; толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I; Новий опитувальник толерантності до невизначеності (НТН, Корнілова); Огляд персональних переконань SPB; Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD; Шкали

психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R; авторська Шкала для визначення дитячих та актуальних страхів дорослих.

Дослідження за такою програмою на вибірці 130 дорослих осіб показало, що вираженість страхів у учасників дослідження прямо пов'язана із стереотипізацією їх сприймання, емоцій, мислення та поведінки. Це проявляється в психічній *ригідності* (нездатності при об'єктивній необхідності змінити ставлення, установку, мотив, модус переживання) та *інтолерантності до невизначеності* (прагненні до контролю і впорядкованості, дихотомічному поділі «правильних і неправильних» вчинків, думок і цінностей; неготовності самостійно виходити за рамки прийнятих обмежень). В таблиці 1 представлена кореляційна матриця, що демонструє взаємозв'язки між показниками вираженості дитячих страхів дорослих осіб та їх проявами стереотипізації. Значущі коефіцієнти виділені сірою заливкою ($p \leq 0,05$) та жирним шрифтом ($p \leq 0,01$).

Особи з вираженими фобічними реакціями стереотипно інтерпретують навколишнє середовище, поточні життєві події як джерело загрози або дискомфорту. Вони негативно ставляться до нових, складних або неоднозначних ситуацій; зустріч з ними викликає *сильні тривожні реакції*, які вводять людину в пасивно-депресивний або ворожо-агресивний стан. Прояви стереотипів в когнітивній сфері проявляються в наявності *стійких дисфункціональних переконань* щодо власної незахищеності, надмірної вразливості до фрустрацій, необхідності у зовнішній підтримці і водночас, неможливості довіряти іншим людям та світу взагалі. Все це порушує процеси психологічної адаптації, викликає у людини незадоволеність собою та власним життям.

Мета статті – статистично обґрунтувати позитивний вплив авторської програми втручання з елементами медитації на подолання стереотипності поведінки дорослих людей, обумовленої їх дитячими страхами, та розвиток їх психологічної гнучкості.

Виклад основного матеріалу. Методологія. В дослідженні використана стратегія формульовального експерименту. *Вибірка.* Експериментальну групу (ЕГ) склали 34 особи, серед яких 21 жінка та 13 чоловіків (вік від 23 до 51, середній вік $36,27 \pm 5,97$). Вони прийняли участь у формульовальній програмі тривалістю шість тижнів. Після цього протягом ще двох місяців у таких учасників фіксувалась стійкість психологічних ефектів.

Кореляції між показниками вираженості дитячих страхів та проявами стереотипів в різних сферах життя (N=130)

	Страхи дитинства	Страхи дорослості	Загальна вираженість страхів	Кількість страхів	Сила страху	Фобічний компонент	Деструктивні страхи	Конструктивні соціальні страхи
Актуальна ригідність	0,12	0,138	0,143	0,129	0,05	0,128	0,194	-0,04
Толерантність до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I:								
Прийняття новизни	-0,20	-0,22	-0,23	-0,23	0,005	-0,18	-0,31	0,042
Прийняття складності	-0,13	-0,06	-0,13	-0,18	0,084	-0,04	-0,27	0,119
Прийняття невизначеності	-0,15	0,032	-0,11	-0,20	0,174	0,015	-0,24	0,062
Загальний бал ТН	-0,18	-0,06	-0,16	-0,22	0,117	-0,06	-0,30	0,086
Новий опитувальник толерантності до невизначеності (Т. В. Корнилова):								
Толеран-ть до невизначеності	0,044	-0,06	0,025	0,02	0,069	0,026	-0,11	0,242
Інтолерантність	-0,16	-0,27	-0,21	-0,14	-0,34	-0,25	-0,09	-0,22
Міжособ. інтолерантність	0,208	0,248	0,242	0,206	0,115	0,23	0,154	0,190
Індекс стереотипізації	-0,17	-0,18	-0,19	-0,14	-0,30	-0,21	-0,02	-0,32
Огляд персональних переконань (SPB Н. Kassinove, A. Berger):								
Катастрофізація	-0,01	0,049	0,015	-0,01	0,012	0,043	-0,06	0,046
Обов'язок стосовно себе	0,16	0,057	0,138	0,103	0,011	0,148	0,072	0,321
Обов'язок стосовно інших	0,122	0,19	0,164	0,157	-0,01	0,135	0,108	0,081
Низька фрустраційна толер-ть	0,268	0,069	0,246	0,242	0,046	0,194	0,230	0,231
Самооцінка	0,228	0,065	0,197	0,231	-0,05	0,113	0,279	0,021
Ірраціональні установки	0,225	0,126	0,225	0,212	0,006	0,190	0,184	0,202
Опитувальник дисфункціональних переконань RBQ-BPD:								
Недовіра	0,339	0,414	0,399	0,378	0,169	0,334	0,391	0,06
Залежність	0,234	0,417	0,312	0,208	0,31	0,365	0,206	0,172
Захист	0,093	0,424	0,200	0,059	0,302	0,323	0,055	0,103
Загальний бал BPD	0,301	0,544	0,404	0,298	0,325	0,440	0,301	0,138
Шкали тривоги та тривожності STAI:								
Ситуативна тривожність	0,338	0,559	0,443	0,290	0,462	0,524	0,315	0,214
Особистісна тривожність	0,372	0,485	0,455	0,356	0,342	0,470	0,319	0,317

Примітка: Критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона складає 0,172 при $p \leq 0,05$; **0,225** при $p \leq 0,01$; **0,285** при $p \leq 0,001$

Контрольна група (КГ) складалась також з 34 осіб, які мали аналогічні соціально-демографічні характеристики та психологічні проблеми і зверталися до авторів за різноманітними психологічними консультаціями, але участі у програмі медитації не брали (21 жінка та 13 чоловіків віком 21-53 роки, $35,5 \pm 6,94$). Більша частина цієї групи – учасники констатувального етапу дослідження.

Для вимірювання психічної гнучкості та психологічного благополуччя учасників експерименту використовували такі діагностичні інструменти: Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I (McLain, 1993); Новий опитувальник толерантності до невизначеності (ТН) та додатково розрахований до неї індекс стереотипності поведінки; Шкали тривоги та тривожності STAI (Spielberger, Gorsuch

& Lushene, 1970); Огляд персональних переконань SPB (Survey of Personal Beliefs; T. P. Demaria, H. Kassinove & C. A. Dill, 1989); Опитувальник дисфункціональних переконань PBQ-BPD (Butler et al.); Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R, в якому розглядали Загальний індекс тяжкості симптомів та показники двох шкал «Тривожність» і «Фобічна тривожність»; авторська Шкала для визначення дитячих та актуальних страхів.

За допомогою цих інструментів були проведені діагностичні зрізи до початку формувального впливу та відразу по закінченні програми. Учасники контрольної групи також двічі заповнили опитувальники, між цими зрізами вони жили звичним життям і не були залучені до цілеспрямованих психологічних втручань з використанням медитативних практик. Крім цього, упродовж формувального експерименту ми регулярно відстежували динаміку формування усвідомленої присутності з використанням *опитувальника FFMQ*.

На основі аналізу емпіричних даних першого констатувального етапу була створена програма групових занять для розвитку психологічної гнучкості (пластичності) тих учасників дослідження, які повідомляли про наявність дитячих страхів. Кожне заняття включало три обов'язкові елементи: А) пізнавальний компонент: міні-лекції, самодіагностика, обговорення досвіду, групові дискусії; Б) МФ компонент: різноманітні медитативні практики: майндфулнес-підхід, а також трансцендентні медитації (метод Альтвей), медитація доброзичливості, керовані візуалізації, техніка повторення мантри, релаксація, спрощені елементи йоги; (тут свідомо використано розмаїття підходів для того, щоб кожний учасник міг обрати практики, які підходять особисто йому); В) психологічний компонент: психологічні вправи, переважно в контексті МФ-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії, а також вправи-криголами та техніки для зняття психоемоційного напруження.

Програма розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів тривала шість тижнів, протягом яких учасники відвідували групові заняття (загальна тривалість 24 академічні години), а також працювали самостійно, впроваджуючи неформальні практики медитації у своє повсякденне життя.

Діагностичні показники експериментальної та контрольної груп до початку формувального впливу достовірно не відрізнялись. Результати

порівняльного аналізу засвідчили, що стосовно жодної із змінних не виявлено статистично-значимих відмінностей розподілу та середніх показників.

Опитування по закінченню формувальної програми показало суттєві зміни психологічних показників в *експериментальній групі* (ЕГ). Значимість зсуву середніх показників визначили за допомогою t-критерію Стьюдента для парних вибірок, паралельно перевірили достовірність змін за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона. Гіпотеза про значимість зсуву приймалась у випадку, якщо значення p було меншим за 0,05.

В першу чергу відзначимо суттєве зниження *вираженості страхів*: як тих, що респонденти пригадували у власному дитинстві ($p < .001$), так і тих, що вони переживали в дорослому житті ($p < .01$). Переважна більшість учасників наприкінці програми вказали в анкеті менше страхів, ніж при першому опитуванні (73.5 % ЕГ). Це відображує суттєві зміни сприйняття себе в теперішньому та в минулому, уявлень про навколишній світ та власних стосунків зі світом.

Найбільш очікувані позитивні зміни стосуються параметру «Теперішні страхи» – учасники експерименту стали значно менше відчувати вплив страхів різної природи (в першу чергу, соціальних) на своє нинішнє життя та поведінку.

Зменшення показника «Страхи минулого», 21 учасник (61.8 % групи) при повторному опитуванні вказали менше страхів, ніж на початку експерименту. Це можна пояснити тим, що людина згадує та пояснює власне минуле, виходячи з актуального стану – теперішнього сприйняття себе. Тож, оскільки частина страхів для учасників стала неактуальною (була відреагована та відпущена), вони зникли із самозвітів. Отже, позитивне сприйняття себе «тут і тепер» вплинуло на сприйняття минулого як такого, що в меншому ступені було сповнене тривог та страхів.

Разом з тим деякі учасники по закінченню експерименту демонстрували збільшення показника вираженості страхів: 7 осіб відзначили в анкеті більше страхів, що мали місце в минулому, 8 осіб вказали більше страхів, які проявляються в їхньому теперішньому житті. Ця динаміка пов'язана з ростом обізнаності про власні почуття та думки, в тому числі негативні. Розвиток МФ передбачає вдосконалення здатності називати й описати словами власні переживання, а також зменшення психологічних захистів, які витісняють пам'ять про страхи. Як видно з рис. 1, тенден-

Динаміка показника вираженості страхів в експериментальній групі

Кількісний показник	Частотний аналіз			Середні тенденції		Порівняльний аналіз (р двост.)	
	Зменшення	Без змін	Збільшення	До	після	T-критерій Вілкоксона	t-критерій Стьюдента
Страхи минулого	↓ 21	= 6	↑ 7	16.71±9.46	14.88±7.64	<,001	<0,001
Теперішні страхи*	↓ 21	= 5	↑ 8	3.44±3.58	2.26±1.93	0,008	0,006
Вираженість страхів	↓ 25	= 6	↑ 3	20.15±10.75	17.15±8.50	<0,001	<0,001

Примітка: * параметри, щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння.

ція до зростання характерна, в першу чергу, для осіб, які на початку експерименту вказували дуже малу кількість страхів або вважали, що не мають їх зовсім. В процесі роботи учасники усвідомлювали, як страхи з минулого відображаються на їх теперішньому житті, тож частка «дорослих» страхів збільшилась.

Таким чином, можна впевнено стверджувати, що впроваджена програма з використанням медитативних практик мала позитивний вплив на переживання страхів різної природи, що проявилось: а) у зменшенні оцінок присутності страхів та тривог у власному житті (як в минулому, так і в теперішньому), б) в безоціночному прийнятті власного страху як тимчасової події.

Майже всі показники стереотипності емоцій, когніцій та поведінки зазнали суттєвих змін по закінченню формувального експерименту, показники толерантності до невизначеності MSTAT-I значно виростили (p<.001).

Також суттєво збільшилась *толерантність до невизначеності як генералізована особистісна властивість* (за даними опитувальника Т. В. Корнилової, p<.001). Що відображує прагнення респондентів до новизни, різноманіття, оригінальності, змін, складних завдань та викликів.

Зменшення параметру *інтолерантності* (p<.001) знаменує зниження тенденції сприймати навколишнє середовище як джерело загрози або дискомфорту, а також будувати тривожні прогнози щодо майбутнього. Зменшення показників ІТН в міжособистісних стосунках (p=.003) демонструє, що невизначеність соціальної ситуації перестає сприйматися учасниками як «неправильність», тобто негативний та стресогенний фактор, який порушує їх можливості діяти і якого слід уникати.

Таким чином, в результаті експериментального психологічного втручання учасники перестали реагувати на ситуації невизначеності набором автоматичних когнітивних, емоційних і поведін-

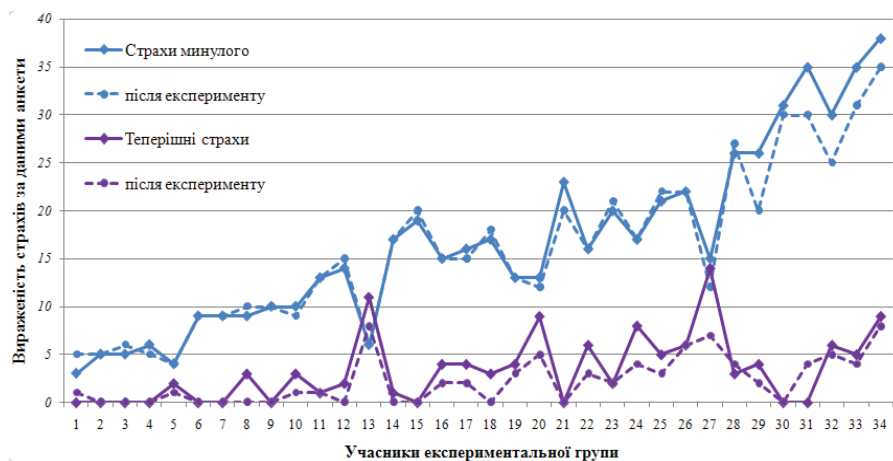


Рис. 1. Динаміка показників страху учасників експериментальної групи

кових реакцій. Переконливе збільшення толерантності до невизначеності відображає ефект медитативних практик у зменшенні стереотипності поведінки.

По закінченню експерименту учасники відзначили значиме зниження ситуативної тривоги ($p=0,003$), а найголовніше – особистісної тривожності ($p<0,001$). Отже, в результаті регулярної медитації зменшилось актуальне психоемоційне напруження, а також схильність до виникнення стану тривоги в широкому діапазоні повсякденних життєвих ситуацій, які сприймаються людиною як загрозливі.

В результаті проведеної програми у учасників суттєво зменшилась вираженість *іrraціональних установок*, що стосуються катастрофічного сприйняття несприятливих подій ($p<0,001$), низької переносимості фрустрацій та стресів ($p<0,001$), надмірно високих зобов'язань та вимог до себе ($p<0,001$), залежності самооцінки від схвалення чи осуду оточуючих ($p=0,001$). Разом з тим установки, пов'язані з високими вимогами до інших людей, у більшості учасників значимо не змінились, а у дев'яти осіб навіть зросли. За даними Опитувальника *дисфункціональних переконань* РВQ-BPD у членів ЕГ достовірно знизився рівень недовіри до навколишніх людей ($p=0,002$) та відчуття необхідності захисту ($p=0,006$).

Всі названі зміни, а також ряд неврахованих в дослідженні ефектів, що мають місце при

навчанні медитативним практикам, призвели до суттєвих покращень психологічного здоров'я та благополуччя учасників – табл. 3.

Серед *компонентів позитивного функціонування особистості* в учасників експерименту суттєво (в середньому більше ніж на 2 пункти) зросло відчуття компетентності в керуванні навколишнім середовищем та рівень самоприйняття. Отже, практикування медитації позитивно вплинуло на організацію повсякденної діяльності (здатність тонко використовувати наявні можливості або самостійно створювати умови для задоволення власних потреб).

Відзначаючи загальне зниження *патопсихологічної симптоматики* в ЕГ ($p<0,001$), окремо зупинимось на показниках маніфестованої тривоги та фобічної тривожності. Отримані дані свідчать про достовірне зниження нервозності та напруги, в тому числі соматичних корелятивів тривожності та когнітивних компонентів, що включають почуття страху. Значимо знизились стійкі іrraціональні фобічні реакції (на місця, об'єкти або ситуації), що призводили до уникання певних стимулів.

Всі ці результати демонструють позитивні ефекти розробленої програми розвитку психологічної гнучкості та подолання страхів. Але остаточний висновок про вплив програми з використанням медитативних технік буде зроблено при вторинному порівнянні КГ та ЕГ. В період, поки

Таблиця 3

Зсув середніх показників психологічного благополуччя та патопсихологічної симптоматики в результаті психологічного втручання (34 особи)

Діагностичні параметри	Середні тенденції в експериментальній групі				Зсув М	t-критерій Стьюдента	T-критерій Вілкоксона
	до		після				
	М	SD	М	SD			
Шкали психологічного благополуччя Ріфф							
Автономність	29,24	3,22	30,53	2,65	+1,29	<0,001	<0,001
Компетентність	29,18	3,96	31,29	3,28	+2,12	<0,001	<0,001
Особистісний ріст*	33,59	3,73	34,21	3,13	+0,62	0,002	0,005
Позитивні стосунки	32,44	4,24	33,47	3,58	+1,03	<0,001	0,001
Життєві цілі	33,65	4,37	34,35	3,72	+0,71	0,002	0,006
Самоприйняття	31,74	5,55	34,03	4,20	+2,29	<0,001	<0,001
Психологічне благополуччя	189,8	17,45	197,9	14,30	+8,06	<0,001	<0,001
Симптоматичний опитувальник							
Загальний індекс тяжкості симптомів*	0,62	0,57	0,53	0,46	--0,09	<0,001	<0,001
Тривожність*	0,64	0,84	0,51	0,69	--0,14	<0,001	<0,001
Фобічна тривожність*	0,32	0,59	0,22	0,45	--0,11	<0,001	<0,001

Примітка: * показники щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння (критерій рангових знаків Вілкоксона).

тривав формувальний експеримент, 34 учасники контрольної групи жили звичним життям і не мали цілеспрямованих психологічних втручань. Порівняльний аналіз діагностичних зрізів з інтервалом

в 8-9 тижнів не виявив системних трансформацій психологічних властивостей членів КГ. Показники мали неупорядковану динаміку, а амплітуда зсувів – значно менша, ніж в ЕГ (див. таблицю 4).

Таблиця 4

Динаміка показників психологічної діагностики в контрольній групі

Діагностичні параметри	Середні тенденції в КГ (34 особи)				Зсув М	t-критерій Стьюдента	T-критерій Вілкоксона
	до		після				
	М	SD	М	SD			
Анкета для визначення страхів дитинства та актуальних страхів							
Страхи минулого	17,18	8,75	17,18	8,36	0,00	1,000	0,906
Теперішні страхи	4,06	3,36	4,76	3,34	+0,71	<0,001	<0,001
Вираженість страхів	21,24	9,98	21,82	9,55	+0,59	0,058	0,062
Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I							
Прийняття новизни	11,35	2,64	11,29	2,74	-0,06	0,782	0,760
Прийняття складності	28,18	4,75	27,85	4,84	-0,32	0,102	0,106
Прийняття невизначеності*	34,91	7,55	34,56	7,67	-0,35	0,240	0,270
Заг. показник ТН*	74,44	13,26	73,71	13,25	-0,73	0,159	0,168
Новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнилової							
Толерантність до невизначеності	55,91	5,94	55,21	5,71	-0,70	0,063	0,055
Інтолерантність	65,03	9,62	65,56	9,15	+0,53	0,253	0,162
Міжособистісна ІТН*	36,53	5,66	36,62	5,58	+0,09	0,775	0,874
Індекс стереотипізації	1,17	0,20	1,20	0,20	+0,02	0,060	0,017
Огляд персональних переконань SPB							
Катастрофізація*	7,07	1,33	7,23	1,28	+0,16	0,125	0,110
Обов'язок стосовно себе*	7,22	1,15	7,26	1,04	+0,04	0,475	0,467
Обов'язок стосовно інших	5,65	1,39	6,09	1,42	+0,44	<0,001	<0,001
Низька фрустраційна толерантність*	5,76	1,24	5,90	1,24	+0,13	0,247	0,338
Самооцінка	6,44	1,40	6,46	1,39	-0,01	0,910	0,958
Загальна виразність ірраціональних установок	32,15	3,96	32,94	3,62	+0,79	0,009	0,007
Шкали тривоги та тривожності STAI							
Реактивна тривожність *	43,24	10,57	44,91	11,19	+1,68	0,006	0,006
Особистісна тривожність	47,38	6,71	47,68	7,07	+0,29	0,339	0,347
Опитувальник дисфункціональних переконань РВQ-BPD							
Недовіра	8,03	3,47	8,15	3,30	+0,12	0,458	0,470
Залежність*	3,32	2,29	3,38	2,10	+0,06	0,661	0,642
Захист	4,65	2,69	4,79	2,88	+0,15	0,377	0,394
Вираз-ть прикордонного розладу особистості	16,00	6,01	16,32	6,30	+0,32	0,270	0,282
Шкали психологічного благополуччя Ріфф							
Автономність	28,76	3,42	28,79	3,29	+0,03	0,876	0,830
Компетентність	28,79	4,15	28,88	4,52	+0,09	0,741	0,780
Особистісний ріст*	32,91	4,00	32,79	4,49	-0,12	0,535	0,506
Позитивні стосунки	32,18	4,32	32,26	3,89	+0,09	0,675	0,561
Життєві цілі	32,94	4,50	32,79	4,48	-0,15	0,549	0,545
Самоприйняття*	31,32	5,53	31,53	5,81	+0,21	0,421	0,393
Психологічне благополуччя	186,9	18,71	187,1	20,59	+0,15	0,834	0,500
Симптоматичний опитувальник SCL-90-R							
Заг. індекс тяжкості симптомів*	0,68	0,53	0,73	0,56	+0,05	0,021	0,014

Тривожність*	0,66	0,67	0,72	0,70	+0,06	0,033	0,028
Фобічна тривожність*	0,37	0,50	0,37	0,49	+0,00	0,830	0,889

Примітка: * показники щодо яких не виконується критерій нормальності розподілу, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння (критерій рангових знаків Вілкосона).

При повторному опитуванні у членів контрольної групи збільшилась вираженість теперішніх страхів ($p < 0,001$), ситуативна тривога ($p = 0,006$) та маніфестована тривожність ($p = 0,028$). Зростання психоемоційної напруги пояснюється фоновими впливами – глобальною суспільною кризою внаслідок пандемії COVID-19, оскільки дослідження було проведене у 2021 року. Разом з цим у респондентів значимо збільшилась виразність ірраціональних установок ($p = 0,009$), в першу чергу – вимогливості щодо інших людей ($p < 0,001$), також загальна патопсихологічна симптоматика ($p = 0,014$). Відмічено тенденцію зниження толерантності до невизначеності ($p = 0,063$) і зростання схильності до стереотипності поведінки ($p = 0,060$). Все це ми вважаємо наслідками поширення страхів та тривожних настроїв, а також вимушеної тривалої соціальної ізоляції людей в період пандемії.

З цього приводу відзначимо, що медитативні практики здатні знизити переживання гострого стресу та страху. В недавніх публікаціях Omap, Vormann & Kane (2020) рекомендували медичним працівникам та населенню використовувати програму повторення мантри MRP під час пандемії COVID-19. Це допомагає запобігти дезадаптивним роздумам та пом'якшити пов'язані з ними страждання «заспокоїти емоції і розум, зберігаючи при цьому уважність і співчуття» [8, с. 23].

Порівняння показників другого діагностичного зрізу в КГ та ЕГ здійснювалось за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок та U-критерію Манна-Уїтні. В результаті психологічного втручання з використанням медитативних практик виявлено ряд психологічних трансформацій, які достовірно відрізняють експериментальну групу від контрольної – табл. 5

Таблиця 5

Середні показники контрольної та експериментальної груп по закінченні формувального впливу

Діагностичні параметри	ЕГ		КГ		t-критерій Стьюдента (p одност.)	U-критерій Манна-Уїтні
	M	SD	M	SD		
Страхи минулого	14,88	7,64	17,18	8,36	0,121	0,259
Теперішні страхи*	2,26	1,93	4,76	3,34	<0,001	0,001
Вираженість страхів	17,15	8,50	21,82	9,55	0,018	0,050
Шкала толерантності до неоднозначності декількох типів стимулів MSTAT-I						
Прийняття новизни*	13,29	2,67	11,29	2,74	0,002	0,007
Прийняття складності	29,91	4,57	27,85	4,84	0,038	0,121
Прийняття невизначеності	37,68	7,15	34,56	7,67	0,044	0,118
Заг. показник ТН	80,88	12,21	73,71	13,25	0,012	0,042
Новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнилової						
Толерант-ть до невизначеності	58,26	5,08	55,21	5,71	0,011	0,035
Інтолерантність	61,44	7,82	65,56	9,15	0,025	0,059
Міжособистісна ІТН	34,76	5,63	36,62	5,58	0,089	0,171
Індекс стереотипізації	1,06	0,17	1,20	0,20	0,002	0,008
Шкали тривоги та тривожності STAI						
Реактивна тривожність *	39,56	7,92	44,91	11,19	0,013	0,026
Особистісна тривожність	43,35	5,31	47,68	7,07	0,003	0,010
Огляд персональних переконань SPB						
Катастрофізація	6,21	1,47	7,23	1,28	0,001	0,004
Обов'язок стосовно себе	6,60	1,18	7,26	1,04	0,009	0,026

Обов'язок стосовно інших	5,96	1,31	6,09	1,42	0,345	0,951
Низька фрустрац. толерантність	5,07	1,21	5,90	1,24	0,004	0,022
Самооцінка	5,88	1,02	6,46	1,39	0,029	0,068
Загальна виразність ірраціональних установок	29,72	3,44	32,94	3,62	<0,001	<0,001
Опитувальник дисфункціональних переконань РВQ-BPD						
Недовіра	6,88	2,87	8,15	3,30	0,048	0,132
Залежність	2,97	1,98	3,38	2,10	0,204	0,395
Захист	3,71	2,53	4,79	2,88	0,051	0,089
Вираженість прикордонного розладу	13,56	5,44	16,32	6,30	0,029	0,079
Шкали психологічного благополуччя Ріфф						
Автономність	30,53	2,65	28,79	3,29	0,010	0,021
Компетентність	31,29	3,28	28,88	4,52	0,007	0,022
Особистісний ріст	34,21	3,13	32,79	4,49	0,069	0,187
Позитивні стосунки	33,47	3,58	32,26	3,89	0,094	0,218
Життєві цілі	34,35	3,72	32,79	4,48	0,062	0,205
Самоприйняття	34,03	4,20	31,53	5,81	0,023	0,084
Психологічне благополуччя *	197,9	14,30	187,1	20,59	0,007	0,047
Симптоматичний опитувальник SCL-90-R						
Загальний індекс тяжкості симптомів	0,53	0,46	0,73	0,56	0,054	0,067
Тривожність	0,50	0,69	0,72	0,70	0,108	0,033
Фобічна тривожність	0,22	0,45	0,37	0,49	0,095	0,014

Примітка: * показники щодо яких не виконуються критерій рівності дисперсій Лівія, тож потрібно орієнтуватись на непараметричний критерій порівняння.

Висновки. Таким чином, за результатами проведеного дослідження можна впевнено констатувати позитивний ефект розробленої нами програми, спрямованої на розвиток психологічної гнучкості у дорослих та подолання ними страхів з використанням медитативних технік. Він проявився для її учасників у: 1) значимому збільшенні толерантності до невизначеності та зниженні інтолерантності, провідним чинником цих змін виступає прийняття новизни; 2) значимому зниженні вираженості страхів, які впливають на життя індивіда, зниженні рівня ситуативної тривоги та особистісної тривожності учасників програми; 3) усуненні ірраціональних та дисфункціональних когнітивних викривлень представників експериментальної групи, що стосуються катастрофічного сприйняття і вразливості до стресів, завищених вимог

та критичного ставлення до себе, нестійкості самооцінки, недовіри до оточуючих і необхідності захисту.

Все це призвело до позитивних змін психологічного здоров'я та благополуччя учасників програми: суттєво покращилась компетентність їх в управлінні навколишнім середовищем, зросли оцінки особистісної автономності та самоприйняття.

Даний напрямок є перспективним для подальших науково-психологічних досліджень, оскільки доказові практики медитації можуть суттєво розширити арсенал сучасної практичної психології у роботі з підвищення психологічного благополуччя клієнта, дозволяючи досліджувати ті індивідуально-психологічні особливості, які лежать в основі більш продуктивної саморегуляції його поведінки.

Список літератури:

1. Каплуненко Я.Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28) С. 95-105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>

2. Потонська О. І. Вплив дитячих страхів на толерантність дорослої людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 1(11) С. 52-57. [doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\)](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11))

3. Potonska O.I. Stereotyping manifestation in different areas of adult psychological life. International scientific journal "Socialization&human developman". Kyiv-Szczecin. 2021. V3. №1. p. 136-148. doi.org/10.37096/SHDISJ-21-1.1
4. Barad M. Is extinction of fear erasure or inhibition? Why both, of course. *Learning & Memory*. 2006. DOI: 10.1101/lm.211306
5. Michalak J. Heidenreich T. Dissemination before evidence? What are the driving forces behind the dissemination of mindfulness-based interventions? *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2018. № 25(3). doi.org/10.1111/cpsp.12254
6. Carlson L. E. Uptake of mindfulness-based interventions: A phenomenon of wealthy white western women? *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2018. № 25(3). doi.org/10.1111/cpsp.12258
7. Staples J. K. Gordon J. S. Hamilton M. Uddo M. Mind-body skills groups for treatment of war-traumatized veterans: A randomized controlled study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. 2022. doi.org/10.1037/tra0000559
8. Oman D. Bormann J. E. Kane J. J. Mantram Repetition as a Portable Mindfulness Practice: Applications During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*. 2020. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01545-w>
9. American Psychological Association. (n.d.). Meditation. APA Dictionary of Psychology. 2024. November 21. URL: <https://dictionary.apa.org/meditation>
10. National Library of Medicine. PubMed. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
11. Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy. Integration mindfulness in counseling, coaching and psychotherapy: a simple online project. 2024. URL: <https://i-cbt.org.ua/mindfulnessccp/>

Potonska O.I. THE IMPACT OF MEDITATION ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF ADULTS, ELIMINATION OF COGNITIVE AND BEHAVIORAL STEREOTYPES BY CONSEQUENCES OF CHILDREN'S FEARS

*Present – pandemic, war, economic instability and other unpredictable harsh situations that limit a person in various spheres of his life. During stressful situations, people increase the level of mental stress, which is based on fears for their lives and neighbors, uncertainty in the future, etc. Therefore, the relevance of meditative practices is growing now, with the help of which a person can overcome problems caused by stressful experiences. **Methods:** Five-factor mindfulness questionnaire FFMQ; Scales of fear and anxiety STAI; Scale of tolerance to ambiguity of several types of stimuli MSTAT-I; New questionnaire of tolerance to uncertainty (NTN); Review of personal beliefs SPB; Questionnaire of dysfunctional beliefs PBQ-BPD; Scales of psychological well-being by K. Riff; Symptom questionnaire SCL-90-R; Author's Scale of childhood and current fears for adults. Study revealed strong negative correlations of all components of mindfulness with indicators of intolerance, stereotyping, rigidity in thoughts and behavior, which statistically proves the positive effect of meditation by regulating emotions and cognitions during stress. The regulatory effect associated with the reduction of fears and anxiety occurs at the level of metacognitive functions of consciousness. The empirical evidence has revealed that individuals with a high level of mindfulness have significantly higher scores of tolerances to uncertainty, especially to the acceptance of new stimuli. They are less prone to irrational or dysfunctional attitudes towards themselves and others. The results of testing the author's program for the development of psychological flexibility and overcoming fears with the use of meditative techniques statistically confirm its effectiveness.*

Key words: mindfulness, meditation, experiences, psychological wellbeing, self-knowledge.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК159.944.4+378

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/18>

Карповець М.В.

Національний університет «Острозька академія»

СТАН ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПОНЕНТИ РОЗУМІННЯ

У статті розглянуто стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. Показано, що дослідження тривожності у вищій школі зосереджуються на пошуку чинників впливу на рівень тривожності, що зумовлює врахування не тільки психологічного, але й соціального, економічного, культурного й політичного контекстів. Проаналізований корпус досліджень психології тривожності засвідчив, що у студентів однаково наявна як особистісна, так і ситуативна тривожність.

На діагностувальному етапі було реалізовано опитування студентів першого та другого курсів Національного університету «Острозька академія» (загальна вибірка – 90 осіб) за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна та анкетування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада. Доведено, що стан ситуативної (реактивної) тривожності високий, коли стан особистої тривожності середній. Високий рівень тривожності безпосередньо впливає на розуміння і навчальні результати, адже заважає студентам сфокусуватись на предметові, здійснювати креативні й творчі ресурси, аналізувати й робити системні висновки, оперативно запам'ятовувати матеріал. Висунуто припущення, що однієї із причин високої тривожності є російсько-українська війна, яка однаково впливає як на ситуативну, так і особисту тривожність. Нормалізації тривожності у студентів не тільки формує позитивний психологічний клімат для розуміння, але й формування цінностей та життєвих орієнтирів, необхідних для професійного зростання та соціалізації.

Досліджено, що студенти опираються на когнітивні (C – Cognition) стратегії подолання стресу й тривожності, коли інші стратегії менше задіяні. Прикметно, що студенти найменш опираються на стратегію соціалізації та соціальної підтримки (S – Socialization) для формування стійкості, що вказує на необхідності посилити цю стратегію поруч із іншими. Такі результати засвідчують те, що зростання тривожності впливає на процеси розуміння студентів, а отже обумовлюють необхідність пошуку та застосування педагогічних і психокорекційних методик, які б нормалізували тривожність до допустимого рівня.

Ключові слова: тривожність, стрес, емоції, розуміння, навчальна діяльність студентів, психокорекція, методика Спілбергера-Ханіна, модель BASIC Ph.

Постановка проблеми. Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних станів сучасної молоді, що особливо загострюється під час війни. Невизначеність майбутнього, інформаційний тиск, перебування близьких на фронті, проживання в зоні постійних обстрілів у рази посилити тривожні стани всіх вікових категорій, зокрема молодих людей, у яких ще не сформовані механізми стримування і кореляції тривожних станів. В умовах війни студентам потрібно виконувати навчальну програму, виробляти навички соціалізації та адаптації до нових реалій життя.

Відповідно психологам і педагогам важливо діагностувати стан тривожності у студентів різних освітніх програм, щоб у майбутньому випрацювати ефективні методики для її зниження.

Будучи інтегративним компонентом емоційного стану студентів, тривожність безпосередньо впливає на процеси розуміння. Висока тривожність блокує концентрацію (фокусування на основному предметові), оптимізацію робочої пам'яті, креативність ускладнюючи як засвоєння матеріалу, так і процес індивідуально-особистісного формування. Натомість низька тривожність

впливає на брак мотивації, постановку цілей та відсутність готовності до викликів, зокрема й розв'язанню завдань у незвичних умовах. Тому діагностика тривожності уможливило пошук і застосування тих методик, які б знизили/збільшили рівень тривожності до помірного, який би сприяв покращенню розуміння в навчальній діяльності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічні дослідження тривожності мають довгу експериментальну історію, в основу якої покладено аналіз тривожності як вродженої та набутої особливості людської психіки. Перша традиція досліджень визначає тривожність як невід'ємну захисну частину психіки, низький рівень якої свідчить про наявність депресивних, ареагтивних тенденцій у поведінці людини. Наприклад, Зигмунд Фройд визначає тривожність як певну реакцію на загрозу та небезпеку, вважаючи її невід'ємним елементом лібідо [6]. Також австрійський психоаналітик розглядає тривожність як симптоматичне вираження внутрішнього емоційного конфлікту, який виникає, коли людина пригнічує переживання, почуття чи імпульси, які є надто загрозливими або тривожними, щоб із ними жити [6]. Із цього випливає, що тривожність часто є несвідомим явищем, яке пов'язане з витісненими емоціями, переживаннями особливо сексуальними бажаннями. Тому на рівні свідомого людина не розуміє раціональні причини й наслідки тривожності, адже природа її неусвідомлена, глибоко прихована й замаскована. Дуейн Шульц підкреслює, що захисні механізми є дуже важливими у фрейдистській психології, оскільки вони «формують наші почуття, поведінку і рятують его від напруги» [10, р. 49]. Варто пам'ятати, що тривожність є адаптивною, якщо вона спонукає до ефективної поведінки, однак коли вона стає настільки сильною, що порушує життєдіяльність, її називають тривожним розладом.

Наступне покоління психологів і психіатрів тлумачило тривожність не лише в руслі внутрішніх, вроджених психічних процесів, але й у контексті зовнішніх соціальних подразників, суттєво модифікуючи й подекуди критикуючи теорію З. Фрейда. Так, Альфред Адлер убачав появу тривожності в невідповідному стилі життя та недостатньо розвиненому соціальному інтересі [5]. Зокрема, подібно до Фрейда, він знаходив причину появи тривожності в обмеженнях, які починаються в дитинстві, що сприяє появі людської неповноцінності. Відповідно все подальше життя буде спрямоване на компенсацію відчуття непо-

вноцінності, тому що менше це вдаватиметься суб'єкту, то більше зростатиме його тривожність.

Уже Карен Горні у своїй праці «Невроз і людське становлення: боротьба за самореалізацію» [7] вважає, що чи не основна причина тривожності перебуває в міжособистісній, а не лише особистісній площині. Як і попередні психоаналітики, Горні виокремлює так звану базальну тривожність, що формується в дитинстві внаслідок недостатньої уваги, надмірного контролю чи нестабільності з боку батьків. Це своєю чергою впливає на те, що в дитини, а потім – у дорослої людини не формується потрібне відчуття базальної впевненості, необхідної для вибудовування здорових взаємин з іншими людьми.

Подальші дослідження лише розширювали, хоча й певною мірою ускладнювали розуміння тривожності. Серед найбільш суттєвих варто відзначити розробки Карла Ясперса, Еріха Фромма, Ролло Мея, Керролла Ізарда, Вальтера Пьолдингера, Чарльза Спілбергера та інших. Вони доповнили біологічну та психоаналітичну перспективу тим, що висвітлювали тривогу як результат втрати автентичності та цінностей (гуманістична перспектива) та як адаптивну особливість, яку можна розвивати у випадку небезпеки чи кризи (еволюційна перспектива). Спільним для різних теорій і досліджень є те, що тривога часто виникає в певному соціально-психологічному контексті. Оскільки контекст змінити важко й часто неможливо (наприклад, вплив батьків чи глобальна кризова ситуація, як війна), то важливо змінити думки та поведінку людини (когнітивно-поведінкова терапія), навчити працювати з невротичними подразниками (експозиційна терапія), урегулювати фізіологічні процеси (зміна способу життя). У цьому контексті університет є вкрай важливим середовищем, у якому можна регулювати рівень тривожності, оскільки освітній процес передбачає виконання поставлених цілей, соціальну взаємодію і внутрішню роботу над собою.

Дослідження тривожності у вищій освіті зосереджуються на пошуку чинників впливу на рівень тривожності, що зумовлює врахування не тільки психологічного, але й соціального, економічного, культурного й політичного контекстів. Такі дослідники як Жан Піаже, Лев Виготський, Джон Б. Ватсон опосередковано довели, що джерелом тривожності в молоді часто є невідповідність між зовнішніми академічними вимогами та індивідуальними можливостями суб'єкта. Річард С. Лазарус також показав, що сприйняття людьми непосильних навчальних завдань, часто неможливих

для виконання за обмежений час, також сприяло тривожності та стресу [9]. Хоча Лазарус не зосереджував увагу винятково на студентах, його теорії та спостереження дуже важливі для розуміння тривоги в освітніх установах. Лазарус підкреслював, що тривожність виникає через сприйняття загрози в поєднанні з оцінкою своєї нездатності впоратися з нею [9]. У студентів це часто породжує страхи щодо академічної неуспішності, соціального невизнання або невизначеності в майбутньому.

Про це також зазначають українські дослідники тривожності студентів, як-от Т.В. Циганчук [4], І. О. Блохіна [2], Т.І. Логвиненко [3], О.М. Амплєєва та А.Ю. Плужник [1]. По-перше, учені відзначають важливість появи нового середовища (у воєнний час), до якого втрапляють студенти, що впливає на відчуття невпевненості та тривожності [4]. По-друге, низький рівень особистісної сформованості також не дає змоги самотійно впоратися зі всіма викликами: «Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції «Я-студент», низьку продуктивність навчально-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності» [2, с. 85]. По-третє, поява стресових ситуацій, пов'язаних із підсумковими модулями чи екзаменами, особливо підвищує рівень тривожності в студентів (переважно у вмотивованої їх частини) [3, с. 73]. Як бачимо, емпіричні дослідження українських науковців показують, що у студентів однаково наявна як особистісна, так і ситуативна тривожність.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження рівня тривожності студентів у контексті психології розуміння, що передбачає емпіричне оцінювання стану особистісної та ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Дослідження передбачає анкетування 90 студентів першого та другого курсу бакалаврського рівня Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту в Національному університеті «Острозька академія».

Виклад основного матеріалу. Тривожність на ранніх етапах навчання у вищій школі є пояснюваним явищем, оскільки передусім працює як механізм адаптації до нових освітніх умов. В українському контексті війна посилила відчуття тривожності різних вікових груп, змушуючи їх інтуїтивно або свідомо шукати механізми життєвої стійкості для збереження власного ресурсу.

Тому на сьогодні завдання викладачів полягає не тільки в трансляванні й засвоєнні навчального матеріалу відповідно до навчальної програми, але й у стабільній і толерантній ментальній підтримці здобувачів освіти, що передбачає застосування педагогічних технік для емоційного вивільнення, формування навичок критичного й оперативного мислення, самоконтролю, а також для розвитку впевненості та соціальної адаптивності в студентів.

Для визначення рівня тривожності ми застосували методіку Спілбергера-Ханіна (також відома як STAI, тобто the State-Trait Anxiety Inventory) [11]. Шкала вимірює два основні типи тривоги – ситуативну (або реактивну) тривожність (S-Anxiety або State Anxiety) та особисту тривожність (T-Anxiety або Trait Anxiety). Ситуативна тривожність передбачає стан тривожності в поточний стан, яка може коливатися залежно від впливу певних подій, що викликають стрес у суб'єкта. Натомість особиста тривожність є загальною, стійкою характеристикою стану людини, що допомагає визначати загрози й небезпечні ситуації.

До тестування були залучені студенти Національного університету «Острозька академія» (загальна вибірка – 90 осіб) таких спеціальностей, як 013 Початкова освіта, 053 Психологія, 035 Філологія: 035.041 Германські мови та література, 035 Філологія: 035.01 Українська мова та література, 061 Журналістика. Опитування відбувалося з 2 вересня по 13 вересня 2024 року з використанням додатка «Google Форма». Отримані результати відображено на Рис 1.

Інтерпретація результатів відбувалась відповідно до критеріїв Спілбергера: низький рівень – нижче 30 балів, середній рівень – 30-45 балів, високий рівень – вище 45 балів. Як бачимо, середнє значення ситуативної тривожності становить 47 балів, що є високим рівнем. Такий результат означає наявність зовнішніх викликів і подразників, що впливають на помірну тривожність студентів. Припускаємо, що основним подразником для студентів є війна, яка безпосередньо та опосередковано впливає на студентів. Це сигналізує про необхідність пошуку та застосування методик, які б сприяли стабілізації тривожності та покращенню розуміння. Зокрема, студентам із високою тривожністю потрібно формувати відчуття впевненості та мотивації замість зовнішньої вимогливості, яка негативно впливає на психологічний рівень розуміння. Оскільки стан реактивної тривожності мінливий і відрізняється інтенсивністю, то зміна освітнього середовища

Тривожність	Ситуативна		Особиста		Реактивна тривожність Спілбергера-Ханіна	
	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Низька	19	21	21	23	37	41
Помірна	48	53	52	58	48	53
Висока	23	26	17	19	5	6
Середнє значення	47		42		33	

Рис 1. Результати опитування з визначення тривожності студентів за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна

завдяки залученню відповідних методик уможливує управління емоційним станом студентів, адаптуючи їх до стресорів різного рівня.

Натомість середнє значення особистої тривожності становить 42 балів, що також наближується до високого рівня, хоча залишається на рівні середнього. Такий результат свідчить про те, що студенти мають індивідуальну схильність до тривожності, витоки якої перебувають за межами університету. Це означає, що студенти першого та другого курсів вже прийшли до університету із середнім рівнем тривожності, а наявність навчального навантаження, нових соціальних зв'язків, необхідності відповідати очікуванням і стандартам, високого рівня відповідальності тільки підсилює її, впливаючи вже на рівень ситуативної тривожності.

Високий рівень тривожності стає фоною перешкодою і негативно впливає на ефективність освітнього процесу, притуплюючи емоційно-вольові реакції студентів, знижуючи рівень готовності до навчальної діяльності, здатність сприймати й розуміти навчальний матеріал, виконувати відповідні практичні завдання. Щоб зберегти продуктивність і результативність освітньої діяльності, студентам критично важливо знати власні подразники, уміти опанувати себе й виробляти навички вольової саморегуляції та стресостій-

кості. Щоб з'ясувати, які стратегії використовують студенти в стресових навчальних ситуаціях, ми провели опитування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада [8]. Отримані результати другого опитування відображені на Рис. 2.

Результати опитування демонструють, що найбільш поширеною стратегією подолання стресу для студентів є когніція та когнітивні стратегії (C – Cognition). У контексті освітньої діяльності вибір цієї стратегії цілком передбачуваний і зрозумілий. Натомість такі стратегії як віра та цінності (B – Belief), емоції та почуття (A – Affect), соціальні зв'язки та спілкування (S – Social), уява та творчість (I – Imagination), фізичні та тілесні ресурси (Ph – Physics) студенти реалізують меншою мірою, тут середнє значення (\bar{x}) коливається від 15 до 17. Задіяння когнітивних стратегій є доказом швидкої адаптивності й рефлексивності студентів, а також їхнього інтересу до нових форм пізнання матеріалу й себе. У майбутньому важливо застосувати інші методики, які б актуалізували інші стратегії до подолання стресу та тривожності. Відповідно, задіяння цих методик допомогло б нейтралізувати стресові аспекти навчального процесу, як-от конкуренція між однолітками, страх на помилку та публічного осуду, перфекціонізм. Також важливо трансформувати навчання у межах курсів більш активне, партисипативне та емоційно привабливе

Вид стратегії	Переважаюча відповідної стратегії		Помірне використання відповідної стратегії		Рідкісне використання відповідної стратегії		Середнє значення
	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	
B	8	9	58	64	24	27	17
A	5	5	58	64	27	31	16
S	9	10	47	52	34	38	15
I	14	16	53	59	23	25	17
C	38	43	47	52	5	5	24
Ph	5	5	60	67	25	28	17

Рис 2. Результати опитування студентів за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада

для студентів, а задіяні методики покликані допомогти їм розвивати розуміння матеріалу, свого професійного «Я» та загалом життєвих цілей.

Установивши коефіцієнт кореляції Пірсона (r) між тривожністю (результати опитування Спілбергера-Ханіна) і стратегіями подолання тривожності (результати опитування «BASIC Ph»), ми виявили зв'язки, відображені на Рис. 3.

B	A	S	I	C	Ph
0,0743	-0,024	-0,002	-0,2128	0,04297	0,141

Рис 3. Кореляційні зв'язки між середнім значенням ситуативної тривожності та стратегіями подолання тривожності

ланні її задіяна уява. Це означає, що в стані високої тривожності студентам непросто бути креативними, покладатись на інтуїцію та пластичність. Такий зв'язок також спонукає до пошуку методів і підходів, які реалізують творчий та альтернативний спосіб навчання.

Висновки. Отже, діагностувальний етап показав, що ситуативний (реактивний) рівень тривожності студентів є високий, а особистий рівень перебуває на середньому (допустимому) рівні. Як засвідчили результати опитування студентів за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна, середнє значення ситуативної (реактивної) тривожності становить 47 балів, а середнє значення особистої тривожності – 42 бали. Водночас дані анкетування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада продемонстрували, що зростання рівня тривожності в студентів активізує когнітивні стратегії, як-от логічне та критичне мислення, аналіз проблеми, планування. Уста-

новлений між результатами двох опитувань кореляційний зв'язок Пірсона показав: що нижча тривожність, то вищий рівень застосування уяви та креативності (-0,2128). Оскільки кореляційний зв'язок між досліджуваними ознаками не суттєвий, то надалі потрібно продовжити пошук інших взаємодій (наприклад, із емоційним інтелектом, життєвими орієнтирами тощо).

Отримані дані свідчать про те, що в майбутньому важливо дібрати психолого-педагогічні методики для унормування рівня тривожності з метою покращення процесів розуміння, активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, вироблення навичок самоконтролю. Зокрема застосування перформативних методик з їх тяжінням до креативності, рольових моделей і соціальної взаємодії може бути одним зі шляхів зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а отже формувати сприятливі психологічні передумови для розуміння.

Список літератури:

1. Амплеева О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). № 6. С. 28-33. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.6/06>
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 4. С. 82-86. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
3. Логвиненко Т.І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2018. Вип. VIII. С. 70-73. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215>
4. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ.* Київ: Книга, 2010. 360 с
5. Adler A. *Understanding Human Nature.* Martino Fine Books, 2010. 300 p.
6. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety (Complete Psychological Works of Sigmund Freud).* New York: W. W. Norton & Company, 1990. 176 p.
7. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization.* New York: W. W. Norton & Company, 1991. 184 p.

8. Lahad M. From victim to victor: The Development of the BASIC Ph Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23 (1). P. 27-34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
9. Lazarus R. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
10. Schultz P. D. Theories of Personality. Boston, MA: Cengage Learning, 2016. 512 p.
11. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R. & Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1983. 36 p.

Karpovets M.V. THE STATE OF ANXIETY OF STUDENTS AS AN EMOTIONAL COMPONENT OF UNDERSTANDING

The article deals with students' anxiety as an emotional component of understanding. It is shown that research on anxiety in higher education focuses on the search for factors influencing the level of anxiety, which leads to the consideration of not only psychological but also social, economic, cultural, and political contexts. The analyzed corpus of research on the psychology of anxiety showed that students have both personal and situational anxiety.

At the diagnostic stage, a survey of first- and second-year students at the National University of Ostroh Academy (total sample – 90 people) was conducted using the Spielberger-Hanin anxiety test and a questionnaire based on the Mooli Lahad BASIC Ph model. It is proved that the state of situational (reactive) anxiety is high when the state of personal anxiety is average. High levels of anxiety have a direct impact on understanding and learning outcomes, as they prevent students from focusing on the subject, using creative and imaginative resources, analyzing and drawing systematic conclusions, and memorizing material quickly. It has been suggested that one of the causes of high anxiety is the Russo-Ukrainian War, which has an equal impact on both situational and personal anxiety. The normalization of anxiety in students not only creates a positive psychological climate for understanding but also the formation of values and life guidelines necessary for professional growth and socialization.

It has been found that students rely on cognitive (C – Cognition) strategies to overcome stress and anxiety when other methods are less involved. Notably, students rely the least on socialization and social support (S – Socialization) to build resilience, which indicates that there is no need to strengthen this strategy along with others. Such results suggest that the growth of anxiety affects the processes of understanding of students and, therefore, necessitates the search for and application of pedagogical and psychocorrectional methods that would normalize anxiety to an acceptable level.

Key words: *anxiety, stress, emotions, understanding, students' learning activities, psychocorrection, the Spielberger-Hanin anxiety test, the Mooli Lahad BASIC Ph model.*

Лаврінченко В.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ДИНАМІКА САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ ПРОТЯГОМ УЧАСТІ У ГРУПОВІЙ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ

Стаття присвячена аналізу показників динаміки самоствавлення підлітків-неформалів протягом реалізації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію комунікативних характеристик.

У статті представлено узагальнені результати емпіричних досліджень особистісних характеристик неформалів, специфіки їх ставлення до власної особистості та переважаючих комунікативних тенденцій.

Основна частина статті містить дані щодо апробації корекційно-розвивальної програми «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» відносно покращення показників самоствавлення неформалів.

До експериментальної групи увійшли 156 підлітків, які входять до неформальних об'єднань «емо», «готи», «футбольні фанати», «скін-хеди», «металісти», тощо. До складу контрольної групи обрані 156 підлітків, які не входять до неформальних груп.

Представлено динаміку показників інтегрального самоствавлення, самоінтересу, очікування позитивного ставлення від інших, самоповаги, самосприйняття та саморозуміння у підлітків-неформалів із експериментальної групи за результатами участі і корекційних занять. Діагностовані показники порівняно з даними контрольної групи підлітків.

Порівняння результатів двох досліджень (до та після реалізації програми) засвідчило позитивну динаміку самоствавлення у підлітків-неформалів, покращення у них самоінтересу, аутосимпатії, саморозуміння, що спричинило і покращення комунікативних настанов підлітків.

Встановлено, що реалізація корекційно-розвивальної програми «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» дійсно дозволила вирішити ряд психологічних проблем підлітків із неформальних об'єднань (негативне відношення до власного «Я», деяка зневага до себе та своїх вчинків, не зацікавленість у своєму внутрішньому світі, що супроводжувались негативними емоційними переживаннями, тощо). Підвищення рефлексивних і комунікативних умінь, формування адекватного самоствавлення і позитивного емоційного відношення до спілкування з однолітками сприяють оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків у неформальних об'єднаннях.

Ключові слова: самоствавлення, підлітки, підлітки-неформали, корекційно-розвивальна робота з підлітками-неформалами, аутосимпатія, самоінтерес, зацікавленість у внутрішньому світі підлітків-неформалів, корекційні програми для підлітків.

Постановка проблеми. Останніми роками неформальні об'єднання стали достатньо розповсюдженими серед молоді, вносячи суттєвий вплив у їхнє життєве самостввердження. Перебування молоді у складі неформальних рухів вносить суттєві корективи у сприйняття підлітками власного «Я», модифікуючи його, сприяючи погіршенню ставлення підлітків до себе.

Самоствавлення неформалів відіграє важливу роль у процесі їх міжособистісної комунікації, оскільки забезпечує інтегрування комунікативного досвіду у вигляді ставлення до окремих

аспектів власної особистості та самовідношення загалом. Позитивне ставлення до власного «Я», прийняття своїх психологічних характеристик підлітками і підкреслення власної індивідуальності виступає основою для встановлення міцних, гуманістично-орієнтованих стосунків між дітьми.

Переживаючи самоповагу, аутосимпатію та зацікавленість у змінах та розвитку власної особистості, підлітки можуть відчувати та виражати психологічну готовність до контактів з оточуючими, здатність прийняти їх особистісні властивості та розвивати стосунки на засадах взаємодовіри та вза-

емоприняття. При цьому, орієнтованість на позитивне ставлення з боку партнера по спілкуванню, як складова самоставлення, говорить про психологічну готовність молоді до взаємодії і спрямованість на пізнання внутрішнього світу іншої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічні характеристики підлітків-неформалів тривалий час виступали предметом наукових досліджень. У структурі особистісних рис підлітків-неформалів найбільш розвинутими є інтелектуальні риси, консерватизм, а також схильність до відстороненості та вираженої залежності від референтної групи [6, с. 156]. Це може виявлятися у продуктивності їх розумової діяльності, схильності до абстрагування, освоєння матеріалу теоретичного характеру. Схильність до аутизму може виявлятися у різноманітності та різноплановості уяви, зосередженості на власних ідеях, інтересах, а також проявлятися у вигляді надмірної мрійливості та відсторонення від оточуючого світу [3, с. 61]. Підліткам із неформальних угруповань властива схильність до гіпотимії, яка може провокувати часте переживання тривоги, невпевненості у собі, занепокоєності, які можуть набувати форм депресивних переживань [4, с. 45]. Високі показники конформності свідчать про зниження критичності у сприйманні групових норм, цінностей і групових рішень, що веде їх до участі у неформальних групах [5, с. 82]. Підлітки-неформали часто схильні до сильного переживання почуття самотності [2, с. 33].

У системі самоставлення підлітків-неформалів однаково високий рівень мають аутосипатія та самоприйняття [1, с. 202]. При цьому найменш вираженими є очікування позитивного ставлення від інших та відношення інших. Із виявленої системи самоставлення підлітків-неформалів можна вказати на те, що через власне протиставлення нормам і правилам формальної групи, вони не виявляють позитивних орієнтацій до взаємодії з оточуючими [7, с. 38]. Внаслідок цього у структурі їх самовідношення очікування позитивного ставлення з боку інших має такий низький рівень прояву. Окрім цього, вони не дуже чутливі до сприймання відношення інших, що також може бути пов'язане з їх членством у неформальному угрупованні [8, с. 216].

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати показники динаміки самоставлення підлітків-неформалів протягом реалізації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію комунікативних характеристик.

Виклад основного матеріалу. З огляду на представлені вище результати досліджень, нами

розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань», яка спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності, урегулювання проявів емоційної сфери та розвиток особистості шляхом рефлексії і набуття комунікативного досвіду зокрема.

В апробації програми взяли участь 312 респондентів – учнів віком від 12 до 15 років загальноосвітніх навчальних закладів та закладів професійної освіти міста Полтави. За показником статі до вибірки увійшло 214 хлопців та 98 дівчат. До експериментальної групи увійшли 156 підлітків, які входять до неформальних об'єднань «емо», «готи», «футбольні фанати», «скін-хеди», «металісти», тощо. До складу контрольної групи обрані 156 підлітків, які не входять до неформальних груп. Для визначення особливостей розвитку самоставлення підлітків із неформальних угруповань під час формуючого експерименту нами проводилося контрольне дослідження за методикою вивчення самоставлення В.В.Століна, С.Р.Пантілеєва.

Психологічні зміни за інтегральним відчуттям «за» чи «проти» власної особистості – загального показника самоставлення підлітків, подані на рис. 1.

Як свідчать дані рис. 1., за підсумками формуючого експерименту неформали стали більш позитивно сприймати власні психологічні особливості. Так, 80% підлітків із неформальних угруповань набули більш вираженого самоставлення, зацікавленості власних психічним життям. Вони змінили відношення до власного «Я», розвинули рефлексивні уміння, стали більш позитивно відноситись до власних психологічних характеристик, сприймати їх як прояви індивідуальності. Значення ϕ^* -емпіричного за низьким рівнем вираженості самоставлення = 3,8 ($p \leq 0,01$); за високим рівнем = 2,2 ($p \leq 0,05$). Ці дані дають підстави говорити про те, що кількість досліджуваних неформалів, які мають виражений низький рівень самоставлення, суттєво зменшилась (ϕ^* -емпіричне > ϕ^* -критичного). Тобто, після тренінгу серед підлітків-неформалів відмічається тенденція до оптимізації самоставлення, схильність до більш позитивного відношення до власного «Я» та зацікавленості своєю індивідуальністю.

Розглянемо більш детально результати за основними показниками самоставлення до і після корекційних занять у неформалів на прикладі середніх значень. Вони подані у таблиці 1.

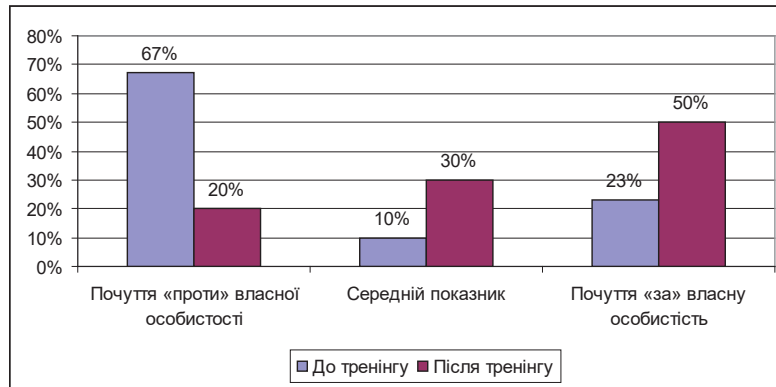


Рис. 1. Показники інтегрального самоствалення підлітків-неформалів до та після корекційно-розвивальної роботи

Таблиця 1

Порівняння основних показників самоствалення у підлітків із неформальних об'єднань (середні значення)

Результати дослідження	Самоповага	Аутосимпатія	Очікування позитивного відношення від інших	Самоінтерес
До тренінгового впливу	37,5	39,4	26,9	56,2
Після тренінгового впливу	52,1	59,7	54,8	71

Як свідчать дані таблиці 1., по закінченню формуючого експерименту підлітки із неформальних угруповань набули більшого вираженого та позитивно забарвленого самоствалення. Так, показник очікування позитивного відношення від інших збільшився на 27,9 балів, що говорить про більшу орієнтованість неформалів до взаємодії з однолітками, позитивного ставлення до спілкування з ними. Також, вони стали більш позитивно сприймати свою особистість, цінувати її (показник аутосимпатії збільшився на 20,3 бали), що відображає підвищення психологічної комфортності після проходження психологічного тренінгу. Така молодь стала більш зацікавлена у своєму внутрішньому світі, переживаннях та індивідуальних особливостях (середнє значення самоінтересу збільшилось на 14,8 балів), що виступає показником набуття позитивного комунікативного досвіду та розвитку рефлексивних умінь у неформалів.

На основі більш позитивного сприйняття власної особистості, виокремлення власних індивідуальних рис та зацікавленості у них, у неформальній молоді, відповідно, підвищилась повага до себе (на 14,6 бали). Тобто, вони розвинули впевненість у собі, своїх силах; стали приділяти більш позитивне значення власній особистості.

Розглянемо більш детально зміни, які зафіксо-

вані у відношенні підлітків-неформалів до інших людей. Результати дослідження цієї складової самоствалення подані на рис. 2.

Як свідчать дані рис. 2., у неформалів значно підвищилась орієнтованість на позитивне ставлення з боку партнерів по спілкуванню. Так, низький показник очікування позитивного ставлення від оточуючих зменшився на 63% (ϕ^* -емпіричне = 5,4, $p \leq 0,01$). Отже, після відвідування тренінгових занять такі підлітки стали більш орієнтовані на довірливе та позитивне відношення до низ боку оточуючих; набули орієнтованості на знаходження спільних інтересів з ровесниками, високоморальну поведінку і зацікавленість іншими підлітками, їх життям та цінностями.

Істотно змінилися показники аутосимпатії підлітків із неформальних об'єднань. Вони подані на рис. 3.

Як видно з рис. 3., під час проведення формуючого експерименту у підлітків із неформальних об'єднань сформувався якісно новий рівень аутосимпатії (у 57% молоді відмічено її підвищення). При цьому показник статистичної значимості ϕ^* -емпіричне (2,5) > ϕ^* -критичного (при $p \leq 0,01$). Це дає підстави говорити, що підлітки-неформали стали більш позитивно сприймати власну осо-

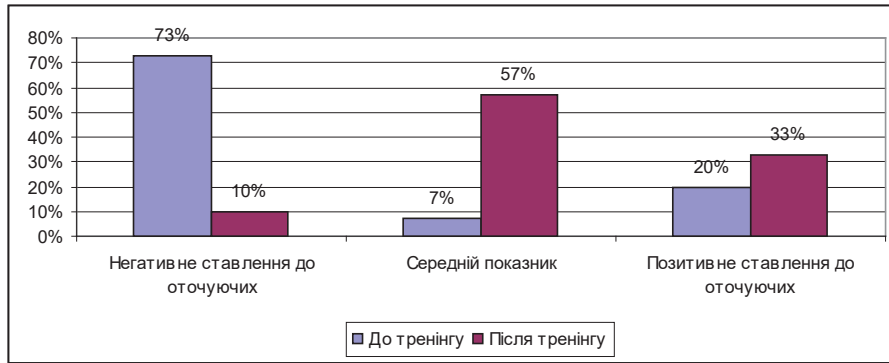


Рис 2. Ступінь орієнтованості на позитивне ставлення від оточуючих у підлітків із неформальних угруповань

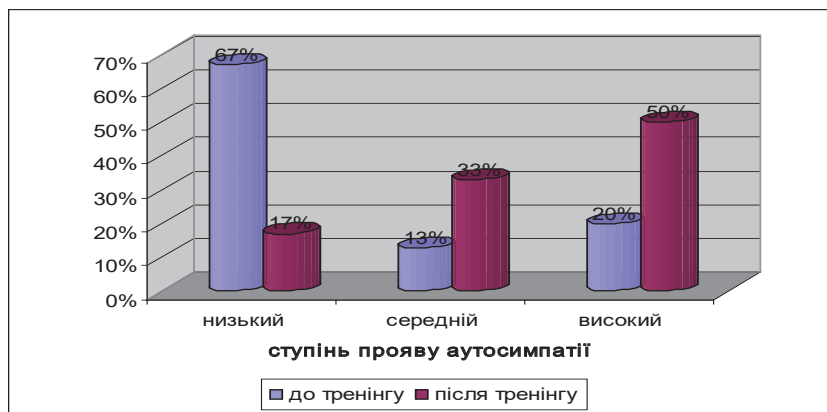


Рис 3. Психологічні особливості рівня аутосимпатії підлітків-неформалів

бистість, окреслили цікаві для себе індивідуальні риси, що свідчить про покращення психологічної атмосфери під час спілкування.

Отже, усталене позитивне відношення до власного «Я» сприяє більш ефективному спілкуванню з оточуючими. Це пов'язано з тим, що позитивні емоції у процесі спілкування відображаються у спрямованості особистості неформала до пізнання інших людей, кооперування з ними і схильності до більш гуманного прийняття партнера по спілкуванню.

Формування позитивного ставлення до власної особистості і сприятливих для міжособистісної взаємодії очікувань від оточуючих пов'язані з особливостями самоповаги підлітків із неформальних об'єднань, якісні зміни якої відображені на рис. 4.

Дані рис. 4 відображають зростання позитивного ставлення підлітків до себе, власних вчинків та індивідуальних особливостей, оскільки 33% неформалів набули більш вираженої поваги до власної особистості. При цьому статистичне зна-

чення ϕ^* -емпіричного = 2,6 ($p \leq 0,01$). Підвищення поваги до власного «Я» може розглядатись як результат набуття позитивного комунікативного досвіду, у якому підлітки змогли продемонструвати свої можливості і виразити неповторність особистості, інтересів, переконань та ідеалів. Їх поведінка була позитивно оцінена партнерами по спілкуванню, що супроводжувалось позитивними емоційними переживаннями і призвело до формування поважливого відношення до себе.

Ми вважаємо, що реалізація представленої нами корекційно-розвивальної програми сприяла не лише формуванню комунікативних умінь у підлітків, а і викликала у них зацікавленість власним психічним життям, схильність до самоаналізу. Такі характеристики особистості відображає рівень сформованості самоінтересу, як одного з компонентів самоставлення людини. Результати дослідження цієї якості у підлітків подані на рис. 5.

Із рис. 5 простежується зростання зацікавлені до себе, своїх індивідуальних особливостей та пси-

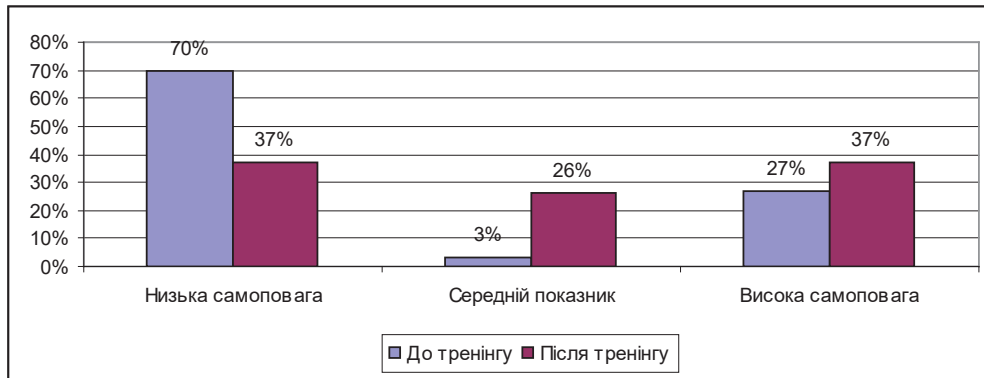


Рис. 4. Ступінь вираженості поваги до власного «Я» у підлітків із неформальних угруповань

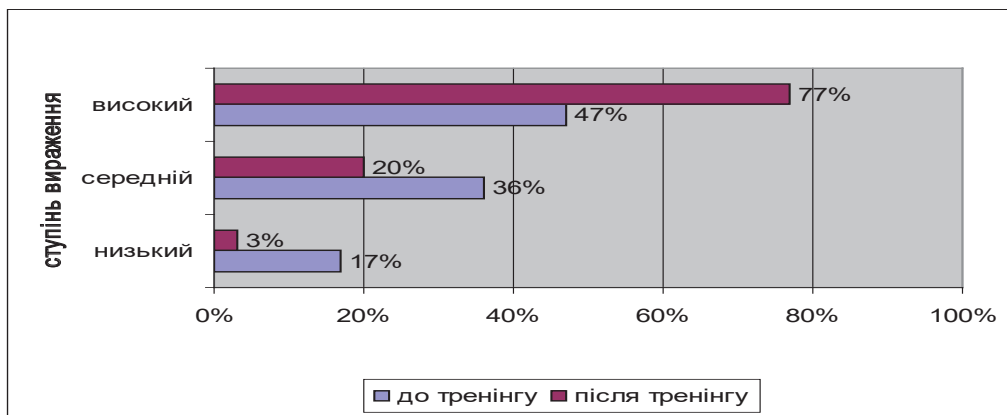


Рис. 5. Психологічні особливості самоінтересу підлітків-неформалів

хологічних властивостях у підлітків-неформалів після формуючого впливу (φ^* -емпіричне =2,4, $p \leq 0,01$)), що доводить дану відмінність. Зростання самоінтересу виявляється у тому, що підлітки-неформали стали більш схильні до аналізу своєї поведінки, зацікавлені власним життям; прагнуть здійснювати рефлексію під час спілкування. Зацікавленість власним психічним життям створює сприятливу основу для пізнання психічного світу іншої особистості, сприйняття її, як цілісного суб'єкту. Отже, підлітки-неформали набули більш вираженої зацікавленості власним «Я»; відчувають позитивне ставлення до власної особистості і демонструють достатньо виражену самоповагу. При цьому вони схильні очікувати позитивне ставлення від партнерів по спілкуванню, що виступає психологічною основою здійснення ефективної міжособистісної взаємодії і показником комунікативної компетентності особистості.

Специфіка глобального індексу самоствавлення у представників контрольної групи продемонстрована на рис. 6.

Як свідчать дані рис. 6., у підлітків, які не входять до неформальних об'єднань, достатньо

високо розвинене самоствавлення, що відображається у цілісному і позитивному сприйнятті особистості. При чому, співвідношення результатів констатуючого і контрольного досліджень відображає відносну сталість показника самоствавлення у молоді, яка не перебуває у неформальному русі. Таким підліткам не властиве переживання психологічного дискомфорту у вигляді зневаги до себе, орієнтованості на негативне ставлення від оточуючих (як у підлітків-неформалів до формувального експерименту).

Окремі результати констатуючого дослідження подані на рис. 7.

Дані рис. 7., відображають значні відмінності у системі самоствавлення у досліджуваних експериментальної і контрольної груп. Так, підлітки, які не є представниками субкультури, мають більш виражену самоповагу, ніж неформали (різниця у середніх значеннях у 28,8 балів). Вони більш позитивно сприймають власну особистість та демонструють виражену зацікавленість своїм життям, на відміну від неформалів (різниця відповідно у 35,4 та 8,9 бали). У свою чергу, підлітки із неформальних об'єднань орієнтовані на нега-

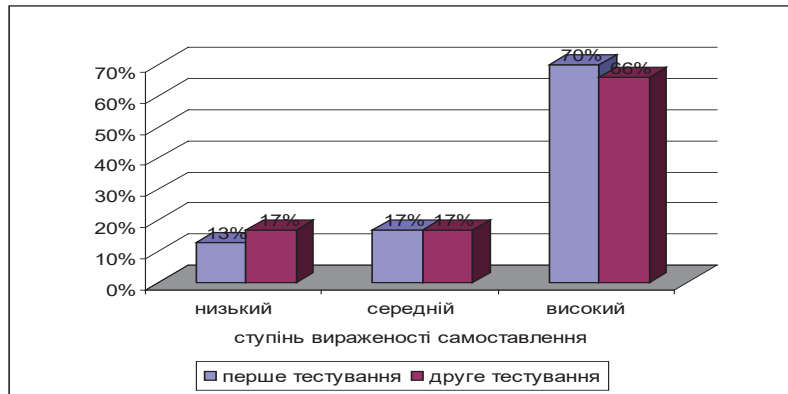


Рис. 6. Особливості самоствавлення підлітків з контрольної групи

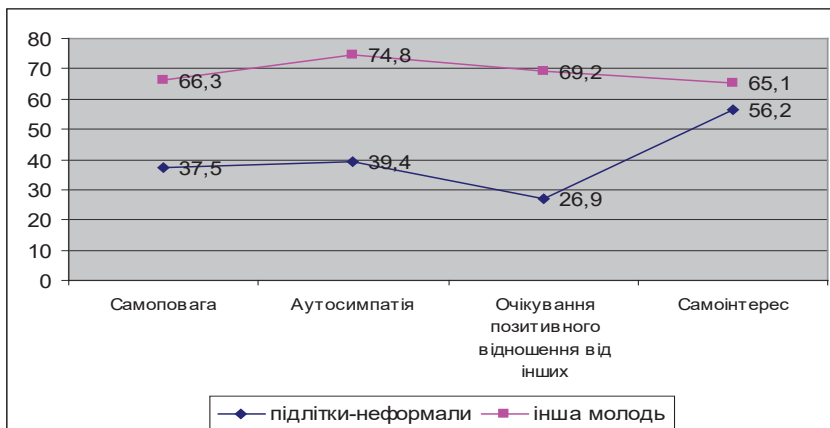


Рис. 7. Співвідношення основних показників самоствавлення між досліджуваними експериментальної і контрольної груп, виявлені при першому дослідженні (середні значення)

тивне відношення від оточуючих при вираженості позитивних очікувань інших підлітків – різниця середніх значень у 42,3 бали. Тобто, після проведення формуючого експерименту відношення до власного «Я» у неформалів стало більш позитив-

ним і наближеним до показників підлітків, які не входять до молодіжної субкультури. Порівняння середніх значень вираження компонентів самоствавлення у досліджуваних обох груп подані на рис. 8.

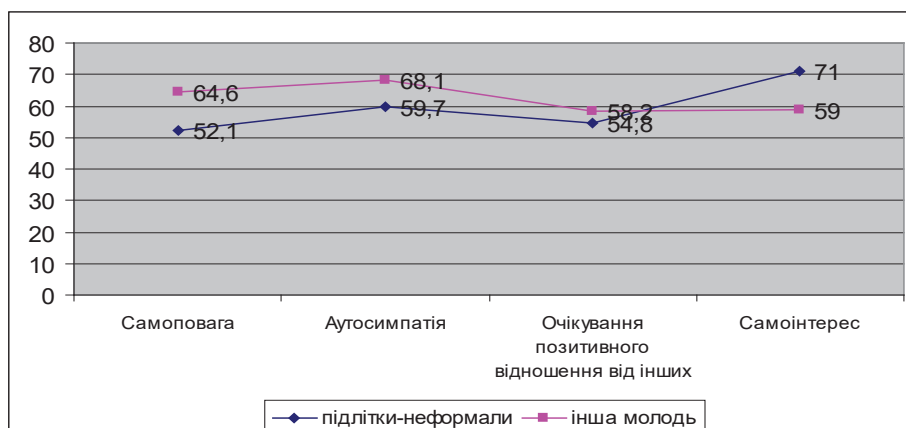


Рис. 8. Співвідношення основних показників самоствавлення між досліджуваними експериментальної і контрольної груп, виявлені при другому дослідженні (середні значення)

Дані, зображені на рис. 8., відображають наближеність показників самоствалення у обох груп молоді по закінченню формуючого експерименту. Як видно, представники неформальної молоді набули більш вираженої самоповаги, порівняно з іншими підлітками (різниця у 12,5 балів); більш позитивного відношення до свого «Я» (різниця у 8,4 бали); більш виражених орієнтацій на позитивне відношення від оточуючих (різниця у 3,4 бали). При цьому підлітки із неформальних об'єднань розвинули зацікавленість у собі (різниця порівняно з іншими підлітками у 12 балів), що може виступати результатом розвитку рефлексивних умінь та набуття позитивного комунікативного досвіду під час тренінгу.

Висновки. Отже, по закінченні формуючого експерименту психологічні характеристики самоствалення підлітків-неформалів наблизились до показників представників контрольної групи, при відносній сталості останніх. Тобто, можна говорити, що реалізація корекційно-розвивальної програми «Психологічні умови оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків із неформальних об'єднань» дійсно дозволила вирішити ряд психологічних проблем підлітків із неформальних об'єднань (негативне відношення до власного «Я», деяка зневага до себе та своїх вчинків, не зацікавленість у своєму внутрішньому світі, що супроводжувались негативними емоційними переживаннями тощо).

Список літератури:

1. Гірняк А., Гірняк Г. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*, 2023. №1. С. 199-204
2. Даниленко А. В. Роль субкультур в сучасному українському суспільстві. *Південноукраїнські наукові студії : Програма та матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Одеса, 14-15 грудня, 2022 р.) / наук. ред. та уклад. О.Б. Петінова. Одеса, 2023. С. 32-35.
3. Захарченко А.М., Вавренчук Д.Д., Шведова Я.В. Неформальні структури як фактор соціалізації молоді: соціально-педагогічний аспект. *Scientific Notes of the Pedagogical Department*. 2023. Вип. 52. С.58-70.
4. Ладонько Л., Цілина Д. Молодіжні субкультури як важливий фактор соціалізації сучасної молоді. *Актуальні питання гуманітарних наук : збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2024. № 75. С. 43-48.
5. Лаврінченко В.А. Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 71-93.
6. Павелків В.Р. Роль впливу молодіжних субкультур на поведінку молоді в кризовий період. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С.154-160.
7. Підгурська М. Соціально-психологічні детермінанти соціалізації підлітків у неформальних молодіжних об'єднаннях. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 4-5 листопада 2022 р.)* в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.2. С.34-38.
8. Тітов І.Г., Лаврінченко В.А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2022. №2. С.211-224.

Lavrinenko V.A. TEENAGERS FROM INFORMAL UNIONS SELF-ATTITUDE DYNAMICS DURING PARTICIPATION IN GROUP CORRECTIVE AND DEVELOPMENTAL WORK

The article is devoted to the teenagers from informal unions self-attitude indicators dynamics analysis during the implementation of a correctional and developmental program aimed at optimizing communicative characteristics.

The article presents generalized results of empirical research on the personal characteristics of teenagers from informal unions, the specifics of their attitude towards their own personality, and the prevailing communicative tendencies.

The main part of the article contains data on the testing of the correctional and developmental program "Psychological conditions for optimizing interpersonal interaction of adolescents from informal associations" in relation to improving the self-attitude indicators of teenagers.

The experimental group included 156 teenagers who are members of informal associations of "emo", "goths", "football fans", "skinheads", "metalheads", etc. the control group included 156 teenagers who are not members of informal groups.

The dynamics of indicators of integral self-attitude, self-interest, expectation of positive attitude from others, self-esteem, self-perception and self-understanding in adolescents from the experimental group based on the results of participation and corrective classes are presented. The diagnosed indicators are compared with the data of the control group of adolescents.

A comparison of the results of two studies (before and after the implementation of the program) showed positive dynamics of self-attitude in teenagers from informal unions, improvement in their self-interest, self-sympathy, and self-understanding, which also led to an improvement in the communicative orientations of adolescents.

It was established that the implementation of the correctional and developmental program "Psychological conditions for optimizing interpersonal interaction of adolescents from informal associations" really allowed solving a number of psychological problems of adolescents from informal associations (negative attitude towards their own "I", some contempt for themselves and their actions, lack of interest in their inner world, which were accompanied by negative emotional experiences, etc.), improving reflective and communicative skills, forming an adequate self-image and a positive emotional attitude towards communication with peers contribute to optimizing the interpersonal interaction of adolescents in informal associations.

Key words: *self-attitude, teenagers, teenagers from informal unions, correctional and developmental work with teenagers from informal unions, autosympathy, self-interest, interest in the inner world of informal teenagers, correctional programs for teenagers.*

Найчук В.В.

Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди

Олійник Л.Г.

Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна»

Сотнікова Г.О.

Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна»

ЕСТЕТОТЕРАПІЯ ТА АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

У статті розглянуто проблему розробки інноваційних методів психологічної допомоги дітям з інвалідністю, спрямованих на корекцію емоційних станів, зниження тривожності та гармонізацію психологічного благополуччя. У сучасному соціальному контексті питання підтримки осіб з інвалідністю набуває особливого значення, оскільки це не лише сприяє їхній інтеграції в суспільство, а й є індикатором загального рівня емпатії та культурного розвитку соціуму.

Значну увагу приділено аналізу сучасних підходів до використання арттерапії та естетотерапії як ефективних інструментів психологічної підтримки. Описано основні завдання та можливості цих методів у контексті реабілітації осіб з інвалідністю. Арттерапія розглядається як метод, який поєднує творчий процес із психотерапевтичним впливом, сприяючи розвитку емоційної стійкості, покращенню комунікативних навичок і зниженню рівня тривожності. Натомість, естетотерапія акцентує увагу на використанні гармонійних впливів мистецтва, природи та соціальних практик для формування позитивного емоційного середовища.

У статті підкреслюється важливість інтеграції цих підходів у системі реабілітації, особливо у роботі з дітьми з інвалідністю. Зроблено акцент на тому, що ці методи дозволяють дітям невербально виражати емоції, знижувати емоційне напруження, формувати навички саморегуляції та розвивати почуття впевненості. Використання таких технік сприяє покращенню їхнього загального емоційного стану, адаптації до соціального середовища та розвитку внутрішнього потенціалу.

Автори статті пропонують новий підхід до роботи з дітьми з інвалідністю, який поєднує елементи арттерапії та естетотерапії. У роботі наводяться теоретичні обґрунтування ефективності такого підходу, аналізуються його ключові принципи, методи та техніки. Основну увагу зосереджено на терапевтичних впливах через творчість, гармонізацію взаємодії дитини із собою та навколишнім середовищем, а також через залучення до процесу соціальної активності.

Результати дослідження демонструють, що інтеграція естетотерапії та арттерапії у програми реабілітації значно знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку та сприяє гармонізації емоційного стану. У статті описано позитивний вплив цих підходів на емоційний розвиток дітей, їхню здатність до самовираження та покращення соціальних навичок.

Ключові слова: естетотерапія, арттерапія, лікування мистецтвом, особистість, гармонізація, тривожність, самооцінка, діти з інвалідністю, емоційні стани, особистісний розвиток.

Постановка проблеми. Сучасна система реабілітації осіб з інвалідністю в Україні спрямована на всебічну підтримку, соціальну адаптацію та підвищення якості життя людей з особливими потребами. Одним із ключових завдань в реабілітації є розробка інноваційних методів впливу на психологічний стан осіб з інвалідністю, що

сприяють зменшенню негативного емоційного напруження, розвитку внутрішнього потенціалу та інтеграції в суспільство. У цьому контексті такі види психотерапії як арттерапія та естетотерапія виступають важливим засобом психосоціальної допомоги [7].

Терапія мистецтвом як метод психологічної

та соціальної допомоги, широко досліджується в сучасних наукових дослідженнях. Вона визнана ефективним інструментом для роботи з емоційними станами, психологічними травмами та соціальною адаптацією [6].

На нашу думку, недостатньо уваги з боку науковців в сфері психології приділяється не менш ефективного, ніж арттерапія, психотерапевтичному напрямку – естетотерапії. Ті дослідження, які зосередили свою увагу на проблемі естетотерапії, в переважній більшості здійснені в межах педагогіки, незважаючи на беззаперечно психологічну основу даного методу [5, с.178]. Тому одним із важливих і перспективних завдань для розвитку психологічної науки ми вважаємо створення методологічного підґрунтя естетотерапії як методу психологічної допомоги, гармонізації та розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз особливостей і закономірностей впливу та інтеграції арттерапії в систему психологічної допомоги, її вплив на розвиток особистості описано в низці закордонних та українських досліджень.

Так, науковці Д. Метьюс, О. Купрєєва, В. Гаврилкевич в своїх роботах зазначають, що арттерапія є ефективною у зниженні рівня тривожності, депресивних станів та фрустрації у осіб з інвалідністю

Важливість мультимодального підходу підкреслюють Н. Ковальчук, О. Вознесенська та інші науковці. На їх думку, арттерапія допомагає людям із психоемоційними труднощами не лише покращувати емоційний стан, а й знижувати рівень агресивності та напруги.

О. Фірстова та В. Гаврилкевич наголошують на необхідності адаптації арттерапевтичних методів до фізичних та когнітивних можливостей клієнтів.

Сучасні українські дослідниці О. Колпакчі, З. Ковальчук, Н. Калька та Г. Одинцова розглядають сучасні напрями арттерапії та техніки її застосування для вирішення різних проблем. Зокрема, вони акцентують увагу на ефективності арттерапевтичних технік у роботі з конкретними видами запитів клієнтів, що свідчить про результативність мультимодальних підходів у реабілітаційних програмах.

Аналіз наукових публікацій вказує на те, що проблема естетотерапії знайшла своє відображення в роботах українських науковців О. Федій, О. Шулькевич, Т. Дичок, І. Бабій, С. Цимбал-Слатвінської та інших. Слід зауважити, що пере-

важна більшість досліджень, присвячених проблемі вивчення методу естетотерапії та її впливу на особистість, здійснені в площині педагогіки та соціальної педагогіки.

Постановка завдання. Мета даного дослідження полягає у визначенні ефективності застосування естетотерапії та арттерапії як методів корекції негативних емоційних станів дітей з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія - це підхід до лікування та психологічної допомоги, який базується на використанні мистецтва та творчого самовираження [2]. Оскільки арт одночасно трактується як мистецтво та живопис, до арттерапії часто і помилково відносять лише візуальні види мистецтва (малювання, живопис, скульптура, колажі, ландшафтна терапія тощо). Однак, арттерапія має набагато більшу кількість інструментів впливу – терапія музикою, театром, танцем, голосом та інші.

Терапія мистецтвом має відносно коротку історію, незважаючи на те, що перші спроби лікування мистецтвом були здійснені ще за давніх часів. Ранній період розвитку арттерапії, який охоплює кінець 19-го та початок 20-го століття, характеризується першими спробами інтеграції мистецтва в лікувальний процес [4].

Ідеї З. Фрейда та К. Юнга про несвідоме та символізм значно вплинули на ранню арттерапію. Розвиток арттерапії у середині 20-го століття був періодом її відокремлення як окремої професійної практики та формування основних концепцій, які лежать в її основі. Цей час був важливим для встановлення арттерапії як визнаної та ефективної форми психотерапії. У 1940-х і 1950-х роках арттерапія почала розвиватися як окрема професійна галузь. Цей період ознаменувався діяльністю кількох ключових фігур, які внесли значний вклад у розвиток арттерапії. Серед них були М. Наумбург і Е. Крамер у США [4].

Середина 20-го століття була також часом значних експериментів та досліджень в галузі арттерапії. Терапевти та дослідники активно вивчали вплив мистецтва на психічне здоров'я та розробляли нові підходи та методики. У 70–80-ті роки ХХ століття було створено ряд перших професійних об'єднань, асоціацій, центрів арттерапії, державна реєстрація арттерапії як самостійної спеціальності, професійна підготовка арт терапевтів.

Арттерапія поширилася далеко за межі США та Європи, знаходячи своє місце в психологічній практиці багатьох країн світу. Це сприяло обміну знаннями та досвідом на міжнародному рівні.

Поява нових технологій, таких як цифрове мистецтво та віртуальна реальність, створила нові можливості для її розвитку та застосування [2].

Ще одним з інноваційних напрямів психологічної допомоги є естетотерапія, що набула своєї популярності як інструмент протидії негативним впливам на особистість. Естетотерапія спрямована на створення сприятливого простору, який гармонізує взаємодію людини з навколишнім світом. Її вплив ґрунтується на естетичному й духовному розвитку, що допомагає особистості знаходити внутрішню рівновагу та зміцнювати зв'язок із соціумом [8].

Термін «естетотерапія» (aisthetikos «чуттєвий» та therapeia «лікування») - це інтегративна система впливу, яка за допомогою мистецтва, природних ресурсів і соціальної активності стимулює розвиток емоційно-чуттєвої сфери людини. Вона зосереджена на формуванні гармонійної взаємодії особистості з собою та зовнішнім середовищем, сприяє її духовному пошуку і зміцненню психологічного благополуччя [8].

Філософські основи естетотерапії акцентують увагу на важливості естетичного виміру у формуванні людської сутності. Цей напрям передбачає, що духовність і естетика є фундаментом гармонійного розвитку особистості. Важливу роль тут відіграє пошук ідейно-філософських, релігійно-духовних та соціокультурних основ людського буття [9].

Поняття «естетотерапія» вперше з'явилося на початку ХХ століття і спочатку позначало терапевтичний вплив музики. У 1931 році на міжнародному конгресі істориків у Парижі було вперше запропоновано термін «естетокліматотерапія», що вивчав вплив клімату, ландшафту та інших природних чинників на здоров'я людини [9].

Сьогодні естетотерапія трактується як цілісна система, що включає різні види терапевтичного впливу, орієнтовані на розвиток особистості через мистецтво, природу та соціальні практики [1].

Сучасна естетотерапія охоплює широкий спектр методів, які умовно можливо поділити на три групи [9]:

Перша група – група природних методів, куди можна віднести наступні: літотерапія (вплив камінням), кольоротерапія, світлотерапія, ароматерапія, акватерапія, аніматерапія, пісочна терапія тощо.

Другою групою є соціальні методи, куди науковці відносять релігійну терапію, логотерапію, маматерапію, трудотерапію, сміхотерапію, телефонну терапію, терапію через хобі тощо.

І до третьої групи можна віднести методи терапії мистецтвом (в широкому розумінні – методи арттерапії), а саме: музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, лялькотерапія, театральна терапія, фольклорна терапія, фототерапія.

Використання цих методів сприяє гармонізації особистості, покращує її емоційний стан і розширює можливості для самовираження. Наприклад, музикотерапія допомагає виразити емоції через мелодії, танцювальна терапія розвиває пластичність і гармонію рухів, а бібліотерапія сприяє особистісному зростанню через читання.

Отже, як показали результати теоретичного аналізу, естетотерапія може стати одним з найбільш ефективних інструментів підтримки психологічного благополуччя особистості. Особливо ефективним, на нашу думку, використання даного методу може виявитись в роботі з вразливими категоріями осіб, наприклад з дітьми, які мають інвалідність. На нашу думку, саме естетотерапія дозволить дітям невербально виражати свої емоції, розвивати навички саморегуляції, знижувати тривожність та формувати позитивне ставлення до себе і світу.

Спираючись на зазначені ідеї, нами була розроблена програма «Теплі фарби», спрямована на роботу з дітьми з інвалідністю, яка враховувала їх особливості, емоційні та соціальні потреби. Основна мета програми полягала у створенні терапевтичного середовища, де кожна дитина відчує безпеку, підтримку і стимуляцію до гармонійного розвитку.

Ми поставили перед собою ціль перевірити, як використання естетичних та творчих впливів дозволять знизити тривожність дітей з інвалідністю, а також вплинути на рівень їх самооцінки.

Програма реалізовувалася у чотири етапи, кожен із яких мав чітко визначені завдання, спрямовані на поступове розкриття емоційного потенціалу дітей та гармонізацію їхнього внутрішнього стану. В програмі брали участь 14 дітей з інвалідністю, які навчаються у школах міста Вінниця (переважно, це були діти з ДЦП, загальними захворюваннями, одна дитина з порушенням слуху та двоє дітей з РАС). Заняття проводилися у спеціально обладнаному просторі центру розвитку «Розумашка», що сприяло комфорту і релаксації, та включали як групову, так і індивідуальну роботу.

Перший етап програми був спрямований на створення комфортної та довірливої атмосфери з метою зниження початкової тривожності. Його мета полягала у створенні безпечного середо-

вища, яке допоможе дітям відкрито висловлювати свої почуття та емоції. На цьому етапі були використані вправи, що стимулювали самовираження через кольори, форми, текстури, а також взаємодію з природними матеріалами. Наприклад, техніка «Мій колір», під час якої кожен учасник мав намалювати те, що відображає його емоційний стан. Важливо, що використовувалися не лише фарби, а й природні матеріали: листя, квіти, гілочки, які можна було додавати до малюнка. Також ефективно виявилась вправа «Пейзаж настрою», де діти створювали картини природи, використовуючи як фарби, так і матеріали, знайдені на прогулянці: пісок, камінці, сухі квіти. Така робота сприяла розслабленню та гармонізації емоційного стану через включення не тільки зорової, але і тактильної модальності. Діти відзначали, що малювання та взаємодія з природними матеріалами допомагали їм заспокоїтися і покращує настрій.

На другому етапі основною метою було створення можливостей для вільного прояву почуттів та зниження емоційної напруги. Вправи, які були запропоновані дітям, сприяли тому, щоб навчити дітей усвідомлювати свої емоції, приймати їх і знаходити способи гармонійного вираження. Наприклад, техніка «Маска супергероя/іні». Діти мали створити маску, яка б відображала їхній внутрішній світ і водночас символізувала захист. Вони використовували яскраві фарби, пір'я, тканини, блискітки, а також природні матеріали (листя, кора). Маска мала стати символом їх сили та унікальності, допомагала працювати зі страхами та тривожністю.

Вправа «Пісочна картина» дозволила дітям розслабитися через тактильний контакт із піском. Вони створювали різні образи, використовуючи кольоровий пісок, дрібні камінці, мушлі. На відміну від традиційної пісочної терапії, ця вправа не ставила ніяких завдань, діти працювали з матеріалами інтуїтивно, повністю заглибившись в процес та зосередившись на своїх відчуттях.

Рефлексія другого етапу показала, що діти почали краще усвідомлювати свої емоції. Вони стали більш відкритими у вираженні почуттів, частіше використовували творчість як спосіб зняття напруги.

Третій етап програми був спрямований на розвиток навичок розслаблення та зниження тривожності. Його метою було навчити дітей методам саморегуляції, які вони могли б використовувати у повсякденному житті.

Одна з вправ, яка особливо сподобалася учасникам, називалася «Тепла вода». Діти малювали

аквареллю на змоченому папері, спостерігаючи, як фарба плавно розтікається, створюючи м'які переходи кольорів. Це заняття викликало в них асоціації зі спокоєм природи, з дощем чи водоспадом.

В межах цього етапу використовувалась і анімалотерапія. Діти відвідали тактильний зоопарк, під час якого взаємодіяли с тваринами, мали можливість їх торкатись, гратись з ними. Саме через тактильний контакт і гру у дітей спостерігалось зниження тривожності, діти ставали більш розслабленими і відкритими до спілкування.

Заключний етап програми був спрямований на розвиток соціальних навичок, побудову довіри між учасниками та формування почуття підтримки у групі. Діти працювали над спільними проектами, такими як створення великої картини або колажу. У вправі «Моя частинка картини» кожен учасник розфарбовував свою частину загального малюнка, а потім вони об'єднувалися в одну композицію. Це допомагало дітям зрозуміти, як їхній внесок важливий для спільної справи, і розвивало почуття відповідальності та співпраці.

Вправа «Обмін малюнками-компліментами» полягала у створенні символічних зображень для інших учасників. Діти обмінювались малюнками, які виражали добрі слова або приємні емоції, що сприяло формуванню позитивного ставлення до себе та інших.

Рефлексія після реалізації цього етапу вказує на те, що діти стали краще взаємодіяти один із одним, проявляти терпимість і підтримку (наприклад, один з учасників сказав наступне: «Я зрозумів, що ми всі можемо працювати разом і це приємно»).

Беззаперечно, під час роботи виникали певні труднощі, обумовлені специфікою самої роботи і особливостями і потребами, які малі діти. З деякими дітьми проводилась додаткова індивідуальна робота, проте, позитивні зрушення були помітні у всіх учасників програми.

Цей факт підтверджено результатами контрольного дослідження. Перед початком програми нами було проведено діагностику тривожності та самооцінки дітей. Для цього були використані методики «Тест шкільної тривожності» Філіпса та методики «Сходінки» В. Щура.

Для перевірки ефективності програми шляхом порівняння результатів тривожності та самооцінки учасників програми до та після її реалізації нами було використано статистичний параметр Ст'юдента. В результаті були встановлені статистично значущі відмінності у дітей після участі в програмі:

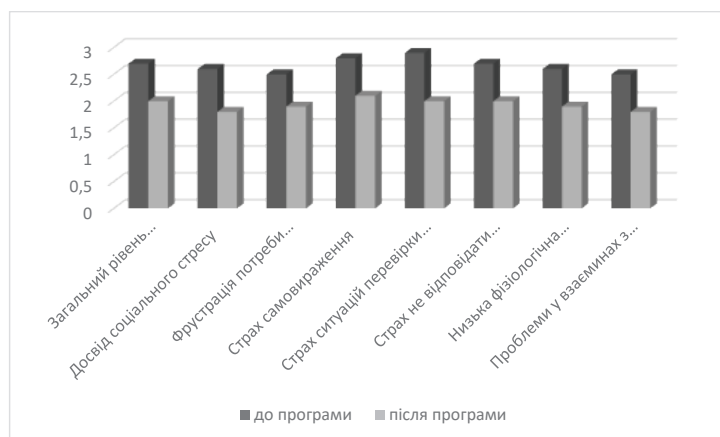


Рис. 1. Показники тривожності у дітей з інвалідністю за методикою «Тест шкільної тривожності» Філіпса до та після участі в програмі

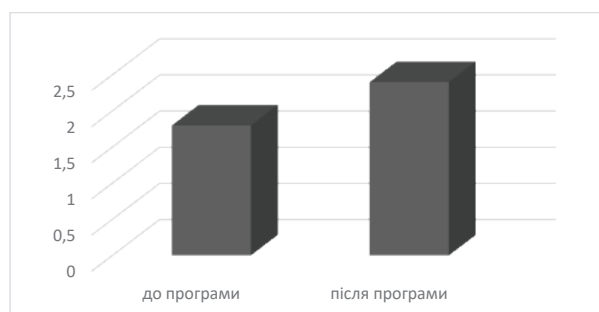


Рис. 2. Показники самооцінки дітей з інвалідністю до та після участі в програмі за методикою «Сходинки» В. Щура

– за шкалою «загальний рівень тривожності» ($t = 8,32$; $p < 0,001$), що вказує на ефективність технік арттерапії та естетотерапії в зниженні стресу та підвищенні впевненості дітей;

– за шкалою «Соціальний стрес» ($t = 6,91$; $p < 0,001$). На нашу думку, використання вправ на розвиток довіри та співпраці в групах дозволило дітям краще взаємодіяти з іншими, почуватись комфортніше у соціальному середовищі;

– за шкалою «Фрустрація у досягненні успіху» ($t = 7,58$; $p < 0,001$). Ми припускаємо, що рефлексивні вправи, які допомагали дітям оцінювати власні успіхи та приймати підтримку, значно знизили рівень фрустрації;

– за шкалою «Страх самовираження» ($t = 7,84$; $p < 0,001$). Техніки, що включали творчий вираз через малюнки, пісок, природу, сприяли розвитку впевненості у власних силах;

– за шкалою «Тривожність у ситуаціях перевірки знань» ($t = 9,21$; $p < 0,001$). Припускаємо, що вправи на підвищення самоприйняття, самопідтримки допомогли дітям зменшити страх перед оцінюванням;

– за шкалою «Страх не відповідати очікуванням» ($t = 6,74$; $p < 0,001$). Як зазначали вище, вправи, спрямовані підвищення самоприйняття, самопідтримки сприяли тому, що діти почали краще розуміти власні можливості та цінувати свої досягнення;

– за шкалою «Фізіологічна реактивність» ($t = 7,91$; $p < 0,001$). Застосування вправ на розслаблення та технік дихання сприяло зниженню фізичних проявів стресу;

– за шкалою «Проблеми у взаєминах із вчителями» ($t = 8,15$; $p < 0,001$). Вправи на розвиток довіри та підтримки допомогли дітям почуватись більш впевнено у взаємодії з вчителями.

Також було встановлено статистично значущі відмінності у показниках самооцінки ($t = 9,52$, $p < 0,001$), що вказує її підвищення рівня

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми та беззаперечно позитивний вплив інтеграції методів естетотерапії в роботу з дітьми з інвалідністю.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність інтеграції арттерапії та

естетотерапії у систему реабілітації дітей з інвалідністю. Використання цих методів сприяє гармонізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та розвитку навичок соціальної взаємодії. Завдяки поєднанню творчих технік, роботи з природними матеріалами та впливів через естетичне середовище, діти змогли краще усвідомити свої емоції, знайти способи їх безпечного вираження та підвищити впевненість у власних можливостях.

Програма сприяла формуванню довірливих стосунків між дітьми та оточенням, допомогла їм знизити емоційну напругу, покращити адаптацію

до соціального середовища та відчутти підтримку у групі. Такі результати доводять, що методи арт-терапії та естетотерапії є універсальними інструментами, які можуть бути ефективно застосовані для реабілітації осіб із різними видами інвалідності.

Отримані дані свідчать про доцільність подальшого впровадження цих підходів у практику роботи психологів та психотерапевтів. Використання творчого процесу та естетичних впливів дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й створити умови для гармонійного розвитку особистості та покращення її якості життя.

Список літератури:

1. Дичок, Т. П., Бабій, І. В., Цимбал-Слатвінська, С. В. Естетотерапія як педагогічна технологія у вихованні підростаючого покоління. 2016. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8525/1/Stattya%20Babiy,%20Tsybal-Slatvins%CA%B9ka,%20Dychok.pdf>
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
4. Колпакчі Олена Арт-терапія: курс лекцій. Навчальний посібник К.: «Центр учбової літератури», 2018. 367 с.
5. Найчук В., Хомуленко Б., Синюк В. Арттерапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія", 2024. С. 170-182
6. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць./під ред. Лушина П.В. Вип. 2 (30). 2021. 122 с.
7. Сорока, О.Можливості арт-терапії в інклюзивній освіті дітей з особливими потребами. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2019. № 45. С.163-172.
8. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
9. Шулькевич, О. (2011). Естетотерапія як іновативна технологія у практичній діяльності соціального педагога. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «МОЛОДА НАУКА-2011», 2011. С. 263-265 URL: https://web.znu.edu.ua/NIS/2011/tom_3_.pdf#page=263

Naichuk V.V., Oliinyk L.H., Sotnikova H.O. AESTHETIC THERAPY AND ART THERAPY IN WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

The article deals with the problem of developing innovative methods of psychological assistance to children with disabilities aimed at correcting emotional states, reducing anxiety and harmonising psychological well-being. In today's social context, the issue of supporting people with disabilities is of particular importance, as it not only facilitates their integration into society, but also serves as an indicator of the overall level of empathy and cultural development of society.

Considerable attention is paid to the analysis of modern approaches to the use of art therapy and aesthetic therapy as effective tools of psychological support. The main tasks and possibilities of these methods in the context of rehabilitation of persons with disabilities are described. Art therapy is seen as a method that combines the creative process with psychotherapeutic influence, contributing to the development of emotional stability, improving communication skills and reducing anxiety. In contrast, aesthetic therapy focuses on using the harmonious effects of art, nature and social practices to create a positive emotional environment.

The article emphasises the importance of integrating these approaches into the rehabilitation system, especially when working with children with disabilities. The emphasis is placed on the fact that these methods allow children to express emotions non-verbally, reduce emotional stress, build self-regulation skills and develop a sense of confidence. The use of such techniques helps to improve their overall emotional state, adaptation to the social environment and development of their inner potential.

The authors of the article propose a new approach to working with children with disabilities that combines elements of art therapy and aesthetic therapy. The paper provides theoretical justifications for the effectiveness of this approach, analyses its key principles, methods and techniques. The main focus is on therapeutic effects

through creativity, harmonisation of the child's interaction with himself/herself and the environment, as well as through involvement in the process of social activity.

The results of the study demonstrate that the integration of aesthetic therapy and art therapy into rehabilitation programmes significantly reduces anxiety, increases self-esteem, and helps to harmonise the emotional state. The article describes the positive impact of these approaches on the emotional development of children, their ability to express themselves and improve their social skills.

Key words: *aesthetic therapy, art therapy, art treatment, personality, harmonisation, anxiety, self-esteem, children with disabilities, emotional states, personal development.*

Стеценко А.І.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Шабінська О.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена проблемі подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Всебічний розвиток і виховання підростаючого покоління – це не тільки завдання, а й побудова нового гуманного і демократичного суспільства, яке вирішить основні проблеми розвитку української держави. Вирішення цієї загальної задачі вимагає підготовки психічно і фізично здорових людей. У зв'язку з цим в науці і психолого-педагогічній практиці були проведені експериментальні дослідження, спрямовані на подолання негативних побічних ефектів. Нестабільне сьогодення з соціально-економічними потребами супроводжується невизначеністю в майбутньому, зростанням насильства в суспільстві, все більши негативним модальним досвідом розвитку дитини, особливо сильними страхами, поява яких призводить особистість в дисонанс. Найбільш сильні емоційні реакції і переживання виникають в моменти критичного дисбалансу, так званого «критичного періоду», в процесі динамічної взаємодії дитини з навколишнім середовищем. Для молодших школярів характерні психологічні особливості, що сприяють розвитку страху. Підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів і різкі зовнішні і внутрішні реакції на них. Довільне недорозвинення когнітивної сфери, особливо емоційної волі, обмежена форма адаптивної реакції на пряме сприйняття та вплив зовнішнього світу, високий рівень мімікрії та емоційної чутливості, довіра судженням дорослих, слабка здатність протистояти думці інших і т. д. Отже, в цьому віці занепокоєння можна звести до особистісних якостей. Крім того, психологічні особливості молодших школярів вважаються придатними для соціально організованої (педагогічної) діяльності, яка дозволяє проводити ефективну виховну та корекційну роботу з подолання особистих проблем учнів.

Ключові слова: молодший шкільний вік, тривога, арт-терапевтичні техніки, особиста тривожність, емоційна рівновага, емоції, критичний період, поведінкові симптоми особистої тривоги, методика активного соціально-психологічного навчання, арт-терапія.

Постановка проблеми. Складні соціально-економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, вимагають від пересічних громадян стійкості до стресових ситуацій, здатності швидко і конструктивно адаптуватися до мінливих умов життя та конкуренції. На жаль, нестабільні економічні та політичні відносини в сучасному суспільстві призвели до інтенсивного підйому молодіжної свідомості та зростання цинізму, грубості, жорстокості та агресії. І ці зовнішні прояви приховують глибокі внутрішні переживання страху, невпевненості та тривоги як набутих рис особистості [1, с. 8].

Молодший шкільний вік – найважливіший період життя людини, коли його особистість формується найбільш активно, відбувається інтелек-

туальний розвиток, часто супроводжується страхом і тривогою.

Тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної загрози в зв'язку з очікуванням невдачі соціальної взаємодії і перебігом негативних подій. Тривога може бути як конструктивною (що викликає ситуаційну тривогу), так і руйнівною (що пригнічує особисту тривогу).

Високий рівень тривожності у дітей призводить до розвитку неврозів та ускладнює процес становлення особистості. Тому необхідно визначити необхідні умови для подолання цього негативного явища в особистісному розвитку дітей молодшого шкільного віку та протидіяти його впливу на подальший розвиток особистості. Знання, що ґрунтуються на наукових фактах,

та обґрунтування цих припущень є важливим завданням сучасної прикладної психології.

На сучасному етапі розвитку практичної психології увага зосереджена на вивченні внутрішніх механізмів та глибинно-психологічних методів пізнання психіки. З цієї точки зору в роботі прикладних психологів доречним є використання арт-терапевтичних технік, які набувають різних відтінків в залежності від напрямку впливу.

Арт-терапевтичні техніки використовуються в методиці активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розробленій академіком України Т.Г. Яценко. Феноменологічний підхід, що лежить в основі методу АСПН, ґрунтується на внутрішньому розумінні психічних явищ, яке не піддається стандартним інтерпретаціям. Такий підхід до психічних явищ розкриває логіку несвідомого по відношенню до свідомості.

Якщо проаналізувати це питання, то бракує досліджень, які б чітко визначали чинники, що спричиняють тривожність у дітей молодшого шкільного віку. Також відсутні дослідження, які б розробляли специфічні та загальні умови профілактики або подолання особистісної тривожності у молодших школярів. Це свідчить про необхідність подальшого розширення теоретичних та емпіричних досліджень соціальної значущості, особливостей та чинників проблеми особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку та виявлення й узагальнення психолого-педагогічних детермінант подолання тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності посідає особливе місце в сучасній науці. Інтерес багатьох науковців до теми тривожності проявляється в численних дослідженнях, проведених психологами (Ф.Є. Василюк, І.В. Імедадзе, М.Д. Левітов, Ю.Л. Ханін, О.І. Захаров, Б.І. Кочубей, О.В. Новікова), українські науковці (Є.М. Калюжна, В.М. Крайнюк, Л.М. Костіна, Я.М. Омельченко, В.І. Юрченко) та зарубіжні вчені (Д. Айке, Р. Мей, Ч. Рікфорт, З. Фройд, К. Ізард, О. Ранк, Г. Салліван).

Більшість дослідників сходяться на думці, що тривога – це індивідуальна психологічна риса, яка проявляється в схильності людини відчувати страх в очікуванні негативних подій. Тієї ж точки зору дотримуються і українські психологи, які присвятили свою роботу вивченню цього явища (Н. Омельченко, С. А. Ставицька, А. А. Халік, І. А. Уточкіна та інші.) [3, с. 49].

Є. М. Калюжна досліджувала психологічні механізми етіології тривоги на функціональному рівні і спробувала концептуалізувати структурно

новий підхід до феномену «особистої тривоги». І прийшла до висновку, що особиста тривожність у молодших школярів проявляється в «умовних функціональних тренуваннях». Можливість, спрямованість і ефективність адаптивної активності, внутрішня структура якої представлена інтегрованим набором функціональних умов [4, с. 14].

Ю. М. Омельченко вивчає тривожність у дітей молодшого шкільного віку і пояснює особисту тривожність як індивідуальну рису особистості, керуючу структурою психіки [15, с. 14].

С. О. Ставицька розглядає особисту тривогу як явище інтегрованої особистості, стабільного особистісного зростання, пов'язаного з негативним модальним досвідом. Схильність людини до тривоги характеризується низьким порогом реакції. Стабільні риси особистості. Виникнення особистої тривоги відбувається через постійне переживання незадоволеності основними потребами і активних депресивних станів. Поведінкові симптоми особистої тривоги включають загальне порушення активності, порушення орієнтації та поведінки [21, с. 6].

За словами Г.М. Федоришина, особиста тривожність – це стійка риса особистості, що визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами, які можуть призвести до страху перед реальною або уявною загрозою [23, с. 21].

М.В. Савчин вважає, що поняття «особистісна тривожність» використовується як стійка риса особистості, оскільки відображає можливість схильності до сприйняття різних ситуацій як загрозливих. Надмірний страх означає порушення особистісного розвитку. Це явище зумовлене генетичними та соціальними факторами психічного розвитку. Тривожність як психологічна риса має чіткі вікові особливості, наприклад, особистісна тривожність у молодшому шкільному віці зумовлена трьома групами психологічних чинників особистісними, адаптивними та мотиваційними чинниками [20, с. 112].

Тривожність у загальному спектрі неврозів і передневротичних розладів прийнято вважати причиною внутрішнього конфлікту (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс).

Вперше питання внутрішнього конфлікту в психології було порушено П.А. М'ясоїд. Він визначив цей конфлікт як сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що порушують базові міжособистісні стосунки і сприяють переживанню постійного емоційного напруження, інтенсивність цих чинників визначає

суб'єктивний сенс порушених стосунків для особистості [12, с. 135].

Д. Мак-Клелланд звернув увагу на зв'язок між такими внутрішніми конфліктами, як страх, тривога та самооцінка. На його думку, неадекватна самооцінка та наявність внутрішніх суперечностей в образі «Я» зменшують сили людини, посилюють схильність до відчаю та підвищують тривожність [5, с. 14].

Постановка завдання. Мета статті здійснити теоретичний аналіз проблеми та визначити зміст поняття «особистісна тривожність».

Виклад основного матеріалу. Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком її практичних аспектів. Проте існує низка питань, які потребують особливої уваги. Без об'єктивної оцінки реальної ситуації та можливостей розвитку кожної окремої дитини неможливо створити необхідні умови для всебічного розвитку.

Емоційна рівновага має важливе значення для нормального функціонування психічного здоров'я та різних видів діяльності як для дорослих, так і для дітей. Тривала емоційна нестабільність та негативні емоційні стани можуть призвести до емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини та порушення соціальних взаємин [5, с. 14].

Найважливішими емоціями для дітей молодшого шкільного віку є страх, цікавість та задоволення. Емоції цікавості та задоволення тісно пов'язані з пізнанням. Без активного переживання емоцій неможливі інтелектуальні досягнення.

Т.В. Дуткевич розглядає інтерес як базову, вроджену емоцію, яка пригнічує інші емоції і без якої утруднений розумовий розвиток. Цікавість пов'язана з почуттям задоволення. Взаємодія між ними є особливою емоційною основою учнівської діяльності. Пізнавальна діяльність вимагає сприятливого емоційного фону. Емоційна сфера молодших школярів є чутливою і схильною до впливу навколишнього середовища [2, с. 109].

Зіткнувшись з проблемою, діти свідомо чи несвідомо адаптуються до позитивних чи негативних аспектів свого фізичного та соціального оточення. Загалом, тривога є відповідною підготовкою до дій у нових ситуаціях та кризових ситуаціях і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини [18, с. 112].

Часте переживання цієї емоції може призвести до стану «тривожності», що характеризується підвищеною схильністю до страху і занепокоєння. Дослідники і практики виявили, що тривожність лежить в основі багатьох труднощів у молодшому

шкільному віці, в тому числі багатьох порушень розвитку. У психологічній літературі тривожність визнається системною рисою, яка проявляється на всіх рівнях життєдіяльності людини.

Феномен тривоги є предметом постійних досліджень, але досі не існує єдиної думки щодо визначення та використання термінології, пов'язаної з феноменом тривоги. Тривогу слід відрізнити від хвилювання. Тривога – це епізодичний прояв занепокоєння або хвилювання, тоді як хвилювання – це стійкий стан. Ситуативна тривожність викликана конкретною ситуацією, є об'єктивно дискомфортною і слугує мобілізуючим механізмом, який дозволяє свідомо і відповідально ставитися до проблем. Знижена ситуативна тривожність часто свідчить про інфантильність, нерозвиненість свідомості [18, с. 112].

Особистісна тривожність є стійкою характеристикою людини і проявляється відчуттям страху в різних життєвих ситуаціях і прагненням сприймати будь-яку подію як небезпеку. Особистісна тривожність вступає в конфлікт з базовими особистісними потребами (прагненням до емоційного благополуччя, самоповаги та безпеки). Виникнення та посилення тривожності переважно пов'язане з неможливістю задоволення реальних потреб розбухлої особистості [17, с. 48].

Певний рівень тривожності є природною особливістю життєдіяльності людини. Кожна людина має власний рівень корисної або конструктивної тривожності. Цей рівень необхідний для оптимальної адаптації до реальності. Як надмірно високий (деструктивний), так і низький рівень свідчить про неправильну реакцію, яка проявляється в загальному розладі поведінки та діяльності і є показником негативного розвитку особистості. Тривожність часто підвищується внаслідок нервово-психічних розладів або психологічних травм.

Зазвичай тривожність є суб'єктивним проявом особистісного дискомфорту. Тривожність як психологічна особливість має певні вікові особливості, які проявляються в її змісті, причинах, проявах і компенсаціях. У будь-якому віці певні сфери діяльності викликають підвищену тривожність у більшості дітей, незалежно від реальної загрози або тривожності як сформованої особистості.

Найпоширенішими причинами тривожності у дітей молодшого шкільного віку є надмірне навантаження дитини, догматична і негнучка система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою її досягнень у різних сферах життєді-

альності. Онтогенетична модель психологічного розвитку може бути використана для виявлення конкретних причин виникнення тривожності у молодших школярів. Тривожність у дітей молодшого шкільного віку виникає через нереалізовану потребу в захисті свого оточення і є функцією проблемних стосунків з близькими дорослими.

Діти з високим рівнем тривожності характеризуються частими проявами занепокоєння і відчувають страх навіть у безпечних ситуаціях. Залежно від оцінки дорослого, такі діти бувають нав'язливими. Емоції спрямовують і контролюють стосунки дитини з навколишнім середовищем. Чим молодша дитина, тим менш об'єктивним є навколишній світ. Дитина бачить світ таким, яким його показують її емоції. Діти люблять своїх батьків не за їхню красу чи сміливість, а за їхнє турботливе ставлення, любов і тепло.

Виникнення емоцій у молодшому шкільному віці пов'язане з подіями, які оточують людину. Досліджуючи світ, учні переживають все, що трапляється на їхньому шляху, включаючи радість і розчарування, біль і задоволення, розчарування і задоволення. Все, що дитина сприймає, спостерігає і про що думає, створює емоційний настрій. Без урахування емоцій неможливо зрозуміти закономірності психічного розвитку людини, в тому числі передумови виникнення суперечностей [7, с. 65].

Емоції, як і інші психічні явища, є різними формами відображення у свідомості дитини. На відміну від пізнавальних процесів, які відображають навколишню дійсність у вигляді відчуттів, образів, уявлень, понять, думок і почуттів, емоції відображають об'єктивну реальність у вигляді переживань. Вони відображають суб'єктивне ставлення молодшого школяра до об'єктів і подій у навколишньому середовищі. Деякі події викликають у дитини симпатію або захоплення, деякі – гнів або огиду, а деякі залишаються байдужими [18, с. 112].

Психологи підкреслюють, що розвиток емоційної сфери дитини є частиною її психічного розвитку. Водночас вони вказують на те, що існують значні відмінності в емоційному розвитку учнів на різних вікових етапах. Перші емоції дитини пов'язані з її органічними потребами і мають безумовне, рефлекторне походження (зокрема, задоволення чи незадоволення, страх чи гнів) [8, с. 131].

Плач і крик виникають у відповідь на різні подразники зовнішнього і внутрішнього середовища (наприклад, порушення режиму, різкі

зміни положення, больові подразники). Основною діяльністю молодшого школяра є емоційне спілкування з дорослими, процес, який задовольняє потребу в постійному спілкуванні з дорослими (наприклад, позитивні реакції з боку матері, посмішки та усмішки у відповідь). З появою дорослих у дитини поступово розвиваються особливі емоційні та рухові реакції або «комплекси збудження». Емоції дитини в першу чергу визначаються несвідомим наслідуванням. Учні відповідають на посмішки посмішками, плачуть, коли плачуть інші діти, а поганий настрій і напруженість дорослих передаються дітям. Це явище відоме в психології як «емоційне зараження» [18, с. 113].

Особливо важливі зміни в емоційній сфері дитини відбуваються в перші два-три роки життя. Це пов'язано насамперед зі збільшенням контактів з людьми, набуттям мовних навичок і розвитком елементів самостійності [10, с. 5]. Поступово зменшується елемент мимовільного наслідування емоцій (дитині, зануреній у власну діяльність, важко передати емоційний стан інших людей), розширюється коло емоційно стимулюючих подразників і встановлюються цікаві емоційні зв'язки з іншими дітьми (наприклад, ігрове спілкування).

Соціальні емоції також розвиваються під впливом близьких стосунків. Їх джерелом є родинні стосунки та середовище сімейного життя. Мова дорослих відіграє важливу роль в емоційному розвитку дитини в цей період. Слова «добре», «погано», «красиво», «соромно», «можна» і «не можна» відповідають міміці, жестам, ставленню до дитини або сильному хвилюванню, пов'язаному з певними ситуаціями. Джерелами естетичних почуттів у цьому віці є яскраві, блискучі, мелодійні, барвисті предмети та явища навколишнього середовища; учні виявляють особливий інтерес до жартів, казок, дитячих віршиків та музики.

На думку вчених, багато запитань, що виникають у дітей молодшого шкільного віку, свідчать про появу інтелектуальних емоцій. На цьому етапі вони проявляються у вигляді задоволення від відповідей на питання, що цікавлять дитину [11, с. 65]. О.В. Запорожець, М.Г. Лисіна та Я.З. Неверович. Вони показали, що при переході від дошкільного до молодшого шкільного віку відбуваються значні зміни в емоційній сфері дитини, які пов'язані з розвитком її стосунків з людьми, що її оточують.

Значні зміни в емоційній сфері молодших школярів були пов'язані з розвитком їхніх стосунків

з оточенням і зміною характеру діяльності. В емоційно-пізнавальній діяльності молодші школярі виконують певні уявні дії, «розігруючи» в уяві варіанти поведінки щодо свого оточення, таким чином передбачаючи певні ситуації та наслідки своїх дій і переживань. Цей вид емоційного передбачення має вирішальне значення у формуванні моральної поведінки дітей молодшого шкільного віку [13, с. 42]. Таким чином, емоції та переживання учнів стають більш складними і здебільшого ситуативними.

У цей період формуються такі морально-етичні категорії, як почуття сорому, самооцінка, почуття справедливості, гумор, уміння ставити себе на місце іншого, здатність до емпатії, співпереживання іншим, наприклад, хороший – поганий, красивий – потворний, добрий – злий. Емоційні переживання стають все більш вираженими. Тому діти молодшого шкільного віку мають широкий спектр емоційних переживань, особливо у ситуаціях з рідними (батьками та вчителями).

У дітей молодшого шкільного віку виникають певні емоційні переживання та формуються емоційні реакції на вплив однолітків і дорослих, на основі цих реакцій формуються відповідні особливості емоційної поведінки [14, с. 18]. Емоція є частиною системи невербальної комунікації, яка інтегрує вербальну інформацію в соціальну взаємодію. Емоція є складовою багатьох спонтанних і характерних якостей особистості учня, таких як доброзичливість, егоїзм, довіра і тривожність [18, с. 112].

Емоції дозволяють молодшим школярам зробити висновки про те, як поводитися в тій чи іншій життєвій ситуації, наскільки ця ситуація безпечна, до яких наслідків можуть призвести ті чи інші дії. Без емоцій немає дії чи руху. Вивчаючи розвиток емоцій у дітей молодшого шкільного віку, вчені приділяють особливу увагу факторам, що викликають емоційні розлади, та їх класифікації.

Емоційні розлади дітей молодшого шкільного віку можна розділити на дві основні групи: перша група – це діти неврівноважені, швидко збудливі. Нестримність емоцій стає причиною дезорганізації їхньої діяльності. В суперечливих ситуаціях з однолітками емоції збудливих дітей виражаються дуже бурхливо: гучним плачем, відчайдушною образою, спалахом гніву, але ставлення таких дітей до однолітків в цілому залишаються доброзичливим; друга група – діти з стійким негативним ставленням до спілкування. Такі діти уникають безпосереднього спілкування з однолітками, але здалеку все ж таки слідкують за подіями в класі [19, с. 214].

Як бачимо, розподіл здійснюється за тими сферами життя, де емоційне напруження дитини може виникнути вперше. Чутливість і вразливість дитини може викликати багато страху (третя група дітей з емоційними проблемами). Страх можна визначити як емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває близьку небезпеку. Конкретні страхи з'являються у дітей ще з раннього віку (до 2-3 років): предмети, тварини, явища. У цей період психологи вказують на існування у дитини суворої залежності між інтелектуальним рівнем і страхами: чим вище інтелект дитини, тим більше конкретних страхів вона відчуває, тобто у цьому випадку страх має захисну функцію, пов'язану зі здатністю дитини передбачати наслідки цієї ситуації [24, с. 90].

Починаючи з 3-х років кількість конкретних страхів зменшується – з'являється здатність розпізнавати ступінь небезпеки ситуації (тигр на картинці вже не страшний). Починається період символічного страху. Наприклад, страх темряви тісно пов'язаний із символічним страхом.

Страх тісно пов'язаний з тривогою, яка виникає, коли дитина не розпізнає ситуації з небезпечними наслідками. При стабільному емоційному розвитку молодших школярів страх і тривога дуже легко трансформуються за згодою та поясненнями дорослих [18, с. 112].

Проте страх та тривога може зіграти важливу роль в емоційному житті молодших школярів, які починають відчувати ці емоції. Підвищена тривожність і сором'язливість у дітей молодшого шкільного віку може виникати з різних причин (наприклад, через особливості чутливості нервової системи учня).

Висновки. Молодший шкільний вік – один з найважливіших етапів в житті кожної людини. У дитинстві закладається основа для формування життєздатною і всебічно розвиненою особистості, самооцінки, поваги і впевненості в собі. Це період становлення особистості і її найбільш активного розвитку. Але іноді страх і тривога можуть заважати. Занепокоєння у молодших школярів – дуже поширена і типова проблема нашого часу.

Різні зміни в суспільстві в останні роки посилили інтерес до тривоги, і невизначеність і непередбачуваність майбутнього зберігаються. Особливістю цієї проблеми є те, що крім зниження якості життя дитини, виникають вторинні симптоми, які важко виправити або лікувати, такі як заїкання, порушення сну, нервовий розлад, енурез. Ще однією ознакою тривожності є те, що крім вираженої тривожності існує складний невротич-

ний комплекс, який є дуже тривожним дитиною, який не помічається в поведінці молодшого школяра, тому його важко розпізнати або ідентифікувати. Ці учні слухняні, у них немає проблем з вчителями та батьками, і проблема тривоги стає хронічною.

Багато дослідників проводять декомунізацію між тривогою як симптомом і тривогою як рисою особистості. Визначення «тривога» характеризує окремі симптоми холеричного темпераменту і страху перед мокротою. Дитина в стані постійного збудження і страху нервує, чогось чекає, боїться, часто стає нудьгуючим і неспокійним, іноді сміється, впадає в депресію, можуть спостерігатися м'язові спазми, ниюча втома, для нього характерні головні болі і спазми в різних частинах тіла.

Однак, незважаючи на втому, учень сильно засинає і довго спить, ви навіть можете помітити, що він розмовляє під час сну, тому що нав'язливі ідеї і думки про щось заважають йому спокійно спати.

Вивчення стану соціального розвитку молодшого школяра, особливостей сімейних відносин, взаємодії вчителів, батьків і учнів в процесі різних видів діяльності.

Виявлення та узагальнення психологічних і освітніх факторів, що долають особистісну тривожність у молодших школярів, має велике значення не тільки в цьому віці, але і для подальшого розвитку дитини, для розвитку і оптимального формування емоційної сфери особистості школярів.

Особисту тривогу слід розглядати як невід'ємне особисте явище, пов'язане з негативними модальними переживаннями. Схильність до тривоги, що характеризується низьким порогом реакції. Стабільні риси особистості. Виникнення особистої тривоги пов'язано з тим, що молодші школярі відчувають постійні стану незадоволеності і розчарування своїми основними потребами. Поведінкові симптоми особистої тривоги – це поширені дисфункції, які порушують орієнтацію та продуктивність.

Список літератури:

1. Васківська С. Про дитячу тривожність. *Дошкільне виховання*. 2018. №9. С.8-11.
2. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
3. Єремєєва В. Дівчатка і хлопчики в дзеркалах півкуль. *Дитячий садок*. 2018. №4. С.9-10.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2018. 29 с.
5. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С.14-15.
6. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирщина*. 2017. №4. С.26-28.
7. Коган І.М. Особливості екзистенційних уявлень у дітей. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С.Д.* Київ: 2016. Т.7. Вип. 2. С.65-72.
8. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. С.131-145.
9. Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта – Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. Одеса, 2016. №5. С.40-43.
10. Конопкін О.А. Психічна саморегуляція довільної активності людини: структурно-функціональний аспект. *Питання психології*. 2016. №1. С.5-12.
11. Люблінська Г.О. Дитяча психологія: Посібник для студентів педагогічних інститутів. Київ: Вища школа, 1994. 355 с.
12. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посібник. 5-те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.
13. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. №5. С.42-49.
14. Міщенко М.П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.)*. Харків: НТУ«ХШ», 2017. Вип. 46. С.18-31.
15. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. *Дошкільне виховання*. Київ, 2015. №4. С.14-15.

16. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в дитячому віці. *Волинські обереги*, 2015. 248 с.
17. Потапенко М.М. До проблеми вивчення психічної саморегуляції довільної активності старших дошкільників. *Дошкільна освіта*. 2015. №4. С.48-54.
18. Прищепа Т. І. Психологічне здоров'я дошкільників. Харків: Вид. група «Основа». 2009. 240 с.
19. Савченко Л.М. Психолого-педагогічні умови розвитку психічної саморегуляції старших дошкільників. *Теорія і практика особистісно-орієнтованої освіти: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 8-10 квітня 2018 р.* Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2018. Ч.2. С.214-219.
20. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360 с.
21. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2013. 28 с.
22. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу. *Психолог*. 2016. №5. С.84-87.
23. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.
24. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2017. 141 с.

Stetsenko A.I., Shabinska O.O. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF OVERCOMING ANXIETY IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE USING ART THERAPY

The article is devoted to the problem of overcoming anxiety in children of younger school age using art therapy. The comprehensive development and upbringing of the younger generation is not only a task, but also the construction of a new humane and democratic society that will solve the main problems of the development of the Ukrainian state. Solving this general problem requires the training of mentally and physically healthy people. In this regard, experimental studies have been conducted in science and psychological and pedagogical practice aimed at overcoming negative side effects. The unstable present with socio-economic needs is accompanied by uncertainty in the future, the growth of violence in society, an increasingly negative modal experience of child development, especially strong fears, the emergence of which leads the personality into dissonance. The strongest emotional reactions and experiences arise at moments of critical imbalance, the so-called "critical period", in the process of the child's dynamic interaction with the environment. Younger schoolchildren are characterized by psychological features that contribute to the development of fear. Increased emotional sensitivity to external influences and sharp external and internal reactions to them. Voluntary underdevelopment of the cognitive sphere, especially emotional will, a limited form of adaptive reaction to direct perception and influence of the outside world, a high level of mimicry and emotional sensitivity, trust in the judgments of adults, a weak ability to resist the opinions of others, etc. Therefore, at this age, anxiety can be reduced to personal qualities. In addition, the psychological characteristics of younger schoolchildren are considered suitable for socially organized (pedagogical) activities, which allows for effective educational and correctional work to overcome personal problems of students.

Key words: *younger school age, anxiety, art therapy techniques, personal anxiety, emotional balance, emotions, critical period, behavioral symptoms of personal anxiety, methods of active socio-psychological learning, art therapy.*

Терновий В.А.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

У статті розкривається поняття професійної ідентичності як психологічного феномену. Встановлюється загальне поняття ідентичності, здійснюється його аналіз, пропонується своє бачення на це поняття. Після цього увага приділяється встановленню поняття професійної ідентичності на підставі аналізу джерел і досліджень його різними науковцями і дослідниками. Розглядаються різні думки і бачення і на підставі цих поглядів і аналізу пропонується своє бачення професійної ідентичності, а саме: професійна ідентичність формується в процесі професіоналізації. Цей процес – процес професійного становлення особистості – є своєрідним, індивідуальним і притаманним лише одній особистості (тобто він є індивідуальним). Професійне становлення відбувається не миттєво, воно проходить майже на протязі всього життя, воно дає можливість особистості реалізувати себе в житті не лише як Я – людина, а як Я – людина (особистість) професіонал, тобто воно дає змогу розкрити себе і свої можливості в повній мірі. Професійна ідентичність є напрямом або метою особистісного самовизначення в професійній діяльності. Стосовно визначення поняття професійна ідентичність існує багато різних думок і підходів різних дослідників і науковців, але всі вони погоджуються з тим, що вона – професійна ідентичність – не приходить з народженням людини і не виявляється раптово, як якась подія, а це довгий шлях – процес становлення особистості, її характеру під впливом різних ситуацій психологічного характеру. В статті також наводиться характеристика професійної орієнтації з точки зору як психологічного феномену. Розкриваються етапи за якими відбувається розвиток і становлення особистості в процесі вибору професії – професійної ідентичності. Відповідно до цього визначені три етапи формування професійної ідентичності особистості. Перший етап – загальне навчання; другий етап – здобуття професійної освіти; третій етап – становлення і формування особистості з урахуванням здобутих професійних навичок. Отже професійну ідентичність в повній мірі можна вважати психологічною категорією, яка дозволяє особистості усвідомити своє ставлення і свою роль в певній професії. Тобто це розуміння того, як людина сама себе сприймає у відповідній професії, та чи здатна вона критично оцінити свою професійну діяльність. Чи здатна вона об'єктивно оцінити свою відповідність чи невідповідність обраній професії, чи здатна вона моделювати певні професійні ситуації та знаходити оптимальні варіанти для їх вирішення. Можна також вважати, що способом вираження професійної ідентичності буде образ Я. В період професійної підготовки (навчання) професійна ідентичність є предметом становлення, більш того вона є складовою процесу підготовки особистості у освітніх закладах. Цей період відзначається опануванням теоретичної бази, формування умінь та відповідних професійних навичок, формування професіогенезу.

Ключові слова: ідентичність, професійна ідентичність, особистість, самовизначення особистості, Я-людина, Я-професіонал, професійне становлення, психогенез.

Постановка проблеми. Дослідження питань сучасної психології професійної ідентичності особистості відбуваються і ґрунтуються на розумінні професійної ідентичності як соціального феномену, на бажанні особистості адаптуватися в соціумі, знайти своє місце і приносити користь, навчитись співвідносити реальності внутрішнього світу із зовнішнім в різних ситуаціях психологічного характеру. В дослідженнях понять ідентичність та професійна ідентичність існує багато

поглядів та підходів на їх розуміння, визначення та застосування в практичній діяльності. Психолог Еріксон вважав, що криза ідентичності є адекватним явищем розвитку особистості. Джордж Мід стверджував, що ідентичність це здатність людини (особистості) сприймати свою поведінку та своє життя як невід'ємне одне від одного – як одне ціле. Дослідники Тернер та Теджфел розуміли ідентичність як когнітивну систему, що виконує функцію регуляції поведінки людей у різних

умовах. Треба зазначити, що у психології стосовно поняття професійна ідентичність існує багато підходів і поглядів. Свого часу вона досліджувалась Гузь А.В., Завалішина Д.Н., Шнейдер Л.Б., і на підставі аналізу і узагальнення їх досліджень можна розглядати професійну ідентичність, як результат процесів професійного самовизначення, персоналізації і самоорганізації, що виявляється в усвідомленні себе представником певної професії, і відбивається в когнітивно-емоційно-поведінковому самовідображенні. Тому дослідження проблем професійної ідентичності в сучасних умовах стає все більш актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Так як проблеми пов'язані з дослідженнями професійної ідентичності є дуже актуальними в сучасних умовах, то їм дослідники і науковці приділяють відповідну увагу, до них слід віднести: Александров Ю.В. [1], Андрушко Я. С. [2], Балл Г.О. [3], Борисюк А.С. [4], Вірна Ж.П. [5], Дробот О.В. [6; 7], Тавровецька Н.І. [8], Москаль Ю. [9], Хашиєва Л. В. [10], Швець Д. В. [11], та ін.

Постановка завдання. Встановити і дослідити генезис понять ідентичність та професійна ідентичність. Дослідити психологічний феномен професійної ідентичності та його вплив на формування особистості стосовно вибору професії. Означити сучасну проблематику досліджень стосовно професійної ідентичності особистості.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб встановити поняття професійної ідентичності як психологічного феномену, необхідно насамперед з'ясувати таке поняття як ідентичність. Ідентичність слід розглядати як поняття, що відображає ідею постійності особистості (індивіда) та його самосвідомості. Ідентичність доволі нове поняття, яке зовсім недавно стало предметом наукових досліджень в педагогічній, політичній, психологічній та інших галузях. Існує думка науковиці Хашиєвої Л. В., що: «Поняття ідентичність замінює поняття самосвідомість та самовизначення по відношенню до особистості, групи, етносу тощо» [10, с. 14]. Ідентичність також розуміють як однаковість, подібність, тотожність – це слова синоніми. Американський дослідник психолог Еріксон, стверджував, що криза ідентичності є доволі нормальним явищем в процесі розвитку і становлення людини. У психологічних словниках поняття ідентичність встановлюється як Я-образ (Я-концепція). Науковці Тернер та Теджфел відстоювали уявлення про ідентичність як про когнітивну поведінку (систему), що здатна виконувати функції регулятивної поведінки особистості.

Але поняття ідентичності не є тотожністю самому собі або іншим особистостям, воно передбачає деякі співвідношення «Я та інші», розглядаючи собою феномен, що виникає з діалектичного взаємозв'язку індивіда й суспільства.

Встановлюючи поняття ідентичності і її трактування різними дослідниками, можна стверджувати, що ці поняття різняться один від одного, це можна пояснити тим, що ідентичність є важливою складовою процесу розвитку самосвідомості людини. (особистості), і цей процес супроводжується історичними і соціокультурними обставинами, особистісним життєвим шляхом особи, і всі ці перераховані складові цього процесу постійно змінюються, тому що життя в сучасних умовах є також дуже динамічним, і людина має адаптуватися до процесів, які відбуваються в соціумі (кібертехнології, штучний інтелект тощо). Глобальна криза "над-індивідуального цілого", яка повністю заповонила наше суспільство, сприяла формуванню нових моделей адаптації та соціальної поведінки людей.

Все це сприяло, або привело до нагальної потреби переосмислити соціально-психологічні процеси ідентифікації особистості.

Відповідно до різних поглядів поняття ідентичність, можна представити своє бачення цього поняття, а саме: (від лат. *identicus* - тотожність), що в свою чергу означає психічний стан людини (самосвідомість) який постійно розвивається під впливом різних факторів (ситуацій) і стимулює людину (особистість) до самовизначення.

Що ж таке професійна ідентичність? Професійна ідентичність це основний індикатор професіоналізму. Вона в свою чергу є способом самоактуалізації людини в галузі її професійної діяльності, особливістю якої є життєве самовизначення особистості.

Науковиця Румянцева зазначала, що поняття «професіоналізації» найчастіше розуміється як опанування людиною системи професійних знань, умінь, навичок, як безперервний процес професійного розвитку людини з моменту вибору професії до припинення активної трудової діяльності. Як зазначає Швець Д.В.: «Інтерес до проблеми формування професійної ідентичності фахівця в сучасній психологічній науці неухильно зростає й набуває особливої актуальності, оскільки сучасні соціально-економічні умови, що стрімко змінюються, диктують нові вимоги до рівня професійної підготовки фахівців [11, с. 166].

Науковець С'юпер свого часу зазначав – людина намагається вибрати професію, яка більше їй

до вподоби. Якщо обрана професія відповідає Я-концепції людини, то вона досягає самоактуалізації. У сучасній психології науковці розглядають різні сторони Я-концепції особистості. А. А. Реан вводить поняття професійної Я-концепції індивіда і виділяє в ній реальну та ідеальну складову.

У сучасних дослідженнях психологи розглядають різні сторони Я-концепції особистості. Так А. Реан вводить поняття професійної Я-концепції індивіда і виділяє в ній реальну та ідеальну складову. Реальна професійна концепція людини – це уявлення особистості про себе як про професіонала, тоді як ідеальна Я-концепція відповідає професійним бажанням та сподіванням. Реальна та ідеальна професійна Я-концепція не тільки можуть не співпадати, але і в більшості випадків різняться. Їхня відмінність є джерелом професійного самовдосконалення особистості та її прагнення до розвитку. В свою чергу А. Борисюк зазначає, що: «Професійна ідентичність – це інтегративне поняття, що об'єднує в собі компоненти особистісної та соціальної ідентичності, багаторівнева динамічна структура, що містить усвідомлені та неусвідомлені компоненти, складова самосвідомості, результат професійного самовизначення, характеристика особистості з погляду її професійної взаємодії з навколишнім світом, що передбачає ставлення до себе як до професіонала, ставлення до професії, ставлення до членів професійної спільноти [4, с. 127].

Ж. Вірна вважає, що: «Професійна ідентичність є результатом дії особистісного прийняття професії» [5].

Отже можна впевнено констатувати, що становлення особистості, а відповідно з цим і формування Я-образу поєднано з життям особистості, на що в свою чергу впливає багато чинників.

Дослідником Коном у свій час була запропонована рівнева концепція Я-образу, в цій концепції він взяв за основу спирався теорію диспозиційної регуляції соціальної поведінки В.О. Ядова.

В свою чергу Р. Бернс Я-образом вважає визначати когнітивний компонент самосвідомості, тому що він недостатньо передає динамічний, оціночний характер уявлень індивіда про себе.

Дослідник Н. Тавровецька стверджує, що формування Я-образу людини в контексті її вікового розвитку і виділяє вісім етапів, на кожному з яких відбувається зміна соціальних ролей і позицій. Кожна стадія пов'язана з певною кризою розвитку [8, с. 74-79].

Дослідниця Єрмолаєва вважає, що професійна ідентичність є компонентом особистісної іден-

тичності, що в свою чергу забезпечує успішну професійну адаптацію, і як домінуючий фактор професійної кар'єри, що ґрунтується на компетентності, профпридатності, зацікавленості до роботи і балансі із середовищем.

У свою чергу науковець Шнейдер при встановленні професійної ідентичності виділяє в ній два взаємопов'язаних компонента це усвідомлення себе представником певної професії та професійної спільноти. Він також професійну ідентичність вважає результатом процесів професійного самовизначення особистості, що проявляється в усвідомленні себе представником відповідної професії і професійного соціуму.

Кир'янова Є.М. бачить професійну ідентичність як стійке узгодження індивідуальних ознак, умов і змісту професії, що забезпечує досягнення на конкретному етапі певного суб'єктивного рівня професіоналізму, який обумовлює подальший професійний ріст і можливість переносу сформованих навичок і умінь при зміні умов діяльності.

У деяких зарубіжних дослідженнях професійна ідентичність є внутрішньою схемою особистості, в якій відображені уявлення людини про те, якою вона має бути, що вона повинна робити і як вона має поводитись у професійній спільноті, з метою ефективного реалізації у обраній професії [8, с. 75].

Концепція професійної ідентичності походить з теорії особистості Бернса, стосовно цієї теорії особистість інтерпретує події через призму власної Я-концепції з основною метою забезпечення відповідності почуттів і поведінки [8].

Як зазначає український науковець Г.О. Балл: «Коли мова йде про професійну ідентичність особистості, то первинно варто звернути увагу на професійну орієнтацію старшокласників. Теорія, методи й методики професійної орієнтації в Україні, як і в інших країнах СНД, пройшли складний шлях свого становлення» [3].

У 60-70х роках ХХ століття уявлялось поняття професійної орієнтації як система державних заходів, що спрямована формувати молодих людей психологічної готовності до вибору професії на основі потреб суспільства із урахуванням інтересів і схильностей особистості учня. Тут ключовим елементами виступають, насамперед, державне управління процесом підготовки учня до вибору професії, спрямованість цього управління на певне коло професій і на певні галузі виробництва, формування в учнів психологічної готовності вибору саме цих, встановлених професій.

В такій системі особистість учня (його психологічна структура) майже не враховується – все підкоряється потребам суспільства. Українські психологи не зовсім погоджувались з такою системою, тому представили свій погляд – який було виражено у новій концепції професійної орієнтації. Суть якої полягала в тому, що особистість розглядалась не як об'єкт, а як суб'єкт самовизначення (саморозвитку), який в свою чергу було покладено як основу функцій, що формують професійну орієнтацію.

Людина розглядається як особистість, і в цьому процесі – процесі профорієнтації вона становиться суб'єктом діяльності, яка є підготовкою до професійного самовизначення.

Засоби професійної орієнтації стимулюють особистість до профорієнтаційної діяльності до самопізнання, саморозвитку з метою оптимального вирішення власних життєвих потреб.

Свідоме професійне самовизначення передбачає аналіз особистістю суб'єктивних та об'єктивних умов професійного самовизначення з наступним вільним, самостійним прийняттям рішення щодо конкретного вибору професії або напрямку професійної освіти [12].

Професійна ідентичність – це прийняття на відповідних рівнях становлення і розвитку особистості ціннісних позицій, котрі допустимі в тому чи іншому професійному просторі. Тому, коли у взаємозалежному зв'язку є ціннісні та емоційні складові професійної ідентичності, її досягнення відбувається за допомогою рефлексії та самоопишу або, іншими словами, самоставлення зовнішнього та внутрішнього світу як досвіду соціального і духовного життя особистості.

Отже на підставі встановлення понять і поглядів на професійну ідентичність, запропоновано своє бачення на це поняття, а саме: професійна ідентичність формується в процесі професіоналізації. Цей процес – процес професійного становлення особистості є своєрідним, індивідуальним і притаманним лише одній особистості (тобто він є індивідуальним). Професійне становлення відбувається не миттєво, воно проходить майже на протязі всього життя, воно дає можливість особистості реалізувати себе в житті не лише як Я – людина, а як Я – людина (особистість) професіонал, тобто воно дає змогу розкрити себе і свої можливості в повній мірі. Професійна ідентичність є напрямом або метою особистісного самовизначення в професійній діяльності. Стосовно визначення поняття професійна ідентичність існує багато різних думок і підходів різних дослідників

і науковців, але всі вони погоджуються з тим, що вона – професійна ідентичність – не приходить з народженням людини і не виявляється раптово, як якась подія, а це довгий шлях – процес становлення особистості, її характеру під впливом різних ситуацій психологічного характеру. Можна також стверджувати що вона постійно формується в когнітивно-психологічному самосприйняттю реальності, вона також є результатом процесу усвідомлення особистістю представником відповідної професії, результатом такого усвідомлення можна вважати професійне самовизначення особистості, її персоналізації і самоорганізацію.

Треба зазначити, що становлення професійної ідентичності, що включає в себе і професіоналізацію свідомості відбуваються не миттєво, а поетапно, тобто розвиток особистості відбувається під впливом на неї обставин психологічного характеру в яких людина опиняється відповідно до життєвих ситуацій в різні періоди свого життя.

Тобто важливою характеристикою професійної ідентичності можна вважати періоди становлення особистості, до того моменту поки людина не здобуде професійних навиків, поки не набереться досвіду і не буде виконувати ефективно покладені на нього професійні обов'язки. Розглянемо ці етапи становлення.

Перший етап (загальне навчання): це насамперед навчання у звичайній школі і здобуття середньої освіти, в цей період людина пізнає світ, розширює свій світогляд, здобуває загальну освіту і замислюється про подальшу діяльність, замислюється перед вибором професії – ким бути?

Другий етап (здобуття професійної освіти): він включає освоєння та систематизацію здобутих теоретичних знань. В цей період підключається психологічна складова професіоналізації, коли особа уявляє себе і майбутню професію. В більшості своїй особистість визначилась зі своєю майбутньою професією і відповідно до цього приймає рішення як її саме здобути: поступити у вищий навчальний заклад, або у професійно-технічний заклад, або іншим засобом. Мета цього діяння – здобути навички, та ознайомитися з діяльністю яка передбачена тією чи іншою професійною діяльністю і здобути відповідну освіту за фахом.

Третій етап (становлення і формування особистості з урахуванням здобутих професійних навиків): під час цього етапу особистість застосовує здобуті знання у своїй практичній діяльності, в процесі такої діяльності накопичується професійний досвід. Цьому етапу також прита-

манні постійне удосконалення своєї діяльності, і в цьому етапі найбільше відбувається розуміння і усвідомлення становлення особистості – тобто завершення формування свого Я, і усвідомлення хто я є, і моя роль в цьому житті. Цей етап можна вважати найдовшим – поки людина займається своєю трудовою (професійною) діяльністю.

Але на всіх етапах відбувається психологічна підготовка та становлення професійної ідентичності особи, що в свою чергу задовольняє амбіції особистості на реалізацію свого Я.

Також на становлення і розвиток особистості впливає саморефлексія, моделювання, наслідування професійних взірців майбутнього фаху, чітке визначення свого місця і ролі у ньому [9, с. 96- 112].

Як вважає Ємельянова О.Я., головна мета досягнення відчуття професійної ідентичності полягає в переході від зовнішніх джерел підкріплення і зворотного зв'язку у професійній діяльності до внутрішніх джерел, тобто до само підкріплення.

На початковій стадії формування професійної ідентичності підтримку особистості надають рідні та знайомі. Можливо, у майбутньому індивід зробить відчуття ідентичності частиною своєї свідомості.

Вона також зазначає, що: «На формування професійної ідентичності впливають наступні чинники:

- 1) зростання мотивації до самопізнання;
- 2) усвідомлення власних потреб, можливостей, професійних інтересів і цінностей;
- 3) створення позитивних образів і перспектив професійного і особистісного майбутнього;
- 4) постановка цілей для підтримки і розвитку образу Я;
- 5) надання індивіду максимального зворотного зв'язку в його особистісних проявах, професійній поведінці [13, с. 154-156].

Відповідно до цих чинників деякі вчені виділяють чотири рівні розвитку професійної ідентичності особистості:

- 1) усвідомлення професійних цілей (як дальньої, так і найближчої);
- 2) засвоєння основних знань, вимог професії до людини, усвідомлення своїх можливостей, уявлення про виконання певної діяльності (за зразком);
- 3) практична реалізація власних професійних цілей, самостійне та усвідомлене виконання діяльності, формування свого індивідуального стилю діяльності;

4) вільне виконання професійної діяльності, прагнення до вирішення складних професійних задач [14].

Отже поняття професійна ідентичність можна сприймати як специфічну особистісну властивість у становленні професіонала, яка проявляється в його емоційному (психологічному) стані на різних етапах професійного розвитку та становлення. Такий стан особистості зумовлений ставленням до професійної діяльності як засобу соціалізації, самореалізації та задоволення власного рівня досягнень, а також сприйняття себе як професіонала.

Також професійний розвиток особистості є передумовою її професійного зростання та професійної майстерності. Через це можна стверджувати, що професійна ідентичність передбачає функціональне і екзистенційне об'єднання людини й професії, що в свою чергу відбувається у розумінні своєї професії та сприйняття себе в обраній професії. Тобто вона є складовою професійної свідомості і має ознаки професійної раціональності.

Ще одним з важливих результатів дослідження професійної ідентичності можна визначити функції, що їй притаманні, насамперед це функція соціального статусу (професійна приналежність), самоповага, особиста безпеки та саморегуляція тривожності, самовдосконалення, професійного та особистісного росту тощо.

Використовуючи функцію самостійного професійного оцінювання, особистість розвиває в собі якості ефективного регулювання адекватного самосприйняття і позитивного прогнозування кар'єрного зростання, та задовольняє свої амбіції.

Дослідження питань і аспектів професійної ідентичності є дуже актуальним в сучасних умовах, тому що з часом людина (особистість) змінюється під впливом обставин в яких вона існує, в дослідження проблем професійної ідентичності дає змогу здійснити оцінку актуальної трансформації професійної ідентичності. Під такою трансформацією розуміють баланси стабільності особистості і мінливості «Я».

Висновки. Отже професійну ідентичність в повній мірі можна вважати психологічною категорією, яка дозволяє особистості усвідомити своє ставлення і свою роль в певній професії. Тобто це розуміння того, як людина сама себе сприймає у відповідній професії, та чи здатна вона критично оцінити свою професійну діяльність. Чи здатна вона об'єктивно оцінити свою відповідність чи невідповідність обраній професії, чи здатна вона

моделювати певні професійні ситуації та знаходити оптимальні варіанти для їх вирішення.

Можна також вважати, що способом вираження професійної ідентичності буде образ Я. В період професійної підготовки (навчання) професійна ідентичність є предметом становлення, більш того вона є складовою процесу підготовки особистості у освітніх закладах. Цей період відзначається опануванням теоретичної бази, формування умінь та відповідних професійних навичок, формування професіогенезу.

Для того щоб особистість була успішною, або конкурентоздатною, під час своєї професійної діяльності – виникає необхідність ототожнювати себе з обраною професією, а для цього необхідно постійно здійснювати самовдосконалення, самоаналіз, саморозвиток своїх особистісних та професійних якостей.

І все ж таки в дослідженнях професійної ідентичності особистості можуть бути багато проблем, які пов'язанні з тим, наскільки особистість відповідає обраній професії (взаємовідповідність, або взаємосумісність). Відповідно до цього треба визначити більш чіткі психологічні алгоритми (анкетування, психологічні тести, рольові ігри, спілкування з психологом тощо) які допоможуть визначати ступінь придатності особистості до професійної діяльності. І при визначенні такої придатності необхідно обов'язково враховувати практичні та теоретичні знання, вміння, навички та мотивацію до тої чи іншої професійної діяльності, а саме: майбутніх фахівців фізичного виховання, безумовно при цьому враховуючи етапи становлення особистості: школа, навчальний заклад – де має формуватися і відбуватися професійна ідентичність.

Список літератури:

1. Александров Ю.В. Визначення понять «ідентичність» та «професійна ідентичність». *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917– 2017 рр.)*: матеріали наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові, м. Харків, 25 листоп. 2017. С. 46-48.
2. Андрушко Я. С. Професійна ідентичність особистості як психологічний феномен. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 19. С.104-110.
3. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ : Олег Зень, 2007. 172 с.
4. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз : Монографія. Чернігів : Книги-XXI, 2010. 440 с.
5. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
6. Дробот О. В., Терновий В. А. Становлення професійної ідентичності майбутнього викладача фізичного виховання. *Світ наукових досліджень. Випуск 27: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 22-23 лютого 2024 р.)* / за ред. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2024. С. 91-93.
7. Дробот О. В., Терновий В.А. Теоретична модель формування професійної ідентичності майбутнього викладача фізичного виховання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Т.35 (74), № 2. С. 65-71.
8. Тавровецька Н.І. Різні підходи до дослідження складових Я-образу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 74-79.
9. Москаль Ю. Ідентифікація й ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2006. № 1. С. 96-112.
10. Хашиєва Л. В. Концепції ідентичності в соціально-науковому знанні. *Теорія та практика державного управління*. 2015. № 1 (48). С. 14–20.
11. Швець Д. В. Реформування поліцейських органів зарубіжних країн: правовий та психологічний аспекти. *Право і Безпека*. 2016. № 4 (63). С. 166.
12. Гончаренко Т. Професійна діагностика. Київ: Загальнопед. газ., 2005.120 с.
13. Ємельянова О.Я. Формування професійної ідентичності з метою адаптації працівника до діяльності за фахом. *Вісник ВГУ*. 2005. № 2. С. 153 -156.
14. Шнейдер Л.Б. Особистісна, гендерна та професійна ідентичність: теорія та методи діагностики. МПСІ. 2007. 128 с.

Ternovyy V.A. THE CONCEPT OF PROFESSIONAL IDENTITY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The article reveals the concept of professional identity as a psychological phenomenon. The general concept of identity is established, its analysis is carried out, and one's vision on this concept is offered. After that, attention is paid to the establishment of the concept of professional identity on the basis of the analysis of sources and studies of it by various scientists and researchers. Various opinions and visions are considered, and based on these views and analysis, a vision of professional identity is proposed, namely: professional identity is formed in the process of professionalization. This process – the process of professional formation of an individual – is peculiar, individual and inherent only to one individual (that is, it is individual). Professional development does not happen instantly, it takes place almost throughout life, it gives an individual the opportunity to realize himself in life not only as I am a person, but as I am a person (personality) a professional, i.e. it gives an opportunity to reveal himself and his capabilities in full measures There is a professional identity the direction or goal of personal self-determination in professional activity. Regarding the definition of the concept of professional identity, there are many different opinions and approaches of different researchers and scientists, but they all agree that it – professional identity – does not come with the birth of a person and does not appear suddenly, like some kind of event, but it is a long way – the process of personality formation, its character under the influence of various situations of a psychological nature. The article also provides a description of professional orientation from the point of view of a psychological phenomenon. The stages by which the development and formation of a personality in the process of choosing a profession – professional identity – take place are revealed. Accordingly, three stages of the formation of the professional identity of an individual are defined. The first stage is general training; the second stage is the acquisition of professional education; the third stage is the formation and formation of a personality, taking into account the acquired professional skills. Therefore, professional identity can be fully considered a psychological category that allows an individual to realize his attitude and his role in a certain profession. That is, it is an understanding of how a person perceives himself in the relevant profession, and whether he is able to critically evaluate his professional activity. Is she able to objectively assess her suitability or non-suitability for the chosen profession, whether she is able to simulate certain professional situations and find optimal options for their solution. It can also be assumed that the way of expressing professional identity will be the self-image. During the period of professional training (education), professional identity is a subject of formation, moreover it is a component of the process of personality training in educational institutions. This period is marked by mastery of the theoretical base, formation of skills and relevant professional skills, formation of professionogenesis.

Key words: *identity, professional identity, personality, self-determination of the individual, I am a person, I am a professional, professional formation, psychogenesis.*

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942+327

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/23>**Августюк М.М.**

Національний університет «Острозька академія»

ПСИХОЛОГІЯ ТА МІЖНАРОДНІ ВІДНОСИНИ: КОРОТКИЙ НАРИС ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

У статті проаналізовані науково-психологічні підходи до характеристики основних аспектів взаємозв'язку між психологією та міжнародними відносинами. Зокрема, ми виокремили ключові постулати тлумачення політичної психології, проаналізували основні зв'язки між психологією та міжнародними відносинами із акцентуацією на їхній амбівалентності, здійснили аналіз ролі емоцій у соціально-політичному середовищі. Відповідно до численних наукових досліджень у галузі міжнародних відносин, наразі вивчають, як емоції можуть формувати політичне сприймання поведінки, а також намагання міжнародних акторів маніпулювати, використовувати та/або розгортати емоції та емоційні прояви для політичних цілей; децю менш уваги зосереджено на особливостях впливу політичної боротьби на спосіб породження емоцій та їхнє значення.

Необхідність дослідження теоретичних та методологічних підходів до вивчення основних аспектів взаємозв'язку між психологією та міжнародними відносинами зумовлена впливом неоднозначності цього зв'язку в психологічній та політичній науках. Відповідно до цього, важливим є врахування актуальності та адекватності ролі психології у застосунку до вивчення сфери міжнародних відносин. Незважаючи на контрверсійність підходів та напрямків вивчення, політична психологія має сприятливий вплив на дослідження важливих процесів у міжнародних відносинах (прийняття рішень, кризи, конфлікти і тероризм). Важливого значення набуває вивчення особистості лідерів, а також дослідження ролі емоцій та мотивів у міжнародних відносинах. Психологічні принципи можуть допомогти дипломатам зрозуміти емоції, упередження та мотивацію політичних лідерів під час переговорів. Психологічне розуміння також можна застосувати до боротьби з тероризмом для аналізу того, як діє терористична організація, її мотиви, способи радикалізації терористів, а також те, яким чином вони можуть стати дерадикалізованими.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо, зокрема, у вивченні особливостей концептуалізації емоцій як форм дії, що можуть спричинити політичні зміни на міжнародній арені.

Ключові слова: політична психологія; міжнародні відносини; емоції; масова психологія; психологічні процеси.

Постановка проблеми. Психологія завжди була одним із ключових понять у міжнародних відносинах через усі її складові, серед яких можна виділити, зокрема, військові стратегії, дипломатичні відносини, геоекономічні суперечки [1]. Теорії політичної психології можуть бути застосовані в багатьох контекстах, як-от керівні ролі, прийняття внутрішніх і зовнішніх рішень, війна та геноцид, расистська поведінка, ставлення до голосування та мотивація, роль засобів масової інформації, націоналізм та політичний екстремізм [2].

Традиційно політичні психологи у сфері міжнародних відносин зазнавали значного впливу когнітивної революції із першочерговістю аналізу особливостей обробки інформації. Значна частина психологічної роботи у міжнародних відносинах була заснована на вивченні когнітивних обмежень, які погіршують прийняття рішень, що найбільше проявляється у дослідженнях евристик та упереджень [6]. Однак протягом останніх двох десятиріч років простежуємо зростання інтересу до психологічної роботи саме у сфері міжнародних відносин. Причинами можуть бути такі: події

на світовій арені, що поставили перед науковцями міжнародних відносин низку головоломок, на які політичні психологи прагнули звернути увагу; зростання підходів на мікрорівні в міжнародних відносинах та політології; зміни у розумінні зв'язку між психологією та раціональністю [6]. Вплив психології на міжнародні відносини є беззаперечним: галузь стала менш сектантською і більш теоретично плюралістичною [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз психологічних та політичних наукових джерел з проблеми вивчення особливостей взаємозв'язку між психологією та міжнародними відносинами дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення цього питання. Зокрема, наразі в рамках наукового дискурсу активно досліджують психологію як ключовий чинник міжнародних відносин (Р. Бертоліно (R. Bertolino), Дж. Кертцер (J. Kertzer), Д. Тінглі (D. Tingley), Р. МакДермотт (R. McDermott), та ін.) із наголошенням на її важливості в міжнародній політиці (К. Персієнен (C. Pursiainen), Т. Форсберг (T. Forsberg), Дж. Голджаєр (J. Goldgeier), П. Тетлок (P. Tetlock), Б. Саслі (B. Sasley), та ін.), а також із детальним і новітнім поясненням ролі політичної психології у сфері міжнародних відносин (Дж. Дівія (G. Divya), та ін.). Крім того, дослідження, що беруть початок від учень Дж. Тедеші (J. Tedeschi), Е. Малагоді (E. Malagodi), та ін., присвячені вивченню політики емоцій у міжнародних емоціях (К. Густафссон (K. Gustafsson), Т. Холл (T. Hall), та ін.) тощо.

Постановка завдання. Відповідно до зазначеного, вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз основних положень психології у взаємозв'язку з міжнародними відносинами.

Виклад основного матеріалу. Психологія і теорія міжнародних відносин мають амбівалентні стосунки. З одного боку, психологію ігнорують у рамках побудови теорії міжнародних відносин, тоді як з іншого, існує велика історія психологічних підходів у цій дисципліні, а також міждисциплінарних досліджень у сфері політичної психології. Однак, виключення психології з міжнародних відносин незрозуміло з психологічної точки зору, оскільки розрізнення між психологією та раціональністю і нерациональністю психології є штучним і контремпіричним. Систематичне та природне включення психології (мотивів та емоцій) у міжнародні відносини сприяло б кращому розумінню міжнародних явищ [5; 7; 2; та ін.].

Дослідження емоцій у сфері міжнародних відносин є відносно новим, однак різноплановим яви-

щем. Незважаючи на те, що традиційна політична думка вважала, що емоції не відіграють жодної ролі в політиці, а фактично перешкоджають «раціональним» рішенням, емоції виявились корисним інструментарієм завдяки своїй здатності не лише формувати, але й формуватись соціально-політичним середовищем. Численні наукові дослідження у галузі міжнародних відносин тепер вивчають те, як емоції можуть формувати політичне сприймання поведінки, а також намагання міжнародних акторів маніпулювати, використовувати та/або розгортати емоції та емоційні прояви для політичних цілей; дещо менш уваги зосереджено на особливостях впливу політичної боротьби на спосіб породження емоцій та їхнє значення [4].

Такі елементи, як мислення чи емоції, впливають на поведінку людей і груп. Натовп, наприклад, має свої власні способи поведінки. Їх навіть можуть використовувати (або маніпулювати ними) оратори для досягнення політичних цілей. Наприклад, революції часто змінюють хід міжнародних відносин, досягаючи своєї мети через багато причин, і необхідне керівництво для згуртування мас є однією з них. Однак концепція груп є ширшою за своїм значенням, оскільки базується на принципах ідентичності. Насамперед, психологію розглядають з індивідуалістичної точки зору (наприклад, переговори, крім пропозиції платформи для зустрічі різних національних інтересів, залишаються взаємодією двох та/або більше людей, які приносять на стіл переговорів свої культурні упередження, особисті страхи тощо). Особистості лідерів також є одним із ключових елементів розуміння міжнародних відносин, адже вони не лише керують поведінкою населення, але й взаємопов'язані зі своїми народами. Крім того, важливу роль відіграє мистецтво риторики, а війну розглядають як прогресивну форму суперечки між групами. Ідентичність лежить в основі формування кожного індивіда та визначає його/її мислення чи потреби, зближує людей, створюючи групи впливу та влади, і, нарешті, передбачає міжгрупові стосунки (вивчають такі поняття, як, наприклад, «уявна легітимність») [1].

Виділяють досить складне за своєю природою явище масової психології, що пов'язане з великою кількістю проявів масового стану і поведінки людей. Масовий характер мають об'єднання громадян, рухи, політичні партії, окремі громадські, політичні акції. Дуже часто масову психологію ототожнюють з так званими «масовими настроями», що як своєрідні психічні стани, охоплюють значну кількість людей з характерними ознаками

суб'єктивних сигнальних реакцій, особливих переживань комфорту та/або дискомфорту, ступеня задоволеності та/або незадоволеності спільними соціально-політичними умовами життя, суб'єктивного оцінювання можливостей реалізації соціально-політичних запитів, прагнення до змін умов заради задоволення запитів та/або потреб тощо. Масові настрої є досить динамічними, мінливими та швидко поширюваними, а також такими, що важко піддаються безпосередньому контролю з боку свідомості, однак легко і швидко (навіть ситуативно) об'єднують людей за схожих соціально-політичних умов [1; 2; та ін.].

Все більше науковці у сфері міжнародних відносин цікавляться дослідженнями лідерів. Якщо раніше традиційна психологія у міжнародних відносинах вивчала лідерів за допомогою ідіографічного способу (у формі дослідження когнітивних карт, операційних кодів і психологічних профілів тощо), більша частина новітніх робіт про лідерів у міжнародних відносинах є більш немотетичною та менш явною (збільшення зосередження на вивченні важливості для міжнародних відносин ролі лідерів у більш загальному плані і зменшення зосередження на когнітивних властивостях) [6].

Чи ненайвиразнішою зміною у вивченні психології в міжнародній політиці за останні два десятиліття є зростання нейробіологічних та еволюційних підходів. Зокрема, вивчають зв'язок генетики поведінки та агресії, особливості взаємодії біологічної спадковості з навколишнім середовищем, щоб сформулювати теорію взаємодії та прийняття рішень [6].

Політична психологія важлива не лише для урядовців чи дипломатів, але й для політики міжнародної торгівлі та транснаціональних корпорацій. У дослідженні політики загалом, як і окремих політичних явищ зокрема, дедалі більшого значення набуває вивчення психологічних механізмів, що спонукають людей до політичної діяльності. Актуальною та об'єктивно зумовленою точкою зору є переконання у тому, що сучасна політична наука має істотно збагатитися знаннями безпосередньо про поведінку окремої людини, індивіда, що, у свою чергу, сприятиме об'єктивнішому оцінюванню політичних дій соціальних груп, класів та спільнот [2; та ін.].

Розуміння психологічних аспектів людей допомагає будувати та підтримувати позитивні стосунки з лідерами та покращувати міжнародні відносини. Фахівці сфери дипломатії можуть застосовувати отримані знання з психології на практиці, щоб краще розуміти лідерів і автори-

тетних осіб, з якими вони взаємодіють. На рівні припущення, попередні погляди та переконання політичного лідера, як і пересічного громадянина, впливають на сприйняття та інтерпретацію інформації, а отже, можуть впливати на політичні рішення. Психологічні принципи можуть допомогти дипломатам зрозуміти емоції, упередження та мотивацію політичних лідерів під час переговорів. Розуміння культурної делікатності та того, де вони вписуються в геополітичний ландшафт, може дати цінне розуміння складних питань, які формують наш світ сьогодні. Психологічне розуміння також можна застосувати до боротьби з тероризмом для аналізу того, як діє терористична організація, її мотиви, способи радикалізації терористів, а також те, яким чином вони можуть стати дерадикалізованими. Зокрема, в контексті міжнародного тероризму, налагодження діалогу між двома конфліктуючими сторонами є найпродуктивнішим способом зниження напруженості та сприяння процвітання. Цей погляд також застосовний до багатьох інших аспектів міжнародних відносин [2; та ін.].

Психологічні підходи зазвичай зображують як теорії середнього рівня, які враховують різноманітні механізми впливу на ухвалення зовнішньополітичних рішень і не конкурують безпосередньо з будь-якою великою теорією міжнародних відносин. Крім того, раціональність можна розглядати як психологічний процес, а не окремо від психології. Психологічні мікрооснови розглядають як часткові пояснення, необхідні для всіх соціальних теорій [8].

Політична психологія як досить молода міждисциплінарна наука, мабуть, не тільки збігається з дослідженнями міжнародних відносин, але часто належить до цієї сфери. З одного боку, є науковці, які займаються політичною психологією з посиленням на проблеми міжнародної спільноти, але можуть не вважати себе частиною цього наукового кола, тоді як з іншого боку, є вчені міжнародної спільноти, які застосовують психологію, навіть не використовуючи терміну «політична психологія» у своїй роботі взагалі. Це заплутане накладення досліджень може спричинити марну витрату ресурсів, оскільки вчені, які працюють у різних галузях і мають різний світогляд, свідомо й несвідомо знову винаходять те саме. Звичайно, може бути консенсус щодо базового визначення, історії та основних висновків, однак неоднозначність того, що таке політична психологія, і що вона означає для науковців, які займаються психологією, стає очевидною, якщо порівняти деякі

посібники з політичної психології, де можна знайти цілу різноманітність поглядів на цю галузь, а не як на перспективні завдання для психологів, які відносять її лише до дисципліни політології або міжнародних відносин відповідно. У зв'язку з цим варто зазначити, що відомий «The Oxford Handbook of International Relations» присвячує один із 44 розділів обґрунтуванню психологічних підходів, однак жодного разу не згадує терміну «політична психологія» [5; 7; та ін.].

Незважаючи на таку контрверсійність, можна узагальнити, що політична психологія сприяє у висвітленні важливих процесів у міжнародних відносинах, серед яких виділяють прийняття рішень, кризи, вирішення конфліктів і тероризм. Психологія може дати розуміння деяких зі способів, за якими прийняття рішень може бути не функціональним. Стратегії прийняття рішень для надання структури та забезпечення ретельнішого оцінювання цілей, ризиків та потенційних вигод, навіть під час тієї чи тієї кризи, можуть значно сприяти у зменшенні ймовірності того, що неправильний вибір може призвести до ненавмисного конфлікту [7].

Вирішення конфліктів є ключовим аспектом роботи учасників переговорів і дипломатів, які повинні усвідомлювати, що надмірна самовпевненість може ускладнити досягнення згоди. Заохочення учасників переговорів уявити, що б вони зробили, якби були на протилежному боці, може допомогти збалансувати надмірну самовпевненість таким чином, щоб полегшити пошук вирішення закорінених конфліктів. Оскільки тероризм виступає формою як старих, так і нових видів політичних дій з боку недержавних або державних організацій, психологія допомагає більше дізнатися про мотивацію та винагороду за таку поведінку, а також знайти альтернативні мирні способи вираження свого розчарування та досягнення змін без насильства [7].

Політична психологія вивчає психологічні процеси, які формують політичну поведінку, а також процеси, за допомогою яких політичні події впливають на психологічні реакції індивідів і груп. Політична психологія має надзвичайно широкий діапазон і охоплює різноманітні проблемні сфери: вплив особистості лідера на світову чи державну політику, вплив ідеології на моделі голосування населення та стереотипи, які соціальні групи дотримуються щодо інших груп тощо [9]. Розвиток міжкультурної соціальної психології проливає світло на конструктивістські аргументи щодо створення та підтримки міжнародного соціаль-

ного порядку, що ґрунтуються на припущеннях щодо прийняття рішень, які якісно відрізняються від реалістичних та інституційних підходів до вивчення особливостей світової політики [3].

У сфері міжнародних відносин дослідники традиційно звужують вивчення психології та політики до окремих осіб або невеликих груп і когнітивних психологічних процесів і підходів, щоб зрозуміти зовнішню політику та іншу поведінку в міжнародній політиці. Це звуження призвело до значного збігу між політичною психологією та теоріями зовнішньої політики; перша стала основою для багатьох моделей і підходів, які використовують у другій. Концентрація в міжнародних відносинах змінилася за останні два десятиліття, оскільки у відповідь на ширші зміни в інших дисциплінах вчені відійшли від цих переважаючих підходів, щоб також дослідити, як великі групи (національні суспільства) і некогнітивні процеси (емоційні стани) сформували ту чи ту міжнародну поведінку. Одним із визначних елементів галузі, який не дуже змінився, є наголос на спробі зрозуміти, як психологічні обмеження та психічні процеси породжують «погані» рішення окремими особами та невеликими групами, і яким чином ці недоліки можна уникнути або подолати, щоб приймати «хороші» або оптимальні рішення. Дослідники емоцій почали розглядати цей елемент, вивчаючи якість результатів у зв'язку з цілями, які поставили ті, хто приймає рішення. Сфера також стає все більш багатодисциплінарною. Окрім психології та політології, дослідники все більше звертаються до біології, нейронауки та культурології [9; 10; та ін.].

Виділяють також два основні напрямки дослідження психології: вивчення емоцій та мотивів. Особливий інтерес при залученні до психології викликають емоції, адже вони завжди підтверджуються в будь-якому психологічному аналізі [2]. Можна виділити дослідження про пристрасть, конструктивізм і емоції, емоції та світову політику тощо, у яких емоції виступають природною частиною політичних рішень і дій, а не відхиленням від раціональності [5]. Мотиви, які насправді психологічно передують емоціям, також отримали певну наукову увагу. Такі дві концепції, як визнання та повага, виступають мотиваційними чинниками політичної поведінки держав і на рівні державних діячів відбувається свідоме намагання запропонувати альтернативні пояснення перспектив міжнародної арени як неореалістичної системи самопомогі, керованої жагою влади та потребою безпеки. Під повагою розуміють

прагнення політичних акторів до належного розгляду їхніх фізичної присутності, соціальної важливості, ідей та цінностей, фізичних потреб та інтересів, досягнень, зусиль, якостей та чеснот, а також прав. У той час, як потреба у визнанні є біологічно притаманною для принципової стабілізації небезпечних державних ідентичностей, повага є ключовою для стабільніших ідентичностей і може викликати відмову від співпраці та зухвалі політичні дії [5].

Висновки. Отже, актуальність та адекватність психології у застосунку до вивчення сфери між-

народних відносин є беззаперечною. Незважаючи на контрверсійність підходів та напрямків вивчення, політична психологія має сприятливий вплив на дослідження важливих процесів у міжнародних відносинах (прийняття рішень, кризи, конфлікти і тероризм). Важливого значення набуває вивчення особистості лідерів, а також дослідження ролі емоцій та мотивів у міжнародних відносинах. Перспективними напрямками наукових пошуків є, зокрема, концептуалізація емоцій як форм дії, що можуть спричинити політичні зміни на міжнародній арені.

Список літератури:

1. Bertolino R. Why psychology is a key factor of international relations. *Exploring the Central Role of Psychology in International Relations*, 2022. Retrieved from: <https://www.institut-ega.org/l/editorial-why-psychology-is-a-key-factor-of-international-relations/>
2. Divya G. Explained: Political psychology in international relations. 2023. Retrieved from: <https://www.indiatimes.com/explainers/news/explained-political-psychology-in-international-relations-605778.html>
3. Goldgeier J. M., Tetlock P. E. Psychology and international relations theory. *Annual Review of Political Science*, 2001. Vol. 4. P. 67–92. DOI: 10.1146/annurev.polisci.4.1.67
4. Gustafsson K., Hall T. H. The politics of emotions in international relations: Who gets to feel what, whose emotions matter, and the “history problem” in Sino-Japanese relations. *International Studies Quarterly*, 2021. Vol. 65. No. 4. P. 973–984. <https://doi.org/10.1093/isq/sqab071>
5. Hermann I. Psychology, political psychology and international relations – What are we talking about? *Politikon IAPSS Journal of Political Science*, 2012. Vol. 18. P. 56–65. DOI:10.22151/politikon.18.5
6. Kertzer J. D., Tingley D. Political psychology in international relations: Beyond the paradigms. *Annual Review of Political Science*, 2018. Vol. 21. P. 319–339. <https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-041916-020042>
7. McDermott R. Political psychology in international relations. The University of Michigan Press, 2007. 310 p.
8. Pursiainen C., Forsberg T. Why does psychology matter in international relations? *In book: The Psychology of Foreign Policy*, 2021. P.1–46. DOI:10.1007/978-3-030-79887-1_1
9. Sasley B. E. Political psychology. 2016. DOI: 10.1093/obo/9780199743292-0150
10. Tedeschi J. T., Malagodi E. F. Psychology and international relations. *American Behavioral Scientist*, 1964. Vol. 8. No. 2. P. 10–13. <https://doi.org/10.1177/000276426400800204>

Avhustiuk M.M. PSYCHOLOGY AND INTERNATIONAL RELATIONS: A BRIEF OUTLINE OF THE MAIN ASPECTS OF THE RELATIONSHIP

The paper analyzes scientific and psychological approaches to the characterization of the main aspects of the relationship between psychology and international relations. In particular, we singled out the key postulates of the interpretation of political psychology, analyzed the main connections between psychology and international relations with emphasis on their ambivalence, analyzed the role of emotions in the socio-political environment. According to numerous academic studies in the field of international relations, there is currently an examination of how emotions can shape political perceptions of behaviour, as well as the efforts of international actors to manipulate, use, and/or deploy emotions and emotional manifestations for political purposes; somewhat less attention has been focused on the specifics of the impact of political struggle on the way emotions are generated and their meaning.

The need to study theoretical and methodological approaches to the study of the main aspects of the relationship between psychology and international relations is due to the influence of the ambiguity of this relationship in psychological and political sciences. Accordingly, it is important to take into account the relevance and adequacy of the role of psychology in the application to the study of the field of international relations. Despite the controversy of the approaches and areas of study, political psychology has a favorable influence on the study of important processes in international relations

(decision-making, crises, conflicts and terrorism). The study of the personality of leaders, as well as the study of the role of emotions and motives in international relations, becomes immensely important. Psychological principles can help diplomats understand the emotions, biases, and motivations of political leaders during negotiations. Psychological understanding can also be applied to counterterrorism to analyze how a terrorist organization operates, its motives, how terrorists are radicalized, and how they can be deradicalized.

We see the prospect of further research, in particular, in the study of the peculiarities of the conceptualization of emotions as forms of action that can cause political changes in the international arena.

Key words: *political psychology; international relations; emotions; mass psychology; psychological processes.*

Духневич В.М.

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ

У статті запропоновано авторське бачення категорії «соціальна згуртованість»: психологічний стан спорідненості та співвіднесення себе з іншим, що передбачає 1) ідентифікацію з ідеєю (цінністю, ціллю, ідеологією і т. ін.) або суб'єктом (лідером), 2) формування готовності до дій та 3) дії, орієнтовані на певний суб'єкт чи об'єкт. Стверджується, що соціальна згуртованість формується на різних рівнях – індивідуальному та державному, кожен з яких має свої механізми. Показано, що механізми формування соціальної згуртованості на індивідуальному рівні зосереджені на особистих стосунках і відносинах, почуттях та участі в суспільному житті. В якості таких механізмів визначено: довіру до інших людей, ідентифікацію зі спільнотою, усвідомлення спільності мети чи проблеми, взаємне навчання та збагачення, розвиток та трансформації почуття та уявлень про справедливість, дискурсивний контроль. Державний рівень передбачає структурні, економічні та культурні механізми, які сприяють єдності суспільства. До таких механізмів віднесено: сприяння соціальній рівності; розвиток та забезпечення інклюзивної політики; формування громадянської ідентичності; підтримка громадянського суспільства; розвиток довіри до інституцій; забезпечення фізичної та психологічної безпеки; реалізація державних політик; запровадження та реалізація освітніх та культурних ініціатив, спільних національних проєктів, підтримка медіа. Запропоновано модель формування соціальної згуртованості, що включає десять етапів: 1) визначення спільної основи, 2) формування довіри, 3) ідентифікація зі спільнотою, 4) розвиток спільної діяльності, 5) розвиток механізмів взаємодії, 6) вирішення конфліктів, 7) підтримка відчуття спільності, 8) закріплення спільної ідентичності, 9) формування інституційної підтримки, 10) стійкість до викликів. Обстоюється ідея про ключову роль довіри (особистісної та інституційної) у формуванні та розвитку соціальної згуртованості.

Ключові слова: гуртування, формування соціальної згуртованості, механізми соціальної згуртованості, ідентифікація, спільність.

Постановка проблеми. Гібридна, а згодом і повномасштабна агресія РФ щодо нашої країни підняли на новий щабель актуальності проблематику єднання та гуртування громадян. Емоційна та фактична мобілізація громадян та ресурсів на початку повномасштабного вторгнення стала яскравим прикладом «гуртування довкола прапора» та забезпечила виживання країни в той момент. Друге дихання здобуло волонтерство як форма участі громадян у суспільному житті. Докорінно змінилося життя не тільки нашої країни, але й Європи та значної частини світу. Чи не вперше на певний час відбулася фактична консолідація політичних еліт та інститутів громадянського суспільства задля спільного виклику на загрозу. Військова ескаляція у лютому-березні 2022 року об'єднала також громадян різних вікових та професійних груп. Ці суспільно-політичні процеси актуалізували необхідність рефлексії та розроблення саме пси-

хологічної проблематики згуртованості суспільства перед тими викликами, що випробовують нашу єдність та державність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз категорії «соціальна згуртованість» передбачає розгляд тих явищ та феноменів, що супроводжують суспільне життя. При цьому існують різні концептуальні підходи щодо визначення поняття соціальної згуртованості. Українські дослідники А.М. Гриненко та В.В. Кирилюк вже запропонували аналітичне узагальнення таких підходів. Також науковці зазначають, що «всі визначення відрізняються між собою періодом часу, культурою, політичними ідеями, учасниками, сферами суспільного життя та методами, які покладені в основу досягнення соціальної згуртованості суспільства. Пошук чіткої та послідовної концепції соціальної згуртованості відображає необхідність специфічних потреб для модернізованого суспільства, в якому стандарти координації інди-

відуальних і колективних дій є предметом складних легітимних процедур» [2, с. 138].

О. Дейнеко зазначає, що «розмаїття підходів до визначення соціальної згуртованості дійсно вражає: вона постає як антонім конфлікту, властивість або здатність суспільства, ступінь стабільності, ознака міцності зв'язків, приналежність до спільноти, ознака групи, напрям політики, процес розробки цінностей або навіть ситуація у суспільстві» [3, с. 34].

Дійсно, кожного разу дослідник визначає ті засади, що відповідають його потребам та задачам. Ми також не є виключенням, якщо хочемо розглянути соціальну згуртованість з психологічної точки зору та відповісти на питання, яким чином відбувається таке гуртування та якими є механізми формування соціальної згуртованості.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних засад формування соціальної згуртованості та побудова психологічної моделі соціальної згуртованості.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці питання механізмів згуртованості розглядається в основному на рівні малих соціальних груп, пропонуються різноманітні моделі розвитку груп, вивчаються окремі інгрупові та аутгрупові феномени (дослідження К. Левіна, Л. Фестінгера, М. Дойча і Г. Джерарда та ін.). Крім того, у науковій літературі виокремлюються чотири стадії формування згуртованої групи: 1) прийняття членами групи один одного, 2) розвиток комунікацій і розробка механізму прийняття групових рішень, 3) формування групової солідарності та 4) прагнення до максимізації групового успіху [7]. Та чи будуть ці ж механізми та стадії однаковими для малих та великих соціальних груп? Очевидно, ні. Насамперед тому, що групова згуртованість та соціальна згуртованість – не тотожні поняття, що відрізняються за масштабом та контекстом застосування.

Групова згуртованість у науковій літературі визначається через «утворення, розвиток і формування зв'язків у групі, які забезпечують перетворення зовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм, який живе за своїми нормами і законами відповідно до своїх цілей і цінностей» [9]. Дійсно, згуртованість поза утворення певної психологічної спільності неможлива. З цієї точки зору соціальна згуртованість – це також певна психологічна спільність, хоча й іншого масштабу і стосується не малої групи, а всього суспільства або великої соціальної групи. Взаємодія між членами конкретної групи

заміняється фокусом на гармонії між різними групами чи верствами. На перший план виходять стабільність, інтеграція та мир у суспільстві, на противагу досягненню групових цілей в малій групі. Якщо для гуртування малої групи визначними є емоційні зв'язки та спільна діяльність, то для гуртування на рівні суспільства чи великих соціальних груп такими чинниками будуть питання соціальної рівності, економічної стабільності, культурна взаємодія (а в умовах війни – питання виживання) тощо.

Розгляд категорії соціальна згуртованість з психологічних засад дозволив нам визначити її (соціальну згуртованість) як психологічний стан спорідненості та співвіднесення себе з іншим, що передбачає 1) ідентифікацію з ідеєю (цінністю, цінністю, ідеологією і т. ін.) або суб'єктом (лідером), 2) формування готовності до дій (наявність відповідної мотивації та намірів щодо когось чи чогось) та 3) дії, орієнтовані на певний суб'єкт чи об'єкт. Причому саме дія є тим визначальним елементом, що ідентифікує її саме як згуртованість, а не «декларацію про». Без дії, в якій виявляється гуртування задля, навколо чи проти когось або чогось, ми не можемо говорити про соціальну згуртованість. Без дії суб'єктів (індивідів або груп) ця згуртованість не може виникнути або підтримуватися. Соціальна згуртованість – це процес, а не статичний стан. Відсутність дій у суспільній площині веде до стагнації, роз'єднаності, байдужості та зростання соціальних проблем.

Сучасні дослідники в якості механізмів соціальної згуртованості називають: спільність системи цінностей та інститут довіри [8]; політичну коректність [1]; соціальну участь, добровільність й пожертвування [4], соціальну мобілізацію [6], спільні дії громади та влади щодо спільної діяльності та інші. Українська дослідниця О. Дейнеко пропонує також своє бачення дискурс-устрою соціальної згуртованості як категорії соціальної політики, що включає а) дискурс соціальної солідарності (спільність, ідентичність, цінності згуртованості, єдність, культура), б) дискурс матеріалізму (безпека, добробут) та в) дискурс неолібералізму (рівність, доступ до прав, соціальний капітал) [5].

Ми вважаємо, що соціальна згуртованість формується на різних рівнях – індивідуальному та державному, кожен з яких має свої механізми. Механізми формування соціальної згуртованості на індивідуальному рівні зосереджені на особистих стосунках і відносинах, почуттях та участі в суспільному житті. До таких механізмів можна віднести:

1) довіру до інших людей. Це основний, можливо ключовий, елемент соціальної згуртованості, який базується на впевненості, що інші члени суспільства діятимуть чесно, відповідально й передбачувано. Довіра передбачає одночасно вразливість і відкритість до дій іншої людини. Ставлення як образ найближчого перспективного майбутнього, запускає цей процес і людина формує систему своїх індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків з різними сторонами об'єктивної дійсності: з явищами природи і світом речей; з людьми і суспільством; із собою як суб'єктом діяльності. Саме на основі ставлення ми приймаємо рішення про те, кому і якою мірою довіряти, якою мірою ми готові бути відкритими. У подальшому формування, підтвердження надійності або «закріплення» довіри відбувається через реальну взаємодію та позитивний досвід спільної діяльності, а саме через спільну діяльність, співпрацю, дотримання обіцянок та спільний досвід;

2) ідентифікацію зі спільнотою. Цей механізм ґрунтується на процесі, у якому людина усвідомлює та приймає свою належність до певної групи чи спільноти. Таке відчуття базується на спільних цінностях, цілях, культурі чи традиціях, які об'єднують індивіда з іншими членами. При цьому має місце як а) особистісна ідентифікація (людина довіряє іншим у групі та відчуває емоційний зв'язок із ними, що сприяє формуванню відчуття приналежності), так і б) групова ідентифікація (довіра до цінностей і норм групи допомагає людині сприймати її як «свою»);

3) усвідомлення спільності мети чи проблеми, яку слід подолати. Це власне усвідомлення того, навколо чого або кого, задля чого або кого або прости чого або кого відбувається гуртування. Коли люди усвідомлюють, що вони мають спільну мету чи стикаються з однаковою проблемою, виникає потреба в координації дій, з'являється почуття причетності, зростає взаємна підтримка. Своєю чергою актуалізується та зростає мотивація до співпраці. Коли мета чи проблема є дійсно стають спільною, такою що не може бути вирішена силами окремої особи, люди краще розуміють потребу в об'єднанні, підвищується рівень соціальної відповідальності. Усвідомлення, що проблема стосується кожного, стимулює людей діяти;

4) міжособистісну взаємодію та спільну діяльність, коли постійні позитивні контакти між людьми зміцнюють та розвивають зв'язки між різними суб'єктами: відбувається інформаційний та діловий обмін, формуються партнерські стосунки;

5) взаємне навчання та збагачення, за допомогою чого формується розуміння важливості єдності, навички спілкування та толерантність;

6) розвиток та трансформації почуття та уявлень про справедливість. Почуття справедливості створює умови для розвитку довіри, співпраці та гармонії між людьми. Воно підтримує рівність, зменшує конфлікти та сприяє активній участі громадян у суспільному житті. Загалом, у почуття справедливості багато вимірів, що сприяють формуванню соціальної згуртованості, як то, формування довіри, зменшення соціальної напруги, підтримка соціальної рівності, посилення колективної відповідальності, зміцнення ролі моральних норм, сприяння соціальній мобільності тощо. Серед іншого, справедливість передбачає прозорі правила, які застосовуються до всіх однаково, тому творення та підтримання таких правил гри формує згуртованість;

7) дискурсивний контроль, який допомагає підтримувати баланс між індивідуальними та груповими інтересами. Він активізує когнітивні механізми, які дозволяють особі адаптуватися до соціального середовища, сприяючи почуттю безпеки та належності.

Державний рівень передбачає структурні, економічні та культурні механізми, які сприяють єдності суспільства. Сюди, напевне, можуть бути віднесені:

1) сприяння соціальній рівності. Держава створює умови для зменшення нерівності через соціальні програми, прогресивне оподаткування, доступ до якісної освіти та медицини;

2) розвиток та забезпечення інклюзивної політики, орієнтованої на забезпечення участі всіх соціальних, етнічних і релігійних груп у суспільному житті;

3) формування громадянської ідентичності. Держава створює відчуття належності до нації через символи (герб, прапор), національні свята, історичну пам'ять, мову. До слова, незбалансованість відповідних політик в сучасному українському суспільстві провокує появу «мови ворожечі», коли захисники України, що знаходяться на «нулі» та захищають Батьківщину, можуть зазнавати осуду через те, що продовжують розмовляти російською мовою;

4) підтримка громадянського суспільства через стимулювання роботи неурядових організацій, волонтерських рухів та ініціатив громад;

5) розвиток довіри до інституцій, що забезпечується прозорістю, підзвітністю і справедливістю у роботі державних інституцій;

б) забезпечення фізичної та психологічної безпеки. Не секрет, що захист громадян від зовнішніх і внутрішніх загроз зміцнює їхнє почуття безпеки та єдності;

7) реалізація ефективної економічної, соціальної, регіональної політик через створення робочих місць, доступ до ресурсів, інвестиції в різні проекти або регіони, розвиток економіки та інші дії, що зменшують напруження та сприяють соціальній гармонії;

9) запровадження та реалізація освітніх та культурних ініціатив, як то, програм, які навчають толерантності, поваги до різних культур та історії країни (очевидно такі ініціативи будуть вкрай необхідні після війни у зв'язку з можливими міграційними процесами та залучення представників східних культур до повоєнної відбудови);

10) запровадження та реалізація спільних національних проєктів, своєчасних масштабних ініціатив, як то, відбудова інфраструктури, відновлення після війни або кризи, власне реінтеграція окупованих територій, ресоціалізація ветеранів, повернення біженців та інші ініціативи, що залучають громадян.

11) підтримка медіа, які пропагують єдність і взаємоповагу, уникаючи мови ненависті тощо.

Запропоноване бачення механізмів соціальної згуртованості, напевно може бути доповнене. Це радше перша спроба погляду на природу тих суспільно-політичних процесів єднання та гуртування, що забезпечують поступ суспільства як великої соціальної групи. Механізми на індивідуальному рівні ефективно працюють, якщо держава створює умови для розвитку довіри, рівності та інтеграції. У свою чергу, держава спирається на активність громадян і підтримку їхніх ініціатив для реалізації своїх програм.

Рефлексія зазначених механізмів дозволила нам підійти до питання про формування соціальної згуртованості. Очевидно, що модель такого формування має містити певні кроки чи етапи, поступове досягнення чи проходження кожного з яких дозволить рухатися далі процесу гуртування. Якщо припустити, що фінальною точкою соціальної згуртованості буде стійкість до викликів та гнучкість у їх подолання, то першим кроком має бути визначення спільної основи. В найбільш загальному вигляді формування соціальної згуртованості можна представити у вигляді листкового торта, де кожен попередній шар виступає умовою зведення наступного, або піраміди, де кожен наступний камінь не висить у повітрі, а займає відповідне місце, аби піраміда

(у нашому випадку, соціальна згуртованість) була довговічною та надійною. Отже, формування соціальної згуртованості є поступовим процесом, який включає низку взаємопов'язаних етапів. Спробуємо представити модель такого формування (рисунок 1).

1. Визначення спільної основи є першим і критично важливим етапом формування соціальної згуртованості. Цей процес зосереджений на пошуку точок дотику між людьми або групами, які можуть слугувати базою для об'єднання. Це можуть бути спільні інтереси, цінності, цілі, традиції або навіть спільні виклики, з якими стикаються всі учасники спільноти. Спільна основа – це те, що об'єднує людей, даючи їм відчуття причетності до чогось більшого. Така основа може бути а) матеріальною та базуватися на потребі у спільних ресурсах (розвиток інфраструктури, будівництво нових доріг тощо), б) емоційною, що передбачає спільні цінності, прагнення чи традиції та в) ситуаційною – виклик, який потребує колективного вирішення (екологічна проблема, криза). Звісно можуть поєднуватися різні елементи, що кладуться в основу. Так, на початку повномасштабного вторгнення РФ ситуаційний чинник (війна і як наслідок необхідність виживання), поєднався з емоційним (потребою відстояти власну незалежність та забезпечити безпеку близьких), що сприяло широкій мобілізації різних верств та категорій громадян. Коли люди знаходять те, що їх об'єднує, вони готові співпрацювати, долати виклики та разом досягати цілей.

2. Ми вже писали вище, що довіра є «клеєм», який об'єднує суспільство, сприяє співпраці та зменшує соціальну напруженість. Без довіри, її формування та підтвердження кожного разу, коли виникає така потреба, не можливий спільний рух. Довірчі стосунки та відносини роблять можливими спільні дії та виступають основою для побудови взаємодії. Факт знайомства з кимось не передбачає постійної та автоматичної довіри. Лише встановлення контакту на особистому рівні з іншими, дозволяє будувати взаємодію. Своєю чергою, люди починають взаємодіяти у різних ситуаціях, обмінюючись інформацією та досвідом. Це створює перше уявлення про те, чи можна довіряти іншій людині або організації. Надалі довіра проходить (або ні) свої перші «випробування» на практиці: відбувається перевірка надійності партнерів через спільні дії. Під час спільної діяльності люди оцінюють, чи дотримуються інші своїх зобов'язань і обіцянок. Надалі, коли дії та рішення відкриті для обговорення, зменшується

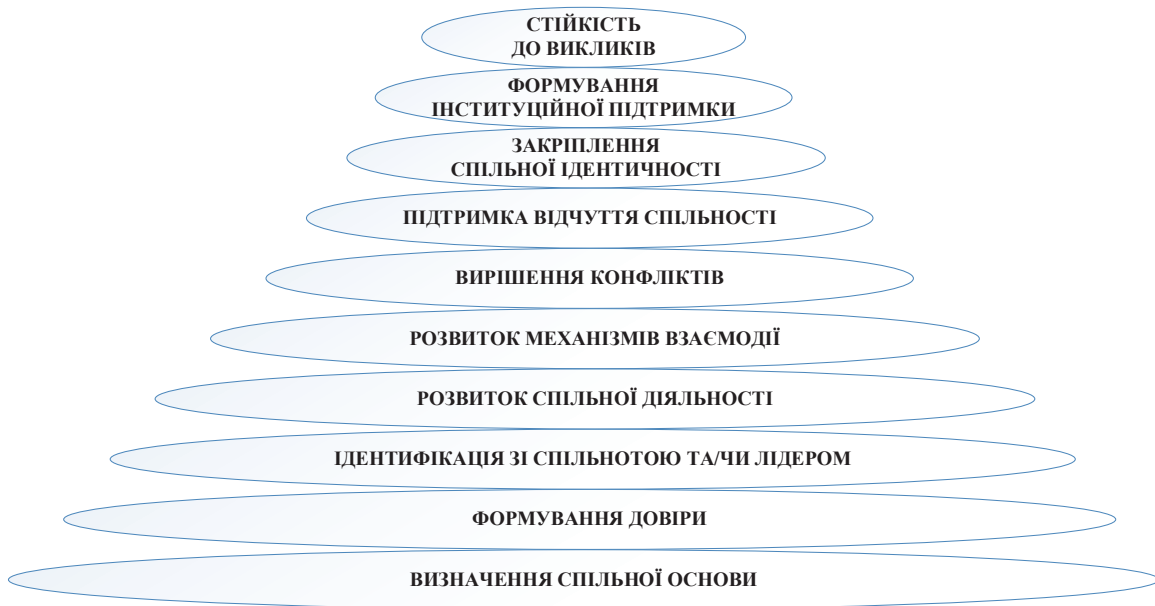


Рис. 1. Модель формування соціальної згуртованості

підозрілість, а довіра зростає. Формується позитивний досвід співпраці. Якщо співпраця приносить успішний результат, це формує впевненість, що подібна взаємодія буде ефективною і в майбутньому. І так далі. Загалом, довіра зростає, коли члени спільноти дотримуються прийнятих правил і відповідально будують власну взаємодію на основі дотримання соціальних норм.

3. На наступному етапі відбувається ідентифікація з групою (спільною) та/або лідером. Це процес, у якому людина поступово починає усвідомлювати себе частиною спільноти, приймаючи її цінності, норми, цілі та дії. Вона не лише формально належить до групи, а й відчуває психологічний зв'язок із нею, що впливає на її поведінку, мотивацію та готовність до співпраці. Така ідентифікація може відбуватися як на рівні окремої громади чи іншої відносно невеликої соціальної групи, так і на рівні суспільства або нації загалом. Людина починає розуміти, що певна спільнота є важливою для її життя чи діяльності. Усвідомлення спільноти інтересів виступає основою для сприйняття норм та цінностей спільноти як свої власних. Формується психологічний зв'язок із спільною: людина відчуває емоційну прив'язаність до спільноти та розуміє, що її успіхи або невдачі впливають на неї особисто. Це створює умови для активної участі у житті спільноти (наприклад, через участь людини у спільних заходах і проектах) та формування колективної ідентичності, коли людина починає сприймати себе через призму групи: «Я – частина цієї спіль-

ноти». Це стає основою для тривалої згуртованості. Аналогічними є процеси ідентифікації з певним суб'єктом – лідером певної спільноти, що вимагає від особи співвіднесення себе з тією ціннісно-діяльнісною основою, яку уособлює цей лідер та, відповідно, його група (спільнота).

4. Наступний етап – розвиток різних форм спільної діяльності, коли люди працюють разом над досягненням спільної мети. Ця взаємодія сприяє формуванню довіри, покращенню комунікації, зміцненню зв'язків між людьми та створенню почуття спільності. Що відбувається на цьому етапі: а) виникає або створюється взаємозалежність (люди починають розуміти, що для досягнення мети потрібні зусилля кожного. Це формує відчуття взаємозалежності, коли успіх залежить від внеску кожного учасника; б) формується спільний досвід (спільна діяльність створює унікальний досвід, який стає основою для соціальних зв'язків і дружби); в) покращується комунікація (у процесі співпраці люди розвивають навички комунікації, вчаться домовлятися та розв'язувати суперечки); г) посилюється почуття спільності (коли люди бачать, що вони разом досягли певного результату, це зміцнює їхнє відчуття спільності та гордості за виконану роботу); д) здійснюється навчання взаємної підтримки (у процесі спільної роботи люди вчаться підтримувати одне одного, допомагаючи долати труднощі. Це створює атмосферу солідарності).

5. На п'ятому етапі відбувається розвиток механізмів взаємодії. Це процес створення струк-

тур і правил, які регулюють комунікацію, співпрацю та вирішення проблем у спільноті. Механізми взаємодії – це набори правил, інструментів та організаційних структур, які: полегшують спілкування між членами спільноти; забезпечують рівність доступу до інформації та ресурсів; сприяють координації дій, розподілу обов'язків і вирішенню конфліктів; створюють простір для обговорення і прийняття рішень.

Такі механізми взаємодії формуються через спільне визначення потреб, розробку правил і процедур, формування відповідних організаційних структур (рад, комітетів і т. ін.), призначення відповідальних осіб, регулярну комунікацію і, звісно ж, моніторинг і вдосконалення цих механізмів (корекцію правил чи зміну структур). Розвиток механізмів взаємодії – це ключовий процес для забезпечення довготривалої соціальної згуртованості. Він створює прозорі й ефективні правила, які сприяють співпраці, зміцненню довіри та сталості зв'язків у спільноті. Завдяки механізмам взаємодії групи та спільноти стають більш організованими, стійкими до криз і здатними досягати своїх цілей.

6. Наступний етап пов'язаний з вирішенням конфліктів. Це не означає, що конфліктів немає чи не може бути на інших етапах. Радше навпаки. Ми виокремлюємо цей етап свідомо, оскільки навіть у найбільш згуртованих спільнотах (групах) можуть виникати суперечки через різницю в інтересах, поглядах чи культурних цінностях. У даному випадку, мова йде про ситуацію, коли спільнота досягає певного рівня згуртованості та природньо стикається з системними викликами, що породжують конфлікт, який зачіпає всю спільноту або значну її частину. Як саме спільнота вирішує конфлікти, визначає її здатність залишатися єдиною і функціональною. Якщо спільнота ігнорує, не вирішує або приховує конфлікти відбувається руйнація згуртованості. В той же час конфлікт створює можливості для розвитку – вирішення конфлікту через діалог і взаєморозуміння може зміцнити зв'язки між членами спільноти та покращити її функціонування. Загалом це ті конфлікти, вирішення яких покладається на інституціональних суб'єктів.

7. Сьомий етап пов'язаний із підтримкою відчуття спільноти. Це етап та процес, за допомогою якого групи або спільноти зберігають емоційний зв'язок, взаємну довіру та відчуття приналежності. Така підтримка потребує регулярної взаємодії, створення спільного досвіду та залучення членів спільноти до діяльності, яка підсилює їхню єдність.

Відчуття спільноти – це емоційний стан, коли люди усвідомлюють свою належність до певної групи чи спільноти, відчувають відповідальність за спільні інтереси й потреби, розуміють, що їхній внесок важливий для загального блага та відчувають гордість за свою групу або спільноту. Підтримка відчуття спільноти залежить від дій інституціональних суб'єктів та відбувається через регулярну комунікацію, участь у спільних заходах, збереження традицій та ритуалів, обмін досвідом та знаннями, визнання спільних досягнень, створення спільного простору тощо.

8. На наступному етапі відбувається закріплення спільної ідентичності, що стає основою для тривалого гуртування. Закріплення спільної ідентичності – це етап та процес, у якому група чи спільнота формує єдине уявлення про те, хто вони, які цінності сповідують і які цілі переслідують. Спільна ідентичність об'єднує учасників через усвідомлення належності до чогось більшого, ніж вони самі, і закладає основу для довготривалої соціальної згуртованості. Закріплення спільної ідентичності створює сильний емоційний і символічний зв'язок між членами групи, сприяє довірі, співпраці та стійкості до викликів. Спільнота, яка має сильну спільну ідентичність, здатна не лише підтримувати єдність, а й адаптуватися до змін і долати кризи. Інституційно таке закріплення відбувається через усвідомлення спільних рис (наприклад, заклик-гасло «ми всі зацікавлені у...»), формування символів, спільний досвід, розвиток спільних цінностей, включення нових учасників, розвиток та підтримку традицій тощо.

9. Дев'ятий етап пов'язаний з формуванням інституційної підтримки. Створюються організації, структури або механізми, які забезпечують довгострокову стабільність і сталість соціальної згуртованості. Інституційна підтримка робить взаємодію системною, прозорою та ефективною, дозволяючи групам і спільнотам координувати свої дії, вирішувати проблеми й досягати спільних цілей.

Інституційна підтримка включає в себе формалізовані структури (державні установи, комітети чи ради, благодійні та волонтерські організації, фонди, освітні та культурні установи тощо, які представляють інтереси спільноти й організовують її діяльність), набір принципів, правил і процедур, які забезпечують справедливість і прозорість, а також ресурси (людські, матеріальні чи фінансові), які допомагають спільноті функціонувати. Формування інституційної підтримки – це стратегічний підхід до побудови довготривалої

соціальної згуртованості. Інституції забезпечують системність, сталість і ефективність у вирішенні проблем і досягненні спільних цілей. Вони створюють основу для співпраці, залучення ресурсів і збереження єдності спільноти в умовах змін чи викликів.

10. Останній етап формування соціальної згуртованості пов'язаний зі стійкістю до викликів. Така стійкість може бути визначена як здатність спільноти ефективно мобілізувати ресурси, адаптуватися до кризових ситуацій і підтримувати свою єдність у складних обставинах. Справжня соціальна згуртованість проявляється тоді, коли спільнота не лише долає виклики, а й зміцнюється під їх впливом. Стійкість до викликів передбачає здатність швидко реагувати, єдність перед спільними загрозами, адаптивність спільноти (як готовність змінювати підходи й стратегії, щоб впоратися з новими викликами), збереження соціальних зв'язків тощо. Прикладами такої стійкості до викликів можуть бути «друге дихання» волонтерського руху, яке воно отримало з початком повномасштабної агресії РФ; або гуртування громадян під час масових відключень електроенергії, коли мешканці створювали власні «пункти незламності» задля того, аби пережити біду. Стійкість до викликів передбачає, що громада швидко мобілізується для взаємодопомоги.

Висновок. Наостанок означимо ще декілька моментів. Ми свідомі того, що деякі етапи повторюють певною мірою ті психологічні механізми соціальної згуртованості, про які ми писали вище. Це пов'язано з тим, що кожен етап фактично може бути розглянутий у цих двох площинках. В ідеалі формування тривалої соціальної згуртованості передбачає своєрідну «звірку» на кожному етапі – відбувається оцінка та перевірка надійності партнерів та оцінка результатів всіх попередніх етапів, що своєю чергою визначає міру включеності у процеси спільного творення. Адже гуртування – це і є по факту творення спільного майбутнього та спільне творення майбутнього. Очевидно, що міра включеності, проживання особою певного етапу може бути різною, що в кінці кінців визначає силу гуртування та здатність спільноти протистояти викликам. Виникає питання – чи може відбутися перехід на наступний етап до повного «оформлення» попереднього? Очевидно так. Як ми вже говорили, соціальна згуртованість – це динамічний процес, а не застигла в бурштині реальність. Кожен етап є пролонгованим у часі і спільнота чи окремий суб'єкт в межах свого самовизначення може звертатися та повертатися до попередніх етапів. Рух з будь-якого шару нашого листового пирога може відбуватися до його основи. Просочення феноменів та процесів зверху до низу буде визначити в кінці кінців і якість спільної основи.

Список літератури:

1. Андріяш В. І., Євтушенко Н. О. Політична коректність як механізм соціальної згуртованості в українському суспільстві. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 3. С. 19-25. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.3>.
2. Гриненко А. М., Кирилюк В. В. Сучасні підходи щодо визначення понять соціальної згуртованості та соціального капіталу. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2017. № 1. С. 135-141. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvtp_2017_1_13.
3. Дейнеко О. Моделі конструювання соціальної згуртованості: теоретичні рефлексії та емпіричні кейси. *Соціологічні студії*. 2021. № 1 (18). С. 33-40. URL: <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2021-01-33-40>.
4. Дейнеко О. О. Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. № 26. С. 51-59. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.905>.
5. Дейнеко О. О. Дискурс-устрій соціальної згуртованості як категорії соціальної політики: досвід застосування критичного дискурс-аналізу. *Ukr. socium*. 2021. № 2 (77). С. 140-153. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2021.02.140>.
6. Котелевець А. М., Мартинюк Я. В. Соціальна згуртованість молоді як ресурс розвитку громади: досвід європейських країн та України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова*. 2022. Спецвипуск. Том 1. С. 174-179. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.spec.1.33>.
7. Сардак О. В. Управління персоналом. Науково-методичні рекомендації щодо вивчення дисципліни (для студентів денного та заочного відділення спеціальності 6.050201, 7.050201 “Менеджмент організацій”). Донецьк: ДонДУЕТ ім. М. І. Туган-Барановського, 2005. 141 с.
8. Тютюнникова С. В., Бервено О. В. Соціальна згуртованість суспільства як фактор підвищення якості життя в умовах четвертої промислової революції. *Економічна теорія та право*. 2019. № 4 (39). С. 46-64. URL: <http://econtlaw.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/46-64.pdf>.

9. Учасники проєктів Вікімедіа. Групова згуртованість – Вікіпедія. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Групова_згуртованість (дата звернення: 29.11.2024).

Dukhnevych V.M. PSYCHOLOGICAL MODEL OF FORMATION OF SOCIAL COHESION

The article proposes the author's vision of the category "social cohesion": this is a psychological state of kinship and correlation of oneself with another; which involves 1) identification with an idea (value, goal, ideology, etc.) or a subject (leader), 2) formation of readiness for action and 3) actions oriented towards the subject or object. It is argued that social cohesion is formed at different levels - individual and state, each of which has its own mechanisms. It has been shown that the mechanisms of formation of social cohesion at the individual level are focused on personal relationships, feelings and participation in public life. The mechanisms of social cohesion at the individual level are: trust in other people, identification with the community, awareness of the commonality of the goal or problem, mutual learning and enrichment, development and transformation of feelings and ideas about justice, discursive control. The state level provides for structural, economic and cultural mechanisms that contribute to the unity of society. Such mechanisms include: promoting social equality; developing and ensuring inclusive policies; forming a civic identity; supporting civil society; developing trust in institutions; ensuring physical and psychological safety; implementing state policies; introducing and implementing educational and cultural initiatives, joint national projects, and supporting the media. A model of social cohesion formation is proposed, which includes ten stages: 1) defining a common basis, 2) building trust, 3) identifying with the community, 4) developing joint activities, 5) developing mechanisms for interaction, 6) resolving conflicts, 7) supporting a sense of community, 8) consolidating a common identity, 9) building institutional support, 10) resilience to challenges. The idea of the key role of trust (personal and institutional) in the formation and development of social cohesion is advocated.

Key words: cohesion, formation of social cohesion, mechanisms of social cohesion, identification, community.

Філоненко В.М.

Харківський національний університет внутрішніх справ

БОЙОВИЙ ВПЛИВ ЯК ЧИННИК СКОЄННЯ ЗЛОЧИНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Проведено аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень, що розкривають вплив участі у бойових діях на вчинення особою девіантних та протиправних діянь. Встановлено, що вчинення або перебування в якості свідка злочинів та звірств в умовах війни може виступати чинником правопорушної поведінки військовослужбовців. Екстремальні умови боротьби за власне життя змінюють сприйняття світу людиною, її відношення до себе та взаємодію з оточенням. Зарубіжні дослідники приділяли багато уваги вивченню наслідків посттравматичного стресового розладу у ветеранів колишніх війн. А поняття бойовий вплив *combat exposure* має ще один переклад та визначення – бойове опромінення. Моральна травма, моральна шкода та трансгресія є наслідком надзвичайно тривожних подій насильницького характеру, як от вбивства цивільних беззахисних людей або неможливість запобігання звірствам по відношенню до них. Поняття синдром моральної травми (*moral injury*) був пропонувався для визначення комплексу почуттів сорому та провини, що виникають у ветеранів війни через участь у військових звірствах або неможливість їх вчинення іншими. Таке розуміння морально шкідливого досвіду або трансгресивних дій було застосовано Д.В. Головка (*D. W. Holowka*) з колегами, які ввели його в обіг при описі результатів досліджень в цьому напрямку. При описі результатів психодіагностичних досліджень також дуже часто використовують поняття трансгресії та її впливу на поведінку людини. Багатьом дослідникам притаманна думка про складність визначення жорстоких дій на війні, які є допустимими, а які треба вважати злочином. Деякі автори наголошують, що зв'язок між агресивністю та участю в жорстоких діях був цілком опосередкований бойовим впливом. Ветерани, реагуючи на власні трансгресивні вчинки, можуть вдаватися до підризу власного здоров'я та самоущкоджень, можуть переживати психічні розлади як наслідки посттравматичного стресового розладу. Трансгресивні дії охоплюють широкий спектр, включаючи ті, що не суперечать правилам ведення бойових дій. Виникає питання про виявлення ризикових факторів та захисних елементів для ідентифікації злочинних дій на війні.

Ключові слова: комбатант, ветеран, бойовий вплив, бойове опромінення, посттравматичний стресовий розлад, трансгресивні дії, моральна травма.

Постановка проблеми. Війна на території нашої держави торкнулась кожного, залишаючи глибокий слід в свідомості, впливаючи на всі сфери життя. Багато хто не тільки бачив відеокадри зі сценами прояву жорстокості і вбивств, але і був безпосереднім свідком кровавих подій на полі бою, чи перебуваючи в полоні. Цілком миролюбні у цивільному житті люди змушені знищувати інших для захисту вітчизни, рідних та близьких, тримаючи зброю в руках. Отриманий бойовий досвід змінює сприйняття світу людиною, стирає грані злочину і необхідної жорстокості, її уявлення про допустиме і недопустиме на війні.

Дослідження відхилень у поведінці військовослужбовців під час війни суттєво відрізняються від вивчення подібної проблематики у мирний час.

Екстремальні екзистенційні випробування радикально змінюють сприйняття подій і трансформують ціннісні орієнтири особистості. Більшість наукових робіт у цій сфері належить іноземним дослідникам, які аналізували вплив бойових дій на розвиток і перебіг посттравматичного стресового розладу у ветеранів в'єтнамської, афганської та інших війн.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цікавим є той факт, що англійське словосполучення, яким означають бойовий вплив *combat exposure* має ще один варіант перекладу – бойове опромінення, як от в роботі групи авторів *Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities*, що влучно відображає специфіку психологічного впливу травмуючих подій на свідомість і підсвідомість людини [19].

Для пояснення специфіки людської поведінки під час війни дослідники звертаються до термінів моральної травми, моральної шкоди та трансгресії тощо [7]. Синдром моральної травми (*moral injury*) був введений для характеристики комплексу почуттів сорому та провини, які переживають деякі ветерани війни після вчинення певних дій (наприклад, вбивства) або через бездіяльність (наприклад, нездатність запобігти звірствам та проявам жорстокості). Дослідники висловили припущення, що синдром моральної травми включає симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як нав'язливі спогади, емоційне заціпеніння та уникнення, а також супутні прояви, такі, як самотравмування, деморалізація та самоушкодження [21].

Прийнято вважати, що моральна травма (або шкода) є наслідком надзвичайно тривожних насильницьких подій під час війни, таких як вбивство цивільних осіб або нездатність запобігти звірствам [7; 14].

Основним у дослідженнях, присвячених девіаціям ветеранів війни можна вважати поняття трансгресії. Літц (Litz) та його колеги запропонували таке попереднє визначення морально шкідливого досвіду (або трансгресивних дій): «вчинення, нездатність запобігти, свідчення або дізнання про дії, які глибоко порушують моральні переконання та очікування» [21, с. 700].

У визначенні Дрешер (Drescher) та його колег підкреслюється, що трансгресивні дії є «нелюдськими, жорстокими, розбещеними або насильницькими, що спричиняють біль, страждання або смерть інших» [9, с. 9]. Дж. Шей (J. Shay) визначає зраду довіреної авторитетної особи, наприклад командира, як злочин, як правопорушний акт [27].

Подібно до травматичних подій, як визначено в критеріях посттравматичного стресового розладу (ПТСР), трансгресивні дії можуть бути безпосередньо пережитими, людина може стати їх свідком або про них дізнатися [3].

Суперечливими виявилися думки щодо того, які дії можна вважати протиправними в контексті моральної травми. З одного боку, жорстокі вчинки можуть бути виправданими на війні (наприклад, вбивство ворожого учасника бойових дій) і все ще можуть завдавати моральної шкоди [10; 21].

З іншого боку, визначення трансгресивних дій лише з точки зору поведінки, яка виходить за межі правил ведення бойових дій (наприклад, звірства, військові злочини), може уникнути «розмивання», що також стосується визначення травматичних подій у діагностичних критеріях ПТСР [28, с. 236].

Постановка завдання. З огляду на вищевикладене мета цієї статті полягає у проведенні аналізу теоретичних публікацій та результатів практичних досліджень щодо впливу бойового досвіду на скоєння злочинів військовослужбовцями.

Виклад основного матеріалу. Незалежно від того, чи обмежуються трансгресивні дії діями, які порушують правила ведення бойових дій, ці правила можна використовувати для уточнення визначення трансгресивних дій, оскільки вони визначають коли, як і чому може застосовуватися сила в бою. Наприклад, стрілянина та спроба вбити ворожого бійця, який стріляє у вас, підпадає під правила ведення бойових дій, але продовження стрілянини у ворожого бійця, який впав на землю, виходить за межі правил бойових дій.

Незважаючи на те, що цей досвід часто називають «морально шкідливим досвідом» [21, с. 696], або навіть «моральною травмою», ці терміни змішують дію та результат і можуть сприяти тавтологічним припущенням про вплив цих подій (наприклад, що певні події обов'язково завдають моральної шкоди). Фарнсворт та Дрешер (Farnsworth, Drescher) з колегами використовують термін трансгресивний акт, щоб ідентифікувати та описати цей досвід, який включає порушення – або трансгресію – прийнятих меж поведінки [10].

Для проведення аналізу даних про поширеність трансгресивних дій мають бути врахованими як дії, що підпадають під правила ведення бойових дій (наприклад, вбивство ворожого комбатанта), так і поза ними (наприклад, вчинення звірств). Франкфурт та Фрезер (Frankfurt, Frazier) наводять огляд наявних даних щодо поширеності участі в правопорушеннях або схильності до них серед військовослужбовців США в різних війнах. Авторки зазначають, що найновіші когорти ветеранів з операції «Іракська свобода» (OIF) в Іраку та операції «Enduring Freedom» (OEF) в Афганістані загалом мають високий ризик бути залученими до правопорушень або стати жертвою таких дій [14]. Ймовірно, цей ризик був підвищеним, оскільки бої велися проти повстанських сил, які використовували партизанську тактику у містах/наближених районах [10]. При проведенні опитування 12–15% військовослужбовців бойової піхоти OIF і 28% військовослужбовців морської піхоти OIF повідомили про вбивства некомбатантів [18].

Опитування населення, проведене корпорацією Rand Corporation серед усіх наявних ветеранів OIF і OEF, виявило, що 9,5% з них повідомили про участь у рукопашних боях, 5% повідомили,

що безпосередньо відповідальні за загибель мирних жителів, а 5% повідомили, що були свідками жорстокості по відношенню до мирних жителів [26].

При опитуванні чоловіків-ветеранів бойових дій у В'єтнамі приблизно 41% з них зауважили, що вони вбили ворожого бійця, а 18% цих ветеранів описали, що інколи чи часто потрапляли в ситуації, коли вони вбивали ворожого комбатанта; 13% повідомили, що вони брали участь у ситуації, коли жінка, дитина чи літня людина були поранені або вбиті; і 7% повідомили, що вони особисто відповідальні за смерть в'єтнамського цивільного. Повторний аналіз даних NVVRS виявив, що 16% ветеранів бойових дій у В'єтнамі повідомили про участь у звірствах, а 35% повідомили, що були свідками звірств [6]. Специфіка службової діяльності військовослужбовців містить у собі постійний підвищений фактор ризику, напружене виконання завдань в умовах війни під дією стрес-факторів, відсутність лінії фронту і районів спокійного тилу, труднощі у налагодженні контактів з місцевим населенням, недостатність інформації, дефіцит часу, висока відповідальність – все це безпосередньо впливає на морально-психологічний стан військовослужбовців, котрий відображається у їх поведінці, призводячи до таких її проявів як зрада, самогубство, самоушкодження тощо [1].

У своїй роботі А. Романишин та Т. Мацевко відзначають, що психологічними «пружинами» зради найчастіше стають ідеологічні, релігійні незгоди, різні образи, відчуття ненависті, презирства, помсти, а також можливість перейти до противника заради матеріальної, моральної та іншої вигоди. Зрада може полягати в повідомленні противникові стратегічно і тактично важливої інформації, в саботажі, диверсіях тощо. Широке коло способів ухилення від бойових обов'язків можна об'єднати під назвою «симуляція неспроможності брати участь у бойових діях». Можна визначити такі різновиди симуляції: – симуляція соматичних захворювань; – симуляція психічних захворювань; – симуляція розладу бойової техніки і зброї; – псевдосанітарія; – псевдоманевр та ін [2].

Безумовно, важливу роль у формуванні жорстокого ставлення до населення має й загальне озлоблення людей на війні. Жорстоке ставлення до населення, особливо нелояльного щодо військ, є вкрай етично складним. Якщо застосовувати критерії мирного часу, то, безумовно, неадекватну, не зумовлену конкретними діями мирного населення жорстокість слід зачислити до девіантної поведінки. Проте змінена система цінностей

і моральних критеріїв, що формується в учасників війни, виводить таку агресію з переліку девіацій. Особливо ж коли йдеться про населення, що веде активну партизанську, диверсійну боротьбу, здійснює терористичні акти проти військ. Як правило, вдень такі бойовики є мирними жителями, а вночі – диверсантами, терористами, партизанами, підпільниками [2].

Окремим видом девіацій на війні виступає насильство над жінками і дітьми (особливо на території противника), а також мужолозтво. Мужолозтво може бути застосованим і як насильницьке зниження статусу військовослужбовця за дійсну або вигадану провину (наприклад, відмова від участі в бойових діях). Убивство командирів і товаришів по службі – крайній спосіб усунути перешкоду на шляху самоствердження або піднесення особового статусу девіанта. Такі вбивства найчастіше стаються тоді, коли командир або товариш по службі є для девіанта своєрідною зовнішньою інстанцією сумління чи провини, моральним суддею, що заважає реалізувати будь-яку аморальну чи асоціальну мету [2].

Дослідження, проведені на сьогоднішній день, показали, що бойовий вплив та тривалість перебування на передовій достовірно збільшують ризик порушення правил, які підпадають під правила ведення бойових дій. Наприклад, як серед ветеранів OIF, так і серед ветеранів В'єтнаму більша бойова експозиція значною мірою корелювала з вбивством під час бою [23; 24].

Окрім того, у керівництві армії США з контролю за бойовим і оперативним стресом для лідерів і солдатів (посібник COSC) зазначено, що «стресова поведінка, пов'язана з неправильною поведінкою» (наприклад, порушення правил ведення бойових дій) може бути реакцією на екстремальний бойовий і оперативний стрес, і що навіть високопідготовлені підрозділи можуть піддаватися більшому ризику неправильної поведінки, викликаного стресом після важкого бою, наприклад, вдаючись до «незаконної помсти, коли один з членів підрозділу загинув у бою» [33, с. 1 – 4].

Дослідники зазначають, що більш тривале перебування на передовій серед ветеранів В'єтнаму корелювало з участю в жорстоких злочинах і завданням шкоди цивільному населенню [8]. Управління генерального хірурга США виявило, що солдати OIF/OEF і морські піхотинці, які зазнали важких бойових дій і зазнали втрат у своєму підрозділі або мали тіла мертвих, значно частіше повідомляли про неетичну поведінку щодо некомпатантів [32].

Зв'язок між змінними особистісних якостей до бою, зокрема гнівом або агресивністю, і трансгресивними актами виявити дуже складно, враховуючи брак даних про особистість до початку бою. В одному дослідженні на великій вибірці ветеранів В'єтнамської армії та морської піхоти досліджувалися зв'язки між трьома рисами особистості (стриманість, невротизм і агресія), бойовим впливом і участю в звірствах [19].

З'ясувалося, що зв'язок між агресивністю та участю в жорстоких діях був повністю опосередкований бойовим впливом. Таким чином агресивність виявилася пов'язаною з бойовим впливом, який, у свою чергу, був пов'язаний із причетністю до жорстоких злочинів. Автори визначили, що розчарування (тобто, схильність до імпульсивності та ризику) було прямо пов'язаним з участю у злочинах, а невротизм був як прямо, так і опосередковано (через бойові дії), пов'язаним з участю у злочинах. У трьох дослідженнях автори виявили послідовний зв'язок між трансгресивними діями та гнівом і агресивністю серед військовослужбовців OIF/OEF [20; 23; 32].

Нарешті, у проведеному якісному дослідженні 13% ветеранів OIF та OEF пояснювали свій гнів після перебування у бою трансгресивними діями (наприклад, зрадою командування) [35]. Дж. Шей (J. Shay) припустив, що зрада з боку командування підриває згуртованість підрозділів, військову ефективність, а також безпеку бойового персоналу. Таким чином, така зрада може поставити учасників бойових дій під загрозу інших злочинних дій (наприклад, вчинення звірств). Спираючись на свою клінічну роботу з ветеранами В'єтнаму з посттравматичним стресовим розладом, автор припустив, що надзвичайний гнів, викликаний поєднанням горя через втрату близького товариша і відчуттям зради з боку влади може підвищувати ризик скоєння протиправних дій комбатантами [27].

Була зроблена спроба емпірично оцінити ці відносини за допомогою даних NVVRS: бути свідком смерті близького товариша значною мірою асоціювалося з вбивством інших і опосередковано пов'язане з вчиненням жорстокостей (через позитивну асоціацію) з вбивством інших). Фарнсворт (Farnsworth) його колеги також припустили, що втрати в бойових підрозділах можуть спричинити сильні моральні емоції (наприклад, презирство), які підвищують ймовірність жорстокого насильства [10; 12].

Переживання моральної травми після трансгресивних дій були концептуалізовані Літц (Litz)

з колегами як сукупність симптомів посттравматичного стресового розладу (тобто втручання, уникнення та заціпеніння) та побічних ефектів (тобто самотравмування, деморалізація та самоушкодження). Девіантна поведінка, пов'язана із самоушкодженням, включає зловживання психоактивними речовинами, схильність до ризику та суїцидальність [21].

У період інтенсивних і тривалих бойових дій на фронті доволі часто можна говорити про деморалізацію як окремих бійців, так і цілих підрозділів. Під деморалізацією розуміється афективний і когнітивний феномен, який виявляється як відчай, знецінення і відчуття безглуздості подій, що відбуваються.

Питома вага досліджень трансгресивних дій зосереджено на тому, чи вбивство та/або участь у звірствах передбачають посттравматичний стресовий розлад понад травми, які включають загрозу життю та загальний бойовий вплив. Декілька досліджень показали, що вбивство під час бою суттєво сприяло розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу після контролю за бойовим впливом у зразках із В'єтнаму, війни в Перській затоці та війни в Іраку, підкреслюючи важливість трансгресивних дій для розуміння психічного здоров'я ветеранів [12; 22].

Крім того, сором і провина (ключові механізми в моделі моральної шкоди) асоціюються з більш важким ПТСР серед вибірки ветеранів війни у В'єтнамі та ветеранів Корейської війни та Другої світової війни, які були колишніми військовополоненими [6].

Згідно з моделлю моральної шкоди, ветерани реагують на власні трансгресивні вчинки самоушкодженням; тобто, діючи таким чином, що підривається їхнє власне благополуччя та участь у житті [21]. Хендін та Хаас (Hendin, Haas) досліджували зв'язок між трансгресивними актами, досвідом бойових дій і самоушкодженням та виявили, що 93% ветеранів-суїцидалів, які вбивали цивільних, повідомили, що вийшли з-під контролю через гнів через втрати та/або страху в той час. Для порівняння, лише 43% несуйцидальних ветеранів, які вбивали мирних жителів, повідомили, що перебували в неконтрольованому стані [16].

Існує ризик, що багато ветеранів бойових дій можуть піддатися трансгресивним актам (особливо якщо використовувати ширше визначення трансгресивних актів, що включає вбивство під час бою) і стражданням, які іноді супроводжують цей досвід. Значний відсоток персоналу Збройних сил США повідомили про участь або схильність

до трансгресивних дій під час бойових дій, починаючи з війни у В'єтнамі. Гнів і горе через втрату близьких товаришів можуть підвищити ризик вчинення трансгресивних дій. Участь у трансгресивних актах також пов'язана з підвищеним ризиком суїцидальності [14].

Особистість і вплив важких бойових дій слід розглядати не лише як фактори ризику фізичних або психічних захворювань, але й важливі фактори ризику вчинення злочинів.

Розповсюдження у засобах масової інформації фактів про жорстокості війни (тобто поведінку, яку люди вважали б надмірно насильницькою або жорстокою, навіть під час війни) привернуло увагу до жахів війни (наприклад, широко розголошеними є такі звірства, як масове вбивство неозброєних цивільних осіб у Мі-Лаї, В'єтнамі, жорстоке поводження з ув'язненими у в'язниці Абу-Грейб, Ірак, і систематичне вбивство цивільних осіб «групою вбивць» у провінції Кандагар, Афганістан, катування та вбивства мирних жителів в українських Бучі та Бородянці тощо), що підкреслює важливість досліджень у цій галузі. Сенсаційні зображення в засобах масової інформації можуть створити враження, що звірства відбуваються відносно часто, однак емпіричні дослідження не дали чіткого розуміння їх фактичної поширеності. Дослідження 6201 солдата армії США та морської піхоти виявило, що 28% морських піхотинців і 14% солдатів в Іраку визнали свою відповідальність за смерть неозброєних цивільних осіб [18].

В своїх дослідженнях Д.В. Головка (D. W. Holowka) намагається надати попередню оцінку ймовірних факторів ризику вчинення злочинів під час війни. Хоча існуючі дослідження є неоднозначними щодо ступеня, в якому відбуваються злочини під час війни, воно остаточно показало, що ті, хто вчиняє такі акти насильства, часто згодом емоційно страждають. Дослідження за участю злочинців виявило зв'язок між вчиненням (або коли людина ставала свідком вчинення) жорстоких злочинів і збільшенням поширеності психічних розладів [25], тяжкістю симптомів ПТСР [4], зловживання алкоголем [34], поствоєнне насильство [17] і суїцидальні ідеї [11].

Таким чином, з точки зору вірогідних ситуаційних факторів ризику, високий рівень бойового впливу може збільшити ймовірність вчинення злочину. Ця гіпотеза узгоджується з наявними дослідженнями, які показують, що вплив насильства пов'язаний із подальшим вчиненням агресії та насильства [13], а також із дослідженнями, які

показали, що перебування в зловмисному середовищі зони війни та уявна загроза в зоні бойових дій пов'язані з більш високим рівнем агресії серед ветеранів після повернення додому [31].

Слід зазначити, що існує важлива відмінність між розгортанням у зоні бойових дій і бойовим впливом. Хоча розгортання в зоні бойових дій може бути стресовим, не всі бійці опиняються в ситуаціях, що загрожують життю, і деякі можуть ніколи не піддаватися жодній небезпеці чи стресу, залежно від характеру їхніх обов'язків. Бойове опромінення – це міра, до якої розгорнутий військовий персонал зазнає небезпечних ситуацій, таких як виконання бойових завдань, отримання вогню або вогонь у відповідь, спостереження за пораненнями чи вбивством інших або отримання поранень.

З точки зору ймовірних індивідуальних відмінностей факторів ризику, деякі риси особистості можуть надавати більшу ймовірність участі в таких діях, ніж інші. Агресивність рис (AGG), схильність завдавати навмисної шкоди іншим, може бути однією з таких характеристик особистості. Аналіз результатів одного з досліджень виявив, що AGG був пов'язаний з агресією як у провокуючих, так і в нейтральних умовах [5].

Подібним чином, негативна емоційність або невротизм (NEM), схильність відчувати негативні афекти (наприклад, тривога, депресія), пов'язана з гнівом, агресією та емоційною реактивністю. Насправді ті, хто має більший NEM, демонструють низький поріг для виявлення загрози й схильні уявляти собі найгірші сценарії [15].

Негативна емоційність також асоціюється з різними показниками ПТСР і розладу особистості у популяції ветеранів. Таким чином, NEM може бути пов'язаний із жорстокістю, тому що він, ймовірно, призведе до більш частих і більш екстремальних оцінок загрози, які також частіше викликають страх, гнів і агресію. Запобігання такій жорстокій поведінці є головним завданням армійських психологів.

Іншою важливою рисою особистості може бути нестриманість (DISC), схильність діяти імпульсивно, брати участь у ризикованій поведінці та шукати відчуття, а також нехтувати традиційними цінностями, такими як «дотримання правил» [15]. Підтвердження аргументу щодо потенційної важливості DISC у скоєнні звірств, Бетенкот (Bettencourt) зі співавторами у мета-аналізі показали, що імпульсивність асоціюється з агресією лише під час провокування (або стресу) ситуації [5].

Дослідження також виявили, що імпульсивність була пов'язана з агресією серед ветеранів амбулаторного лікування і вона також концептуалізується як основна риса особистості, що лежить в основі агресивної, зовнішньої психопатології, включаючи зовнішній підтип ПТСР. Це свідчить про можливу роль DISC у вчиненні агресивної та розгальмованої поведінки, особливо в умовах стресу чи передбачуваної загрози [29].

На жаль наша українська воєнна реальність чи не щодня надає нам можливість для вивчення звірств і злочинів з боку окупантів. До розв'язання російсько-української війни, війна у В'єтнамі була конфліктом, під час якого звірства справді привернули увагу широкої громадськості, а характер бою (напади озброєних повстанців, партизанська тактика, труднощі з виявленням ворожих елементів) міг значною мірою сприяти виникненню таких подій, що робить інформацію щодо них релевантною для вивчення предикторів жорстокості війни.

Дослідження показують, що як особистісні, так і ситуаційні фактори можуть спрацювати разом та спровокувати жорстокості на полі бою. Докази вказують на зв'язок між певними рисами особистості та оточенням (особливо впливом провокуючих ситуацій) і насильницькою поведінкою, що вказує на можливий механізм дії. Бойове опромінення може бути механізмом, за допомогою якого особистісні фактори збільшують ризик насильницької поведінки в зоні бойових дій, при цьому бойовий вплив також відіграє велику (найбільшу) і безпосередню роль у передачі ризику скоєння жорстоких злочинів. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показали зростання агресії серед ветеранів бойових дій і специфічний зв'язок між бойовим впливом і подальшою агресією [30].

Результати Франкфурт та Фрезер (Frankfurt, Frazier) також узгоджуються з теоріями агресії, які постулюють зв'язок між особистістю та впливом стресових ситуацій, реактивністю та агресією чи насильством [14].

Ймовірно, що різні аспекти контексту війни, включаючи дегуманізацію ворога та бажання помститися, відіграють певну роль у цьому процесі. Це говорить про те, що широкомасштабне довгострокове дослідження факторів ризику вчинення злочинів є виправданим, зосереджуючись особливо на тих військовослужбовцях, яким доручено виконувати більш небезпечні завдання.

Д.В. Головка (D. W. Holowka) з колегами вивчили жорстокості проти мирного населення, вчинені членами 5-ї бойової бригади Страйкера,

дислокованої поблизу Кандагару, Афганістан. У засобах масової інформації було повідомлено, що підрозділ, про який йде мова, зазнав впливу значних бойових дій, у тому числі багато солдатів були поранені або вбиті під час бою. Ще одним помітним відкриттям зазначених авторів стала ймовірність впливу на особистість спостереження за подіями на полі бою, але не участі у бойових діях. Автори зазначають, що коли людина навіть перебуває стороннім спостерігачем трансгресивних подій, вона знаходиться у континуумі насильства та під впливом факторів ризику [19].

Дослідники доводять, що участь у важких боях слід розглядати не лише як фактор ризику фізичних або психічних захворювань, але також як важливий фактор ризику для вчинення жорстоких злочинів на полі бою. Тому командири мають приділяти пильну увагу підрозділам, які зазнають більшого стресу, особливо бойового стресу, і продовжувати виділяти ресурси для перевірки та лікування членів цих підрозділів, щоб допомогти запобігти таким деструктивним діям у майбутньому [7; 19].

Висновки. Аналіз наявних наукових студій з проблем бойової травматизації військовослужбовців свідчить, що психологічні наслідки, які виникають після жорстоких воєнних подій, можуть виходити далеко за межі почуття провини та посттравматичного стресового розладу, а, зокрема набувати вигляду важких форм девіантної поведінки – від пияцтва та наркотизму до насильницьких злочинів.

Серед помітних упущень у роботах у цій галузі є те, що жодне дослідження на сьогоднішній день не виявило факторів, які створюють ризик або зменшують ймовірність участі в таких насильницьких діях. Причин цього недогляду може бути кілька, включаючи надзвичайно делікатний характер теми, труднощі, пов'язані з вивченням цього явища, і, можливо, навіть уявлення про те, що ці випадки можуть відбуватися з такою низькою базовою ставкою, що вони вважаються допустимими або мінімально неприпустимими, неважливими у порівнянні із загальною метою досягнення військових цілей. Тим не менш, враховуючи серйозні наслідки цих інцидентів як для жертв, так і для кривдників, потрібно визначити ситуаційні та індивідуальні відмінності факторів, які можуть зробити деяких воїнів більш уразливими до вчинення жорстоких актів насильства під час війни, ніж інших.

Також необхідні подальші теоретизація та дослідження, щоб уточнити визначення трансгре-

сивного акту, включаючи те, коли і в яких випадках вбивство ворожого учасника бойових дій можна вважати правопорушенням. Трансгресивні дії мають широке визначення, включаючи дії, які не порушують правил ведення бойових дій. Постає питання щодо виявлення факторів ризику та захисних факторів для виявлення злочинних дій. Якісні

дослідження, зокрема, можна використовувати для збору даних про те, до чого саме трансгресивні дії призводять. Поширеність впливу повного спектру трансгресивних дій серед ветеранів різних епох, бойових дій і видів служби, а також зв'язки між цими злочинними діями та ознаками моральної шкоди необхідно систематично оцінювати.

Список літератури:

1. Дмитренко Н. А. Кримінологічна характеристика та запобігання злочинності у Збройних Силах України: дис. ... доктора філософії: 12.00.08. Одеса, 2020. 235с.
2. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посібн. / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко [та ін.]. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. 174 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/profilaktika-vidkhillnoi-povedinki-u-viyskovosluzhbovtziv.pdf> (дата звернення 16.11.2024).
3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
4. Beckham, J. C., Feldman, M. E., & Kirby, A. C. (1998). Atrocities exposure in Vietnam combat veterans with chronic posttraumatic stress disorder: Relationship to combat exposure, symptom severity, guilt, and interpersonal violence. *Journal of Traumatic Stress*, 11, 777–785. DOI:10.1023/A:1024453618638
5. Bettencourt, B., Talley, A., Benjamin, A., & Valentine, J. Personality and aggressive behavior under provoking and neutral conditions: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2006, 132, 751–777. DOI: 10.1037/0033-2909.132.5.751
6. Currier, J. M., Holland, J. M., Jones, H. W., & Sheu, S. Involvement in abusive violence among Vietnam veterans: Direct and indirect associations with substance use problems and suicidality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2014, 6, 73–82. DOI: 10.1037/a0032973
7. Dennis, Paul A., Nora M. Dennis, Elizabeth E. Van Voorhees, Patrick S. Calhoun, Michelle F. Dennis, and Jean C. Beckham. “Moral Transgression during the Vietnam War: a Path Analysis of the Psychological Impact of Veterans’ Involvement in Wartime Atrocities.” *Anxiety, Stress, Coping* 30, no. 2 (2016): 188–201. DOI: 10.1080/10615806.2016.1230669
8. Dohrenwend, B. P., Yager, T. J., Wall, M. M., & Adams, B. G. (2013). The roles of combat exposure, personal vulnerability, and involvement in harm to civilians or prisoners in Vietnam-War related posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 1, 223–238. DOI: 10.1177/2167702612469355
9. Drescher, K., Foy, D., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology*, 17, 2011. 8–13. DOI: 10.1177/1534765610395615
10. Farnsworth, J., Drescher, K., Nieuwsma, J., Walser, R., & Currier, J. The role of moral emotions in military trauma: Implications for the study and treatment of moral injury. *Review of General Psychology*, 2014, 18, 249–262. DOI:10.1037/gpr0000018
11. Ferrada-Noli, M., Asberg, M., Ormstad, K., Lundin, T., & Sundbom, E. Suicidal behavior after severe trauma. Pt. 1: PTSD diagnoses, psychiatric morbidity and assessments of suicidal behavior. *Journal of Traumatic Stress*, 1998, 11, 103–112. DOI:10.1023/A:1024461216994
12. Fontana A., & Rosenheck R. A model of war zone stressors and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 1999, 12, 111–126. DOI:10.1023/A:1024750417154
13. Fowler, P. J., Tompsett, C. J., Braciszewski, J. M., Jacques-Tiura, A. J., & Baltes, B. B. Community violence: A meta-analysis on the effect of exposure and mental health outcomes of children and adolescents. *Development and Psychopathology*, 21, 2009, 227–259. DOI:10.1017/S0954579409000145
14. Frankfurt, S., & Frazier, P. A Review of Research on Moral Injury in Combat Veterans. *Military Psychology*, 28(5), 318–330. DOI: 10.1037/mil0000132
15. Harkness, A. R., & McNulty, J. L. (2006). An Over-view of Personality: The MMPI-2 Personality Psychopathology Five (PSY-5) Scales. In J. N. Butcher (Ed.), *MMPI-2: A practitioner’s guide*. (pp. 73–97). Washington, DC: American Psychological Association
16. Hendin, H., & Haas, A. P. (1991). Suicide and guilt as manifestations of PTSD in Vietnam combat veterans. *American Journal of Psychiatry*, 148, 586–591. DOI: 10.1176/ajp.148.5.586
17. Hiley-Young, B., Blake, D. D., Abueg, F. R., Rozyko, V., & Gusman, F. D. Warzone violence in Vietnam: An examination of premilitary, military, and postmilitary factors in PTSD in-patients. *Journal of Traumatic Stress*, 1995, 8, 125–141. DOI: 10.1002/jts.2490080109

18. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351, 13–22. DOI:10.1056/NEJMoa040603
19. Holowka, D. W., Wolf, E. J., Marx, B. P., Foley, K. M., Kaloupek, D. G., & Keane, T. M. (2012). Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities. *Psychology of Violence*, 2, 260–272. DOI: 10.1037/a0026903
20. Killgore, W. D., Cotting, D. I., Thomas, J. L., Cox, A. L., McGurk, D., Vo, A. H., Hoge, C. W. (2008). Post-combat invincibility: Violent combat experiences are associated with increased risktaking propensity following deployment. *Journal of Psychiatric Research*, 42, 1112–1121. DOI:10.1016/j.jpsychires.2008.01.001
21. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 2009. 695–706. DOI: 10.1016/j.cpr
22. Maguen, S., & Burkman, K. (2013). Combat-related killing: Expanding evidence-based treatments for PTSD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20, 476 – 479. DOI:10.1016/j.cbpra.2013 .05.003
23. Maguen, S., Lucenko, B. A., Reger, M. A., Gahm, G. A., Litz, B. T., Seal, K. H., Marmar, C. R. (2010). The impact of reported direct and indirect killing on mental health symptoms in Iraq war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 86 –90.
24. Maguen, S., Metzler, T. J., Litz, B. T., Seal, K. H., Knight, S. J., & Marmar, C. R. (2009). The impact of killing in war on mental health symptoms and related functioning. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 435 – 443. DOI: 10.1002/jts.20451
25. Sareen, J., Cox, B. J., Afifi, T. O., Stein, M. B., Belik, S., Meadows, G., & Asmundson, G. G. Combat and peacekeeping operations in relation to prevalence of mental disorders and perceived need for mental health care: Findings from a large representative sample of military personnel. *Archives of General Psychiatry*, (2007). 64. (7), 843–852. DOI:10.1001/archpsyc.64.7.843
26. Schell, T., & Marshal, G. (). Survey of individuals previously deployed for OEF/OIF. In T. Tanielian and L. H. Jaycox (Eds), *Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery*. 2008. pp. 87–117. URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2008/RAND_MG720.pdf (дата звернення 18.11.2024)..
27. Shay, J. *Achilles in Vietnam: Combat and the undoing of character*. New York, 1994. NY: Scribner
28. Spitzer, R. L., First, M. B., & Wakefield, J. C. Saving PTSD from itself in DSM-V. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007, 21, 233–241. DOI:10.1016/j.janxdis.2006.09.006
29. Suri's, A. M., Lind, L. M., Kashner, M. T., Bernstein, I. H., Young, K., & Worchel, J. (2005). Aggression and impulsivity instruments: An examination in veterans. *Military Psychology*, 17, 283–297
30. Taft, C. T., Monson, C. M., Hebenstreit, C. L., King, D. W., & King, L. A. Examining the correlates of aggression among male and female Vietnam veterans. *Violence and Victims*, 2009, 24, 639–652.
31. Taft, C. T., Vogt, D. S., Marshall, A. D., Panuzio, J., & Niles, B. L.. Aggression among combat veterans: Relationships with combat exposure and symptoms of posttraumatic stress disorder, dys-phoria, and anxiety.
32. U.S. Army. (2006). Operation Iraqi Freedom (OIF) Mental Health Advisory Team (MHAT-IV) report Retrieved from URL: <https://assets.documentcloud.org/documents/551721/mental-health-advisory-team-mhat-iv.pdf> (дата звернення 19.11.2024).
33. U.S. Department of the Army. *Combat and operational stress control manual for leaders and soldiers*. 2009 (FM 6 –22.5). Washington, DC: Author.
34. Wilk, J. E., Bliese, P. D., Kim, P. Y., Thomas, J. L., McGurk, D., & Hoge, C. W.. Relationship of combat experiences to alcohol misuse among U.S. soldiers returning from the Iraq War. *Drug and Alcohol Dependence*, 2010. 108, 115–121. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2009.12.003
35. Worthen, M., & Ahern, J. (2014). The causes, course, and consequences of anger problems in veterans returning to civilian life. *Journal of Loss and Trauma*, 19, 355–363. DOI:10.1080/15325024.2013.788945

Filonenko V.M. COMBAT EXPOSURE AS A FACTOR IN THE COMMITMENT OF CRIMES BY MILITARY PERSONNEL

An analysis of studies of the influence of participation in hostilities on the commission of deviant and illegal acts by combatants in domestic and foreign studios was conducted. It has been established that committing or being a witness to crimes and atrocities in the conditions of war can act as a factor in the criminal behavior of military personnel. The extreme conditions of the struggle for one's own life change a person's perception, his attitude towards himself and interaction with the environment. Foreign researchers paid a lot of attention to the study of the consequences of post-traumatic stress disorder in veterans of former wars. And the concept of combat exposure has another translation and definition – combat exposure. Moral injury, moral damage and

transgression result from extremely disturbing violent events, such as the killing of defenseless civilians or the inability to prevent atrocities against them. The concept of moral injury syndrome was proposed to define a complex of feelings of shame and guilt that arise in war veterans due to participation in military atrocities or the impossibility of committing them by others. This understanding of morally harmful experience or transgressive actions was one of the first to be proposed and put into circulation when describing the results of research in this direction. When describing the results of psychodiagnostic research, the concept of transgression and its influence on human behavior is also very often used. Many researchers believe that it is difficult to determine which brutal acts in war are permissible and which should be considered a crime. Some authors emphasize that the relationship between aggressiveness and participation in violent acts was entirely mediated by combat exposure. Veterans, reacting to their own transgressive actions, may resort to undermining their own health and self-harm, may experience mental disorders and the consequences of post-traumatic stress disorder. Transgressive actions cover a wide spectrum, including those that do not violate the rules of engagement. The question arises of identifying risk factors and protective elements for the identification of criminal acts in war.

Key words: *combatant, veteran, combat impact, combat exposure, post-traumatic stress disorder, transgressive actions, moral trauma.*

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923.7. 614.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/26>

Османова А.М.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Верещакіна Н.В.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Стаття присвячена дослідженню ефективності арт-терапії як методу психологічної допомоги вимушенопереміщеним особам (ВПО) для формування позитивної емоційної орієнтації їхнього Я-образу. Зазначено, що масове переміщення людей через військові дії в Україні супроводжується глибокими психологічними травмами, втратою домівки, соціальних зв'язків, стабільного ритму життя, звичного оточення та відчуття безпеки. В таких умовах арт-терапія постає як ефективний, дієвий та доступний засіб психологічної підтримки, що сприяє розвитку самооцінки, самоприйняття, емоційного інтелекту, формуванню навичок стресостійкості й адаптації до нових умов життя.

У статті детально представлено структуру арт-терапевтичної програми, спрямованої на підтримку психологічного благополуччя ВПО. Програма складається з кількох ключових етапів: початкової діагностики емоційного стану учасників, визначення індивідуальних та групових цілей терапії, інтеграції різних творчих методів і завершального оцінювання отриманих результатів. Застосовані методи включають ізотерапію (малювання), мандалотерапію, музикотерапію, лялькотерапію та елементи танцювальної терапії, що дозволяють учасникам вербалізувати й виразити емоції, полегшити психічне навантаження та відновити внутрішню гармонію.

Наведено результати емпіричних досліджень, що підтверджують ефективність програми. Зокрема, зафіксовано зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки, покращення адаптаційних можливостей, розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення психологічної стійкості учасників. Важливо підкреслити, що творчі практики дозволяють учасникам подолати емоційний блок, віднайти внутрішні ресурси та сформувати позитивний Я-образ, що є ключовим чинником для подальшої інтеграції у суспільство.

Результати дослідження свідчать про значний потенціал арт-терапії як інструменту психологічної реабілітації в умовах хронічного стресу, невизначеності й втрат. Наголошується на необхідності розробки адаптованих програм для різних категорій ВПО з урахуванням їхніх вікових особливостей, культурного контексту та попереднього життєвого досвіду. Важливим є також створення онлайн-версії програми для забезпечення доступу до психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу до фахівців і послуг. Подальше впровадження арт-терапевтичних програм у діяльність соціальних центрів, реабілітаційних установ та психологічних служб дозволить забезпечити комплексну підтримку ВПО, підвищити їх адаптаційний потенціал, психологічну стійкість та загальний рівень емоційного благополуччя.

Ключові слова: вимушенопереміщені особи, Арт-терапія, Я-образ, психологічна підтримка, емоційна орієнтація, самоприйняття, самооцінка, емоційний інтелект, адаптація, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми. Масове вимушене переміщення осіб унаслідок військових дій в Україні породило безпрецедентні виклики для психологічного здоров'я та адаптації значної кількості громадян. Втрата дому, звичного середовища, соціальних зв'язків і відчуття безпеки справляє глибокий вплив на емоційний стан і самосприйняття вимушено переміщених осіб (ВПО). У цих умовах особливо актуальним є пошук ефективних методів психологічної підтримки, спрямованих на формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу ВПО. Арт-терапія, як один із методів психологічної допомоги, демонструє значний потенціал для роботи з емоційною сферою та самосприйняттям особистості. Водночас її роль у процесі формування позитивного Я-образу ВПО в умовах вимушеного переміщення залишається недостатньо вивченою.

Питання формування Я-образу та використання арт-терапії у роботі з травмованими особами була предметом досліджень як зарубіжних (К. Малкіоді, Дж. Рубін, Ш. МакНіфф), так і українських (О. Вознесенська, С. Яценко) науковців. Їхні праці охоплюють різноманітні аспекти, зокрема вплив арт-терапевтичних методів на емоційний стан і самосприйняття особистості.

Масштабне явище вимушеного переміщення створює унікальні умови для вивчення процесу формування Я-образу та можливостей застосування арт-терапії, оскільки поєднує чинники травматичного досвіду, втрати та необхідності адаптації до нових умов життя. Це зумовлює потребу у нових підходах до розуміння ролі арт-терапії у формуванні позитивної емоційної орієнтації Я-образу та розробці адаптованих до потреб ВПО стратегій її застосування. Дослідження цієї проблематики має значний науковий і практичний потенціал для забезпечення психологічного благополуччя ВПО та сприяння їхній адаптації до нових життєвих обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних досліджень і публікацій, присвячених формуванню Я-образу та застосуванню арт-терапії в роботі з вимушенопереміщеними особами (ВПО), свідчить про значний інтерес як зарубіжних, так і вітчизняних вчених до цієї проблематики.

Так, Малкіоді К. (Malchiodi C.) у своїй праці «*The Art Therapy Sourcebook*» детально розглядає механізми використання творчих методів як ефективного інструменту для покращення емоційного стану та самосприйняття осіб, які зазнали стресових подій. Авторка наголошує, що застосування

арт-терапії сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню самооцінки клієнтів, що є ключовими аспектами у процесі подолання наслідків травматичного досвіду [6].

Рубін Дж. А. (Rubin J. A.) у роботі «*Art Therapy: An Introduction*» акцентує увагу на важливості арт-терапії у зміцненні внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє формуванню позитивного Я-образу. Зокрема, він зазначає необхідність інтеграції творчих методів у роботу з особами, які перебувають у кризових ситуаціях, зокрема вимушених переселенців, з огляду на їхні специфічні потреби [7].

Шон МакНіфф (Shaun McNiff) у своїй праці «*Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*» розкриває концепцію арт-терапії як методу зцілення емоційних травм через розвиток творчості та уяви. Він підкреслює, що використання художніх технік сприяє формуванню позитивного Я-образу шляхом активізації внутрішніх ресурсів особистості та стимулювання особистісного зростання [8].

Серед вітчизняних дослідників О. Вознесенська та М. Сидоркіна аналізують вплив арт-терапії на психоемоційний стан осіб із травматичним досвідом. У своїх роботах, зокрема в статті «Арт-терапія у роботі з травмою війни», вони детально описують адаптацію арт-терапевтичних методик до роботи з клієнтами, які зазнали посттравматичного стресу, та ілюструють це на практичних прикладах [1].

С. Яценко, у дослідженні «Арт-терапія як засіб гармонізації професійного середовища викладача закладу вищої освіти», акцентує увагу на шляхи трансформації особистісних переживань у процес творчої діяльності. Розкриває сутність психотерапевтичної, діагностичної, розвиваючої функцій арт-терапії [5].

Узагальнення результатів цих досліджень свідчить про важливість індивідуалізованого підходу до роботи з ВПО, який враховує їхній унікальний досвід і потреби. На основі цих напрацювань можна дійти висновку про необхідність подальшого дослідження ролі арт-терапії у формуванні позитивної емоційної орієнтації Я-образу ВПО, що має вагомое значення для їхньої адаптації до нових умов життя.

Постановка завдання. Отже, метою статті є обґрунтування ролі арт-терапії як ефективного інструменту для підтримки психологічного благополуччя ВПО, сприяючи їхній адаптації та відновленню позитивного самосприйняття.

Виклад основного матеріалу. Ситуація вимушеного переміщення, викликана військовими

діями в Україні, створює унікальний контекст для аналізу ролі арт-терапії у формуванні позитивного Я-образу вимушено переміщених осіб (ВПО). Втрата звичного середовища, дому та відчуття безпеки посилюють вплив посттравматичного стресу на психоемоційний стан таких осіб, що актуалізує потребу у впровадженні ефективних методів психологічної підтримки.

Я-образ є однією з ключових структур самосвідомості, яка визначає емоційне самосприйняття, ставлення до себе та інтеграцію у соціальне середовище. У ситуаціях травматичного досвіду Я-образ може зазнавати деструктивних змін, які проявляються у зниженні самооцінки, втраті відчуття контролю та підвищенні безпорадності. В умовах реабілітації та адаптації до нових життєвих обставин психологічна підтримка, спрямована на відновлення позитивного Я-образу, набуває особливого значення.

В умовах вимушеного переміщення актуалізується необхідність створення комплексного підходу, спрямованого на формування позитивної емоційної складової Я-образу вимушенопереміщених осіб (ВПО). Сучасна ситуація суттєво підвищує психологічне навантаження на зазначену категорію населення, що обумовлює потребу у розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки із застосуванням методів арт-терапії.

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили низку проблемних аспектів, які вимагають корекційного втручання. Зокрема, встановлено, що у значної частини ВПО спостерігається знижена самооцінка (50% респондентів за шкалою «Впевненість»), низький рівень самоприйняття (70% опитаних) та труднощі в управлінні емоційним станом (40% респондентів демонструють низькі показники у цій сфері).

Теоретико-методологічною основою для роз-

робки програми стали концептуальні положення, запропоновані провідними українськими та зарубіжними дослідниками. Зокрема, використано теорії арт-терапії (О. Вознесенська, Л. Калініна) [1]; дослідження, присвячені особливостям надання психологічної допомоги ВПО (З. Кісарчук, В. Панок) [2, 3]; а також наукові розробки, що стосуються формування позитивного Я-образу (Т. Титаренко) [4] (див. табл. 1).

Методологічне забезпечення програми ґрунтується на застосуванні комплексу арт-терапевтичних методів і технік, орієнтованих на формування та розвиток позитивної емоційної складової Я-образу. У таблиці (див. табл. 2) подано основні методи роботи, а також визначено їх цільове призначення.

Для оцінки ефективності впровадженої арт-терапевтичної програми було проведено повторне тестування учасників із застосуванням комплексу методик, використаних на етапі констатувального експерименту. Повторна діагностика проводилась серед групи вимушено переміщених осіб (ВПО) у складі 30 осіб (21 жінка та 9 чоловіків), які брали участь у програмі.

Першим етапом повторної діагностики стало застосування методики Дембо-Рубінштейн для оцінки змін рівня самооцінки. Результати порівняльного аналізу наведено у таблиці (див. табл. 3).

Аналіз результатів повторної діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн вказує на позитивну динаміку змін рівня самооцінки учасників арт-терапевтичної програми. Зокрема, спостерігається значне зниження кількості осіб з заниженою самооцінкою за всіма шкалами. Найбільші зміни зафіксовано за шкалами «Впевненість» (зниження з 50% до 30%), «Авторитет» (зниження з 45% до 30%) та «Зовнішність» (зниження з 40% до 25%).

Таблиця 1

Структура арт-терапевтичної програми розвитку самооцінки

Блок програми	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	2 заняття	Первинна діагностика, встановлення довірливих відносин, формування мотивації до змін	Проективні методики, арт-діагностика, групові дискусії
Розвивальний	8 занять	Розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення самооцінки, формування позитивного самоставлення	Ізотерапія, колажування, мандалотерапія, музикотерапія
Заключний	2 заняття	Інтеграція отриманого досвіду, закріплення позитивних змін	Арт-терапевтичні техніки, рефлексивні практики

Структура програми формування позитивної емоційної складової Я-образу ВПО засобами арт-терапії

Метод роботи	Цільове призначення	Очікуваний результат
Ізотерапія	Вираження та усвідомлення емоцій, підвищення самооцінки	Розвиток навичок емоційної регуляції, формування позитивного самосприйняття
Колажування	Структурування життєвого досвіду, пошук ресурсів	Інтеграція травматичного досвіду, активізація особистісних ресурсів
Мандалотерапія	Гармонізація емоційного стану, самопізнання	Підвищення рівня саморегуляції, розвиток самоусвідомлення
Музикотерапія	Емоційна стабілізація, зниження тривожності	Покращення емоційного стану, розвиток навичок релаксації

Таблиця 3

Динаміка змін показників самооцінки (за методикою Дембо-Рубінштейн)

Шкала	До програми	Після програми	t-критерій
Здоров'я	Занижена: 40% Реалістична: 50% Оптимальна: 10%	Занижена: 25% Реалістична: 60% Оптимальна: 15%	4.526
Розум	Занижена 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	Занижена: 20% Реалістична: 65% Оптимальна: 15%	4.872
Характер	Занижена: 25% Реалістична: 65% Оптимальна: 10%	Занижена: 15% Реалістична: 70% Оптимальна: 15%	4.234
Авторитет	Занижена: 45% Реалістична: 50% Оптимальна: 5%	Занижена: 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	4.653
Умілість	Занижена: 35% Реалістична: 55% Оптимальна: 10%	Занижена: 25% Реалістична: 60% Оптимальна: 15%	3.965
Зовнішність	Занижена: 40% Реалістична: 55% Оптимальна: 5%	Занижена: 25% Реалістична: 65% Оптимальна: 10%	4.127
Впевненість	Занижена: 50% Реалістична: 45% Оптимальна: 5%	Занижена: 30% Реалістична: 60% Оптимальна: 10%	5.234

Одночасно спостерігається підвищення показників реалістичної та оптимальної самооцінки. Зокрема, за шкалою «Характер» кількість осіб з реалістичною самооцінкою збільшилась з 65% до 70%, а за шкалою «Розум» – з 60% до 65%. Зростання кількості учасників з оптимальною самооцінкою відзначено за всіма шкалами, зокрема за параметром «Умілість» (збільшення з 10% до 15%) та «Впевненість» (збільшення з 5% до 10%). Статистична значущість цих змін підтверджується результатами t-критерію Стьюдента, де отримані показники перевищують критичне значення ($t_{кр} = 2,045$) при рівні значущості $p \leq 0,05$. Найбільші відмінності спостерігались за шкалами «Впевненість» ($t = 5,234$), «Розум» ($t = 4,872$) та «Авторитет» ($t = 4,653$).

Отримані дані підтверджують ефективність арт-терапевтичної програми у підвищенні самооцінки ВПО. Позитивні зміни в самосприйнятті учасників можна пояснити комплексним впливом арт-терапевтичних методик, орієнтованих на розвиток самоусвідомлення, самоприйняття та впевненості в собі.

Наступним етапом повторної діагностики стало проведення методики Н. Холла для оцінки змін у показниках емоційного інтелекту. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл. 4).

Аналіз результатів повторної діагностики емоційного інтелекту, проведеної за методикою Н. Холла, вказує на позитивні зміни за всіма шкалами, що оцінюють основні компоненти емоцій-

Динаміка змін показників емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

Шкала емоційного інтелекту	До програми	Після програми	t-критерій
Емоційна обізнаність	Низький: 20% Середній: 60% Високий: 20%	Низький: 10% Середній: 65% Високий: 25%	4.234
Управління емоціями	Низький: 40% Середній: 53% Високий: 7%	Низький: 25% Середній: 60% Високий: 15%	5.127
Самомотивація	Низький: 30% Середній: 57% Високий: 13%	Знижена: 15% Реалістична: 70% Оптимальна: 15%	4.653
Емпатія	Низький: 23% Середній: 57% Високий: 20%	Низький: 15% Середній: 60% Високий: 25%	4.872
Розпізнавання емоцій	Низький: 33% Середній: 57% Високий: 10%	Низький: 20% Середній: 65% Високий: 15%	4.526

ного інтелекту. Зокрема, спостерігається значне зниження кількості осіб з низьким рівнем розвитку таких складових емоційного інтелекту, як управління емоціями (з 40% до 25%), розпізнавання емоцій (з 33% до 20%) та самомотивація (з 30% до 20%). Ці зміни свідчать про покращення здатності учасників до емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій, що є важливими аспектами психологічної адаптації в умовах вимушеного переміщення.

Одночасно спостерігається значне зростання показників середнього та високого рівнів емоційного інтелекту серед учасників програми. Зокрема, за шкалою «Емпатія» кількість осіб з високим рівнем емпатії збільшилася з 20% до 25%, що вказує на покращення здатності учасників співпереживати та розуміти емоції інших людей. Щодо шкали «Управління емоціями», кількість учасників з високим рівнем управління емоціями зросла з 7% до 15%, що свідчить про покращення навичок контролю за своїми емоціями в стресових ситуаціях. За шкалою «Емоційна обізнаність» відзначено зростання числа осіб з середнім рівнем емоційного усвідомлення – з 60% до 65%, що вказує на покращення здатності до усвідомленого сприйняття і вираження власних емоцій.

Статистичний аналіз результатів повторної діагностики, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента, підтверджує значущість виявлених змін. Показники t-критерію для різних шкал варіюються від 4,234 до 5,127, що перевищує критичне значення ($t_{кр} = 2,045$) для рівня значущості $p \leq 0,05$, що свідчить про статистичну

значущість змін. Найбільш виражені зміни відзначено за шкалами «Управління емоціями» ($t = 5,127$), «Емпатія» ($t = 4,872$) та «Самомотивація» ($t = 4,653$), що підтверджує високу ефективність арт-терапевтичної програми в розвитку цих складових емоційного інтелекту.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив арт-терапевтичних методик на розвиток емоційного інтелекту вимушених переселенців. Використання арт-терапевтичних технік, таких як малювання, ліплення та інші творчі практики, створює можливості для глибшого усвідомлення та вираження емоцій, що є важливим аспектом психологічної адаптації. Крім того, ці методики сприяють розвитку емпатії, оскільки залучають учасників до взаємодії з іншими через творчі процеси, а також допомагають формувати навички емоційної саморегуляції, що є необхідним для подолання стресових ситуацій, пов'язаних з вимушеним переміщенням.

Наступним кроком повторної діагностики стало проведення методики К. Ріфф для оцінки змін у показниках психологічного благополуччя ВПО. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл. 5).

Аналіз результатів повторної діагностики психологічного благополуччя, проведеної за методикою К. Ріфф, вказує на позитивну динаміку змін за усіма оцінюваними шкалами. Зокрема, найбільш суттєві зміни зафіксовано за шкалою «Самоприйняття», де спостерігається значне зменшення кількості осіб з низьким рівнем самооцінки: з 70% до 45%. Крім того, було виявлено групу учасників з високим рівнем самоприйняття (5%), що свід-

Динаміка змін показників психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Шкала психологічного благополуччя	До програми	Після програми	t-критерій
Позитивні відносини	Низький: 60% Середній: 40%	Низький: 40% Середній: 55% Високий: 5%	4.526
Автономія	Низький: 50% Середній: 50%	Низький: 35% Середній: 60% Високий: 5%	4.872
Управління середовищем	Низький: 65% Середній: 35%	Низький: 45% Середній: 50% Високий: 5%	5.234
Особистісне зростання	Низький: 45% Середній: 45% Високий: 10%	Низький: 30% Середній: 55% Високий: 15%	4.653
Цілі в житті	Низький: 55% Середній: 45%	Низький: 35% Середній: 60% Високий: 5%	4.127
Самоприйняття	Низький: 70% Середній: 30%	Низький: 45% Середній: 50% Високий: 5%	5.126

чить про позитивний вплив арт-терапевтичної програми на формування більш адекватного та позитивного самосприйняття у вимушених переселенців. Це підтверджує ефективність програми у допомозі учасникам краще усвідомити та прийняти себе, що є важливим етапом психологічної адаптації.

Значні позитивні зміни спостерігаються також за шкалою «Позитивні відносини». Відсоток осіб з низьким рівнем цієї складової зменшився з 60% до 40%, що свідчить про покращення здатності до побудови здорових міжособистісних відносин. Водночас кількість учасників з середнім рівнем цих відносин зросла з 40% до 55%, а також було зафіксовано присутність осіб з високим рівнем (5%). Це вказує на те, що арт-терапевтичні методики сприяли покращенню соціальних взаємодій, розвитку умінь встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, що є важливим аспектом для людей, які пережили стрес і вимушену еміграцію.

Аналіз за шкалою «Управління середовищем» показав зменшення кількості осіб з низьким рівнем адаптації до нового середовища: цей показник знизився з 65% до 45%. Водночас спостерігається збільшення кількості учасників з середнім рівнем управління середовищем – з 35% до 50%. Ці зміни вказують на покращення здатності ВПО ефективно використовувати можливості, які надає нове соціальне та життєве середовище, та на підвищення рівня їхньої адаптації до нових обставин, що є важливим

для подолання труднощів після вимушеного переміщення.

Статистична значущість отриманих змін була перевірена за допомогою t-критерію Стьюдента, і результати показали, що відмінності між показниками до та після втручання є статистично значущими. Значення t-критерію коливаються в межах від 4,127 до 5,234, що перевищує критичне значення для рівня значущості $p \leq 0,05$, що підтверджує наявність достовірних змін. Найбільшу динаміку спостерігається за шкалами «Управління середовищем» ($t = 5,234$), «Самоприйняття» ($t = 5,126$) та «Автономія» ($t = 4,872$), що свідчить про найвищий ефект арт-терапевтичної програми на розвиток цих важливих аспектів психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що арт-терапевтичні методики мають позитивний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя вимушених переселенців, сприяючи поліпшенню їхнього самосприйняття, здатності до побудови позитивних міжособистісних відносин і адаптації до змінюваного середовища. Це вказує на ефективність програми як інструменту психологічної підтримки для цієї групи осіб.

Заключним етапом оцінки ефективності програми стало проведення повторної діагностики за методикою «Особистісний диференціал», яка дозволяє оцінити емоційно-особистісні уявлення вимушено переміщених осіб про себе. Порівняльний аналіз результатів представлено в таблиці (див. табл.6).

Динаміка змін показників за методикою «Особистісний диференціал»

Фактор	До програми	Після програми	t-критерій
Оцінка	Низький: 25% Середній: 75%	Низький: 15% Середній: 75% Високий: 10%	4.872
Сила	Низький: 30% Середній: 70%	Низький: 20% Середній: 70% Високий: 10%	4.653
Активність	Низький: 27% Середній: 73%	Низький: 15% Середній: 75% Високий: 10%	4.526

Аналіз результатів повторної діагностики, проведеної за методикою «Особистісний диференціал», виявляє позитивну динаміку змін за усіма оцінюваними факторами. За фактором «Оцінка» спостерігається зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки, що зменшилось з 25% до 15%. Також відзначено збільшення частки учасників з високим рівнем оцінки себе, що зросло до 10%. Ці зміни свідчать про розвиток більш позитивного самоствавлення, підвищення рівня самоприйняття та впевненості у собі серед учасників арт-терапевтичної програми.

Особливо значущі зміни зафіксовано за фактором «Сила». Кількість осіб з низьким рівнем цієї характеристики знизилась з 30% до 20%, що вказує на покращення самоконтролю та вольових якостей учасників. Одночасно було виявлено групу осіб з високим рівнем «Сили» (10%), що вказує на підвищення впевненості в собі та здатності до подолання труднощів. Це свідчить про те, що арт-терапевтична програма ефективно сприяє розвитку внутрішньої сили, стійкості та самовизначення у вимушених переселенців.

За фактором «Активність» також спостерігається позитивна динаміка. Відсоток осіб з низьким рівнем активності зменшився з 27% до 15%, що свідчить про зростання рівня соціальної активності та енергійності учасників. Водночас, кількість осіб з високим рівнем активності зросла до 10%, що вказує на підвищення екстравертованості та готовності до участі в соціальних взаємодіях. Ці зміни можуть свідчити про відновлення соціальних навичок та покращення загального психоемоційного стану учасників.

Результати статистичного аналізу, проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента, підтверджують значущість виявлених змін. Значення t-критерію коливаються в межах від 4,526 до 4,872, що перевищує критичне значення та підтверджує достовірність виявлених змін. Найбільш виражена зміна була зафіксована за факто-

ром «Оцінка» ($t = 4,872$), що вказує на найбільший вплив арт-терапевтичної програми на розвиток позитивного самосприйняття серед учасників.

Отримані результати підтверджують, що участь у арт-терапевтичній програмі сприяє значним змінам у особистісних характеристиках учасників, зокрема в аспектах самооцінки, внутрішньої сили та соціальної активності, що важливо для психологічної реабілітації вимушених переселенців.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати про ефективність впровадження арт-терапевтичної програми для формування позитивної емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб. Це підтверджується статистично значущими позитивними змінами за всіма дослідженими параметрами.

Найбільш суттєві трансформації спостерігаються в аспектах самоприйняття та самоствавлення. Зокрема, за методикою Дембо-Рубінштейн зафіксовано значне зниження кількості осіб з низьким рівнем самооцінки за шкалою «Впевненість» (з 50% до 30%), а також збільшення кількості учасників з реалістичною самооцінкою (з 45% до 60%).

За методикою К. Ріфф виявлено позитивні зміни в показниках психологічного благополуччя, зокрема за шкалою «Самоприйняття», де кількість осіб з низьким рівнем зменшилася з 70% до 45%. Також значущими є зміни за шкалою «Управління середовищем», де відсоток осіб з низьким рівнем знизився з 65% до 45%, що вказує на покращення адаптаційних можливостей вимушених переселенців.

Значні позитивні зміни також відзначаються в розвитку емоційного інтелекту. За методикою Н. Холла спостерігається зниження кількості осіб з низьким рівнем управління емоціями (з 40% до 25%) та покращення показників за шкалою емпатії, що свідчить про покращення здатності до

емоційної саморегуляції та більш глибокого розуміння емоційних станів інших.

Результати застосування методики «Особистісний диференціал» також підтверджують загальну позитивну динаміку, особливо за фактором «Сила», де спостерігається зменшення кількості осіб з низьким рівнем (з 30% до 20%) та поява учасників з високим рівнем (10%), що вказує на зростання впевненості в собі та розвиток вольових якостей.

Статистична значущість усіх виявлених змін підтверджується значеннями t-критерію Стьюдента, що перевищують критичні значення при рівні значущості $p \leq 0,05$. Це дає підстави для висновку про ефективність розробленої та впровадженої арт-терапевтичної програми у формуванні позитивної емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб.

Аналіз індивідуальних випадків також свідчить про позитивну динаміку: у 85% учасників програми спостерігаються покращення за трьома або більше показниками. Особливо показовими є випадки, коли учасники, які початково мали низькі показники, досягли середнього рівня за

більшістю шкал. Так, серед учасників з вираженою заниженою самооцінкою (50% за шкалою «Впевненість») після проходження програми 40% досягли рівня адекватної самооцінки.

Отримані результати підтверджують ефективність арт-терапії як методу психологічної допомоги вимушено переміщеним особам та створюють наукове підґрунтя для подальшого впровадження розробленої програми в практику соціальних центрів та психологічних служб. Успіхи, досягнуті в результаті арт-терапевтичного втручання, свідчать про значний потенціал цього методу в процесі психологічної реабілітації ВПО.

Перспективними напрямками подальших досліджень можуть бути адаптація арт-терапевтичної програми для різних категорій вимушено переміщених осіб, що дозволить врахувати специфіку їхніх потреб та проблем. Крім того, розробка онлайн-версії програми є важливим кроком для розширення її доступності, що дасть можливість охопити більшу кількість осіб, які потребують психологічної підтримки, зокрема в умовах обмеженого доступу до стаціонарних психологічних послуг.

Список літератури:

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у роботі з травмою війни. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. Вип. 2(20). С. 25-44.
2. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок воєнних дій: теорія та практика. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 75-89.
3. Панок В.Г. Психологічна служба у надзвичайних ситуаціях. К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2022. 226 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. посіб. К.: Міленіум, 2021. 84 с.
5. Яценко С. Л. Арт-терапія як засіб гармонізації професійного середовища викладача закладу вищої освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2018. Вип. 4. С. 248-251. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDUP_2018_4_41
6. Malchiodi C. *Art Therapy and Health Care*. New York: Guilford Press, 2018. 388 p.
7. Rubin J.A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. NY; London: Routledge, 2016. 511 p.
8. Shaun McNiff. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Shambhala Publications. 1992. 248 p.

Osmanova A.M., Vereshchagina N.V. THE ROLE OF ART THERAPY IN RESTORING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article is devoted to the study of the effectiveness of art therapy as a method of psychological assistance for internally displaced persons (IDPs) to form a positive emotional orientation of their self-image. It is noted that the mass displacement of people due to military actions in Ukraine is accompanied by deep psychological trauma, loss of home, social connections, a stable life rhythm, familiar surroundings, and a sense of security. Under such conditions, art therapy emerges as an effective, efficient, and accessible means of psychological support that promotes the development of self-esteem, self-acceptance, emotional intelligence, stress resilience, and adaptation to new living conditions.

The article presents in detail the structure of an art therapy program aimed at supporting the psychological well-being of IDPs. The program consists of several key stages: the initial diagnosis of participants' emotional state, the identification of individual and group therapy goals, the integration of various creative methods, and the final evaluation of results. The applied methods include isotherapy (drawing), mandala therapy, music

therapy, puppet therapy, and elements of dance therapy, which enable participants to verbalize and express emotions, relieve psychological tension, and restore internal harmony.

The results of empirical research are presented, confirming the program's effectiveness. In particular, there was a reduction in the number of individuals with low self-esteem, an improvement in adaptive capabilities, the development of emotional regulation skills, and an increase in participants' psychological resilience. It is important to emphasize that creative practices allow participants to overcome emotional blocks, find internal resources, and form a positive self-image, which is a key factor for further integration into society.

The research results highlight the significant potential of art therapy as a tool for psychological rehabilitation in conditions of chronic stress, uncertainty, and loss. The necessity of developing adapted programs for different categories of IDPs is emphasized, taking into account their age characteristics, cultural context, and previous life experiences. It is also important to create an online version of the program to ensure access to psychological support in conditions of limited availability of specialists and services. The further implementation of art therapy programs in the activities of social centers, rehabilitation institutions, and psychological services will provide comprehensive support for IDPs, enhance their adaptive potential, psychological resilience, and overall level of emotional well-being.

Key words: *internally displaced persons, art therapy, self-image, psychological support, emotional orientation, self-acceptance, self-esteem, emotional intelligence, adaptation, psychological rehabilitation, creative methods.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/27>**Адамова О.С.**

Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ ТРАВМИ НА СОМАТИЧНІ ПРОЦЕСИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПІДХІД

Стаття присвячена дослідженню впливу психологічних травм на соматичні процеси через інтеграцію психологічних, фізіологічних та соціальних аспектів, що формують основу психосоматичного підходу. Психологічна травма, як глибоке емоційне потрясіння, спричиняє серйозні зміни у роботі організму, які можуть проявлятися у вигляді хронічного болю, порушень травлення, серцево-судинних захворювань чи розладів сну. Акцентується увага на механізмах, через які травматичний досвід впливає на фізіологічні процеси, зокрема на активацію симпатичної нервової системи, тривале підвищення рівня кортизолу та розвиток хронічного стресу.

Окрему увагу приділено соціальному контексту. Підтримка з боку близьких, професійна допомога та позитивні соціальні взаємодії здатні суттєво знижувати вплив травматичних подій, сприяючи швидшому відновленню. Натомість соціальна ізоляція чи нестача підтримки можуть посилювати психологічні та фізичні прояви травми, поглиблюючи розлади. Крім того, підкреслюється важливість адаптивних можливостей та емоційної пластичності, які дозволяють людині ефективніше справлятися з наслідками травматичних подій, регулювати емоційний стан і зменшувати соматичні симптоми.

У статті аналізуються сучасні терапевтичні методи, зокрема соматичне переживання (Somatic Experiencing), яке спрямоване на відновлення балансу нервової системи через роботу з тілесними відчуттями, та метод мозкових точок (Brainspotting), що забезпечує доступ до заблокованих спогадів. Також підкреслюється роль практик майндфулнес, які сприяють підвищенню інтероцептивної обізнаності, знижують тривожність і допомагають зменшити соматичні симптоми.

Робиться висновок, що психосоматичний підхід дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між травмою, соматичними процесами та соціальним середовищем. Він відкриває нові перспективи для лікування, які інтегрують різні аспекти людського досвіду, сприяючи комплексному відновленню як фізичного, так і психічного здоров'я.

Ключові слова: психологія, психофізіологія, психологічна травма, соматичні процеси, стрес, психосоматика, психосоматичний підхід.

Постановка проблеми. Тема впливу психологічних травм на фізичне здоров'я завжди викликала інтерес у різних наукових колах. Вона є міждисциплінарною і досліджується у психології, психіатрії, медицині, неврології, соціології, гуманітарних науках, економіці та менеджменті. У сфері психології травма пов'язується з розвитком посттравматичного синдрому (ПТСР), депресії та тривожних розладів, що часто супроводжуються соматичними проявами, такими як хронічний біль чи порушення травлення. Неврологія аналізує зміни у структурах мозку, соціологія наголошує на ролі підтримки або ізоляції

у модифікації наслідків травми, а гуманітарні науки досліджують вплив травматичних подій на колективну пам'ять і культурну ідентичність.

Водночас економіка та менеджмент вивчають наслідки робочого стресу і професійного вигорання, що знижують продуктивність і спричиняють втрати для організацій. Зокрема, психосоматична медицина досліджує, як емоційні та психологічні фактори можуть впливати на розвиток хвороб і фізичних розладів, тобто яку відповідь людський організм може дати на психологічні травми або конфлікти. Дослідження цього впливу дозволяє глибше зрозуміти механізми,

які перетворюють психологічні переживання на соматичні симптоми.

Для розуміння соматичних процесів, що виникають у відповідь на психологічні та психічні розлади, важливо відрізнити травму від стресу. Стрес – це загальний фізіологічний стан організму, що виникає в умовах фізичної або психологічної напруги. Як зазначається у сучасному тлумачному психологічному словнику, «стрес (англ. stress – напруження) – стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо» [1, с. 511]. Хоча він може бути пов'язаний із негативними емоціями, стрес не обов'язково має серйозний або довготривалий вплив на фізичне здоров'я, особливо якщо людина здатна адаптуватися або відновитися.

Травма, на відміну від стресу, – це гостра емоційна подія, яка викликає глибокий шок і часто залишає тривалі психічні наслідки. «Психічна травма – різноманітні ушкодження психіки, які порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт і є причиною виникнення неврозів та інших захворювань. Причини і симптоми психічних і нервових захворювань утворюються як залишки, осад і сліди афективних переживань, які сильно впливають на психіку, діяльність психіки і поведінку особистості» [1, с. 546].

Травма виникає, коли людина стикається з ситуацією, яку вона не може опанувати або вирішити, що часто викликає інтенсивні, глибоко закладені переживання. Ці переживання не завжди піддаються повному опрацюванню і можуть тривалий час залишатися на підсвідомому рівні. Тому вивчення впливу травматичних подій на соматичні процеси є вкрай актуальним та важливим для розуміння зв'язку між емоційною пластичністю, адаптаційними здібностями організму та хворобами. Окрім того, соціальне середовище також істотно впливає на динаміку цих реакцій.

Отже, підкреслимо, що заявлена проблематика є доволі комплексною та дослідження впливу травми на соматичні процеси потребує спеціального підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу сучасних джерел можна виокремити важливі результати досліджень щодо еволюції понять «психосоматика» та «конверсія психічного у фізичне», що сягають робіт З. Фрейда та інших класиків. Сучасні підходи до цієї проблематики підкреслюють роль підсвідомих процесів

і конверсійних механізмів, які формують соматичні симптоми як наслідок невирішених емоційних конфліктів [2, с. 162-163].

Також серед сучасних досліджень потрібно акцентувати увагу на роботах, які підтверджують значний вплив травми на соматичні процеси через взаємодію психологічних і фізіологічних механізмів. Вейн Х. Дж. (Wain H. J.) наголошує на важливості врахування емоційних конфліктів у розвитку фізичних симптомів. Кнезевич Е. та його співавтори (Knezevic E. et al.) досліджують роль кортизолу, вказуючи на його негативний вплив у хронічному стресі, що призводить до порушень імунної та нервової системи. Ейлерс Х. (Eilers H.) показує на прикладі дитячих травм, що вони значно підвищують ризик соматичних розладів у дорослому віці, а такий дослідник, як Кертіс Ф. (Curtis F.), підкреслює позитивний вплив соціальної підтримки на зниження симптомів стресу.

Ці дослідження тільки підтверджують, що вплив травми на соматичні процеси значною мірою зумовлений інтеграцією психологічних і фізіологічних реакцій, а також впливом соціального середовища.

Важливим доробком видаються також дослідження вітчизняних учених щодо психосоматичних розладів у дітей раннього віку. Як зазначає Прокопов В.М., психосоматичні розлади у дітей часто зумовлені специфічними особливостями емоційного реагування на стресові ситуації. Основними проявами є розлади травлення, проблеми зі сном та серцево-судинні порушення. Автор наголошує на важливості комплексного медико-психологічного підходу до лікування, який враховує психоемоційний стан дитини [2, с. 160-163]. Ця робота справедливо підкреслює важливість раннього діагностування та профілактики, оскільки дитячі психосоматичні розлади можуть призводити до соціальної дезадаптації та психічних порушень у дорослому віці.

Також у ситуації збройного конфлікту в Україні не можна пройти повз напрацювань таких авторів як Гуменюк Л.Й. та Федчук О.В., в якому досліджено вплив бойових травм на психосоматичні процеси. Автори підкреслюють, що у військових, які пережили бойові дії, часто виникають посттравматичні стресові розлади (ПТСР), що супроводжуються фізичними симптомами, такими як болі в серці, головний біль та порушення сну. Пропонуються методи реабілітації, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозну підтримку та соціальну адаптацію [3, с. 228-234].

Чистовська Ю.Ю. аналізує вплив стресу як фактору, що посилює ризик розвитку психосоматичних

розладів, зокрема серцево-судинних та шлунково-кишкових захворювань. Стрес розглядається як процес, що включає фізіологічні, емоційні та поведінкові зміни, які мають індивідуальний характер залежно від особистісних факторів та середовища [4, с. 156-157].

Дані дослідження демонструють, що психологічна травма і хронічний стрес мають значний вплив на соматичні процеси через складну взаємодію емоційних, когнітивних і фізіологічних механізмів та, цілком очевидно, що застосування психосоматичного підходу стає необхідним.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження травми на соматичні процеси через призм психосоматичного підходу, який дозволяє проаналізувати взаємозв'язок між емоційною пластичністю, адаптаційними здібностями організму та інтенсивністю соматичних проявів. Вивчається, як травматичний досвід через механізми психосоматичних реакцій може призвести до довготривалих змін у фізіологічному стані, включаючи розвиток хронічних хвороб. Приділяється увага ролі соціального середовища – підтримка чи ізоляція здатні змінювати або посилювати психосоматичні ефекти травми. Акцент зроблено на поглибленні розуміння механізмів, що з'єднують психологічні та соматичні процеси, у рамках психосоматичного підходу, який інтегрує психічні, емоційні та соціальні аспекти впливу травми на організм людини.

Виклад основного матеріалу. З огляду ключових концепцій у психосоматиці, потрібно, по-перше, зазначити історичний розвиток цього напрямку. Як відомо, основи психосоматичної медицини були закладені працями таких вчених, як Франц Александер та Гелен Данбар, які досліджували роль емоцій у формуванні фізичних симптомів. По-друге, слід підкреслити концепцію взаємозв'язку психіки та тіла. Так, психосоматична медицина досліджує інтеграцію психологічних, біологічних і соціальних факторів у розвитку та перебігу хвороб. Вона ґрунтується на біопсихосоціальної моделі, яка визнає, що фізичне та психічне здоров'я є взаємозалежними. Ця модель підкреслює важливість врахування як фізіологічних процесів, так і емоційного стану пацієнта у лікуванні захворювань [5, с. 9].

Як доводиться у сучасних дослідженнях основними механізмами впливу травми на соматичні процеси є: активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня кортизолу та хронічний стрес.

Якщо говорити про активацію симпатичної нервової системи (СНС), то травматичні події акти-

вують симпатичну нервову систему, яка запускає реакцію «боротьби чи втечі» (fight or flight). Це включає збільшення частоти серцебиття, дихання та рівня адреналіну. У разі хронічного стресу СНС залишається активованою, що призводить до тривалої дезрегуляції та виснаження нервової системи. Підвищення рівня кортизолу пов'язано з гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою віссю (НРА), яка активується під час стресу, спричиняючи викид кортизолу. Постійно високі рівні цього гормону порушують функції імунної системи, призводять до пошкодження клітин мозку (особливо гіпокампу) та сприяють розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби та депресія [6, с. 2-4].

Що стосується хронічного стресу та соматичних процесів, то довготривалий стрес змінює роботу нервової системи, викликаючи стійкі порушення в роботі мозку та інших органів. Це може спричинити хронічний біль, гіперактивність мозкових структур та посилення тривожності [6, с. 5-7].

Таким чином, психологічна травма впливає на функції різних систем організму – імунну, серцево-судинну та, навіть, травну системи. У той же час, потрібно відмітити залежність проявів соматичних симптомів від типу травми.

Травма чинить багатовимірний вплив на соматичні процеси, причому прояви цих впливів часто залежать від типу пережитого травматичного досвіду. Різні види травм, такі як сексуальне, фізичне чи емоційне насильство, мають різний вплив на розвиток соматичних симптомів. Наприклад, дослідження демонструють, що сексуальне насильство асоціюється з високим ризиком розвитку хронічного болю, розладів травлення, синдрому подразненого кишківника, а також серцево-судинних захворювань. Інші форми травми, наприклад, насильство з боку партнера, можуть провокувати хронічний стрес, який поглиблює як психічні, так і фізичні проблеми, включаючи тривожність, депресію та ПТСР [7, с. 121-130, 150-157].

Підтвердження зв'язку між типами травм та соматичними симптомами також виявлено у випадках дитячих травм. Дослідження показали, що ранній травматичний досвід (емоційний, фізичний або сексуальний) значно підвищує ймовірність виникнення соматичних розладів у дорослому віці, зокрема хронічного болю, мігрені, порушень дихання та імунної системи. Зроблені висновки підтримуються численними клінічними спостереженнями та психологічними моделями, які демонструють, що стресові реакції, які виникають

у дитячому віці, можуть змінювати нейропсихологічні процеси та фізіологічні механізми в організмі, підвищуючи ймовірність розвитку соматичних захворювань [8, с. 408-412]. Ці наслідки можуть посилюватися в умовах соціальної чи емоційної ізоляції, що ускладнює адаптацію постраждалих.

Тому необхідним є осягнення впливу травми на осіб із різним рівнем соціальної підтримки. Соціальне середовище виступає одним із ключових модераторів у зв'язку між травмою та соматичними процесами. Коли відбувається переживання травми, наявність сильних соціальних зв'язків, таких як підтримка родини, друзів чи професіоналів, може значно пом'якшити негативні ефекти травми. Емоційна валідація, практична допомога та емпатія від близьких людей створюють бар'єр для стресу, зменшують відчуття ізоляції та сприяють розвитку стійкості, що в кінцевому підсумку допомагає людині ефективніше справлятися як із психологічними, так і з фізичними наслідками травми.

З іншого боку, відсутність соціальної підтримки або соціальна ізоляція можуть посилювати негативні наслідки травми. Без належних соціальних зв'язків можуть мати місце труднощі у процесі осмислення своєї травми, що призводить до підвищення стресу та загострення соматичних симптомів. Відсутність підтримки часто збільшує відчуття самотності, самообвинувачення та емоційного стресу, що може сприяти розвитку хронічних фізичних станів, таких як біль, втома та розлади травлення [9, с. 260].

Соціальна підтримка не лише допомагає керувати емоційними реакціями на травму, але й сприяє процесу відновлення, підтримуючи адаптивні стратегії подолання, покращуючи здорові звички та загальний добробут. Ця підтримка відіграє трансформаційну роль у процесі відновлення від травми, надаючи почуття приналежності до оточуючих та сприяючи посттравматичному відновленню.

Також дуже значущим при дослідженні впливу травми на соматичні процеси видається розуміння ролі емоційної пластичності та адаптивних можливостей, які, безперечно, пом'якшують саму травму. Емоційна пластичність вказує на здатність мозку адаптуватися до змін у емоційному досвіді та регулювати емоційні стани у відповідь на стресові ситуації. Це дозволяє організму краще справлятися з травматичними подіями, змінюючи спосіб обробки емоційних і фізичних відчуттів. Важливо зазначити, що індивіди, які мають високу емоційну пластичність, здатні швидше відновлювати

емоційний баланс після травми і, таким чином, мають більші можливості для зменшення фізичних симптомів, таких як хронічний біль, розлади сну чи порушення травлення [10].

Адаптивні можливості також відіграють вирішальну роль у цьому процесі. Індивідууми з високим рівнем адаптивності можуть використовувати стратегії, які дозволяють їм зменшити вплив травматичних подій на фізичне здоров'я, такі як усвідомлене сприйняття внутрішніх відчуттів, що веде до глибшого розуміння емоційних реакцій та їхнього впливу на тіло [11].

Це підвищує стійкість і здатність до відновлення після травматичних подій. Наприклад, постійна практика уважності або майндфулнес може допомогти більш ефективно взаємодіяти з тілесними відчуттями, що дозволяє зменшити рівень тривоги, депресії та інших негативних емоцій, знижуючи таким чином соматичні симптоми [10].

Отже, сучасна терапевтична практика вже значною мірою базується на інтеграції тілесних і психологічних аспектів у розумінні травматичного досвіду.

Є декілька основних підходів у подоланні проявів психосоматики, соматичних процесів, спровокованих травмою є, наприклад, «соматичне переживання» (Somatic Experiencing, SE). Розроблений Пітером Левіном, цей метод спрямований на роботу з тілесними реакціями, такими як інтероцепція (відчуття внутрішніх органів) і пропріоцепція (відчуття положення тіла). SE допомагає зменшити симптоми травми через поступове звільнення енергії, яка залишилася заблокованою через реакції «заморожування» або «завмирання». Цей метод демонструє значне зменшення соматизації та тривожності, а також покращення фізичного самопочуття [12, с. 4].

Наступний підхід містить в собі метод мозкових точок (Brainspotting). «Метод мозкових точок використовує фіксовані точки у полі зору для доступу до травматичних спогадів, які закріпилися в підкіркових зонах мозку. Цей підхід сприяє опрацюванню як емоційного, так і фізичного болю, допомагаючи знизити хронічний стрес і покращити емоційну регуляцію» [12, с. 7].

Також дієвим методом зниження впливу травми на соматичні процеси є використання технік майндфулнес та медитацій для підвищення обізнаності про зв'язок між тілесними відчуттями і психічними переживаннями. «Техніки майндфулнес і медитативні практики покращують інтероцептивну обізнаність, дозволяючи людям зв'язати свої фізичні відчуття з емоційними переживаннями.

Такий зв'язок сприяє регуляції нервової системи та зменшенню соматичних симптомів травми завдяки зміцненню емоційної стабільності та стійкості» [13, с. 1].

Звернення до психосоматичного підходу у вивченні впливу травми на соматичні процеси, підкреслює взаємозв'язок між психікою та тілом. Травматичний досвід викликає психологічні конфлікти, які можуть проявлятися у вигляді фізичних симптомів. Наприклад, незавершені емоційні переживання, що виникають унаслідок травми, трансформуються у соматичні розлади, такі як гіпертонія, серцево-судинні захворювання, порушення травлення або хронічний біль.

Цей процес відбувається через активацію симпатичної нервової системи, яка відповідає за стресову реакцію. Під час травматичних подій у кров вивільнюються гормони стресу, зокрема кортизол і адреналін. Хронічний вплив цих гормонів на організм призводить до порушення фізіологічних функцій, що підвищує ризик розвитку соматичних симптомів. Крім того, пережиті травми можуть спричинити загострення симптомів у відповідь на нові стресові фактори, підсилюючи зв'язок між психологічними переживаннями та фізичними розладами.

Тому осягнення інтеграції психічного, емоційного та навіть соціального аспектів у розумінні впливу травми на соматичні процеси, відкриває нові горизонти у вирішенні психосоматичних розладів.

Висновки. Підводячи підсумки, потрібно констатувати багатовимірний підхід до розуміння травми. Травма має комплексний вплив на соматичні процеси, викликаючи порушення щодо фізичного та психічного здоров'я через складні взаємодії емоційних, когнітивних та фізіологічних механізмів. Аналіз підтверджує необхідність інтеграції психологічних, біологічних і соціальних аспектів для всебічного розуміння наслідків травми.

Очевидною є ключова роль психосоматичного підходу. Цей підхід дозволяє виявити взаємозв'язки між психічними переживаннями та фізичними симптомами. Сучасні методи лікування, такі як соматичне переживання (Somatic Experiencing), метод мозкових точок (Brainspotting), практики майндфулнес тощо, підтверджують ефективність у зниженні соматичних проявів травми через роботу з тілесними реакціями.

Роль соціального середовища є вирішальною у посиленні або послабленні впливу травми. Підтримка родини, професійна допомога та позитивні соціальні взаємодії сприяють швидшому

відновленню, тоді як ізоляція може поглиблювати фізичні та психічні розлади.

Важливою є залежність симптомів від типу травми. Виявлено, що тип пережитої травми (сексуальне, фізичне чи емоційне насильство) визначає характер соматичних проявів. Наприклад, сексуальне насильство асоціюється з високим ризиком хронічного болю, порушень травлення та серцево-судинних розладів, насильство з боку партнера частіше провокує хронічний стрес та ПТСР і т.д.

Також при впливі травми та соматичні процеси неабияке значення мають адаптивні можливості та емоційна пластичність. Чим вони вищі, тим кращі результати щодо зниження наслідків травми. Розвиток цих якостей через терапевтичні методи сприяє емоційному відновленню та зменшенню соматичних симптомів.

Таким чином, психосоматичний підхід інтегрує психічні, емоційні та соціальні аспекти, щоб глибше зрозуміти, як травматичний досвід впливає на фізіологічний стан організму і може сприяти розвитку хронічних захворювань.

Психосоматичний підхід дає розуміння того, що травма впливає як на тіло, так і на психіку, викликаючи хронічний стрес і функціональну дисрегуляцію систем організму. А це відкриває нові можливості для терапевтичних інтервенцій за допомогою психосоматики, які включають роботу з тілесними відчуттями, мають високу ефективність у зменшенні симптомів тривожності, депресії та хронічного болю, пов'язаного з травматичним досвідом.

Такий підхід дозволяє враховувати багатовимірність людського досвіду, де кожен рівень – від індивідуальних емоційних реакцій до соціальних взаємодій – відіграє важливу роль у формуванні та подоланні травматичних наслідків.

Інтеграція цих аспектів не лише пояснює зв'язок між пережитими травмами та соматичними симптомами, але й формує цілісні терапевтичні підходи. Психотерапія, яка враховує емоційну пластичність, здатність до адаптації та вплив соціального середовища, може значно підвищити ефективність лікування. Особлива увага повинна приділятися відновленню здатності організму до саморегуляції, що досягається через роботу з тілесними відчуттями, емоційними реакціями та підтримуючими соціальними взаємодіями.

Така інтеграція стає ключем до глибокого зцілення, дозволяючи не лише полегшити фізичні симптоми, а й зміцнити емоційну стійкість, відновити гармонію між тілом і психікою та покращити якість життя загалом.

Список літератури:

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор. 2007. 640 с.
2. Прокопов В. М. Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 160-165.
3. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна*. 2016. № 1. С. 228-240.
4. Чистовська Ю. Ю. Вплив стресу на розвиток психосоматичних розладів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2014. II(9). Issue 19. С. 156-159.
5. Wain H. J. Introduction to Concepts in Psychosomatic Medicine // *Current Concepts in Psychosomatic Medicine*. Artiss symposium. Mary Lee Dichtel. RN Senior Medical Editor Educational Support Management Services. LLC. 2015. P. 9-13.
6. Knezevic E., Nenic K., Milanovic V. Knezevic N. The Role of Cortisol in Chronic Stress, Neurodegenerative Diseases, and Psychological Disorders. *Cells*. 2023. 12. 2726. DOI: <https://doi.org/10.3390/cells12232726>.
7. Graham K. The Relationship Between Trauma Exposure, Somatic Symptoms, and Mental Health in Australian Defence Force Members Deployed to the Middle East Area of Operations // Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy. The University of Adelaide. Australia. 2019. 302 p.
8. Eilers H., Rot M. and Jeronimus B. F. Childhood Trauma and Adult Somatic Symptoms. *Psychosomatic Medicine*. 2023. V. 85. P. 408-416.
9. Curtis F. The Transformative Influence of Social Support in Trauma Recovery. *Abnormal and Behavioural Psychology*. 2024. № 10. С. 260.
10. Price C. J. and Weng H. Y. Facilitating Adaptive Emotion Processing and Somatic Reappraisal via Sustained Mindful Interoceptive Attention. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.578827.
11. Kolk B. A. & Hart O. Pierre Janet & the Breakdown of Adaptation in Psychological Trauma. *American Journal of Psychiatry*. 1989. № 146 (12). P. 1530-1540.
12. Ives E. Peter Levine and Somatic Experiencing. *Journal of Psychiatry and Mental Illness*. 2020. Vol. 3. Issue 1. P. 1-6.
13. Payne P., Levine P. A. and Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00093.

Adamova O.S. THE IMPACT OF TRAUMA ON SOMATIC PROCESSES: A PSYCHOSOMATIC APPROACH

The article focuses on exploring the impact of psychological trauma on somatic processes by integrating psychological, physiological, and social dimensions that form the foundation of the psychosomatic approach. Psychological trauma, as a profound emotional shock, triggers significant changes in the body's functioning, which may manifest as chronic pain, digestive disorders, cardiovascular diseases, or sleep disturbances. Emphasis is placed on the mechanisms through which traumatic experiences influence physiological processes, particularly the activation of the sympathetic nervous system, sustained elevation of cortisol levels, and the development of chronic stress.

The article highlights the social context, emphasizing that support from close relationships, professional assistance, and positive social interactions can significantly mitigate the effects of traumatic events, facilitating faster recovery. Conversely, social isolation or a lack of support may exacerbate both psychological and physical manifestations of trauma, deepening associated disorders. Additionally, the importance of adaptive capacities and emotional plasticity is underscored, enabling individuals to better manage the consequences of traumatic events, regulate emotional states, and reduce somatic symptoms.

The study analyzes contemporary therapeutic methods, including Somatic Experiencing, which aims to restore nervous system balance through work with bodily sensations, and Brainspotting, which provides access to unresolved traumatic memories. Furthermore, the role of mindfulness practices is emphasized for enhancing interoceptive awareness, reducing anxiety, and alleviating somatic symptoms.

The conclusion asserts that the psychosomatic approach offers deeper insights into the interconnectedness of trauma, somatic processes, and social environments. It opens new therapeutic avenues by integrating various aspects of human experience, fostering comprehensive recovery of both physical and mental health.

Key words: *psychology, psychophysiology, psychological trauma, somatic processes, stress, psychosomatics, psychosomatic approach.*

УДК 159.9.019.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/28>

Іваскевич О.В.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТИВНОСТІ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ, КОГНІТИВНИХ І СОЦІАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ

У статті представлено багаторівневу модель особистісної адаптивності, яка інтегрує фізіологічні, когнітивні та соціально-поведінкові аспекти, створюючи єдину цілісну систему. Зазначено, що адаптивність є комплексною властивістю, яка забезпечує ефективне пристосування особистості до змінних умов середовища та викликів сучасного світу. Фізіологічні механізми, зокрема процеси підтримання гомеостазу, розглянуто як фундаментальну основу, яка забезпечує організм необхідними ресурсами для підтримки життєдіяльності та активної когнітивної діяльності. Когнітивний рівень охоплює такі процеси, як рефлексія, прогнозування, прийняття рішень і формування стратегій, що сприяють успішній адаптації до нових умов, підвищуючи стійкість особистості до зовнішніх стресових чинників. Соціально-поведінкові компоненти акцентують увагу на важливості гармонізації взаємодії особистості з соціальним середовищем, що сприяє налагодженню конструктивної комунікації, формуванню ефективних моделей поведінки та зміцненню міжособистісних стосунків. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між різними рівнями адаптивності, що формують стійкість особистості навіть у стресових умовах та за невизначеності. У статті підкреслено значення саморегуляції як ключового елемента, що об'єднує фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти, дозволяючи забезпечити їхню узгодженість та ефективне функціонування. Запропонована модель є ефективним інструментом для системного аналізу механізмів адаптації, що відкриває можливості для розробки методів вдосконалення особистісної адаптивності. Зокрема, запропоновано практичні рекомендації, серед яких тренінгові програми, спрямовані на розвиток стратегічного мислення, підвищення стресостійкості та вдосконалення соціальної компетентності. Окрему увагу приділено ролі мотиваційних аспектів, що впливають на здатність до адаптації. У рамках перспектив подальших досліджень увага зосереджена на аналізі впливу цифрових технологій на адаптивні механізми, а також на розробці інноваційних підходів для їхнього вдосконалення в умовах глобальних соціально-економічних змін.

Ключові слова: адаптивність, саморегуляція, когнітивні стратегії, соціально-поведінкові механізми, багаторівнева модель.

Постановка проблеми. Адаптивність є предметом наукового дослідження через її багатогранну природу і важливість для ефективного функціонування особистості в умовах швидких змін сучасного суспільства. Аналіз цього феномена актуалізується завдяки соціальним і технологічним перетворенням, які створюють нові виклики в усіх сферах людського життя. Поняття адаптації охоплює різні рівні функціонування, включаючи фізіологічні процеси, когнітивні механізми й соціально-поведінкові реакції.

Комплексний підхід до розгляду адаптивності пропонує системне бачення цього явища. Він дозволяє аналізувати не лише окремі аспекти адаптації, а й їхню взаємодію в єдиній інтегральній системі. У межах такого підходу адаптивність

визначається як функціонально-структурна властивість, яка забезпечує пристосування особистості до зовнішніх умов. Особливе значення має здатність синхронізувати роботу різних систем організму і психіки, що забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Багаторівневості адаптивності вимагає системного підходу до вивчення. Наприклад, фізіологічні компоненти виконують базові функції, необхідні для виживання, тоді як когнітивні аспекти відповідають за прийняття рішень і моделювання поведінкових стратегій. Соціально-поведінковий рівень адаптивності забезпечує ефективну інтеграцію особистості в суспільство, що є критично важливим у контексті сучасних викликів. Вивчення адаптивності у такому форматі дає змогу не тільки краще зрозуміти механізми при-

стосування, але й розробляти практичні інструменти для розвитку цієї властивості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптивності особистості активно вивчається у сучасній науковій літературі, що відображає значну зацікавленість у розумінні механізмів пристосування людини до мінливих умов середовища. Значний внесок у дослідження цієї теми зробили Ж. Піаже, який розглядав когнітивні аспекти адаптації через процеси акомодатції та асиміляції [12], а також А. Адлер, який наголошував на ролі соціальної взаємодії у формуванні гармонійної адаптації [8].

Фізіологічні аспекти адаптивності описуються у роботах Х. Єлникової, де акцентується увага на біоенергетичних ресурсах та їхньому значенні для забезпечення функціональної активності в умовах стресу [2]. Аналіз механізмів саморегуляції і впливу нейродинамічних властивостей на адаптивність спортсменів-велосипедистів детально розглянуто у дослідженнях С. Федорчука, Е. Лисенка та С. Тукаєва, які виділили залежність ефективності адаптації від фізіологічної стійкості [5].

Когнітивний компонент адаптивності є предметом досліджень К. Роджерса, який підкреслював важливість рефлексії та самосвідомості для формування довгострокових стратегій адаптації [6]. Здатність людини приймати раціональні рішення у складних умовах та ефективно прогнозувати наслідки розглядалася також у працях Дж. Келлі, який описав роль гіпотез у стабілізації поведінки [10].

Соціально-поведінкові аспекти адаптації висвітлено у роботах Н. Рідея, який акцентував увагу на кар'єрній адаптивності в сучасній організаційній психології [4], та І. Чухрія, який досліджував концепцію адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності [7]. Особливу увагу приділено формуванню навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів та підтримки міжособистісних контактів.

Попри значний науковий інтерес, окремі аспекти адаптації залишаються недостатньо вивченими. По-перше, бракує інтегративного підходу, який би враховував взаємодію між фізіологічними, когнітивними та соціально-поведінковими рівнями в умовах динамічних змін. По-друге, залишається невизначеною роль сучасних цифрових технологій у процесах адаптації, зокрема їхній вплив на когнітивну та соціальну складові. По-третє, мало досліджено особливості адаптації в контексті культурних та соціальних відмінностей, які впливають на формування адап-

таційних стратегій. Таким чином, необхідність подальших досліджень полягає у розробці комплексної моделі, яка б інтегрувала результати попередніх досліджень і запропонувала системний підхід до вирішення проблеми адаптації в умовах сучасних викликів.

Постановка завдання. Метою статті є створення комплексної моделі адаптивності, яка враховує взаємозв'язок фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових факторів. Завдання включають аналіз компонентів адаптивності, дослідження механізмів адаптивної саморегуляції та визначення практичних підходів до розвитку адаптивності.

Виклад основного матеріалу. Адаптивність формується як властивість особистості, яка охоплює здатність до ефективного пристосування в різних аспектах життєдіяльності. Комплексний характер цього явища зумовлює необхідність аналізу його на декількох рівнях, які взаємодіють у межах єдиної системи. Такий підхід дозволяє інтегрувати різні аспекти адаптації, враховуючи їхню специфіку та взаємозалежність.

Фізіологічні компоненти адаптивності виконують базову функцію, забезпечуючи організм необхідними ресурсами для стабільного функціонування [11]. Процеси підтримання гомеостазу та мобілізації енергетичних резервів є основою, яка дозволяє іншим системам успішно виконувати свої завдання. У межах системного підходу фізіологічна адаптація розглядається як початковий рівень, що забезпечує стійкість до змінних умов середовища.

Когнітивний рівень адаптивності включає здатність аналізувати інформацію, приймати раціональні рішення та прогнозувати наслідки дій. Цей компонент базується на функціонуванні пам'яті, мислення та уваги, що дозволяє формувати адаптивні стратегії [12]. Розвиток рефлексії та самосвідомості забезпечує можливість коригування поведінки, що особливо важливо в умовах невизначеності.

Соціально-поведінкові аспекти визначають ефективність взаємодії особистості із соціальним середовищем. Стратегії, які використовуються для встановлення і підтримання соціальних зв'язків, є критично важливими для адаптації в умовах змін. Взаємозв'язок соціально-психологічної компетентності з іншими рівнями адаптивності сприяє інтеграції особистості в соціальні структури.

Інтегральна індивідуальність, що поєднує фізіологічні, когнітивні та соціальні властивості,

забезпечує гармонійну взаємодію компонентів адаптивності. У своїх дослідженнях К. А. Неведюк акцентує на важливості розгляду цих рівнів у єдиній системі, що враховує індивідуальні особливості [3]. Наприклад, темперамент як індивідуальна властивість впливає на базові реакції, тоді як характер формує поведінкові стратегії.

Фізіологічні аспекти адаптивності базуються на процесах, що забезпечують стабільність організму у відповідь на зовнішні і внутрішні зміни. Підтримання гомеостазу відіграє ключову роль у регуляції біологічних систем, які реагують на вплив стресорів, таких як температурні зміни, фізичне навантаження або нестача ресурсів. Активація механізмів регуляції залежить від зладженої роботи різних органів і систем, створюючи умови для підтримання стабільності функціонування.

Компенсаторні механізми забезпечують можливість організму адаптуватися до критичних умов. Їх активація відбувається, коли певний орган чи система не може виконувати свої функції у повному обсязі. Дослідження О. В. Кузнецової доводять універсальність таких механізмів, які підтримують працездатність навіть за умов дефіциту [11]. Наприклад, порушення функції дихальної системи може компенсуватися посиленням роботи серцево-судинної системи, забезпечуючи необхідний рівень кисневого забезпечення.

Роль психоемоційного стану у фізіологічній адаптації є надзвичайно важливою. Реактивність організму на подразники залежить від нейродинамічних властивостей, які модулюються стресовими факторами. На думку О. В. Кузнецової, напруженість психоемоційного стану здатна як стимулювати адаптаційні механізми, так і блокувати їхню ефективність [11]. Така взаємодія підкреслює значення психофізіологічного підходу до вивчення адаптивності.

Біоенергетичні ресурси виконують ключову функцію в забезпеченні адаптивності. Х. А. Єлнікова зосереджує увагу на ефективному використанні енергетичних резервів, необхідних для мобілізації організму під час фізичних і психічних навантажень [2]. Наприклад, активація глікогену в умовах фізичних випробувань забезпечує організм енергією, що дозволяє підтримувати функціональну активність у стресових ситуаціях.

Фізіологічні механізми адаптації тісно пов'язані з когнітивними та поведінковими аспектами. Їхня взаємодія забезпечує координацію внутрішніх процесів з урахуванням зовнішніх впливів. Фізична витривалість організму створює базу

для стабільності когнітивних функцій, що є необхідним компонентом адаптації до складних обставин.

Інтеграція фізіологічних компонентів у систему адаптивності є фундаментом для розвитку інших рівнів. Нервова система, яка забезпечує регуляцію біологічних процесів, впливає на когнітивні здібності особистості, зокрема на здатність аналізувати ситуацію та формувати адаптаційні стратегії. Така інтеграція створює підґрунтя для розуміння адаптації як системного явища [11].

Аналіз когнітивних процесів в адаптивності дозволяє зрозуміти механізми, які забезпечують ефективно пристосування до мінливого середовища. Здатність обробляти інформацію, приймати раціональні рішення та прогнозувати наслідки базується на функціях пам'яті, мислення, уваги й рефлексії. Концепції Ж. Піаже пояснюють цей процес через акомодацию та асиміляцію, що забезпечують одночасну зміну поведінкових стратегій і вплив на зовнішнє середовище [12].

Розвиток когнітивної адаптивності тісно пов'язаний із навчанням і набуттям нових навичок. Г. Айзенк підкреслював ефективність когнітивних тренінгів, які сприяють удосконаленню мислення та прискоренню обробки інформації [11]. Ці тренінги допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями та розвивати стратегії для вирішення складних завдань. Покращення когнітивних функцій дозволяє зберігати продуктивність у будь-яких обставинах.

Самосвідомість виступає важливим елементом когнітивної адаптації. Розуміння власних ресурсів і стратегій їх застосування допомагає ефективно реагувати на виклики. У працях К. Роджерса наголошувалося на значущості усвідомлення цінностей, мотивів і поведінкових установок, що сприяє формуванню довгострокових адаптаційних стратегій [12]. Гармонійна взаємодія внутрішніх потреб із зовнішніми вимогами створює передумови для стабільного розвитку.

Моделювання сценаріїв і вирішення проблем є невід'ємною частиною когнітивної адаптації. Концепція Дж. Келлі зосереджується на передбаченні наслідків дій шляхом тестування гіпотез у реальних умовах [10]. Такий підхід мінімізує ризики та сприяє стабільності функціонування в нових ситуаціях. Адаптація через аналіз можливих сценаріїв дозволяє враховувати не лише поточні потреби, а й майбутні перспективи.

Ефективність когнітивного компонента адаптивності визначається його взаємодією з фізіологічними й соціально-поведінковими аспектами.

Біологічні процеси забезпечують необхідний енергетичний ресурс для когнітивної активності, тоді як соціальний контекст створює умови для реалізації стратегій адаптації. Поєднання цих складових сприяє гармонійному пристосуванню до змін і формуванню стійких моделей поведінки.

Когнітивні процеси є основою для формування психологічної стійкості, яка дозволяє особистості ефективно адаптуватися до викликів і стресів. Моделі когнітивно-поведінкової терапії, як показують дослідження, підтверджують важливість здатності до раціонального аналізу і регуляції емоційних станів [8]. Ці механізми створюють базу для розвитку адаптивних навичок, спрямованих на мінімізацію впливу негативних чинників і підвищення загальної ефективності функціонування.

Когнітивна адаптивність займає ключове місце у загальній системі особистісної адаптації. Її становлення визначається низкою факторів, серед яких базова підготовка, доступ до необхідної інформації та можливість постійного самовдосконалення. Взаємодія когнітивних, фізіологічних і соціально-поведінкових механізмів формує інтегральну адаптивність, яка забезпечує стабільність у сучасному динамічному середовищі.

Аналіз соціально-поведінкових аспектів адаптації виявляє їхню роль у гармонізації відносин особистості із соціумом. Ефективність цієї взаємодії залежить від здатності людини будувати конструктивні стосунки, адаптувати свою поведінку до нових умов і вирішувати конфлікти. В. Петровський акцентував увагу на значенні інтеграції особистості з макро- і мікросередовищем як визначального чинника успішності адаптації [6].

Формування соціально-психологічної компетентності дозволяє людині адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Уміння налагоджувати контакти, підтримувати гармонійні відносини та ефективно вирішувати проблеми створює основу для інтеграції в соціальне середовище. Концепція А. Маслоу підкреслює важливість гармонії між особистісними прагненнями і соціальними вимогами, яка дозволяє зберігати індивідуальність та забезпечувати соціальну адаптацію [8].

Поведінкові стратегії адаптації ґрунтуються на реактивних і проактивних підходах. Е. Толмен і К. Халл описали реактивну адаптацію як відповідь на конкретні стимули, тоді як проактивна передбачає підготовку до можливих змін і розробку стратегій їх подолання [9]. Проактивний підхід сприяє формуванню адаптивного потен-

ціалу та дозволяє особистості вирішувати як поточні, так і майбутні завдання.

Емоційні фактори мають значний вплив на соціально-поведінкову адаптацію. У роботах А. Адлера наголошувалося, що здатність долати почуття неповноцінності та будувати позитивні стосунки є ключовими умовами ефективного пристосування до середовища [8]. Відкритість до переживань, яку описував К. Роджерс, сприяє формуванню стійкості до стресів і екзистенційного підходу до життя [10]. Завдяки цьому особистість здатна гнучко реагувати на зміни, зберігаючи емоційну стабільність.

Соціально-поведінкові механізми відіграють важливу роль у забезпеченні гармонійної адаптації особистості до змінних умов середовища. Взаємозалежність раціональних і емоційно забарвлених елементів цих механізмів створює умови для збалансованої реакції на зовнішні виклики. Такий підхід дозволяє знизити рівень напруги, що виникає під час адаптації, і сприяє побудові стійких соціальних зв'язків, які забезпечують стабільність у взаємодії з оточенням.

Розвиток стратегій соціально-поведінкової адаптації нерозривно пов'язаний з інтеграцією інших рівнів адаптивності. Фізіологічний рівень постачає організм енергетичними ресурсами, необхідними для підтримки активності, тоді як когнітивні процеси відповідають за аналіз ситуацій і прийняття обґрунтованих рішень. Усвідомлення впливу емоційних станів на поведінку дозволяє людині адаптувати свої дії, що значно підвищує ефективність адаптації навіть у складних обставинах.

Соціально-поведінкова адаптивність стає особливо важливою в умовах швидких соціальних змін, коли людина стикається з новими викликами. Формування стратегій, орієнтованих на співпрацю та підтримку конструктивних стосунків, сприяє гармонійній інтеграції в соціум [7]. Взаємодія соціальних, когнітивних і фізіологічних механізмів створює єдину систему, яка забезпечує успішну адаптацію до динамічного середовища.

Адаптивна саморегуляція, як ключовий механізм, інтегрує фізіологічні, когнітивні та соціально-поведінкові складові, забезпечуючи стійкість особистості в мінливих умовах. Саморегуляція постає як багаторівнева система, яка включає біологічні, психічні та соціальні механізми [5]. Такий підхід дозволяє аналізувати процеси адаптації як складну і динамічну взаємодію між різними рівнями організації особистості.

Функціональні аспекти саморегуляції поділяються на мимовільні та довільні. Мимовільні механізми працюють на рівні фізіологічних процесів, забезпечуючи підтримку гомеостазу через автоматичні реакції організму. Наприклад, функціональні системи забезпечують негайну реакцію на зміни середовища, що гарантує стабільність внутрішніх процесів [11]. Такий механізм є базою для подальшого розвитку більш складних рівнів адаптації.

Довільна саморегуляція передбачає свідомий контроль за емоціями, поведінкою та когнітивною активністю. Здатність аналізувати свій стан і приймати зважені рішення стає ключовим фактором у формуванні адаптивності. У роботах К. Роджерса підкреслюється значення розвитку самосвідомості, яка допомагає визначати зв'язок між поточними потребами та довгостроковими цілями [8]. Використання довільних механізмів сприяє підвищенню ефективності адаптаційних процесів, дозволяючи особистості зберігати стабільність навіть у стресових умовах [10].

Процес адаптивної саморегуляції охоплює кілька послідовних етапів, кожен із яких забезпечує поступове формування цієї здатності. Усвідомлення необхідності адаптації та формування позитивного ставлення до неї визначає мотиваційний етап. У роботах В. Ганзена наголошується на ключовій ролі мотиваційного компоненту, який активізує внутрішній потенціал особистості та стимулює участь у процесах адаптації [5].

Пізнавальний етап спрямований на накопичення знань про принципи та механізми саморегуляції. Формування власного уявлення про ефективні стратегії та інструменти адаптації базується на аналізі доступної інформації [7]. Освоєння конкретних технік саморегуляції, таких як психофізіологічна релаксація, реалізується на операційному етапі. Ці техніки дозволяють знижувати рівень стресу та підтримувати енергетичний баланс організму навіть за умов високих навантажень [9].

Контрольно-оцінковий етап забезпечує аналіз ефективності застосованих підходів і корекцію стратегій регуляції. Зворотний зв'язок, отриманий на цьому етапі, допомагає вдосконалювати адаптивні навички. Така послідовність дозволяє поступово розвивати здатність до саморегуляції, інтегруючи всі її компоненти в єдину систему [6].

Механізми адаптивної саморегуляції описуються як інтегративна система, що включає функціональні, операційні та мотиваційні складові. Фізіологічну основу забезпечують функціональні

механізми, які гарантують стійкість базових процесів організму. Використання культурно-історичного досвіду в операційних механізмах сприяє розширенню спектра адаптивних інструментів. Мотиваційні механізми, що охоплюють різні рівні потреб – від базових фізіологічних до високих ціннісних орієнтацій, створюють підґрунтя для довготривалого розвитку адаптивності.

Ефективність саморегуляції залежить від взаємодії її компонентів у контексті динамічного середовища. Напружені умови вимагають синхронного використання мимовільних і довільних механізмів для збереження стабільності. Наприклад, фізіологічні реакції підтримують базовий рівень адаптації, тоді як когнітивні стратегії коригують поведінку відповідно до поточних потреб [12].

Адаптивна саморегуляція забезпечує інтеграцію фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових механізмів, формуючи стійкість до впливу внутрішніх і зовнішніх факторів. Гармонійна взаємодія цих компонентів сприяє успішній адаптації, дозволяючи людині досягати високої ефективності в умовах мінливого середовища. Розвиток системи адаптивної саморегуляції стає основою для створення комплексної моделі особистісної адаптації, яка враховує як індивідуальні потреби, так і соціальні вимоги.

Комплексна модель особистісної адаптивності демонструє взаємозв'язок між фізіологічними, когнітивними та соціально-поведінковими компонентами, які утворюють єдину функціональну систему. Такий підхід дозволяє оцінити адаптивність як багатовимірне явище, що включає кілька рівнів прояву і забезпечує ефективне пристосування до зовнішніх змін. У дослідженнях С. В. Федорчука та Е. Н. Лисенка наголошується на необхідності врахування багаторівневої структури, яка охоплює біологічні, психічні та соціальні аспекти, що функціонують у взаємодії [5].

Фізіологічна складова адаптивності формує основу для ефективного функціонування інших рівнів. Організм реагує на зовнішні виклики через механізми гомеостазу, які забезпечують стабільність внутрішнього середовища. Компенсаційні реакції, наприклад, підвищення активності серцево-судинної або ендокринної систем, підтримують адаптацію навіть за умов стресу. Ці процеси створюють фундамент для активізації когнітивних та поведінкових стратегій, необхідних для успішного пристосування до змін [6].

Когнітивний компонент моделі спрямований на аналіз ситуацій, прогнозування наслідків

і вибір ефективних рішень. Завдяки розвитку рефлексії, самосвідомості та когнітивного навчання особистість здатна адаптуватися до нових умов. У роботах Ж. Піаже й К. Роджерса зазначається, що когнітивні механізми, зокрема акомодация та асиміляція, забезпечують зміну поведінкових стратегій і формування нових знань [12]. Крім того, розвиток пам'яті, уваги та мислення підвищує здатність до інтеграції в соціальне середовище, сприяючи гармонійній адаптації.

Соціально-поведінковий аспект адаптивності відіграє вирішальну роль у забезпеченні гармонійної взаємодії з соціумом. Навички конструктивної комунікації, вирішення конфліктів та підтримки міжособистісних контактів дозволяють людині ефективно функціонувати в соціальному середовищі. У дослідженнях А. Адлера підкреслюється важливість соціальної адаптації, яка дозволяє зберігати автономію особистості, не порушуючи її здатності до гармонійного співіснування з іншими [8]. Розвиток таких якостей, як емпатія та комунікативна компетентність, стає ключовим для забезпечення успішної адаптації в умовах змін.

Інтеграція фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових компонентів забезпечує цілісність адаптивної системи. Взаємодія між цими рівнями сприяє ефективному пристосуванню до динамічних умов зовнішнього середовища, дозволяючи особистості зберігати високу продуктивність і стабільність. Такий підхід відкриває перспективи для розробки інструментів розвитку адаптивності, орієнтованих на підвищення стійкості до зовнішніх викликів та покращення якості життя.

Критерії оцінки адаптивності у рамках комплексної моделі охоплюють продуктивний і гомеостатичний аспекти. Продуктивний критерій відображає здатність особистості реалізовувати цілі, вирішувати завдання та підтримувати ефективність у різних сферах діяльності. Високий рівень цього показника свідчить про здатність досягати результатів навіть у складних обставинах, що є важливим фактором успішної адаптації. Гомеостатичний критерій зосереджується на підтриманні балансу між фізичним і психічним станом, що забезпечує довгострокову стабільність функціонування організму та психіки [6].

Гармонійна взаємодія цих критеріїв стає основою ефективною адаптації. Порушення рівноваги між продуктивністю та збереженням здоров'я може призвести до зниження адаптивності. Наприклад, надмірна орієнтація на досягнення цілей без урахування фізичних можливостей або емоцій-

ного стану збільшує ризики виникнення стресу і виснаження. Водночас підтримання гомеостазу без врахування продуктивності може обмежувати розвиток і реалізацію потенціалу особистості.

Практичне застосування комплексної моделі адаптивності спрямоване на створення інноваційних підходів до розвитку адаптивних можливостей. Програми тренінгів, орієнтовані на розвиток саморегуляції та формування когнітивних стратегій, допомагають особистості ефективно адаптуватися до змінних умов. Вони включають техніки управління стресом, розвиток навичок рефлексії та стратегічного мислення. Такі програми не тільки підвищують стійкість до стресу, а й сприяють розвитку соціальних навичок, необхідних для інтеграції у нове середовище.

Методи психологічної підтримки, інтегровані у тренінгові програми, забезпечують комплексний вплив на всі аспекти адаптивності. Наприклад, психологічне консультування сприяє осмисленню життєвих цілей, визначенню пріоритетів і формуванню емоційної стійкості. Використання групових практик дозволяє розвивати навички ефективною комунікації, що є важливим елементом соціальної адаптації [8].

Інтегративний підхід у межах цієї моделі дає змогу оцінити адаптивність як багаторівневу властивість. Фізіологічні механізми формують біологічну основу для адаптації, когнітивні компоненти забезпечують аналіз ситуацій і розробку стратегій, а соціально-поведінкові аспекти сприяють гармонійній взаємодії з соціальним середовищем. Поєднання цих рівнів створює систему, яка дозволяє досягати гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами.

Така модель відкриває перспективи для подальшого дослідження та практичного впровадження у різних сферах, включаючи освіту, управління та охорону здоров'я. Удосконалення підходів до розвитку адаптивності сприяє не тільки покращенню якості життя, а й підвищенню ефективності діяльності у динамічних умовах сучасного світу.

Висновки. Аналіз адаптивності особистості, проведений у рамках комплексної моделі, створює цілісне уявлення про механізми пристосування до змінних умов. Взаємодія фізіологічних, когнітивних і соціально-поведінкових компонентів забезпечує ефективність адаптаційного процесу. У дослідженнях наголошується на багаторівневій структурі адаптивності, що дозволяє враховувати взаємозалежність біологічних, психологічних і соціальних механізмів. Практичне застосування отриманих результатів відкриває нові перспективи

для розвитку програм підвищення адаптивності. Навчальні тренінги, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, соціальної взаємодії та фізичної витривалості, створюють умови для формування стійкості до стресу. Інтеграція психологічних методів, таких як рефлексивні практики, сприяє поліпшенню якості адаптації. Подальші дослі-

дження можуть зосередитися на впливі цифрових технологій на формування адаптивності, особливо в контексті змін сучасного інформаційного середовища. Дослідження соціокультурних аспектів адаптації також можуть забезпечити нові підходи до її розвитку, враховуючи культурні особливості й специфіку взаємодії в глобалізованому світі.

Список літератури:

1. Вірна Ж. П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості* : науковий журнал. 2015. №1(6). 161–172. <http://dx.doi.org/10.15330/ps.6.1>.
2. Єлнікова Х. Адаптивність у теорії здоров'язбереження та валеологічній освіті. *Adaptive management theory and practice pedagogics*. 2022. Т. 14, № 27. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-14\(27\)-01](https://doi.org/10.33296/2707-0255-14(27)-01)
3. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7209>
4. Рідей Н. Кар'єрна адаптивність в сучасній організаційній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 101–110. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.23\(68\).10](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.23(68).10)
5. Федорчук С. В., Лисенко Е. Н., Тукаєв С. В. Ефективність психічної саморегуляції і адаптивність у зв'язку з нейродинамічними властивостями спортсменів-велосипедистів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2017. № 2. С. 62–68. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2017.2.62-68>
6. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Екологічна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2019. Випуск 47, Т. VII. С. 314-331.
7. Шевцов А. Г., Чухрій І. В. Психологічний механізм соціальної адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності. Особлива дитина: навчання і виховання : науковий, навчальний, інформаційний журн. Київ : Педагогічна преса, 2019. Вип. 93, Т. 4. С. 15–29.
8. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 200 p.
9. Chukhrii I. Researching of youth self-concept with the musculoskeletal system disorders. The scientific heritage. Budapest, Hungary, 2019. №32. V.3. P. 48–51.
10. Kelly G. A. The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality. London: Routledge., 1991. 422 p
11. Kuznietsova O. V. Adaptability, its functions and the nature of the relationship with innovativeness. *Science and education a new dimension*. 2018. Vol. VI(174), no. 72. P. 18–23. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2018-174vi72-04>
12. Piaget J. L'équilibration des structures cognitives: problème central du développement, Paris, PUF, 1975.
13. Zasiakina L. V., Malimon L. Y. Adaptability as a factor of mental health of an organization's staff. *Ukrainian psychological journal*. 2021. No. 2(16). P. 36–53. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2021.2\(16\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2021.2(16).3)

Ivaskevych O.V. THE COMPREHENSIVE MODEL OF PERSONAL ADAPTABILITY IN THE INTERRELATION OF PHYSIOLOGICAL, COGNITIVE, AND SOCIO-BEHAVIORAL FACTORS

The article presents a comprehensive multi-level model of personal adaptability that integrates physiological, cognitive, and socio-behavioral aspects into a unified and cohesive system. Adaptability is defined as a multifaceted characteristic that ensures effective adjustment to dynamic, ever-changing environmental conditions. The study emphasizes that adaptability is essential for maintaining stability and functionality in the face of external stressors and uncertainty. Physiological mechanisms, particularly the processes involved in maintaining homeostasis, are highlighted as the foundation of adaptive capabilities. These mechanisms provide the body with essential resources to support cognitive and physical functioning, creating a stable internal environment necessary for higher-order mental processes. Cognitive aspects of adaptability encompass reflection, decision-making, forecasting, and strategy formation, all of which play a critical role in enabling individuals to respond effectively to new and unpredictable circumstances. These cognitive functions facilitate not only the resolution of immediate challenges but also the anticipation of future demands, contributing to proactive and flexible adaptation strategies. Socio-behavioral components are explored through their

role in harmonizing individual interactions within the social environment. This involves fostering effective communication, promoting constructive collaboration, and enhancing the ability to establish meaningful relationships, which are crucial for successful adaptation in both personal and professional contexts. The study highlights the intricate interconnection between these components of adaptability, demonstrating how their integration supports stability and efficiency, even under conditions of high stress or significant uncertainty. Particular emphasis is placed on the role of self-regulation as a unifying element that synchronizes physiological, cognitive, and behavioral processes. This integration enables individuals to maintain coherence and resilience, ensuring a balanced and adaptive response to external challenges. The proposed model serves as a practical tool for analyzing the mechanisms of adaptation and offers actionable strategies for their enhancement. Among these are training programs designed to foster strategic thinking, improve stress management skills, and enhance social competence. These interventions are aimed at empowering individuals to navigate complex and rapidly evolving environments more effectively. Future research directions include examining the influence of digital technologies on adaptive mechanisms and exploring innovative approaches to strengthening adaptability in the context of global changes and technological transformations.

Key words: *adaptability; self-regulation; cognitive strategies; socio-behavioral mechanisms; multi-level model.*

УДК 159.922.8:316.624.2]-085.851 159.964.2+615.851.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/29>

Кардашова В.І.

Сумський державний університет

Іванова Т.В.

Сумський державний університет

КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ: ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОДИНАМІЧНОГО ПІДХОДУ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню комплексного підходу до корекції агресивності серед юнаків, який поєднує психодинамічний підхід і арт-терапію. У контексті дослідження розглянуто проблему агресивності в юнацькому віці як періоді інтенсивного психологічного і фізіологічного розвитку, що характеризується суттєвими змінами в організмі, емоційному фоні та соціальних взаємодіях.

У статті розкрито специфіку агресивної поведінки як результату складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів, що проявляється у вербальній та фізичній формах. Представлено теоретичний аналіз основних чинників, що формують агресивну поведінку, та систематизовано сучасні методи психотерапії для її корекції. Висвітлено особливості психодинамічного підходу, заснованого на ідеях З. Фрейда і його послідовників, у контексті виявлення внутрішніх конфліктів та несвідомих процесів, що можуть бути основою агресивної поведінки.

Розкрито терапевтичний потенціал арт-терапії як методу творчого вираження емоцій та внутрішніх переживань, який дозволяє опрацювати агресивні імпульси, зокрема, у осіб з труднощами вербального вираження почуттів. Визначено переваги інтеграції психодинамічного підходу та арт-терапії для створення індивідуалізованого підходу до роботи з юнаками, з урахуванням їхніх особливостей характеру та типу локусу контролю.

З'ясовано, що запропонований комплексний підхід забезпечує ефективну корекцію агресивності через: поглиблене розуміння генезису агресивної поведінки в юнацькому віці; впровадження диференційованих психотерапевтичних стратегій; створення безпечного простору для опрацювання агресивних імпульсів.

У статті представлено практичні рекомендації щодо впровадження розробленого підходу в роботу психологів-практиків та фахівців, які працюють з проблемою агресивності у юнацькому середовищі. Обґрунтовано перспективи подальших досліджень щодо вивчення довготривалих ефектів запропонованого терапевтичного підходу та можливостей його адаптації для різних проявів агресивної поведінки. З'ясовано, що своєчасне професійне втручання з використанням комплексного підходу дозволяє досягти значного зниження рівня агресивної поведінки.

Ключові слова: агресивність, юнацтво, психодинамічний підхід, арт-терапія, корекція поведінки, локус контролю, психологічне здоров'я, психотерапія.

Постановка проблеми. Феномен агресивної поведінки у юнацькому віці має істотну наукову та практичну значущість. Цей віковий етап характеризується інтенсивними психологічними та фізіологічними трансформаціями, що зумовлює його критичність у процесі становлення особистості. Саме в юнацькому віці активно формуються самосвідомість, система цінностей та стратегії соціальної взаємодії. Недостатній рівень емоційної саморегуляції, обмежений соціальний досвід

та невисокий рівень навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій можуть спричинити підвищення агресивної активності в цей віковий період. Така поведінкова тенденція обумовлена складністю внутрішніх психічних процесів, характерних для юнацького віку, а також специфікою соціальної адаптації в умовах інтенсифікації міжособистісної взаємодії.

Комплексне наукове дослідження детермінант та механізмів виникнення і розвитку агресивної

поведінки в юнацькому віці набуває особливої теоретичної та прикладної значущості в контексті завдань психологічного супроводу процесів особистісного становлення у даній віковій когорті. Системне вивчення психологічних закономірностей зазначеного феномену є вкрай важливим із позицій розробки науково обґрунтованих та емпірично верифікованих програм психопрофілактики та психокорекції агресивних проявів у юнацькому віці. Поглиблене розуміння чинників, що зумовлюють формування та актуалізацію агресивної поведінки в юнацькому віці, сприятиме підвищенню ефективності заходів психологічного супроводу, спрямованих на гармонізацію особистісного розвитку молоді.

Агресивна поведінка юнаків створює низку соціальних і психологічних ризиків, як-от формування деструктивних моделей поведінки, порушення соціальних зв'язків, проблеми в навчанні та розвитку асоціальних схильностей. Невирішена проблема агресії в юнацькому віці може мати довготривалі наслідки, перешкоджаючи інтеграції в суспільство та порушуючи психічне здоров'я як самих юнаків, так і їхнього оточення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Агресивність визначається як поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим особам або об'єктам і може проявлятися у фізичній, вербальній чи пасивній формах [1]. На формування агресивної поведінки впливають генетичні, соціальні та емоційно-когнітивні чинники [2].

Важливість розробки форм та методів корекції агресивності у юнаків обумовлена кількома ключовими аспектами. По-перше, агресивна поведінка призводить до серйозних соціальних проблем, включаючи конфлікти в сім'ї, школі та громаді [10]. По-друге, агресивність часто супроводжується іншими психологічними проблемами, як от депресією, тривожністю, низькою самооцінкою [11]. По-третє, вона негативно впливає на навчальні досягнення через проблеми з концентрацією та мотивацією [12]. Також слід підкреслити, що рання корекція агресивної поведінки може запобігти розвитку антисоціальної поведінки у дорослому віці [13].

Серед ефективних методів корекції агресивності особливу увагу привертають психодинамічний підхід та арт-терапія. Психодинамічний підхід, базуючись на теоріях З. Фрейда та його послідовників, дозволяє розкрити глибинні причини агресивної поведінки через роботу з внутрішніми конфліктами та несвідомими процесами.

Арт-терапія як сучасний психотерапевтичний метод характеризується значним потенціалом у роботі з агресивною поведінкою юнаків. Творчий процес створення художнього продукту надає унікальну можливість для невербального вираження емоцій, переживань та внутрішніх конфліктів особистості. Це набуває особливої актуальності для юнацького віку, позаяк представники даної вікової когорти нерідко відчують труднощі у вербалізації власних психічних станів та переживань. Залучення арт-терапевтичних засобів сприяє активізації механізмів проєкції, сублімації та катарсису, що уможливорює опрацювання деструктивних тенденцій та конструктивну трансформацію агресивних імпульсів. Процес художньої творчості виступає в ролі альтернативного каналу для вираження та опрацювання складних емоцій, які, за умов їх конструктивного опанування, здатні пом'якшити прояви агресивної поведінки.

Таким чином, арт-терапія як сучасний психотерапевтичний метод характеризується значним потенціалом у роботі з агресивною поведінкою юнаків, забезпечуючи альтернативний невербальний шлях для експресії, опрацювання та регуляції негативних емоційних станів та імпульсів.

Специфіка механізмів впливу психодинамічного підходу та арт-терапії на агресивну поведінку юнаків диференціюється з урахуванням особливостей локусу контролю їхньої особистості. Психодинамічна терапія, орієнтована на поглиблене самоусвідомлення, сприяє глибокому розумінню внутрішніх конфліктів, що зумовлюють деструктивні тенденції поведінки. Натомість арт-терапія, маючи м'який, недирективний характер, забезпечує можливість безпечного емоційного вираження, що набуває особливої значущості для юнаків, схильних пояснювати причини власних реакцій переважно зовнішніми обставинами.

Інтеграція психодинамічного підходу та арт-терапевтичних засобів уможливорює активізацію механізмів само-усвідомлення особистості та конструктивної трансформації агресивних імпульсів у процесі невербального художнього самовираження. Така комплексна стратегія психологічної корекції агресивної поведінки дозволяє охопити широкий спектр чинників, що зумовлюють актуалізацію деструктивних поведінкових патернів, враховуючи при цьому специфіку локально-контрольованих установок юнаків.

Відтак, диференційований вплив психодинамічної терапії та арт-терапії на агресивність особистості в юнацькому віці визначається особли-

востями інтерналізованого/екстерналізованого локусу контролю, що постає важливим аспектом розуміння механізмів ефективної психологічної корекції деструктивних поведінкових тенденцій у даної вікової когорти.

Терапевтичні техніки в рамках психодинамічного підходу та арт-терапії можуть бути диференційовано застосовані для роботи з агресивністю юнаків в контексті специфічного локусу контролю. Для юнаків з інтернальним локусом контролю доцільним є використання індивідуальних сеансів психодинамічної терапії, спрямованих на поглиблення самоаналізу та усвідомлення внутрішніх конфліктів, що зумовлюють деструктивні поведінкові тенденції. Натомість для юнаків з екстернальним локусом контролю, схильних до атрибуції причин власних реакцій переважно зовнішнім факторам, арт-терапія виявляється більш ефективною завдяки своїм інструментам невербального емоційного вираження.

Таким чином, диференційований підхід до застосування специфічних терапевтичних технік психодинамічної та арт-терапевтичної методології уможливує підвищення ефективності психологічної корекції агресивності юнаків з урахуванням їх домінуючого типу локусу контролю. Перш ніж перейти до детального розкриття даного положення, доцільно уточнити концептуальні засади зазначених психотерапевтичних підходів.

Агресивність юнаків у цьому дослідженні визначається як деструктивна поведінка, що формується через внутрішні конфлікти та зовнішні фактори і характеризується готовністю до агресивних дій [5]. Основними формами агресивності виступають вербальна агресія, фізична агресія, роздратування та ворожість, згідно з класифікацією Басса-Дарки [9].

Локус контролю розглядається як особистісна характеристика, що відображає схильність особи приписувати причини подій внутрішнім або зовнішнім факторам. Інтернальний локус контролю зумовлює орієнтацію особистості на внутрішні причини, такі як власні зусилля та здібності, а екстернальний локус – на зовнішні обставини, зокрема інших людей або ситуативні фактори [3].

Психодинамічний підхід у психотерапії акцентує увагу на внутрішніх конфліктах, захисних механізмах та несвідомих процесах, які визначають поведінку особистості [4]. Цей метод дозволяє юнакам із інтернальним локусом контролю осмислити власні агресивні імпульси через гли-

бокий самоаналіз, що підвищує здатність до рефлексії та самоконтролю.

Арт-терапія – це метод психотерапії, що використовує різні форми мистецтва як засіб для самовираження та опрацювання психологічних проблем, сприяючи особистісному розвитку [6]. Невербальний характер арт-терапії полегшує процес вираження емоцій, особливо для юнаків з екстернальним локусом контролю, які схильні шукати причини агресії в зовнішніх обставинах.

Агресивна поведінка може проявлятися не тільки в різних формах, але й буде залежати від типу локусу контролю. Зокрема, інтернальний локус контролю спонукає юнаків шукати причини своїх агресивних імпульсів всередині себе, у власних діях, емоціях і внутрішніх переживаннях. Екстернальний локус контролю, навпаки, орієнтує молодих людей до пошуку причин агресії в зовнішніх обставинах або діях інших осіб. Таке сприйняття нерідко сприяє униканню відповідальності за свої реакції та може призводити до зниження рівня самоконтролю, оскільки зовнішні чинники здаються менш підконтрольними, ніж внутрішні. Це також може посилювати схильність до перекладання провини на інших, що ускладнює управління емоційною сферою [7].

Вибір підходу до корекції агресивної поведінки, таким чином, може залежати від типу локусу контролю, що відкриває можливість для більш персоналізованого підходу в роботі з юнаками. Відповідно, **метою** цього дослідження є теоретичне обґрунтування комплексного підходу до психологічної корекції агресивності в юнацькому віці, що об'єднує елементи психодинамічної терапії та арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Психодинамічний підхід може бути ефективним для юнаків з інтернальним локусом контролю. Завдяки своїй орієнтації на дослідження внутрішніх конфліктів, цей метод надає можливість глибокого самоаналізу, який допомагає юнакам осмислити свої агресивні імпульси та зрозуміти приховані причини поведінкових реакцій. Арт-терапія може стати більш результативною для юнаків з екстернальним локусом контролю. Можливість невербального самовираження через творчі методи і менш директивний.

Для роботи з агресивністю у юнаків були обрані психодинамічний підхід та арт-терапія з огляду на їх специфічні механізми впливу на особистість. Психодинамічний підхід базується на припущенні, що деструктивні поведінкові патерни, такі як агресивність, часто зумовлені

неусвідомлюваними внутрішніми конфліктами. Ключовим аспектом психодинамічної терапії є заохочення глибокого самоаналізу клієнта для розуміння витоків та рушійних сил його проблемної поведінки. Цей підхід видається доцільним для роботи з юнаками, схильними пояснювати причини власних дій внутрішніми, інтерналізованими факторами (тобто з інтернальним локусом контролю). З іншого боку, арт-терапія створює безпечний простір для невербального самовираження складних емоцій та внутрішніх конфліктів через творчу діяльність. Цей підхід може бути ефективним для юнаків, схильних шукати причини своєї поведінки у зовнішніх обставинах (екстернальний локус контролю), оскільки творчий процес дає змогу опрацювати деструктивні імпульси, не вдаючись до вербалізації. Вибір цих підходів також був підтверджений наступними факторами.

По-перше, це емпірична підтвердженість ефективності. Дослідження демонструють високу результативність психодинамічної терапії при різних психологічних розладах, включаючи агресивність. Наприклад, дослідження Ф. Лейхсенринг та ін. виявило високу ефективність психодинамічної терапії при тривожних розладах [14], а Дж. Шелдер зазначав покращення психічного здоров'я та зменшення агресивності [15].

Арт-терапія також має доказову базу щодо зниження рівня агресивності. Згідно з дослідженням Д. Гуссак, арт-терапія сприяє поліпшенню психічного здоров'я та зниженню агресії [16]. Аналогічні результати показали дослідження Л. Босгреф [17] та Ю. Базарган [18], що підтверджують позитивний вплив арт-терапії на вираження емоцій та опрацювання внутрішніх конфліктів через мистецтво.

По-друге, поширеність у психологічній практиці. Психодинамічна терапія є одним із найпопулярніших методів психологічної допомоги у США та Європі [19], що активно застосовується у роботі з агресивними юнаками [14]. Арт-терапія також широко використовується в роботі з дітьми та підлітками, оскільки забезпечує можливість вираження емоцій та розвитку саморозуміння через творчість [8].

По-третє, можливості адаптувати техніки у межах зазначених підходів до роботи з клієнтами з різними локусами контролю. Психодинамічний підхід сприяє розвитку саморегуляції та осмисленню внутрішніх конфліктів у осіб з інтернальним локусом контролю. Арт-терапія, навпаки, є ефективною для юнаків з екстерналь-

ним локусом контролю, оскільки дозволяє через мистецтво вербалізувати й виражати свої емоції, знижуючи потребу у пошуку зовнішніх пояснень агресії.

Методи та техніки, що використовуються в психодинамічному підході та арт-терапії, мають свої особливості та підходи до роботи з агресивністю у юнаків. Психодинамічний підхід, орієнтований на глибоке дослідження внутрішніх конфліктів, базується на таких методах, як вільні асоціації, аналіз сновидінь, аналіз переносу та контрпереносу. Ключовим завданням у даному разі є виявлення прихованих мотивів, які можуть провокувати агресивну поведінку. Використання вільних асоціацій дозволяє клієнтові висловлювати свої думки без цензури, що дає змогу терапевту розкрити підсвідомі конфлікти. Аналіз сновидінь, у свою чергу, допомагає розкривати символічні значення внутрішніх переживань клієнта, які можуть проявлятися у формі агресії. Крім того, перенесення та контрперенесення дозволяють терапевту та клієнту обговорювати емоційні реакції, що виникають у процесі терапії, даючи змогу аналізувати поведінкові патерни та їх джерела [14], та формують глибокий зв'язок між терапевтом та клієнтом, дозволяючи глибше розуміти природу агресії та її витoki.

З іншого боку, арт-терапія є більш інтерактивним підходом, який використовує невербальні засоби вираження емоцій. Такі форми мистецтва дозволяють клієнтам вільно виразити агресію та інші емоції, що важко висловити словами. Тобто, арт-терапія допомагає зняти психологічну напругу, підвищити емоційний контроль та саморегуляцію. Наприклад, малювання та ліплення допомагають клієнту проєктувати на зовнішній об'єкт свої внутрішні конфлікти, що сприяє глибшому розумінню та їх опрацюванню. Використання музики та танцю дозволяє клієнтам через ритм та рух відчувати зв'язок з власним тілом і віднайти альтернативні способи для вираження агресії [16].

Комплексне використання зазначених підходів буде сприяти одночасному врахуванню вербальних та невербальних методів вираження емоцій. Зокрема, у межах психодинамічного підходу, що традиційно зосереджується на вербальному вираженні внутрішніх переживань, клієнт має можливість висловити свої думки та почуття за допомогою діалогу з терапевтом. Завдяки аналізу вербального вираження агресії та конфліктів можна виявити несвідомі мотиви та спонуки, що лежать в основі поведінки клієнта [15]. З іншого

боку, арт-терапія, яка базується на невербальному вираженні емоцій і внутрішніх переживань, є особливо корисною для осіб, які мають труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Творчий процес дозволяє клієнту не лише виразити свої емоції, але й безпечно опрацювати складні переживання, що в іншому випадку можуть залишитися невирішеними або проявлятися у вигляді агресивної поведінки.

Психодинамічний підхід широко застосовується у клінічних умовах, включаючи лікування неврозів, депресії, тривожних розладів та інших психічних захворювань. Завдяки своїм методам аналізу та глибокої рефлексії, психодинамічна терапія допомагає клієнтам зрозуміти, які аспекти їхньої особистості або життєвих ситуацій провокують агресивну поведінку. Це робить її корисною у ситуаціях, де необхідна тривала робота з індивідуальними особливостями клієнта. Однак, через необхідність високого рівня самоаналізу, психодинамічний підхід краще працює для осіб з інтернальним локусом контролю, які схильні самостійно шукати причини своїх переживань [19].

Арт-терапія, навпаки, має інший спектр застосувань, включаючи освітні програми, шкільні заклади, лікарні, реабілітаційні центри та приватну практику. Завдяки використанню творчих засобів, арт-терапія може бути ефективною у роботі з дітьми, підлітками та особами з обмеженими мовними здібностями. Її можна застосовувати як у груповому, так і індивідуальному форматах, що робить цей підхід адаптивним для різних потреб та умов.

Незважаючи на використання різних методів, обидва підходи орієнтовані на вивчення внутрішніх психічних процесів, які впливають на емоційний стан і поведінку клієнта. Психодинамічний підхід і арт-терапія сприяють підвищенню самосвідомості та розвитку самоконтролю, що є важливими факторами у зменшенні агресивності. Однак психодинамічна терапія більше зосереджується на аналізі та вербалізації емоцій, тоді як арт-терапія надає можливість опрацювати агресію через символічні образи, створені під час сесій.

Таким чином, для ефективної роботи з юнаками, що мають агресивні прояви, корисно використовувати комбінований підхід, який включає психодинамічні методи і арт-терапію. Це дозволяє адаптувати терапевтичний процес під індивідуальні потреби клієнтів з різним рівнем емоційного усвідомлення і вираженням. Особливо

важливо враховувати локус контролю, оскільки від нього залежить, наскільки активно клієнт зможе брати участь у процесі терапії і брати відповідальність за свої дії та внутрішні конфлікти. Комбінування психодинамічних технік із невербальними методами арт-терапії дозволяє юнакам поєднувати глибокий аналіз власних переживань і символічне опрацювання емоцій у безпечному просторі.

Розглянемо тактики роботи з юнаками з різним рівнем локусу контролю у форматі запропонованого комбінованого підходу.

Психологічний супровід юнаків з інтернальним локусом контролю та підвищеною агресією. Юнаки з інтернальним локусом контролю, як правило, мають готовність брати на себе відповідальність за свої дії та схильні до саморефлексії. Це робить їх більш відкритими до глибокої психодинамічної роботи, яка включає аналіз думок, почуттів та внутрішніх конфліктів, що можуть підсвідомо стимулювати агресивну поведінку. У роботі з такими клієнтами можна активно використовувати методи вільних асоціацій та аналізу сновидінь. Вільні асоціації допомагають юнакам вивільнити пригнічені думки й почуття, які часто є джерелом агресії. Коли клієнт відчуває свободу висловлюватися без обмежень, це допомагає ідентифікувати та обговорити складні емоції, як-от гнів, страх чи сором.

Аналіз сновидінь може бути особливо корисним для виявлення символічних образів і ситуацій, які провокують агресію. Наприклад, через сновидіння можна виявити, як клієнт інтерпретує ситуації конфлікту з однолітками чи авторитетними особами, що може допомогти виявити причини агресивних реакцій. У таких випадках терапевт може заохочувати клієнта спробувати зобразити на папері образи зі сновидінь, що дозволяє глибше зрозуміти символічні аспекти агресії.

При цьому, інтеграція арт-терапевтичних інтервенцій у психодинамічну парадигму зможе забезпечити альтернативні канали експресії афективних станів через художньо-творчу діяльність. Залучення клієнтів до візуалізації емоційних переживань засобами образотворчого мистецтва та пластичного моделювання створить умови для екстерналізації інтрапсихічних конфліктів. Такий мультимодальний терапевтичний підхід може слугувати дієвим інструментом редукції психоемоційної напруги та агресивних імпульсів, особливо у випадках, коли вербалізація афективного досвіду викликає суттєві труднощі у клієнта.

Наприклад, клієнти можуть зображати себе в символічній формі – як тварину, що захищається, або як пейзаж, який відображає їхній емоційний стан. Терапевт, використовуючи психодинамічний аналіз, може допомогти юнакові інтерпретувати ці зображення, що відкриває шлях до усвідомлення більш глибоких почуттів та їхньої ролі в агресивних проявах.

Психологічний супровід юнаків з екстернальним локусом контролю та підвищеною агресією. Юнаки з екстернальним локусом контролю, які схильні перекладати відповідальність на зовнішні фактори, можуть мати труднощі з глибоким саморефлексивним процесом. Для таких клієнтів корисним є поєднання психодинамічного підходу з арт-терапією, що дає можливість виражати емоції через творчий процес без необхідності безпосереднього обговорення внутрішніх переживань.

Наприклад, замість традиційного психодинамічного аналізу терапевт може запропонувати клієнту створити колаж, який відображає його ставлення до людей чи ситуацій, які викликають агресію. Клієнт може зобразити зовнішні обставини, що провокують гнів, у вигляді символічних образів або абстракцій. Терапевт може заохочувати клієнта осмислювати ці образи через бесіду, допомагаючи перенести фокус з зовнішніх обставин на внутрішні реакції.

Використання техніки перенесення та контрперенесення також може бути ефективним, оскільки дає змогу клієнту усвідомити свої емоційні реакції на терапевта як проєкцію реакцій на інші життєві ситуації. У цьому контексті арт-терапія може допомогти знизити рівень опору, оскільки клієнт не сприймає творчий процес як загрозу для свого образу. У поєднанні з психодинамічною роботою арт-терапія допомагає клієнту поступово брати більше відповідальності за свої почуття та дії, що сприяє формуванню більш відповідального ставлення до власної агресії.

Комбіновані підходи для юнаків з різним локусом контролю. При комбінованому використанні психодинамічних методів та арт-терапії важливо створити збалансовану терапевтичну структуру, де вербальні та невербальні методи гармонійно доповнюють одне одного. Наприклад, терапевт може починати сесію з обговорення почуттів і досвіду клієнта, залучаючи психодинамічний аналіз, а потім переходити до творчих технік, які допомагають вільніше виразити переживання. Такий підхід дає можливість клієнту поступово переходити від усвідомлення до невербального опрацювання емоцій.

Таким чином, для юнаків з інтернальним локусом контролю психодинамічний підхід може бути основним, а арт-терапія – допоміжною технікою, що знімає емоційну напругу після глибокої роботи. У випадку ж з екстернальним локусом контролю арт-терапія може виконувати основну роль, у той час як психодинамічні методи залучаються для подальшого аналізу символів, які виникають у творчому процесі.

Важливо, щоб терапевт був гнучким у своєму підході, адаптуючи техніки до рівня готовності клієнта. Наприклад, при виникненні сильного опору під час психодинамічної роботи можна запропонувати юнаку відобразити свої емоції за допомогою малювання. Таким чином, арт-терапія стає буфером між свідомістю і підсвідомістю, що допомагає пом'якшити інтенсивність переживань.

Висновки. Феномен агресивності в юнацькому віці є актуальною психосоціальною проблемою, що вимагає імплементації комплексного терапевтичного підходу. Враховуючи інтенсифікацію психофізіологічних трансформацій, характерних для даного вікового періоду, дефіцит емоційної саморегуляції може призводити до множинних соціально-психологічних дезадаптацій.

У контексті психологічної інтервенції щодо агресивних поведінкових патернів оптимальним є застосування диференційованого терапевтичного інструментарію. Психодинамічна парадигма, сфокусована на аналізі інтрапсихічних конфліктів, демонструє значну ефективність у роботі з юнаками з інтернальним локусом контролю, сприяючи рефлексії агресивних імпульсів та формуючи необхідний рівень саморегуляції. Натомість арт-терапевтичний підхід виявляє особливу результативність при роботі з індивідами з екстернальним локусом контролю, оскільки невербальна експресія через художньо-творчу діяльність фасилітує процес емоційної регуляції в структурованому терапевтичному просторі.

Інтеграція означених терапевтичних модальностей забезпечує холістичний підхід до проблематики агресивності з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик суб'єкта та створює передумови для гнучкої модифікації терапевтичних інтервенцій, що підвищує їх ефективність. Диференціація терапевтичних стратегій відповідно до типу локусу контролю уможливіло розробку персоналізованого алгоритму психокорекції агресивних проявів, що має превентивне значення щодо формування антисоціальних тенденцій та оптимізації психічного здоров'я в юнацькому віці.

Список літератури:

1. Бірюкова В. О. Агресивність сучасної молоді. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф.* Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 53-55.
2. Бугаєць Т.І. Попередження та подолання насильства щодо дітей: налагодження міжвідомчої співпраці та координація дій методичні матеріали для проведення дводенного тренінгу для мультидисциплінарних команд. Київ: ВГЦ «Волонтер» – Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 123 с.
3. Кириченко Т. В. Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх учителів. *Молодий вчений.* 2017. Т. 6. С. 326–330.
4. Колісник Л. О. Погляд на емоції з позицій психодинамічного напрямку. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства.* 2017. С. 253–256.
5. Сергієнко Н. П., Прохода Д. І. Особливості агресивності та соціометричного статусу особистості в юнацькому віці. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2014. Т. 16. С. 201–208.
6. Сорока О. В. Арт-терапія: до питання термінології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2015. Т. 23, № 18. С. 299–306.
7. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження локусу контролю студентів з негативними психічними станами. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Т. 2, № 2. С. 63–68.
8. Петренко Т. Арттерапія у гармонізації міжособистісних стосунків старших підлітків. *Студентський науковий вісник.* 2020. № 24. С. 43–44.
9. Volodymirovich S. I., Mykhailivna V. T. Aggressive personality manifestations of students in the conditions of application of different formats of the organization of educational activities. *In The 16 th International scientific and practical conference «Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects» (September 11-13, 2022).* 2022. P. 30.
10. Dodge K. A., Coie J. D., Lynam D. Aggression and Antisocial Behavior in Youth In N. Eisenberg W. Damon & R. M. Lerner (Eds.). *Aggression and antisocial behavior in youth. Handbook of child psychology: social, emotional, and personality development.* 2006. Vol. 6. P. 719–788.
11. Hawkins B., Peng J., Eklund S., Hsieh C.-M. Leisure constraints: a replication and extension of construct development. *Leisure sciences.* 1999. Vol. 21, no. 3. P. 179–192.
12. Masten A. S., Roisman G. I., Long J. D., Burt K. B., Obradović J., Riley J. R., Boelcke-Stennes K., Tellegen A. Developmental cascades: linking academic achievement and externalizing and internalizing symptoms over 20 years. *Developmental psychology.* 2005. Vol. 41, no. 5. P. 733–746.
13. Loeber R., Farrington D. P. Serious and violent juvenile offenders: risk factors and successful interventions. *Sage publications.* 1998. Vol. 2. P. 13–29.
14. Leichsenring F., Salzer S., Beutel M. E., Herpertz S., Hiller W., Hoyer J., Huesing J., Joraschky P., Nolting B., Poehlmann K., Ritter V., Stangier U., Strauss B., Tefikow S., Teismann. Long-term outcome of psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder. *The American journal of psychiatry.* 2014. Vol. 171, no. 10. P. 1074–1082.
15. Shedler J. The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American psychologist.* 2010. Vol. 65, no. 65. P. 98.
16. Gussak D. E. Continuing the dance: how art therapy both reveals and mitigates violence and aggression how art therapy both reveals and mitigates violence and aggression. *The frenzied dance of art and violence.* 2022. P. 243–263.
17. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K., Hooren S.V. Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Frontiers in psychology.* 2020. 11.
18. Bazargan Y., Pakdaman S. The effectiveness of art therapy on reducing internalizing and externalizing problems of female adolescents. *Archives of iranian medicine.* 2016. Vol. 19, no. 1. P. 51–56.
19. Cook J. M., Biyanova T., Elhai J., Schnurr P. P., Coyne J. C. Psychologists' experiences of and preferences for evidence-based practice: a national survey. *Professional psychology: research and practice.* 2010. Vol. 41, no. 3. P. 217–224.

Kardashova V.I., Ivanova T.V. CORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LOCUS OF CONTROL: INTEGRATION OF PSYCHODYNAMIC APPROACH AND ART THERAPY

The article is devoted to the theoretical substantiation of an integrated approach to correcting aggression among young men, combining psychodynamic approach and art therapy. In the context of the research, the problem of aggression in adolescence is examined as a period of intensive psychological and physiological

development, characterized by significant changes in the body, emotional background, and social interactions. The article reveals the specifics of aggressive behavior as a result of complex interaction between biological, psychological, and social factors, manifesting in verbal and physical forms.

The paper presents a theoretical analysis of the main factors that shape aggressive behavior and systematizes modern psychotherapy methods for its correction. It highlights the features of the psychodynamic approach, based on the ideas of S. Freud and his followers, in the context of identifying internal conflicts and unconscious processes that may underlie aggressive behavior. The therapeutic potential of art therapy is revealed as a method of creative expression of emotions and internal experiences, which allows processing aggressive impulses, particularly in individuals with difficulties in verbal expression of feelings.

The advantages of integrating the psychodynamic approach and art therapy are identified to create an individualized approach to working with young men, taking into account their character traits and type of locus of control. It has been found that the proposed comprehensive approach provides effective correction of aggression through: in-depth understanding of the genesis of aggressive behavior in adolescence; implementation of differentiated psychotherapeutic strategies; creating a safe space for processing aggressive impulses.

The article presents practical recommendations for implementing the developed approach in the work of practicing psychologists and specialists working with aggression issues in the youth environment. The prospects for further research on studying the long-term effects of the proposed therapeutic approach and possibilities for its adaptation to various manifestations of aggressive behavior are substantiated. It has been determined that timely professional intervention using an integrated approach allows achieving a significant reduction in the level of aggressive behavior.

Key words: *aggression, adolescence, psychodynamic approach, art therapy, behavior correction, locus of control, psychological health, psychotherapy.*

Макаров О.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

СТИГМА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРАНЕННЯМ: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто проблему соціальної стигматизації військовослужбовців, які отримали поранення внаслідок бойових дій, та її вплив на їхній психологічний стан і соціальну адаптацію. Дослідження базується на даних, зібраних у результаті змішаного методологічного підходу, який включав кількісні опитування та глибинні інтерв'ю з 25 військовослужбовцями. Основна увага приділена вивченню форм і проявів стигматизації, її впливу на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності, а також на соціальну ізоляцію.

Важливе місце в дослідженні займає аналіз ролі соціальної підтримки з боку родини, військових спільнот і громадських організацій у подоланні психологічних труднощів та сприянні адаптації військових до цивільного життя. Результати дослідження показують, що активна участь у соціальних і волонтерських проєктах сприяє зниженню рівня стигматизації, покращує психоемоційний стан ветеранів та сприяє їхній соціальній інтеграції.

Дослідження висвітлює ефективні стратегії подолання стигматизації, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та створення підтримуючого соціального середовища. Встановлено, що саме соціальна підтримка є ключовим фактором у процесі реабілітації військовослужбовців з пораненнями, зокрема у відновленні їхньої самооцінки та соціальних зв'язків.

У висновках дослідження, підкреслюються важливість комплексного підходу до психологічної та соціальної реабілітації, що включає індивідуальні та групові психотерапевтичні інтервенції, залучення до соціальних ініціатив, а також навчання новим професіям або навичкам. Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних реабілітаційних програм в Україні, спрямованих на підтримку військових з пораненнями та їхню успішну інтеграцію в суспільство.

Ключові слова: стигматизація, військовослужбовці, поранення, реабілітація, ПТСР, соціальна адаптація, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. Соціальна стигматизація військовослужбовців з пораненнями значно ускладнює їхню психологічну та соціальну реабілітацію. Попри визнання героїзму та значущості служби військових, їхній соціальний статус значно змінюється після отримання фізичних травм, що часто призводить до стигматизації та соціальної ізоляції. Стигматизація проявляється як у міжособистісній взаємодії, так і на інституційному рівні, погіршуючи психологічний стан військових, зокрема сприяючи розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожності

Стигма знижує самооцінку, ускладнює адаптацію до цивільного життя та посилює відчуття ізоляції, негативно впливаючи на сімейні стосунки та інтеграцію в спільноту. Це підкреслює необхідність комплексного підходу, що включає медичні,

психологічні та соціальні інтервенції. Дослідження та розробка стратегій подолання стигми є ключовими для підтримки реабілітації військових та їхньої успішної інтеграції в суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що військовослужбовці з фізичними травмами, особливо ампутаціями, значно більше схильні до розвитку ПТСР, депресії та соціальної ізоляції [7]. Це підкреслює потребу у впровадженні комплексних програм реабілітації, що поєднують медичну допомогу з психологічними та соціальними інтервенціями. Подібні підходи дозволяють не тільки забезпечити фізичне відновлення, але й підтримують психосоціальну інтеграцію військових, сприяючи відновленню їхнього соціального статусу та подоланню внутрішньої кризи ідентичності [1].

Дослідження також свідчать, що залучення військових до соціальних програм і ініціатив є дієвим способом подолання стигматизації, покращення емоційного стану та зниження ризику психічних розладів. Соціальні програми, орієнтовані на ветеранів, створюють середовище, де військовослужбовці можуть відчувати підтримку, розвивати соціальні зв'язки та поступово адаптуватися до життя в суспільстві [5].

Важливою є також підтримка близького оточення, оскільки дослідження підкреслюють значний вплив сімейної та соціальної підтримки на процес адаптації. Психологічний добробут ветеранів значною мірою залежить від готовності їхніх близьких надавати емоційну підтримку і прийняття нових соціальних ролей військових після травм [8]. Це може включати як міжособистісну підтримку, так і допомогу громадських організацій, що сприяють реінтеграції військових у суспільство.

В більшості досліджень науковці звертають увагу на необхідність усунення соціальних стереотипів і формування позитивного образу військовослужбовців з інвалідністю, оскільки стигматизація, викликана фізичними обмеженнями, погіршує їхню самооцінку та підсилює ізоляцію. Зокрема, встановлено, що стигма є серйозною перешкодою для соціальної інтеграції, сприяючи розвитку депресії та ПТСР, що ще більше ускладнює адаптацію військовослужбовців до цивільного життя.

Теоретичні висновки досліджень, підкреслюють необхідність розширення реабілітаційних програм для військових, які мають поєднувати медичні, психологічні та соціальні втручання. Такий підхід допомагає не лише в подоланні фізичних наслідків травм, але й у зниженні впливу соціальної стигми та підвищенні соціальної адаптації ветеранів. Залучення до групової та сімейної терапії, а також активна участь у соціальних і волонтерських ініціативах значно підвищують ефективність реабілітації, знижуючи рівень соціальної ізоляції та покращуючи емоційний стан ветеранів [3, 6].

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що комплексна реабілітація, яка враховує медичні, психологічні та соціальні аспекти, є критично важливою для успішної інтеграції військовослужбовців у цивільне життя.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у вивченні впливу соціальної стигматизації на психологічний стан військовослужбовців з пораненнями, а також аналіз взаємодії військових

із суспільством під час реабілітації. Вивчаються не лише негативні наслідки стигматизації, але й способи подолання цих наслідків за допомогою соціальної підтримки, психотерапевтичних інтервенцій та реабілітаційних програм. Дослідження також фокусується на виявленні ефективних підходів до соціальної інтеграції військовослужбовців, які дозволяють їм повернутися до активного життя.

Виклад основного матеріалу

Методологія дослідження. У нашому дослідженні використовувалася змішана методологія, яка поєднувала кількісні та якісні методи збору даних. Основна мета дослідження – оцінити вплив соціальної стигматизації на психологічний стан військовослужбовців, які зазнали поранень, і вивчити їхню взаємодію з суспільством під час реабілітації.

Вибірка складалася з 25 військовослужбовців, які отримали поранення під час виконання службових обов'язків. Вік учасників коливався від 27 до 55 років. Дані про учасників дослідження приведені в таблиці 1.

З учасниками дослідження проведені глибокі інтерв'ю, а також опитування, спрямовані на виявлення рівня стигматизації, соціальної підтримки та психоемоційного стану учасників.

Опитувальники – були використані для оцінки рівня соціальної стигматизації, рівня психологічного стану (включаючи симптоми депресії, ПТСР та тривожних розладів), а також для збору інформації про соціальну підтримку, яку отримували учасники після поранень. Кількісні дані допомогли оцінити загальні тенденції та кореляції між стигматизацією і психологічними труднощами.

Глибокі інтерв'ю – проведені для детальнішого вивчення досвіду стигматизації та адаптації учасників до життя після отримання поранень. Ці інтерв'ю дали змогу отримати більш якісні дані, розкрити емоційні та психологічні аспекти переживань військовослужбовців, а також зрозуміти їхній особистий досвід реабілітації.

Таке поєднання методів дозволило отримати повне уявлення про вплив соціальної стигматизації на психологічний стан військових і про роль соціальної підтримки в процесі їхньої реабілітації.

У глибоких інтерв'ю для дослідження ми зосереджувалися на питаннях, що стосуються досвіду стигматизації, психологічного стану та адаптації учасників до життя після отримання поранень. Питання були розроблені для того, щоб глибше зрозуміти вплив поранень на їхній емоційний і соціальний стан.

Дані про учасників дослідження

Показник	Кількість (N=25)
Вік	27-55
Стать	Чоловіки (N=22), Жінки (N=3)
Сімейний стан	Одружені (N=18), Неодружені (N=7)
Освіта	Середня (N=14), Вища (N=8), Післядипломна (N=3)
Тип поранення	Ампутація (N=4), Травма кінцівок (N=12), Втрата зору (N=1), Інші поранення (N=8)
Місяці після поранення	5-12
Статус зайнятості	Безробітні (N=15), Працевлаштовані (N=10)

В результаті опитування та проведених інтерв'ю отримані дані, що дозволили провести аналіз за визначеними категоріями.

1. Психологічний стан військовослужбовців після поранень.

За результатами дослідження встановлено, що 68% учасників страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а 45% – від депресії. Також 35% повідомили про значні труднощі у спілкуванні з родиною та друзями через емоційні перепади та відчуття ізоляції. Ці показники корелюють з рівнем стигматизації, який, за опитуванням, мав високу оцінку у 60% учасників.

Аналіз показав, що значна частина ветеранів стикається з психологічними труднощами після отриманих поранень. Деякі з учасників відзначали випадки раптової агресії. Один з респондентів описав це так:

- *«Іноді мені здається, що я все ще на війні. Будь-який різкий звук може запустити паніку, і я не можу контролювати свої емоції.» (P11)*

Деякі повідомили про симптоми депресії, включаючи постійне відчуття безнадійності та втоми. Один з респондентів поділився:

- *«Я постійно думаю про те, що більше не здатен повернутися до звичного життя. Інвалідність – це щось більше, ніж фізичні обмеження. Це психологічний тягар, з яким важко справлятися.» (P7)*

2. Соціальна стигматизація та її вплив.

У ході дослідження було виявлено, що 60% учасників стикалися зі стигматизацією з боку суспільства, причому 40% повідомляли про прямі прояви дискримінації, такі як негативні коментарі або уникання у соціальних ситуаціях. Особливо виразно це проявлялось серед тих, хто отримав видимі фізичні поранення (ампутації або значні травми кінцівок).

Один із респондентів зазначив:

- *«Люди дивляться на мене з жалем або намагаються уникати розмови. Вони не знають,*

як реагувати на мій стан, і це викликає відчуття ізоляції.» (P12)

Учасники, які зазнали соціальної стигми, частіше демонстрували низьку самооцінку та відчували себе «неповноцінними». Це підсилювало їхній внутрішній стрес та сприяло погіршенню психологічного стану.

3. Підтримка та адаптація.

Позитивний вплив на процес адаптації мала підтримка родини та близького оточення. 70% учасників зазначили, що саме підтримка родини була ключовим фактором у подоланні труднощів.

Один із ветеранів сказав:

- *«Моя дружина була поруч від самого початку. Вона допомагала не лише фізично, але й морально, постійно підбадьорювала. Це дало мені сили продовжувати.» (P5)*

Важливу роль також відігравала допомога з боку військових спільнот та ветеранських організацій – 50% учасників активно зверталися за допомогою до цих інституцій.

Один із респондентів підкреслив важливість спільноти:

- *«Зустрічі з іншими ветеранами допомогли мені зрозуміти, що я не самотній. Ми всі пройшли через подібне і можемо підтримати один одного.» (P10)*

4. Вплив стигматизації на соціальну адаптацію.

Учасники дослідження, які відчували сильну стигматизацію, частіше мали проблеми з адаптацією до цивільного життя. 40% з них мали труднощі з поверненням до роботи через емоційний тиск і страх неприйняття з боку колег. Це ще більше поглиблювало їхнє почуття ізоляції.

Один з респондентів поділився:

- *«Я боявся повертатися на роботу. Мене сприймали як людину, що вже не здатна на те, що я робив раніше. Це змушує почуватися ізольованим навіть серед колег.» (P17)*

Водночас 30% ветеранів змогли адаптуватися завдяки активній участі у соціальних програ-

мах реабілітації та волонтерських ініціативах, що допомогло їм відновити впевненість у собі. Наприклад, один з учасників зазначив:

- *«Я почав брати участь у громадських проєктах, допомагати іншим ветеранам. Це дало мені відчуття, що я ще можу приносити користь, і допомогло повернути впевненість.» (P9)*

5. Соціальна ізоляція та її вплив на адаптацію.

Соціальна ізоляція стала одним з ключових викликів для військовослужбовців, які зазнали поранень. Ветерани, які відчували стигматизацію, частіше зазначали, що уникають соціальних взаємодій через відчуття, що вони більше «не вписуються» у звичне середовище. У 35% учасників проявлялися ознаки самостигматизації, що додатково ускладнювало адаптацію. Один з респондентів зазначив:

- *«Після поранення я почав уникати друзів та навіть сім'ї. Я почувався зайвим, і це відчуття посилювалося з кожним днем.» (P8)*

Соціальна підтримка була важливим фактором для успішної інтеграції до цивільного життя. Ті, хто отримував підтримку від спільнот, ветеранських організацій або родини, значно легше долали труднощі, пов'язані з реінтеграцією. Для 50% учасників підтримка з боку близьких людей була вирішальним фактором у їхній здатності продовжувати працювати або повернутися до активного соціального життя.

6. Стратегії подолання стигматизації.

Серед учасників дослідження лише 30% ветеранів змогли розробити стратегії, які дозволили їм успішно впоратися зі стигматизацією та психологічними труднощами. Однією з ключових таких стратегій була активна участь у соціальних та волонтерських проєктах. Ветерани, які займалися громадською діяльністю або приєднувалися до ініціатив, спрямованих на допомогу іншим військовослужбовцям, частіше повідомляли про відчуття відновленого сенсу життя. Один з ветеранів зазначив:

- *«Я почав допомагати іншим ветеранам, і це дало мені відчуття, що я не лише жертва. Це дійсно допомогло відновити впевненість.» (P5)*

Як показують результати дослідження, взаємодія військовослужбовців із суспільством після поранень часто є складною через зміни у сприйнятті їхнього соціального статусу. До поранення військові вважалися символами сили, відваги та захисниками держави. Однак після отримання інвалідності, ставлення до них може змінюватися. Суспільство, яке раніше шанувало військовослужбовців за їхні подвиги, може несвідомо почати

сприймати їх через призму інвалідності, наголошуючи на обмеженнях, а не на їхніх досягненнях.

Такі зміни у сприйнятті можуть мати серйозні наслідки для психологічного стану військових. Відчуття втрати колишнього статусу та ролі у суспільстві призводить до виникнення кризи ідентичності, де військовослужбовці можуть відчувати себе «неповноцінними» чи «непотрібними». Відсутність або недостатність визнання їхніх минулих досягнень може погіршувати їхнє емоційне самопочуття та знижувати мотивацію до реабілітації.

Після поранення військовослужбовці стикаються не лише з фізичними обмеженнями, але й з необхідністю адаптуватися до нових соціальних ролей. Ті, хто раніше звикли до активної діяльності та високої відповідальності, можуть відчувати розчарування через власну нездатність повернутися до попередньої професійної діяльності. Це часто викликає відчуття втрати контролю над власним життям та безнадійність.

Через зміну соціального статусу військові можуть відчувати зниження самооцінки, тривогу та депресію. Психологічний стрес від адаптації до нових реалій часто супроводжується відчуттям ізоляції, оскільки військові можуть помічати, що їх більше не сприймають як «повноцінних» учасників соціального життя. Це може підсилити самостигматизацію та заважати успішній інтеграції в суспільство.

Важливу роль у реабілітації відіграє соціальне оточення військових – їхні родини, колеги по службі та громада. Родинна підтримка часто є ключовим чинником для успішного відновлення, однак і вона може викликати певні труднощі. Наприклад, поранені військовослужбовці можуть відчувати, що стали тягарем для своїх близьких, що може призводити до почуття провини. Сім'ї також повинні адаптуватися до нових обставин, оскільки вони стають частиною процесу реабілітації та догляду за пораненим.

Колеги та військова спільнота можуть відігравати подвійну роль у процесі реабілітації. З одного боку, підтримка з боку товаришів по службі може допомогти військовим зберегти відчуття належності до своєї професії та соціальної групи. З іншого боку, можуть виникати ситуації, коли колеги, які не зазнали поранень, демонструють приховану дискримінацію або зайве співчуття, що підсилює почуття «іншості» та соціальної ізоляції.

Взаємодія з громадою після поранень також є важливим елементом реабілітаційного процесу. Військовослужбовці повинні знайти нові способи взаємодії з громадськими організаціями, робочими

колективами та іншими соціальними структурами. Проте іноді місцеві громади не готові повноцінно підтримувати адаптацію поранених, що викликає додаткові труднощі у реабілітації.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у реабілітації військовослужбовців з пораненнями. Це включає не лише підтримку з боку родини та друзів, але й професійну допомогу від медичних і психологічних працівників, а також підтримку з боку громадських і ветеранських організацій. Військові, які отримують належну підтримку, мають більше шансів успішно адаптуватися до нових обставин і знайти нові смисли у житті.

Особливо важливою є професійна психологічна допомога, яка може включати індивідуальну психотерапію, групову терапію та інші форми психосоціальної підтримки. Такі інтервенції допомагають військовослужбовцям впоратися з почуттям втрати, знизити рівень тривожності та депресії, а також покращити їхню здатність до соціальної взаємодії. Соціальна підтримка також сприяє зміцненню соціальних зв'язків та поверненню військових до активного життя.

Психологічні аспекти реабілітації військових тісно пов'язані з відчуттям втрати. Поранення може кардинально змінити життя людини, змушуючи її відмовитися від попередніх планів, професійних амбіцій та соціальних ролей. Для військових, які звикли до активної участі в бойових діях, необхідність адаптуватися до нових умов життя після поранень стає серйозним емоційним викликом.

Це може призводити до виникнення так званої «кризи ідентичності», коли військові відчувають, що більше не можуть виконувати ті функції, які раніше визначали їхнє життя та статус у суспільстві. Втрата фізичних здібностей, зміни у зовнішності та обмеження у повсякденних діях можуть викликати відчуття власної «неповноцінності» та втрату сенсу життя.

Психологічна допомога є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу для військовослужбовців з пораненнями. Фахівці, такі як психотерапевти, психологи та соціальні працівники, допомагають військовим подолати труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов життя. Один із найважливіших аспектів такої допомоги – це створення безпечного середовища, в якому військовослужбовці можуть відкрито говорити про свої переживання і страхи.

В результаті аналізу даних отриманих при проведенні дослідження, ми виділяємо найбільш **ефективні підходи до психологічної допомоги**:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає військовим змінити негативні переко-

нання та стратегії мислення, що погіршують їхній емоційний стан.

Експозиційна терапія, яка допомагає зменшити інтенсивність симптомів ПТСР шляхом поступового «звикання» до спогадів про травматичні події в безпечному середовищі.

Групова терапія, де військові можуть поділитися своїм досвідом з іншими людьми, які стикаються з подібними проблемами, отримуючи емоційну підтримку від спільноти.

Терапія спрямована на зниження тривожності та управління стресом, яка допомагає розвивати навички, що дозволяють знизити рівень стресу і тривоги у повсякденному житті.

Соціальна адаптація – це важливий елемент реабілітації військовослужбовців. Вона передбачає повернення до активного соціального життя через участь у громадських заходах, повернення на роботу або навчання, а також відновлення сімейних та соціальних відносин. Одним з ключових аспектів тут є психологічна підтримка, яка допомагає військовим побороти страхи та бар'єри, що виникають на шляху до соціальної інтеграції.

Психологічна підтримка також має бути спрямована на допомогу військовослужбовцям у пошуку нових сенсів у житті, особливо коли фізичні обмеження заважають їм повернутися до попередньої професійної діяльності. Допомога у виборі нової професії, участь у волонтерських проектах чи залучення до громадських ініціатив – це важливі кроки для відновлення впевненості у власних силах та відчуття власної корисності.

Висновки. Соціально-психологічні аспекти реабілітації військовослужбовців з інвалідністю є критично важливими для успішного відновлення їхньої життєдіяльності. Переживання стигми, як з боку суспільства, так і з боку самих військових, має значний вплив на їхній психологічний стан і адаптацію до нових умов. Військовослужбовці часто відчувають тиск через зростаючі очікування і стереотипи, що може призводити до погіршення самооцінки та соціальної ізоляції.

Для ефективної реабілітації важливо зосередитися на розвитку позитивного сприйняття інвалідності у суспільстві, а також на формуванні середовища, що підтримує військових у їхній адаптації. Психологічна допомога, спрямована на зменшення відчуття стигми, сприяє відновленню впевненості у собі та формуванню нових соціальних зв'язків.

Крім того, важливими є програми, що забезпечують активну участь ветеранів у соціальному житті, допомагають знайти нові ролі та професії, які відповідають їхнім можливостям. Відповідно,

успішна реабілітація потребує комплексного підходу, що включає медичні, психологічні та соціальні інтервенції.

Завдяки системному підходу до підтримки військових, можна не лише зменшити нега-

тивний вплив стигми, але й сприяти їхньому поверненню до активного життя та соціальної інтеграції, що є ключовим для відновлення як особистісного, так і соціального благополуччя в умовах війни.

Список літератури:

1. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з пост-травматичним стресовим розладом. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & Recreation: науковий журнал*. 2023. № 15. С. 50–56.
2. Кучеров Г.Г., Марчак Т.А. Психологічна підтримка осіб з обмеженими можливостями. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7. С. 12.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г.; за ред. Кісарчук З.Г. – К. : ТОВ «Видавництво Логос». 2015.
4. Чутора М.В. Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2011. № 20. С. 177–180.
5. Швець А.В. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми. *Український журнал військової медицини*. 2022. Т. 3, № 3. С. 110–117.
6. Evans L., Cowlshaw S., Forbes D., Parslow R. & Lewis V. Longitudinal analyses of family functioning in veterans and their partners across treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010. № 785. P. 611–622.
7. Hatun O., Şirin A. The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. *Military psychology*. 2022. P. 1–14. DOI: 10.1080/08995605.2021.2007001.
8. Keeling M. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries. *Military psychology*. 2022. № 1. P. 1–15. DOI: 10.1080/08995605.2022.2058302.
9. McDonald C.L. Global prevalence of traumatic non-fatal limb amputation. *Prosthetics and orthotics international*. 2020. № 45. P. 105–114. DOI: 10.1177/0309364620972258.

Makarov O.M. STIGMA AND REHABILITATION OF WOUNDED SERVICE MEMBERS: PSYCHOSOCIAL CHALLENGES AND SOLUTIONS

This article addresses the problem of social stigmatization of service members who sustained injuries during combat and its impact on their psychological well-being and social adaptation. The research is based on data collected using a mixed methodological approach, including quantitative surveys and in-depth interviews with 25 service members. Particular attention is paid to examining the forms and manifestations of stigmatization, its influence on the development of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety, and social isolation.

A significant part of the study focuses on analyzing the role of social support from family, military communities, and public organizations in overcoming psychological challenges and facilitating the adaptation of service members to civilian life. The findings show that active participation in social and volunteer projects reduces stigmatization, improves the psychological and emotional state of veterans, and fosters their social integration.

The study highlights effective strategies to overcome stigmatization, such as cognitive-behavioral therapy, group therapy, and the creation of a supportive social environment. It establishes that social support is a key factor in the rehabilitation process of wounded service members, particularly in restoring their self-esteem and social connections.

The conclusions emphasize the importance of a comprehensive approach to psychological and social rehabilitation, including individual and group psychotherapeutic interventions, participation in social initiatives, and training in new professions or skills. The results of the research can be used to develop effective rehabilitation programs in Ukraine aimed at supporting wounded service members and ensuring their successful reintegration into society.

Key words: stigmatization, service members, injuries, rehabilitation, PTSD, social adaptation, psychological support.

Шамлян К.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

Кириченко В.Е.

Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КЛІНІКАХ ЄВРОПИ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ МЕТА-АНАЛІЗІВ

Стаття присвячена систематичному аналізу досліджень колег із Німеччини, Франції та Італії, спрямованих на оцінку ефективності психодинамічної терапії у роботі з клінічними пацієнтами. У центрі уваги перебувають метааналізи, які розглядають вплив психодинамічного підходу на лікування різноманітних психічних розладів, зокрема особистісних, афективних і соматичних. Додатково досліджено ефективність психодинамічної терапії у роботі з пацієнтами, що страждають від залежностей до психоактивних речовин. Також здійснено детальний огляд клінічних досліджень, які свідчать про позитивний ефект психодинамічної терапії не лише у зниженні симптоматики, а й у комплексному покращенні рівня суб'єктивного благополуччя пацієнтів. Зокрема, аналізуються переваги цього методу у порівнянні з іншими підходами до лікування психічних захворювань, звертаючи увагу на такі аспекти, як тривалість досягнутого ефекту та його якість. Обговорено питання, які стосуються ресурсної доцільності психодинамічного методу, враховуючи його потенціал у довготривалих терапевтичних процесах. У статті також розглядаються виклики, пов'язані зі застосуванням психодинамічної терапії у сучасних умовах, включаючи її інтеграцію у інституційну систему охорони здоров'я. Наприкінці змальовано перспективи адаптації та впровадження психодинамічної терапії в українську систему охорони ментального здоров'я, підкреслено її потенціал у забезпеченні комплексного підходу до лікування та профілактики психічних розладів. Зазначені рекомендації можуть стати основою для подальших локальних досліджень та розробки й узгодження необхідних методичних підходів у контексті розвитку та розгортання медичних та психологічних служб в Україні. Текст орієнтований на фахівців у сфері психології, психотерапії, психіатрії та дотичних дисциплін.

Ключові слова: психодинаміка; психотерапія; психоаналіз; психодинамічна терапія; клінічна психотерапія, менталізація.

Постановка проблеми. Психодинамічна терапія (ПДТ) - це загальна концепція для методів лікування, які працюють на основі інтерпретаційно-підтримуючого континууму і часто використовуються в клінічній практиці [9]. Базовим інтерпретаційним методом в сучасній психодинамічній терапії є інтерпретація перенесення, яка призводить до посилення інсайту, що з часом спонукає до покращення міжособистісного функціонування [8]. Психодинамічною називають терапію, яка супроводжена психічним детермінізмом, вірою в позасвідоме, а також у динамічність та цілеспрямованість людської поведінки [2]. ПДТ включає в себе систему психотерапевтичних методів, які об'єднанні в зосередженості щодо виявлення повторюваних патернів в стосунках і вираженні емоцій, дослідженні захисних механізмів та деталізова-

ному обговоренні досвіду минулого, що впливає на теперішнє життя [6].

Все актуальнішою є дискусія щодо ефективності та доказовості короткотривалої та довгострокової психодинамічної терапії на протилежності іншим методам активного втручання. Зачасту порівнюють доказову базу та ефективність психодинамічної та когнітивно-поведінкової терапій. Науковці схильні порівнювати роль клієнта та терапевта у цих двох методах [12], тривалість терапії [14]; [7] а також дієвість для тієї чи іншої категорії вибірок [13].

За наявної великої кількості психоаналітичної літератури, статей концентрованих на доказовості ПДТ у науковому середовищі в Україні, на жаль, не достатньо. Тому необхідно досліджувати міжнародний досвід серед первинних досліджень, а також систематичних аналізів цих досліджень.

Після розширення доказової бази конкуруючих методів державні інституції різних країн почали надавати знижену пріоритетність психодинамічним техникам. Не так давно, в цій області почали проводити поглиблені, валідні, рандомізовані дослідження з виміром довгострокового ефекту.

На нашу думку, огляд ефективності, а також переваг і обмежень психодинамічної терапії дозволить клініцистам краще орієнтуватись у виборі методу, відштовхуючись від індивідуальних скарг та потреб кожного окремого пацієнта психоневрологічних клінік в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Засновником терміну «психодинаміка» в сучасному розумінні є З. Фройд, який описав основні психодинамічні принципи з опорою на топічну та структурну моделі психіки. Взявши до уваги напрацювання Фройда, багато науковців почали обґрунтовувати власні методи, які відштовхуються від основних динамічних засад.

Менш поширеним в Україні, проте дедалі популярнішим у світі є метод психодинамічної терапії на основі менталізації, який заснував угорський психоаналітик Петер Фонагі, ввівши термін «менталізація» у сучасне психодинамічне поле у 1989 році [4]. З огляду на недавні мета-аналізи доведено, що цей метод є ефективний для осіб з емоційно-нестійким (межовим) розладом особистості, а також серед підлітків які вчиняють самоушкоджувальну поведінку. [11].

Перевагою методу є можливість впроваджувати його у групову роботу в клініці навіть не маючи спеціалізованої психотерапевтичної освіти. У клініках Європі часто його практикують молоді психологи та медсестри за умов наскрізного супервізійного супроводу. Групова психодинамічна терапія є популярним методом вибору в клініках Європи та показує високу ефективність у лікуванні невротичних, афективних, особистісних розладах, а також серед розладів шизофренічного спектру [1]. Ресурсно цей метод є вигідним та ефективним у лікуванні або підтримці багатьох груп психічних захворювань.

Поширеним в Україні є психодинамічний метод кататимно-імагінативної терапії. Беручи за основу цей метод психокорекції доведено, що метод кататимно-імагінативної терапії – це ефективний засіб у роботі з невротичними розладами на базі психоневрологічної клініки [16].

Також наявні дослідження, які засвідчують ефективність психодинамічної терапії при лікуванні депресії, тривожних розладів, розладах харчової поведінки, а також соматичних розладах.

Менш дослідженим є поле у роботі з адикціями та обсесивно-компульсивному розладі [5].

Близько 20 років тому було введено критерії емпірично-доказового психотерапевтичного лікування, які передбачали два рандомізованих контрольованих дослідження які включають контрольні групи [3]. При особливій концентрації на зниженні симптоматики, на жаль, рідко звертали увагу на загальне покращення суб'єктивного благополуччя пацієнта. Такий метод валідизації у психотерапевтичному лікуванні не позначав змін у загальному рівні благополуччя і був багато в чому ненадійний. Як наслідок було запропоновано нову модель дослідження [15], що передбачала акцент на систематичних оглядах та мета-аналізах, наявність клінічної значущості (на противагу суто статистичній), довгострокових результатах, акценті на синдромах на противагу категоричним діагнозами, а також ряді інших результатів, які засвідчували покращення загального рівня ментального та фізичного здоров'я. Такий підхід значно покращив оцінку ефективності психодинамічних методів, основний акцент останніх припадає не так на зменшення симптоматики, а радше на комплексних змінах функціонування людини в соціумі та її суб'єктивному благополуччі.

Методами дослідження є контент-аналіз, аналіз, синтез, систематизація. Ми здійснили огляд сучасних досліджень, які стосувались як ізольовано взятих психодинамічних методів, так і їх порівнянні з іншими емпірично-доказовими практиками.

Постановка завдання. Мета статті передбачає огляд ефективності методів психодинамічної психотерапії у закордонних клініках та пошук можливостей і перспектив щодо впровадження їх в контекст сучасної української клінічної практики.

Виклад основного матеріалу. У закордонних та українських психіатричних клініках та психоневрологічних відділеннях широко застосовуються психодинамічні методи лікування з початку минулого століття. На жаль, статистично вивчати їх вплив на перебіг хвороби та видужання почали не так давно, проте для дослідників, оглядачів та клініцистів схоже є вдосталь репрезентативних даних для системних оглядів та мета-аналізів станом на сьогодні.

Німецькі колеги [10] провели систематичний парасольковий огляд доказів (systematic umbrella review) психодинамічної терапії серед найбільш поширених ментальних розладів у дорослих осіб. Згідно до моделі емпірично підтвердженого лікування, дослідники акцентували на метаана-

лізі рандомізованих контрольованих досліджень впродовж 2021-2022 років. Було проаналізовано ефективність, економічність та взято до уваги саме механізми змін. Експерти оцінювали мета-аналізи використовуючи змінні як-от: розмір ефекту, ризик упередженості, непослідовність, непрямість викладу, неточність результатів, упередженість, правильність лікування і якість первинних досліджень. При систематичному пошуку було виявлено нещодавні метааналізи ефективності психодинамічної терапії щодо тривожних ($g=-0.94$, 95% CI: -1.55 to -0.33 , $n=7$, $I^2=78\%$, $N=565$), депресивних ($g=-0.58$, 95% CI: -0.33 to -0.83 , $n=12$, $I^2=63\%$, $N=1,017$), соматичних розладах ($SMD=-0.84$, 95% CI: -1.35 to -0.33 , $n=11$, $N=895$), а також при розладах особистості ($g=-0.63$, 95% CI: -0.87 to -0.41 , $n=5$, $I^2=11\%$, $N=239$).

Виявлено дані, що засвідчують клінічно-значущі розмірами ефекту. Дані отримані як докази помірнього впливу засвідчили рівноцінний ефект при лікуванні серед інших доказових терапевтичних практик. Переваги згаданого виду терапії підтвердили також ресурсну доцільність з огляду на її витрати та потенційно заподіяну шкоду. Доведено довготривалість ефектів та покращення функціонування, серед згаданих ментальних хвороб. Найвні обмеження (ризик упередженості та неточності) є приблизно рівні з іншими доказовими практиками.

Французькі колеги [7] досліджували ефективність психодинамічної терапії позаяк у 2004 році французький урядовий інститут опублікував ефективність когнітивно-поведінкової психотерапії з уточненням, що методи психодинамічної терапії потребують детальнішого висвітлення у науковій літературі, що не могло залишити французьких клініцистів осторонь, оскільки вони дуже часто покликаються на французьку психоаналітичну школу.

Систематичне опрацювання мета-аналізів з оцінки психодинамічної терапії проводили за допомогою архіву PubMed. Автори виявили 71 статтю, які були опублікованими з 2004 року по 2019 рік. З них 25 статей визнали релевантними, з огляду на згадані сучасні критерії доказовості. З усіх мета-аналізів, автори систематично представили пріоритетно ті, які розраховували з огляду найбільшої кількості первинних досліджень. Висновки та результати сформовано кількісно за розміром ефекту (стандартизована різниця середніх чисел/модель випадкових ефектів). Розмір ефекту нижчий за 0,25 вважався клінічно незначущим, а той, який перевищував 0,8, вважався

достовірним. Автори також додатково провели пошук у PubMed первинних досліджень, які оцінювали довгострокову психодинамічну терапію та публікувались з 2013 по 2019 роки. Серед 57 публікацій, три були рандомізованими контрольованими дослідженнями.

У результаті системного огляду вісім мета-аналітичних досліджень відображали оцінку у покращенні симптомів після завершення лікування, беручи до уваги стан перед початком проходження психодинамічної терапії. Комплексно, автори засвідчують, що психодинамічна терапія покращує симптоми відповідно до розміру ефекту. У трьох аналізах, де було здійснено порівняння психодинамічної терапії з контрольними вибірками (наприклад, плацебо, лист очікування) було повідомлено про клінічно значущі відмінності на користь психодинамічної терапії. Автори десяти статей порівнювали розмір ефекту психодинамічної терапії на час завершення лікування на противагу активним методам лікування як-от медикаментозна та когнітивна психотерапія. Дев'ять з десяти досліджень не виявили жодної значущої різниці. Лише в одній статті виснували клінічну перевагу когнітивної терапії над психодинамічною ($d=-0,28$). У семи мета-аналітичних статтях було здійснено порівняння психодинамічної терапії з активними методами з включеним подальшим спостереженням (через місяці/роки по завершенню лікування). У п'яти не виявили суттєвої різниці, в одній середній розмір ефекту превалював у психодинамічної терапії ($d=0,38$), а в іншій у когнітивної психотерапії ($d=-0,55$). П'ять статей мета-аналізу та три первинних дослідження, опубліковані з 2013 року, порівнювали довготривалу психодинамічну терапію з різними активними методами лікування аналогічної тривалості. Засвідчено, що психодинамічна спосіб втручання була щонайменше такою ж ефективною, як і інші активні методи лікування.

Якщо напрацьовано великий масив даних щодо розладів особистості, афективних розладів та розладів шизофренічного спектру, то ще нещодавно у 2015 році П. Фонагі [7] вказував на дефіцит даних щодо адикцій. Дослідники з Італії [17] у 2022 році здійснили мета-аналітичний огляд, де порівнюють психодинамічну терапію з іншими методами лікування залежностей.

Дослідники шукали та аналізували наукові статті на базі даних PubMed, Web of Science, Cochrane library, SCOPUS та Onesearch. Загалом було знайдено 2223 статті, включно з паперовими. Після кількох переглядів до згаданого

огляду було взято 16 статей. Брались до уваги всі дослідження, що здійснювали порівняння психодинамічної терапії направленої на розлади, які пов'язані з вживанням психоактивних речовин з іншими видами втручань базованих на лікуванні адикцій. Розмір ефекту дослідники вимірювали показником G-Геджеса (Hedges' G). Для порівняння ефективності в одужанні брались до уваги три результати: 1) кількість вживання психоактивних речовин; 2) участь у лікуванні та 3) тяжкість коморбідних психологічних розладів, які супроводжують узалежнення. Для оцінки якості даних і упередженості було використано переглянутий інструмент Кокранівського ризику упередженості (The Revised Cochrane Risk of Bias tool) для рандомізованих досліджень, для оцінки упередженості публікацій - регресійний аналіз Еггера (Egger regression analyses), а для оцінки гетерогенності - статистику Q та I-квадрат (Q and I-square statistics). Наукова праця опирається на роботах, де розглянуто та порівняно психодинамічну терапію на протигагу іншим активним психологічним способом лікування з 1970 по 2022 роки. Дослідниками було здійснено оцінку якості запропонованих робіт з огляду щодо ризиків упередженості та гетерогенності вибірок, а також оцінено ефективність згаданих психологічних втручань.

Вибірка включала пацієнтів з діагнозом розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних речовин (на базі класифікаторів МКХ та DSM), або тих пацієнтів, які перебувають на активному лікуванні узалежнення. У фокус дослідників відібрано дорослих, тому вік досліджуваних коливався від 18 до 65 років. Дітей та сеньорів виключено задля того, аби уникнути нейрокогнітивних, та фізичних відмінностей, а також змінних які можуть бути присутніми у дітей і більш старших пацієнтів, але не у дорослих, що утруднювало б аналіз даних. Для статі, етнічної приналежності та наявності інших діагнозів – критеріїв виключення не було додано. До контрольних вибірок, що були включені в мета-аналіз, відносили загальні психотерапевтичні втручання як-от консультування або

звичайне медикаментозне лікування. Вважались придатними рандомізовані контрольовані дослідження, квазі-рандомізовані дослідження, а також контрольовані клінічні дослідження з поділом на щонайменше дві групи.

У групі алкоголізованих осіб не виявлено значущих відмінностей між методами втручання за всіма показниками ($G = -0,363$, $p = 0,019$, $CI = 95\%$). У групі кокаїнових залежних також не виявлено суттєвих відмінностей у двох результатах ($G = 0,753$, $p = 0,059$, $CI = 95\%$). (даних щодо коморбідних захворювань було недостатньо). Група опіоїдних узалежнених відобразила невеликі, проте значущі відмінності на користь неспсиходинамічних втручань ($G = 0,497$, $p = 0,0010$, $CI = 95\%$). На основі трьох показників ефективності в одужанні, виявлено, що психодинамічні втручання є настільки ж ефективними, як і інші психологічні методи лікування залежності від психоактивних речовин.

Отже, комплексно можна засвідчувати ефективність психодинамічних методів у лікуванні узалежнення від психоактивних речовин, а саме від алкоголю та кокаїну. Лікування направлене на узалежнення від опіоїдних речовин потребує кращого дослідження, оскільки на даний момент клінічні дані засвідчують ефективність щодо неспсиходинамічних методів втручання.

Висновки. Емпірично засвідчено результативність лікування на основі психодинамічної терапії соматичних, депресивних, тривожних розладів, розладів особистості, а також розладів, які стосуються узалежненої поведінки від психоактивних речовин. Також засвідчено, що психодинамічна терапія часто має рівноцінну ефективність не лише у порівнянні з контрольними вибірками, а й з активними методами лікування як-от медикаментозне та когнітивно-поведінкове. У перспективі важливою є інтеграція психодинамічних методів лікування на базі українських клінік, оскільки зазвичай згадані групи захворювань та синдромів є поширеними у психіатричних та психоневрологічних закладах та відділеннях.

Список літератури:

1. Кириченко В. Групова психодинамічна терапія у державних клініках Європи: огляд емпіричних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 3 (79). С. 51-56.
2. Alonso A. The psychodynamic approach. *Psychiatry: Diagnosis and treatment* / A. Lazare (Ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. 1989. Pp. 37 -58. <https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11732578>
3. Chambless D., Hollon S. Defining empirically supported therapies. *J Consult Clin Psychol*. 1998. Vol. 66. Pp. 7-18.
4. Fonagy P., Fearon P., Steele M. & Steele H. Mentalization as a core component of parental sensitivity. *Infant Behavior and Development*. 1998. Vol. 21(66), Pp. 91281-4.
5. Fonagy P. The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World psychiatry*. 2015. Vol. 14(2), Pp.137-150.

6. Gabbard GO. Long-term psychodynamic psychotherapy. Washington: American Psychiatric Publishing, 2004.
7. Gonon F. & Keller P. H. Efficacy of psychodynamic therapies: A systematic review of the recent literature. *L'encephale*. 2020. Vol. 47(1). Pp. 49-57.
8. Johansson P., Høglend P., Ulberg R., Amlo S., Marble A., Bøgwald K. P., ... & Heyerdahl, O. The mediating role of insight for long-term improvements in psychodynamic therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2010. Vol. 78(3). 438.
9. Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M. J., Abbass, A., Barber, J. P., Keefe, J. R., ... & Steinert, C. Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: a systematic review using updated criteria. *The Lancet Psychiatry*. 2015. Vol. 2(7). Pp. 648-660.
10. Leichsenring Falk, et al. The status of psychodynamic psychotherapy as an empirically supported treatment for common mental disorders—an umbrella review based on updated criteria. *World Psychiatry*. 2023. Vol. 22.2. Pp. 286-304.
11. Malda-Castillo J., Browne C. & Perez-Algorta G. (2019). Mentalization-based treatment and its evidence-base status: A systematic literature review. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and practice*. 2019. Vol. 92(4). Pp. 465-498.
12. Malkomsen A., Røssberg J. I., Dammen T., Wilberg T., Løvgren A., Ulberg R., & Evensen J. How therapists in cognitive behavioral and psychodynamic therapy reflect upon the use of metaphors in therapy: a qualitative study. *BMC psychiatry*. 2022. Vol. 22(1). 433
13. Schwartz B., Cohen Z. D., Rubel J. A., Zimmermann D., Wittmann W. W., & Lutz W. Personalized treatment selection in routine care: Integrating machine learning and statistical algorithms to recommend cognitive behavioral or psychodynamic therapy. *Psychotherapy Research*. 2021. Vol. 31(1). Pp. 33-51.
14. Svensson M., Nilsson T., Perrin S., Johansson H., Viborg, G., Falkenström F., & Sandell, R. The effect of patient's choice of cognitive behavioural or psychodynamic therapy on outcomes for panic disorder: A doubly randomised controlled preference trial. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2021. Vol. 90(2). 107-118.
15. Tolin D, McKay D, Forman EM et al. (2015). Empirically supported treatments: recommendations of a new model. *Clin Psychol Sci Pract*. 2015. Vol. 22. Pp.317-38.
16. Zagnitko, A. P., Shportun, O. N., Overchuk, V. A., Kushnir, J. V., Savchuk, Z. S., & Pedorenko, V. N. (2020). Study of the Influence of Katathym-Imaginative Therapy on Correction of Mental Disorders in Neurotic Conditions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. V.11(2). Pp. 33-56.
17. Zuccon M., Topino E., Musetti A., & Gori, A. Psychodynamic Therapies for the Treatment of Substance Addictions: A PRISMA Meta-Analysis. *Journal of Personalized Medicine*. 2023. Vol. 13(10). 1469.

Shamlian K.M., Kyruchenko V.E. THE EFFECTIVENESS OF PSYCHODYNAMIC THERAPY IN EUROPEAN CLINICS: A REVIEW OF CURRENT META-ANALYSES

The article is devoted to a systematic analysis of research conducted by colleagues from Germany, France, and Italy, focusing on assessing the effectiveness of psychodynamic therapy in clinical settings. The focus is on meta-analyses examining the impact of the psychodynamic approach on the treatment of various mental disorders, including personality, affective, and somatic disorders. Additionally, the effectiveness of psychodynamic therapy in working with patients suffering from substance use disorders has also been explored. A detailed review of clinical trials is provided, demonstrating the positive effects of psychodynamic therapy not only in symptom reduction but also in enhancing patients' subjective well-being. In particular, the advantages of this method are analyzed in comparison with other approaches to treating mental disorders, focusing on aspects such as the duration and quality of the achieved effect. The discussion addresses issues of the resource feasibility of the psychodynamic approach, particularly its applicability in long-term therapeutic processes. The challenges of integrating psychodynamic therapy into contemporary healthcare systems are also examined, considering the demands of institutionalized care and modern treatment protocols. Finally, the article outlines prospects for adapting and implementing psychodynamic therapy within Ukraine's mental health care system, emphasizing its potential to offer a comprehensive framework for treating and preventing mental disorders. The recommendations outlined may serve as a foundation for further local research, the development, and standardization of necessary methodological approaches in the context of the development and expansion of medical and psychological services in Ukraine. The article is targeted at professionals in psychology, psychotherapy, psychiatry, and related disciplines.

Key words: psychodynamics; psychotherapy; psychoanalysis; psychodynamic therapy; clinical psychotherapy; mentalization.

Шувалов О.В.

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТАРЕПРЕЗЕНТАЦІЇ (THEORY OF MIND) ЯК КОМПЛЕКСНОГО КОГНІТИВНОГО ФЕНОМЕНУ

Стаття присвячена дослідженню метарепрезентації як багатовимірного метакогнітивного феномену, що забезпечує здатність до рефлексії, емпатії, прогнозування поведінки інших осіб і соціальної інтеграції.

Надано визначення метарепрезентації, як комплексного, складного метакогнітивного процесу, що полягає у формуванні уявлень про думки, переконання, наміри, емоції чи досвід інших людей на основі їхньої саморепрезентації, поведінкових сигналів та живої взаємодії. Цей процес виконує соціально-інтегративну функцію через забезпечення прогнозування поведінки інших людей, сприяючи ефективній соціальній взаємодії.

У статті розкрито теоретико-методологічні аспекти аналізу метарепрезентації як складного метакогнітивного процесу соціального пізнання. Визначено історичні передумови формування цього поняття, починаючи з ідей Ж. Піаже (J. Piaget) та досліджень Д. Премака (D. Premack) і Г. Вудраф (G. Woodruff), які вперше ввели концепцію «Theory of Mind» (ToM), і до сучасних підходів, заснованих на нейропсихологічних та нейробіологічних дослідженнях.

У статті висвітлено структурні компоненти метарепрезентації, включаючи детектор інтенцій, детектор напряму погляду, детектор спільної уваги та механізм метарепрезентації. Розглянуто їх роль у формуванні метакогнітивних здібностей на різних етапах онтогенезу.

Доведено значення виконавчих функцій (робочої пам'яті, когнітивної гнучкості, контролю уваги) у формуванні навичок аналізу ментальних станів і передбачення поведінки інших осіб. Розкрито роль метарепрезентації у соціальній взаємодії, розвитку емпатії та формуванні стратегій поведінки у складних соціальних ситуаціях.

Проаналізовано наукові джерела, що висвітлюють нейропсихологічні кореляти метарепрезентації, зокрема функціонування префронтальної кори мозку, включаючи орбіто-фронтальну, вентромедіальну та дорсолатеральну частини, а також їхню взаємодію з темпоро-парієтальним з'єднанням. Проаналізовано та систематизовано локалізацію функцій метарепрезентації у мозкових структурах за класифікацією Бродмана.

У статті представлено результати систематизації ключових аспектів розвитку метарепрезентації в онтогенезі, включаючи періодизацію основних етапів, їх вікові особливості та характеристики.

Представлено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку діагностичних методик, терапевтичних підходів і освітніх програм. Наголошено на міждисциплінарній значущості метарепрезентації для когнітивної психології, нейропсихології та педагогіки.

Ключові слова: метарепрезентація, теорія розуму (Theory of Mind), когнітивна психологія, нейропсихологія, виконавчі функції, соціальне пізнання.

Постановка проблеми. Метарепрезентація є важливою складовою метакогнітивної сфери психіки, що визначає здатність людини до інтеграції в соціальне середовище, формування рефлексивного мислення, а також прогнозування поведінки інших людей. Цей феномен лежить в основі багатьох психічних функцій, таких як емпатія, соціальне пізнання та регуляція емоцій.

У сучасному світі, де соціальна взаємодія є основою суспільних структур, порушення

у формуванні метарепрезентації може стати серйозною перешкодою для особистісного та професійного розвитку. Це особливо актуально для дітей з різними особливостями розвитку, які стикаються з труднощами в соціалізації через незрілість когнітивних функцій та проблеми з емоційною регуляцією [3, с. 25].

У зв'язку з цим дослідження метарепрезентації набуває особливого значення, оскільки воно дозволяє не лише зрозуміти механізми соціаль-

ної адаптації, а й розробити ефективні корекційні програми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес до метареєнтрації як наукового феномену виник у другій половині ХХ століття у зв'язку з розвитком когнітивної психології та нейронаук.

Значний внесок у розробку концепції метанавичок та метапроцесів зробили Д. Премак (D. Premack) і Г. Вудраф (G. Woodruff), які у 1978 році ввели термін «Theory of Mind» (ТоМ). Вони підкреслювали, що здатність до метареєнтрації є фундаментальною для соціального пізнання, оскільки вона дозволяє індивіду прогнозувати поведінку інших людей на основі розуміння їхніх намірів та переконань [3, с. 45].

Подальші дослідження, проведені С. Барон-Коемом (S. Baron-Cohen), були зосереджені на розробці механізмів формування метареєнтрації. Зокрема, в його роботах були виділені такі ключові компоненти метареєнтрації [4, с. 78].

Дослідження доводять, що префронтальна кора є ключовими для аналізу психічних явищ і основою метареєнтрації [1, 2, 20, 21]

Постановка завдання. Метою статті є систематизація сучасних теоретико-методологічних підходів до вивчення метареєнтрації як когнітивного феномену, визначення її структурних компонентів та аналіз особливостей формування метареєнтрації в онтогенез та опис нейропсихологічних корелятивів.

Виклад основного матеріалу. Концепція метареєнтрації належить до міждисциплінарного напрямку, який інтегрує ідеї феноменології, натуралізму, контекстуалізму та функціоналізму. На відміну від дуалістичного підходу Декарта, який розділяв розум і тіло, метареєнтрація пропонує інтегративне бачення метапроцесів як частини «нейропсихосоціальної» системи. Натуралізм розглядає її як когнітивний феномен із нейропсихологічною основою, контекстуалізм – як продукт соціального і культурного контексту, функціоналізм акцентує на її адаптивній ролі в мисленні та соціальній взаємодії, а феноменологія підкреслює її зв'язок із фундаментальною властивістю свідомості – інтенціональністю.

У сучасних дослідженнях когнітивної психології та нейронаук термін «метареєнтрація» використовується як еквівалент для перекладу англійського *Theory of Mind* (ТоМ). Цей термін не лише точно відображає сутність здатності до усвідомлення та прогнозування психічних станів інших людей, але й підкреслює складність цього

когнітивного феномену. Як зазначають Д. Премак (D. Premack) і Г. Вудраф (G. Woodruff), ТоМ базується на метакогнітивних процесах, які інтегрують уявлення про думки, наміри, переконання і бажання інших людей [3, с. 516].

Використання терміну «метареєнтрація» має суттєві методологічні переваги.

По-перше, він підкреслює багаторівневу структуру когнітивних процесів, необхідних для аналізу і моделювання чужих психічних станів. С. Барон-Коем (S. Baron-Cohen) наголошує, що саме метареєнтраційні механізми лежать в основі ефективного соціального функціонування, адже вони забезпечують можливість передбачення поведінки інших [4, с. 45].

По-друге, цей термін дозволяє інтегрувати феномен *Theory of Mind* у ширший контекст когнітивних наук, що робить його універсальним для міждисциплінарних досліджень. М. Томаселло (M. Tomasello) також звертає увагу на те, що здатність до метареєнтрації є ключовою для формування соціальних стратегій та адаптації у різних культурних і соціальних середовищах [5, с. 102].

Таким чином, термін «метареєнтрація» не лише уточнює сутність концепції *Theory of Mind*, але й сприяє більш точному розумінню когнітивної складності цього явища, роблячи його універсальним для різних галузей науки.

Отже, метареєнтрація – це комплексний, складний метакогнітивний процес, що полягає у формуванні уявлень про думки, переконання, наміри, емоції чи досвід інших людей на основі їхньої самореєнтрації, поведінкових сигналів та живої взаємодії.

Цей процес виконує соціально-інтегративну функцію через забезпечення прогнозування поведінки інших людей, сприяючи ефективній соціальній взаємодії.

Метареєнтрація (*Theory of Mind*, ТоМ) є однією з ключових концепцій когнітивної психології, що розвинулася в межах загальної когнітивної парадигми. Історично когнітивна психологія, яка виникла на основі поведінкових підходів, спрямовувалася на аналіз процесів обробки інформації, її кодування та декодування щодо об'єктів чи подій. Інформаційний підхід у когнітивній психології дозволив детальніше дослідити мікροструктуру пізнавальних дій індивіда, створюючи основу для глибшого розуміння механізмів пізнання світу.

Проте накопичені дані та моделі залишалися фрагментарними й нерідко суперечливими. Пово-

ротним моментом стало впровадження екологічного підходу Дж. Гібсона (J. Gibson), який акцентував увагу на активності суб'єкта та адекватності його сприйняття. У. Нейссер (U. Neisser) у своїх роботах представив ідею «антиципуючих схем», які об'єднали сприйняття, дії та когнітивні процеси, що посилює увагу до поняття репрезентації як центрального елемента когнітивної психології [6, с. 45, 7, с. 23].

Термін «репрезентація» має давнє походження, однак довгий час він не використовувався для аналізу внутрішнього ментального досвіду людини. У сучасному розумінні репрезентація означає представленість або відображення для себе, тобто це внутрішні структури, які формуються й розвиваються протягом усього життя. Когнітивні репрезентації не є точними копіями реальності, а скоріше узагальнено-абстрактними схемами, що містять інформацію про шляхи отримання знань. Поняття ментальної репрезентації стало ключовим не тільки в когнітивній психології, а й у таких галузях, як психофізіологія, психолінгвістика та соціальна психологія.

Ментальна репрезентація фактично слугує базою для розробки проблеми суб'єктивного образу світу або когнітивної функції психіки.

Звернення до ментальної репрезентації дозволило виділити два підходи до пізнання:

1. Модально-неспецифічний, холистичний – забезпечує цілісне, хоча й узагальнене сприйняття світу.

2. Модально-специфічний, аналітичний – забезпечує деталізацію й точність у створенні моделі світу.

Таким чином, ментальні репрезентації виступають основою для розуміння метакогнітивної функції психіки, забезпечуючи як узагальнене, так і деталізоване сприйняття світу. Два підходи до пізнання – холистичний і аналітичний – дають змогу побудувати цілісну сприйняття світу, яка інтегрує холистичний і аналітичний підходи. Динамічність і ієрархічна організація цих репрезентацій дозволяють не лише формувати первинні уявлення про світ, а й поглиблювати їх через аналіз контексту (ситуацій), відкриваючи нові горизонти для дослідження когнітивних процесів [8].

Один із ключових аспектів, що пояснює появу метарепрезентації саме в межах когнітивної парадигми, полягає в осмисленні категорій свідомості та розуму (*mind*). Поняття свідомості розглядалося у психологічній науці з моменту її формування, проте розроблялося в різних теоретичних підходах (структуралізмі, функціоналізмі, психоаналізі,

когнітивній психології тощо). Прорив у розумінні метарепрезентації відбувся через поєднання ідей про «розум» і «ментальну репрезентацію». Традиційні психологічні концепції не могли чітко розмежувати такі психічні процеси «в моменті» (тут і зараз), такі як: «знати», «думати», «пам'ятати». Для цього знадобилося ввести семантичні категорії, які відображають зв'язок розуму з реальністю.

Згідно з А. Леслі (A. Leslie), первинні репрезентації відображають безпосереднє сприйняття й можуть бути як точними, так і помилковими. З розвитком когнітивних функцій формуються вторинні репрезентації, які відображають не реальні об'єкти, а їх потенційні варіанти. Ці вторинні структури дають можливість мислити про минуле, уявляти майбутнє та моделювати події, які не існують. Вони також є основою для формування причинно-наслідкових гіпотез.

Метарепрезентація є неможливою без ієрархій репрезентацій. Вона дозволяє уявити, що інша людина може мати своє уявлення про певний об'єкт чи подію. Ментальні стани, що є частиною внутрішнього досвіду, необхідно концептуалізувати для побудови пояснювальних моделей поведінки.

Концептуалізація розуму як системи репрезентацій відображає перехід від менталістських пояснень поведінки, де ментальні стани використовуються як пояснювальні конструкції, до репрезентативної теорії розуму (Theory of Mind), у якій ці стани допомагають розуміти та прогнозувати дії інших [9].

Виникнення метарепрезентації як окремої дослідницької парадигми в межах когнітивної психології було зумовлене обмеженнями існуючих теорій. Інформаційний підхід і структурний аналіз інтелекту не могли пояснити складні соціальні взаємодії та психічні феномени вищого порядку – зокрема, розуміння власного психічного світу та психіки інших людей.

Розвиток метарепрезентації базується на кількох теоретичних підгрунтах:

1. Теорія Ж. Піаже

Жан Піаже значно вплинув на розвиток уявлень про когнітивний розвиток дітей, зокрема у доопераційному періоді розвитку психіки. Його дослідження продемонстрували, що діти цього віку часто демонструють егоцентризм – тенденцію бачити світ виключно зі своєї перспективи, не враховуючи точок зору інших людей. Він також описав явище анімізму, коли діти приписують неживим об'єктам людські характеристики або емоції. Ці спостереження надали глибоке розу-

міння того, як діти сприймають навколишній світ і взаємодіють із ним. Однак, незважаючи на глибокий внесок, теорія Піаже переважно зосереджувалася на описі змін у когнітивних структурах і перспективах мислення, залишаючи поза увагою більш глибокий концептуальний аналіз свідомості. Сучасні підходи до метареєзентації використовують ідеї Піаже як фундамент, розширюючи їх для аналізу соціального і когнітивного розуміння [10].

Водночас на нашу думку аналіз теорії виявляє певні обмеження. Основна увага Піаже була зосереджена на описі стадій когнітивного розвитку та змін у структурах мислення, що залишило поза увагою аналіз інших аспектів розвитку, таких як соціальні чи емоційні чинники, які можуть значно впливати на формування когнітивних навичок.

2. Психолінгвістика та розуміння наративів.

Розвиток життєвої психології у дітей значною мірою залежить від здатності до інтерпретації історій та наративів. Дослідження у цій галузі виявили, що процес розуміння наративів включає аналіз причинно-наслідкових зв'язків, розпізнавання емоцій і мотивів персонажів. Наприклад, розповідь історії дозволяє дитині з'єднати події в логічний ланцюжок, передбачити реакції героїв і навіть моделювати власну поведінку в подібних ситуаціях. Завдяки цьому діти починають усвідомлювати, що емоції, думки та мотиви інших людей можуть відрізнятися від їхніх власних. Це важливо для розвитку соціального розуміння та емпатії. Крім того, мова і наративи виступають ключовими інструментами для моделювання мислення, формування уявлень про внутрішній світ інших людей і прогнозування їхньої поведінки [11].

3. Метапізнання та метапроцеси.

Теорія Дж. Флавелла (J. Flavell) виводить на передній план важливість метапізнання, яке охоплює усвідомлення власних когнітивних процесів і вміння керувати ними. Метапізнання дозволяє дітям оцінювати ефективність своїх дій, розуміти причини успіху чи невдачі, а також коригувати свої підходи до вирішення завдань. Це включає рефлексію над такими процесами, як увага, запам'ятовування, обробка інформації та прийняття рішень. Метапізнання частково перекривається з метареєзентацією, оскільки обидва ці процеси вимагають усвідомлення когнітивних станів. Проте метапізнання більше концентрується на технічних аспектах мислення – як це відбувається, тоді як метареєзентація спрямована на розуміння психічних станів інших людей.

У дослідженнях метапізнання акцент робиться на розвитку стратегій самоконтролю, здатності моделювати складні завдання та ефективно використовувати ресурси для досягнення цілей [12].

Усвідомлення власних змісту і тенденцій, когнітивних процесів, або метапізнання, є фундаментом для розвитку складніших метакогнітивних функцій, таких як рефлексія, планування та корекція дій. Воно допомагає не лише розуміти, як ми мислимо, але й ефективно адаптуватися до складних завдань у процесі навчання чи взаємодії з іншими. Однак, щоб розуміння власних когнітивних станів переросло у здатність аналізувати психічні стани інших людей, потрібні більш складні механізми.

Одним із таких підходів до розуміння цієї трансформації є модульна модель теорії розуму (Modular Model of Theory of Mind), запропонована С. Барон-Коеном (S. Baron-Cohen). Ця модель пояснює, як саме відбувається перехід від базових когнітивних процесів до здатності прогнозувати наміри, думки та емоції інших людей, і включає в себе чотири ключові механізми, а саме:

1. Детектор інтенцій (ID, Intention Detector).

Цей механізм дозволяє дитині інтерпретувати рух об'єкта як потенційний намір. Наприклад, рух до або від суб'єкта може бути сприйнятий як ознака загрози або дружнього жесту. Механізм починає функціонувати ще в ранньому дитинстві та є базовим для формування подальших когнітивних структур.

2. Детектор напрямку погляду (EDD, Eye Direction Detector).

Завдяки цьому компоненту дитина розпізнає напрямок погляду іншої особи, що створює можливість для зорового контакту. Цей механізм також допомагає дитині розуміти, що інша особа звертає увагу на об'єкти, які розташовані в полі її зору.

3. Механізм спільної уваги (SAM, Shared Attention Mechanism)

Цей механізм активує здатність дитини перевіряти, чи збігаються її інтереси з інтересами іншої особи щодо певного об'єкта. Це важливий етап у формуванні соціальної взаємодії, оскільки він дає змогу усвідомити, що увага може бути спрямована на спільний об'єкт.

4. Механізм метареєзентації (ToMM, Theory of Mind Mechanism)

Цей компонент є найбільш складним. Він дозволяє дитині будувати гіпотези щодо думок, емоцій, бажань та інших інтенцій інших людей. Цей механізм розвивається приблизно до чоти-

р'юх років і є вирішальним у формуванні повноцінного розуміння ментальних станів [4].

Таким чином, вчені встановили, що метарепазентація базується на інтеграції кількох когнітивних механізмів. Вона включає детектори інтенцій і спільної уваги, вторинні репрезентації, а також виконавчі функції мозку. Ці механізми формують складну систему, яка дозволяє людині передбачати поведінку інших і моделювати їхні психічні стани.

Як і будь який психічний процес, метарепазентація має свої особливості у розвитку в онтогенезі. Її розвиток проходить декілька ключових етапів, кожен з яких характеризується появою нових когнітивних механізмів і зростанням здатності до інтеріоризації. Формування метарепазентації розпочинається з базових механізмів, які дозволяють дитині взаємодіяти з навколишнім світом. У перший рік життя формується здатність до розпізнавання емоцій і реагування на них. Наприклад, роботи А. Мельцофа (A. Meltzoff) 1995 року демонструють, що новонароджені здатні до імітації простих дій, таких як висування язика, що вважається основою для подальшого розвитку соціального розуміння [13].

Іншим важливим механізмом є формування спільної уваги. Т. Трабассо (T. Trabasso) зазначає, що у віці приблизно 9–12 місяців діти починають слідкувати за поглядом дорослого, спрямовуючи свою увагу на ті самі об'єкти, що й він, що є основою для розуміння намірів інших людей [12].

У період від двох до п'яти років діти починають усвідомлювати, що інші люди мають власні думки, бажання та переконання. Важливим етапом розвитку метарепазентації є здатність до розуміння помилкових переконань (False Belief Task), що формується у віці близько 4 років. Згідно з Г. Веллманом (H. Wellman) і Д. Лю (D. Liu), цей період характеризується послідовним засвоєнням розуміння простих і складних ментальних станів, що сприяє соціальній адаптації дітей [15].

Символічна гра також слугує важливим механізмом формування метарепазентації. Дж. Флавелл (J. Flavell) підкреслює, що через гру діти навчаються моделювати соціальні ситуації та прогнозувати поведінку інших людей [12].

У цьому віці відбувається значне поглиблення здатності до метарепазентації. Діти починають розуміти складні соціальні взаємодії, оцінювати мотиви інших людей і враховувати їхні емоційні стани. А. Гопник (A. Gopnik) показав, що діти шкільного віку починають

використовувати дедуктивні методи для прогнозування поведінки інших, базуючись на їхніх інтенціях [16].

Підлітковий період характеризується розвитком абстрактного мислення та інтеграцією емоційних і когнітивних механізмів. В. Деймон (W. Damon) наголошує, що в цьому віці формується здатність аналізувати складні соціальні ситуації, будувати стратегії поведінки, враховуючи довгострокові наслідки [17].

С. Г'юз (C. Hughes) і Р. Девін (R. Devine) дослідили, як виконавчі функції (робоча пам'ять, контроль уваги, когнітивна гнучкість) впливають на розвиток метарепазентації у дітей та дорослих. Вони виявили, що поліпшення цих функцій сприяє розвитку метакогнітивних навичок, дозволяючи дітям краще розуміти та передбачати поведінку інших [18].

С. Лечче (S. Lecce) та співавт. показали, що цілеспрямовані навчальні програми можуть ефективно покращувати метарепазентаційні здібності у дітей молодшого шкільного віку. Такі інтервенції не лише підвищують розуміння ментальних станів, але й позитивно впливають на академічну успішність та соціальні навички дітей [19].

Отже, вчені довели, що формування метарепазентації відбувається через кілька ключових етапів онтогенезу. Від здатності немовлят до імітації дій та спільної уваги до дедуктивного прогнозування у шкільному віці та аналізу складних соціальних взаємодій у підлітковому періоді, цей процес розвивається поступово, формуючи базис для ефективної соціальної взаємодії.

Ключові етапи метарепазентації представлені в таблиці 1.

На нашу думку дослідження розвитку метарепазентації в онтогенезі демонструють значний прогрес, але мають низку обмежень. Зокрема, існує недостатня кількість лонгітюдних досліджень, які б дозволяли простежити динаміку розвитку цих механізмів у різні вікові періоди. Також роль виконавчих функцій, таких як когнітивна гнучкість чи контроль уваги, хоча й підкреслюється, залишається недостатньо конкретизованою. Відсутність досліджень, які враховують індивідуальні особливості наприклад, нейроперсоналію, гендерні особливості або рівень емоційної регуляції).

Проте цей процес не лише когнітивний, але й тісно пов'язаний із нейропсихологічними механізмами, які визначають функціонування мозкових структур. Нейропсихологія дозволяє дослідити, як окремі ділянки мозку підтримують

Вікова періодизації розвитку метарепазентації:

Вік	Назва етапу	Рівень розвитку метарепазентації	Ключові характеристики розвитку метарепазентації
0 -12 міс.	Етап сенсорного сприйняття	Відсутність метарепазентації, реактивна взаємодія з середовищем	Формування здатності до спільної уваги (Shared Attention). Розпізнавання емоцій, імітація простих дій.
12 – 24 міс.	Етап емоційного сприйняття	Початкові елементи розуміння намірів і спостереження	Розуміння намірів у діях інших людей, використання жестів, збільшення емоційної реактивності.
2-3 р.	Етап ігрової взаємодії	Початкові елементи розуміння намірів і спостереження	Поява простих ментальних репазентацій, розуміння різних бажань, символічна гра.
4 р.	Етап усвідомлення хибних переконань	Початкові елементи розуміння намірів і спостереження	Розвиток уявлень про переконання інших, як ті що можуть бути помилковими.
5 – 6 р.	Етап емоційного моделювання	Розуміння емоційних станів інших людей, формування складніших ментальних моделей	Удосконалення розуміння емоційних станів, використання ментальних репазентацій у рольовій грі.
7 – 10 р.	Етап соціальної інтеграції	Розуміння множинних перспектив і різноманітних емоцій	Розуміння множинних перспектив емоцій та поведінки.
11 – 13 р.	Етап абстрактного розуміння	Інтеграція когнітивного та емоційного розуміння	Розвиток абстрактного мислення, розуміння складних соціальних інтеракцій.
старше 14 р.	Етап стратегічного прогнозування	Здатність прогнозувати та адаптуватися до складних соціальних ситуацій	Інтеграція емоційних і когнітивних механізмів для прогнозування складної поведінки, формування стратегій соціальної взаємодії.
старше 18 р.	Етап адаптивної рефлексії	Максимальна інтеграція когнітивних і емоційних процесів для рефлексії та адаптації	Здатність до глибокого аналізу власних і чужих переконань, цінностей і намірів. Розвиток емпатії на складному рівні, розуміння суспільних систем і глобальних перспектив. Здатність до моделювання соціальних ролей у різних контекстах і передбачення довгострокових результатів дій.

процеси розуміння психічних станів інших людей і прогнозування їхньої поведінки.

Методом функціонально магнітно-резонансно томографії (фМРТ) та нейропсихологічної діагностики було відкрили нові горизонти у вивченні нейронних корелятив метарепазентації.

Ця здатність залежить від функціональної інтеграції різних відділів префронтальної кори мозку, серед яких орбіто-фронтальна частина префронтальної кори (orbitofrontal cortex, OFC), вентромедіальна частина префронтальної кори (ventromedial prefrontal cortex, vmPFC), дорсолатеральна частина префронтальної кори (dorsolateral prefrontal cortex, DLPFC) та передня поясна кора (anterior cingulate cortex, ACC). Важливу роль також відіграють темпоро-парієтальне з'єднання (temporoparietal junction, TPJ)

і задня поясна кора (posterior cingulate cortex, PCC).

Орбіто-фронтальна частина префронтальної кори (OFC) бере участь в інтеграції емоційних сигналів і прогнозуванні соціальних наслідків поведінки. Вона виконує функцію обробки винагород і покарань у соціальних контекстах, що дозволяє передбачати емоційний результат дій. У процесах метарепазентації OFC оцінює значущість поведінкових сигналів інших людей, сприяючи регуляції емоцій для підтримки соціальної взаємодії [20,21].

Вентромедіальна частина префронтальної кори (vmPFC) забезпечує інтеграцію емоційної та когнітивної інформації, що сприяє глибшому розумінню переконань і намірів інших людей. Цей відділ мозку активується під час обробки

перспективи інших, а також у ситуаціях, що вимагають вирішення соціальних дилем. Крім того, vmPFC виконує важливу роль у моральних судженнях і емпатії [22,23].

Дорсолатеральна частина префронтальної кори (DLPFC) забезпечує когнітивний контроль, необхідний для пригнічення егоцентричних реакцій та утримання інформації в робочій пам'яті. Цей відділ мозку сприяє інтеграції емоційних і раціональних сигналів, що необхідно для вирішення соціальних завдань [24].

Передня поясна кора (ACC) відіграє ключову роль у моніторингу когнітивних конфліктів у соціальних взаємодіях і регуляції емоцій. Вона активується під час соціальних дилем, коли потрібно адаптувати поведінку з урахуванням перспективи інших людей. Дослідження демонструють, що розвиток метарепазентації в дітей та підлітків пов'язаний з активністю ACC і тісно взаємодіє з медіальною префронтальною корою [25].

Темпоро-парієтальне з'єднання (TPJ) відповідає за обробку інформації про відмінні переконання інших людей, дозволяючи формувати моделі їхніх ментальних станів. Цей відділ мозку активно залучається у процеси, що потребують метарепазентації, зокрема при аналізі соціальних контекстів і створенні уявлень про інших [26].

Задня поясна кора (PCC) відіграє важливу роль у регуляції емоцій і соціальній інтеграції. У співпраці з TPJ і медіальною частиною префронтальної кори вона забезпечує адекватне сприйняття соціального контексту та довготривалу адаптацію до поведінкових моделей інших людей [27].

Богдан Ткач, відомий український нейропсихолог, зробив значний внесок у розуміння функцій префронтальної кори (prefrontalis cortex) в контексті соціального пізнання та соціалізації. Його дослідження спрямовані на вивчення взаємодії когнітивних і емоційних механізмів, які підтримуються префронтальною корою (prefrontalis cortex), та їхньої ролі у формуванні соціальних навичок.

Ткач акцентував увагу на медіальній префронтальній корі (medialis prefrontalis cortex), яка є ключовою для інтеграції інформації про наміри, емоції та переконання інших людей. Він підкреслював, що медіальна префронтальна кора (medialis prefrontalis cortex) не лише забезпечує розуміння ментальних станів інших, але й відіграє важливу роль у саморефлексії та прийнятті рішень у різних соціальних контекстах [1,2]. Проте найважливішим його науковим внеском у вивченні метакогніцій є виявлення у онтоге-

незі гендерних особливостей прийняття рішень у невизначених ситуаціях з вільним вибором. Він показав, у дитинстві як у хлопчиків так і дівчаток присутній контекст незалежний стиль прийняття рішення, а у 15-16 р. у хлопців починає проявлятися контекст залежний стиль прийняття рішень, тоді як у дівчат залишається контекст незалежний. Це змушує нас більш критично переглянути гендерний аспект у існуючих метарепазентації іншого. Крім того Богдан Ткач розвинув практично започаткував новий напрямок вивчення нейропсихологічних особливостей особистості – нейроперсоналогії, який показує кореляцію між функціональним станом різних ділянок мозку та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Наведені джерела проілюстровані у таблиці 2.

Таким чином, метарепазентація ґрунтується на інтеграції різних відділів мозку, які відповідають за когнітивну обробку інформації, емоційну регуляцію та соціальну адаптацію. Така багатовимірна організація створює основу для розуміння соціальної поведінки, емпатії та складних міжособистісних взаємодій.

В Україні дослідження метарепазентації та метапроцесів загалом перебувають на початковій стадії розвитку. Це зумовлено низкою чинників, серед яких значну роль відіграють не лише брак сучасних методик та діагностичного інструментарію, а й тяглість впливу радянської ідеологізованої науки, яка досі частково присутня в українській академічній традиції. Існують декілька ключових причин, що пояснюють цю ситуацію.

1. У радянській психології дослідження внутрішніх когнітивних станів, таких як саморефлексія, метапізнання чи метарепазентація, розглядалися як вторинні або навіть ненаукові, оскільки вони виходили за межі об'єктивно спостережуваного. Матеріалістична методологія, що домінувала в радянській науці, наголошувала на необхідності вивчення лише тих процесів, які могли бути експериментально виміряні та перевірені. Внаслідок цього будь-які дослідження суб'єктивних когнітивних станів, що потребують інтроспективного чи опосередкованого аналізу, не отримували належного розвитку.

2. Метапроцеси, як-от метапізнання та метарепазентація, акцентують увагу на внутрішньому світі особистості: усвідомленні власних когнітивних станів, саморефлексії та аналізі ментальних станів інших людей. У контексті радянської ідеології подібні теми розглядалися як індивідуалістичні чи навіть «буржуазні», оскільки вони суперечили

Локалізація функцій метарепрезентації у ділянках мозку (полях) за Бродманом.

Відділ мозку	Функції	Локалізація за Бродманом	Джерело
Орбіто-фронтальна частина префронтальної кори (OFC)	Інтеграція емоційних сигналів, прогнозування соціальних наслідків, обробка винагород і покарань.	10, 11, 47	[20,21]
Вентромедіальна префронтальна кора (vmPFC)	Інтеграція емоційної та когнітивної інформації, моральні судження, емпатія, розуміння перспектив інших	10, 11, 32	[22,23]
Дорсолатеральна частина префронтальної кори (DLPFC)	Когнітивний контроль, пригнічення егоцентричних реакцій, утримання інформації в робочій пам'яті.	9, 46	[24]
Передня поясна кора (ACC)	Моніторинг когнітивних конфліктів, регуляція емоцій, адаптація поведінки відповідно до перспектив інших.	24, 32	[25]
Темпоро-парієтальне з'єднання (TPJ)	Обробка інформації про переконання інших.	39, 40	[26]
Задня поясна кора (PCC)	Регуляція емоцій, соціальна інтеграція, довготривала адаптація до поведінкових моделей інших людей.	23, 31	[27]
Медіальна префронтальна кора (mPFC)	Інтеграція інформації про наміри, емоції та переконання інших; саморефлексія; прийняття рішень у соціальних контекстах.	9, 10, 32	[1,2]

колективістській парадигмі. Натомість радянська психологія зосереджувалася на дослідженні соціальних і культурних аспектів психіки, залишаючи поза увагою автономію мислення. Наприклад, культурно-історична теорія Л.С. Виготського підкреслювала соціальну природу розвитку психіки, проте не розглядала механізми, що забезпечують усвідомлення людиною власних когнітивних процесів чи ментальних станів інших.

3. Діяльнісний підхід як домінуюча парадигма Діяльнісний підхід, розроблений О.М. Леонтьєвим, домінував у радянській психології та визначав психіку як продукт діяльності суб'єкта, спрямованої на об'єктивну реальність. Психічні процеси розглядалися виключно через призму їх функціональної ролі у виконанні діяльності, що обмежувало можливість вивчення метапроцесів як автономних когнітивних феноменів. Наприклад, діяльність визнавалася джерелом формування свідомості, але її внутрішній аналіз як частини когнітивних механізмів залишався поза фокусом досліджень. Метапроцеси, такі як метарепрезентація чи метапізнання, які потребують аналізу внутрішніх станів свідомості, не вписувалися у рамки діяльнісного підходу, що орієнтувався на об'єктивно спостережувані аспекти психіки.

Таким чином, історичний вплив радянської ідеології, матеріалістичної філософії та діяль-

нісної парадигми суттєво стримував розвиток досліджень метапроцесів у радянській та пострадянській психології. Для України ці обмеження залишаються викликом, який потребує подолання через інтеграцію сучасних методологічних підходів і активне впровадження інструментів, що дозволяють вивчати метакогнітивні процеси.

Висновки. Метарепрезентація є складним багаторівневим когнітивним механізмом, що формується поступово протягом онтогенезу. На різних етапах розвитку вона базується на появі нових когнітивних механізмів: від імітації та спільної уваги у немовлят до дедуктивного прогнозування та аналізу складних соціальних взаємодій у підлітковому віці. Її розвиток є основою для ефективної соціальної взаємодії та адаптації в суспільстві.

Дослідження підтверджують, що метарепрезентація залежить від функціонування ключових мозкових структур, серед яких орбітофронтальної частини префронтальної кори (orbitofrontal cortex, OFC), вентромедіальної частини префронтальної кори (ventromedial prefrontal cortex, vmPFC), медіальної частини префронтальної кори (medialis prefrontalis cortex), дорсолатеральної частини префронтальної кори (dorsolateral prefrontal cortex, DLPFC) та передня поясна кора (anterior cingulate cortex, ACC). Важливу роль

також відіграють темпоро-парієтальне з'єднання (temporoparietal junction, TPJ) і задня поясна кора (posterior cingulate cortex, ПСС). Взаємодія цих зон формує нейронний базис для соціального пізнання, емпатії та рефлексії.

Практичне значення. Результати досліджень у сфері метарепазентації мають важливе практичне значення для розробки корекційних програм для дітей та підлітків, вдосконалення соціальних навичок та розвитку емпатії. Вони відкривають нові перспективи для розробки терапевтичних інтервенцій у галузях когнітивної

психології, нейропсихології та психотерапії загалом.

Перспективи подальших досліджень. Подальший розвиток у цій галузі має бути спрямований на інтеграцію знань у міждисциплінарний контекст та глибше вивчення нейронних корелятив метарепазентації, тобто створенню так званого «матриксу метарепазентації (matrix metarepresentation)». Це дозволить створювати більш ефективні методи корекції метакогнітивної сфери та сприяти соціальній адаптації і особистісному благополуччю людини.

Список літератури:

1. Ткач Б. М. Соціальний чинник виникнення девіантної поведінки: еволюційно-нейропсихологічний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 441–553.
2. Ткач Б. М. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 4, № 14. С. 234–248.
3. Premack D., Woodruff G. Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*. 1978. Vol. 1, No. 4. P. 515–526.
4. Baron-Cohen S. *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, MA: MIT Press, 1995. 171 с.
5. Tomasello M. *The Cultural Origins of Human Cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999. 267 с.
6. Gibson J. J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin, 1979. 332 с.
7. Neisser U. *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. San Francisco: Freeman, 1976. 300 с.
8. Bruner J. *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1986. 201 с.
9. Leslie A. M. Pretense and representation: The origins of «Theory of Mind». *Psychological Review*. 1987. Vol. 94, No. 4. P. 412–426.
10. Piaget J. *The Child's Conception of the World*. New York: Littlefield Adams, 1929. 171 с.
11. Stein N. L., Trabasso T. What's in a story: Critical issues in comprehension and instruction. *Advances in Instructional Psychology* / ред. R. Glaser. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc., 1982. Vol. 2. P. 213–267.
12. Flavell J. H. Development of children's knowledge about the mental world. *International Journal of Behavioral Development*. 2000. Vol. 24, No. 1. P. 15–23.
13. Meltzoff A. N. Understanding the intentions of others: Re-enactment of intended acts by 18-month-old children. *Developmental Psychology*. 1995. Vol. 31, No. 5. P. 838–850.
14. Tomasello M. Joint attention as social cognition. *Joint Attention: Its Origins and Role in Development* / ред. C. Moore, P. Dunham. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc., 1995. P. 103–130.
15. Wellman H. M., Liu D. Scaling of theory-of-mind tasks. *Child Development*. 2004. Vol. 75, No. 2. P. 523–541.
16. Gopnik A. Theory of mind and the development of concepts. *Cognition*. 1997. Vol. 64, No. 1. P. 105–112.
17. Damon W. Social and personality development in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley, 2000. P. 388–407.
18. Hughes C., Devine R. T. Individual differences in theory of mind from childhood to adolescence: Achievements and directions. *Child Development Perspectives*. 2015. Vol. 9, No. 3. P. 149–153.
19. Lecce S., Bianco F., Devine R. T., Hughes C., Banerjee R. Promoting theory of mind during middle childhood: A training program. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2017. Vol. 167. P. 26–38.
20. Kringelbach M. L., Rolls E. T. The functional neuroanatomy of the human orbitofrontal cortex: Evidence from neuroimaging and neuropsychology. *Cerebral Cortex*. 2004. Vol. 14, No. 10. P. 167–201. DOI: 10.1093/cercor/bhh017.
21. Bechara A., Damasio H., Tranel D., Damasio A. R. Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*. 1997. Vol. 275, No. 5304. P. 1293–1295.
22. Rangel A., Camerer C., Montague P. R. A framework for studying the neurobiology of value-based decision making. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9. P. 545–556.
23. Greene J. D., Nystrom L. E., Engell A. D., Darley J. M., Cohen J. D. The neural bases of cognitive conflict and control in moral judgment. *Neuron*. 2004. Vol. 44, No. 2. P. 389–400..

24. Miller E. K., Cohen J. D. An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*. 2001. Vol. 24. P. 167–202.

25. Botvinick M. M., Cohen J. D., Carter C. S. Conflict monitoring and anterior cingulate cortex: An update. *Trends in Cognitive Sciences*. 2004. Vol. 8, No. 12. P. 539–546.

26. Saxe R., Kanwisher N. People thinking about thinking people: The role of the temporo-parietal junction in «theory of mind». *NeuroImage*. 2003. Vol. 19, No. 4. P. 1835–1842.

27. Schilbach L., Eickhoff S. B., Cieslik E. C. Shall we do this together? Social gaze interaction as an embodiment of joint attention. *Cortex*. 2012. Vol. 49, No. 10. P. 2402–2416.

Shuvalov O.V. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF METAREPRESENTATION (THEORY OF MIND) AS A COMPLEX COGNITIVE PHENOMENON

The article is devoted to the study of metarepresentation as a multidimensional metacognitive phenomenon that facilitates reflection, empathy, behavioral prediction, and social integration.

Metarepresentation is defined as a metacognitive process involving the formation of representations about others' thoughts, beliefs, intentions, or emotions, performing the function of predicting their behavior and ensuring effective social interaction.

The theoretical and methodological aspects of analyzing metarepresentation as a complex metacognitive process of social cognition are revealed. The historical prerequisites for the formation of this concept are determined, starting from the ideas of J. Piaget and the research of D. Premack and G. Woodruff, who first introduced the concept of «Theory of Mind» (ToM), to modern approaches based on neuropsychological and neurobiological studies.

The structural components of metarepresentation are highlighted, including the intention detector, gaze direction detector, joint attention detector, and the metarepresentation mechanism. Their role in the development of metacognitive abilities at various stages of ontogenesis is examined.

The significance of executive functions (working memory, cognitive flexibility, and attention control) in forming skills to analyze mental states and predict others' behavior is demonstrated. The role of metarepresentation in social interaction, empathy development, and behavioral strategy formation in complex social situations is revealed.

Scientific sources highlighting the neuropsychological correlates of metarepresentation are analyzed, focusing on the functioning of the prefrontal cortex, including the orbitofrontal, ventromedial, and dorsolateral regions, as well as their interaction with the temporoparietal junction. The localization of metarepresentation functions in brain structures is analyzed and systematized according to Brodmann's classification.

The article presents the results of systematizing the key aspects of metarepresentation development in ontogenesis, including the periodization of main stages, their age-related features, and characteristics.

The prospects for further research are outlined, focusing on the development of diagnostic methodologies, therapeutic approaches, and educational programs. The interdisciplinary importance of metarepresentation for cognitive psychology, neuropsychology, and pedagogy is emphasized.

Key words: metarepresentation, theory of mind (ToM), cognitive psychology, neuropsychology, executive functions, social cognition.

Відомості про авторів

Августюк М.М. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри міжнародних відносин Національного університету «Острозька академія»

Адамова О.С. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Бігун Т.Я. – магістр психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Василик О.М. – аспірантка кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Верещагіна Н.В. – магістр психології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Вітюк Н.Р. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Вовк Н.П. – кандидат педагогічних наук, доцент Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Довгань Н.О. – доктор психологічних наук, завідувач відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Дробот О.В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Духневич В.М. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Дячкова О.М. – кандидат педагогічних наук, Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Житник Н.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки та психології Західнодонбаського інституту ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Іванова Т.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Іваскевич О.В. – аспірант факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Ілляшенко Т.Д. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Каліщук С.М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Кардашова В.І. – студентка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Карповець М.В. – кандидат психологічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту Національного університету «Острозька академія»

Кириченко В.Е. – аспірант та асистент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»

Копилова С.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Кучинова Н.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки та психології Західнодонбаського інституту ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Лаврінченко В.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Латиш О.М. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Макарець В.О. – аспірант кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

Макаров О.М. – аспірант за спеціальністю 053 «Психологія» Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Мішиха Л.П. – докторка психологічних наук, професорка кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Мохнар Л.І. – кандидат педагогічних наук, Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Найчук В.В. – кандидат психологічних наук, доцент, докторантка кафедри психології Харківського національного університету імені Г.С. Сковороди

Ніколаєв Л.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Олійник Л.Г. – кандидат економічних наук, магістр психології, доцент кафедри бізнесу і права Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна», директор ЦР «Розумашка»

Османова А.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Папуча М.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Потонська О.І. – 4 курс, Phd докторант Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Сотнікова Г.О. – магістр 1 курсу спеціальності «Психологія» Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна», викладач Державної реабілітаційної установи «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Поділля»

Стеценко А.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Терлецька Л.Г. – кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Терновий В.А. – здобувач вищої освіти третього освітньо-наукового рівня, доктор філософії спеціальності 053 Психологія Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Тимошенко Т.С. – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Токарєва Ю.М. – аспірант кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Фефелова В.В. – магістрант II курсу кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Філоненко В.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ

Хаметова Л.М. – старший викладач кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Чернявська Н.В. – аспірантка кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Шабінська О.О. – здобувачка другого рівня вищої освіти Психологія. Практична психологія Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Шамлян К.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної і практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»

Шевченко Н.Ф. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Запорізького національного університету

Шимко В.А. – доктор психологічних наук, професор кафедри професійної психології Національної академії Служби безпеки України

Шувалов О.В. – аспірант лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України

Науковий журнал

ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Серія: Психологія

Том 35 (74) № 6 2024

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

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. 23,19. Ум. друк. арк. 26,74. Зам. № 0225/127.

Підписано до друку 30.12.2024. 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.