

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

Журнал заснований у 1918 році

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

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 1 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

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

Члени редакційної колегії:

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

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

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

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 № 7 від 20.02.2025 року)**

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

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

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

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

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

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

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Бикова С. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
БУДІВЕЛЬНОГО НАПРЯМУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ..... 1

Кресан О. Д.

ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ
ДО СТРЕСУ ТА ЇЇ СТРУКТУРА..... 6

Купчишина В. Ч.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ІДЕНТИЧНІСТЬ»
ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ..... 12

Мартинюк Ю. О.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
НА ФОРМУВАННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ УПОДОБАНЬ..... 18

Пивоваренко О. А.

АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ ДОСЛІДЖЕННЯХ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ..... 23

Чайка Г. В.

ДОВІРА ДО СВІТУ, ЛЮДЕЙ ТА СЕБЕ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС..... 29

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ.

ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Вишньовський В. В., Періг І. М.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ
НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 35

Заушнікова М. Ю., Ткачук Т. А., Коваль А. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО КОМАНДОУТВОРЕННЯ..... 41

Костюченко О. В.

АРТПРАКТИКА В ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДІ ДО АНТИКРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ..... 46

Ляховець Л. О., Низовець-Кропта О. А.

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ
ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ..... 53

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Белавіна Т. І., Блінов О. А., Абрамян Н. Д.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ..... 60

Videnieiev I. O.

SPECIFIC FEATURES OF LIFE MEANING ORIENTATIONS AND RESILIENCE
AMONG STUDENTS OF HUMANITIES IN HIGHER EDUCATION..... 66

Власенко О. О.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУСПІЛЬСТВА
НА АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВТРАТІ..... 73

Губа Н. О., Мосол Н. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	79
Казарова Г. М., Сапельнікова Т. С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	85
Козакова Л. О., Фролова М. Е., Момоток О. М. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТИВНІСТЬ ЛІДЕРА СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ ЩОДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	90
Несправа М. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.....	97
Сидоренко О. Б. ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ САМОТНОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ТА ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	104
ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ	
Борисенко В. Є. ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	111
Гуртовенко Н. В. СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	116
Мельник В. М. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	121
Пляка Л. В., Герасимова О. О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	127
Руденок А. І., Михайлик А. О., Данчук Ю. П. РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	133
Шевченко Н. Ф., Січевська Г. П. РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИЗАЦІЇ ТА МАЛЮНКУ.....	138
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	145

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Bykova S.V.

PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR THE SUCCESS
OF FUTURE CONSTRUCTION PROFESSIONALS IN WARTIME CONDITIONS..... 1

Kresan O.D.

GENERAL CONCEPT OF PERSONAL RESISTANCE TO STRESS
AND ITS STRUCTURE..... 6

Kupchyshyna V.Ch.

THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE CONTENT OF THE CONCEPT
OF “IDENTITY” AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON..... 12

Martyniuk Yu. O.

PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES
ON THE FORMATION OF LITERARY PREFERENCES..... 18

Pivovarenko O.A.

ANALYSIS OF METHODOLOGICAL APPROACHES IN THE STUDY
OF PSYCHOLOGICAL FACTORS SHAPING GASTRONOMIC PREFERENCES..... 23

Chaika G.V.

TRUST IN THE WORLD, PEOPLE AND SELF AS A PERSONAL RESOURCE..... 29

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Vyshnovskyi V.V., Perih I. M.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
ON HUMAN PSYCHOLOGICAL HEALTH IN WAR CONDITIONS..... 35

Zaushnikova M.Yu., Tkachuk T.A., Koval A.A.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EFFECTIVE TEAM BUILDING..... 41

Kostiuchenko O. V.

ART PRACTICE IN THE GESTALT APPROACH TO ANTI-CRISIS INTERVENTION..... 46

Liakhovets L.O., Nyzovets-Kropta O.A.

COMPASSION FATIGUE IN THE CONTEXT OF THE WORK
OF HELPING PROFESSIONALS ACTIVITIES: THEORETICAL ANALYSIS..... 53

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Bielavina T.I., Blinov O.A., Abramian N.D.

DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE
OF HIGHER EDUCATION STUDENTS-FUTURE PSYCHOLOGISTS..... 60

Videnieiev I. O.

SPECIFIC FEATURES OF LIFE MEANING ORIENTATIONS AND RESILIENCE
AMONG STUDENTS OF HUMANITIES IN HIGHER EDUCATION..... 66

Vlasenko O. O.

PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF SOCIETY ON THE ADAPTATION
OF PERSONALITY IN THE LOSS..... 73

Guba N. O., Mosol N. O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERPERSONAL TRUST IN VOLUNTEER ACTIVITIES.....	79
Kazarova H. M., Sapielnikova T. S. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LONELINESS EXPERIENCE IN STUDENT AGE.....	85
Kozakova L. O., Frolova M. E., Momotok O. M. PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF STUDENT GROUP LEADERS UNDER DISTANCE LEARNING CONDITIONS.....	90
Nesprava M. V. PECULIARITIES OF RESILIENCE MANIFESTATION IN PSYCHOLOGY STUDENTS IN RELATION TO THEIR LEVEL OF SOCIAL RESPONSIBILITY.....	97
Sydorenko O. B. THE PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF LONELINESS: A STUDY OF SUBJECTIVE CONTROL AND TYPES OF LONELINESS EXPERIENCES IN PSYCHOLOGY STUDENTS.....	104
PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY	
Borysenko V. Ye. TO THE PROBLEM OF STUDYING PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF PERSONALITY IN SCIENTIFIC PSYCHOLOGICAL LITERATURE.....	111
Hurtovenko N. V. MODERN FEATURES OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE.....	116
Melnyk V. M. THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL CONDITIONS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN.....	121
Plyaka L. V., Gerasymova O. O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EDUCATORS IN THE CONDITIONS OF WAR: THE WAY TO PRESERVING MENTAL HEALTH.....	127
Rudenok A. I., Mykhailyk A. O., Danchuk Yu. P. THE ROLE OF THE FAMILY ENVIRONMENT IN SHAPING THE RESILIENCE OF ADOLESCENTS DURING WAR.....	133
Shevchenko N. F., Sichevska H. P. DEVELOPMENT OF ADOLESCENT CREATIVITY WITH ART THERAPEUTIC MEANS OF METAPHORIZATION AND DRAWING.....	138
INFORMATION ABOUT THE AUTHORS.....	145

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/01>**Бикова С. В.**

Одеська державна академія будівництва та архітектури

ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНОГО НАПРЯМУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Стаття присвячена вивченню актуального питання щодо підготовки майбутніх фахівців будівельної сфери в умовах воєнного стану. Психологічні чинники відіграють значну роль у формуванні професійних якостей майбутніх фахівців будівельного напрямку, особливо в умовах воєнного часу. Питанням цього напрямку присвячена частина сучасної наукової літератури. Незважаючи на проведені дослідження питання щодо факторів, які впливають на формування професійної успішності фахівців будівельного напрямку, залишається до кінця не вирішеним. Будівництво – це галузь, яка характеризується високими ризиками, великим навантаженням і тривалими термінами будівництва. Будівництво часто описують, як складну та небезпечну галузь, і будівельники стикаються як із звичайними, традиційними проблемами, такими як якість, час і вартість проєкту, так і з дедалі актуальнішими проблемами безпеки в умовах воєнного часу.

Останніми десятиліттями будівельні проєкти стають все більш масштабними, складними та інтегрованими, а виклики воєнного часу вносять свої корективи. Тому метою даної роботи було визначення психологічних критеріїв успішності майбутніх фахівців будівельного напрямку в умовах воєнного часу. Для вирішення даної мети роботи було проведено бібліометричний аналіз наукової літератури. В ході проведеного аналізу літературних даних було визначено, що психологічні критерії особистості впливають на рівень професіоналізму. Важливо зазначити, що для професійного зростання будівельники-професіонали мають постійно вдосконалювати як свої професійні, так і особистісні якості. Ці професіонали мають особливий спосіб мислення: стратегічний, креативний і часто інтуїтивний. Вони рішучі, обережні, відповідальні та вміють ризикувати.

Крім того, від майбутніх фахівців будівельної галузі очікують високого рівня почуття відповідальності, стресостійкості, пунктуальності, вміння втілювати отримані знання у практику будівництва, вміння використовувати передові світові технології при плануванні будівництва тощо. В ході аналізу було визначено, що соціальне середовище (психологічний стан в колективі) суттєво впливає на формування професійних якостей професіонала будівельної галузі.

Отже, професійний рівень та успіх майбутніх фахівців будівельного напрямку в умовах воєнного часу залежить від психологічних чинників.

Ключові слова: успішність особистості, психологічні критерії, резильєнтність, мотивація, будівництво.

Постановка проблеми. Будівельна галузь України є одним із лідерів у промислово-економічній сфері та відіграє центральну роль у вирішенні соціально-економічних проблем. В останні роки в Україні зросли обсяги будівництва. У зв'язку з постійно зростаючими потребами суспільства в об'єктах промислового та соціального призначення, їх відбудови після руйнування внаслідок

війни, зростає потреба в підготовці майбутніх фахівців-будівельників.

Як показали події останнього часу, пов'язані із військовою агресією, від сучасних фахівців будівельного напрямку вимагається не лише виконання звичних професійних функцій, але й уміння працювати в умовах надзвичайної ситуації, небезпечної для життя.

Життя в кризовій ситуації, зазвичай, супроводжується негативними життєвими умовами, які, як відомо, пов'язані з труднощами адаптації. Питання про можливість трансформації дебаланізуючих подій у особисті пошукові системи, здатність інтегрувати світло й тінь, ресурси та вразливі місця, страждання та мужність є важливими досягненнями, які поглиблюють розуміння процесу формування стійкості (резильєнтності) будівників.

Стійкість – це більше, ніж здатність розвивати свої навички, незважаючи на труднощі, або долати травму, захищаючи себе від впливу зовнішнього середовища. Це здатність позитивно реагувати на виклики та перетворювати їх на можливості для зростання. Психологічна стійкість є динамічним процесом, який проявляється як зміни, що дозволяють особистості знайти новий баланс і розвиватися в позитивному напрямку [1].

Одним із викликів сучасності є військова агресія, яка розглядається як загроза психологічній стійкості. Цей період викликає питання про необхідність психологічної стійкості майбутніх фахівців будівельного напрямку. Під час війни будівельники зіткнулися з серйозними труднощами, їм довелося швидко знаходити нові ефективні способи їх подолання. Це стосувалося засвоєння великих обсягів інформації, впровадження нових технологій і швидкого переходу до нових умов життя та праці. Рівень психологічної стійкості в періоди трансформації (воєнний і післявоєнний) є важливим для будівельників, він сприяє ефективному особистому розвитку та підготовці успішних фахівців будівельної сфери.

У цьому контексті впровадження ефективних моделей освітнього процесу з урахуванням психологічних чинників для підготовки майбутніх фахівців-будівельників є вкрай доречним і своєчасним. Це пояснюється тим, що головною метою такої моделі є формування нового покоління будівельників із всебічними знаннями. Інтегрований комплекс знань і навичок, що дозволяє швидко адаптуватися до сучасних технологій і динамічного виробництва, виконувати спеціалізовані дії в надзвичайних ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі психологічні критерії формування та розвитку успішності майбутніх фахівців будівельного напрямку висвітлюються такими вченими, як Г.П.Лазос, Е.О'Дауд (Е.О'Dowd), А.Сісто (А. Sisto), Дж.Као (J. Cao).

На успішність майбутніх фахівців та способи подолання кризових ситуацій, таких як

військова агресія, впливає психологічна резильєнтність. Ці питання було висвітлено в роботах авторів Г.П.Лазос, О.А.Ціханцова, О.Односталко, Ф.Боздаг (F.Bozdağ), А.Імран (А.Imran), С.-Л.Хуан (S.-L.Huang). Але потребує ретельного вивчення питання щодо визначення механізмів психологічних чинників та їх впливу на успішність майбутніх фахівців будівельного напрямку в умовах воєнного часу.

Постановка завдання. Дослідженні особливостей психологічних критеріїв успішності майбутніх фахівців будівельного напрямку в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Останні події, які пов'язані із військовим станом, призвели до зміни повсякденно життя населення України. Крім того, сталися значні трансформаційні зміни в промисловості і будівництві. Пристосовуючись до ситуації, значна частина роботодавців змушена була скорочувати обсяги виробництва, оптимізувати або перепрофілювати свою діяльність, окремі підприємства були зруйновані і вимушено припинили свою діяльність. Розвивається потреба у висококваліфікованих спеціалістах, особливо в будівельній сфері. Актуальним стає питання підготовки таких фахівців, особливо тих, хто зможе працювати в умовах військової агресії, постійних викликів та негараздів, кризових ситуацій тощо.

Реакції на кризові ситуації дуже відрізняються в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина по-різному сприймає ту саму подію та має різні ресурси та здібності, щоб впоратися з нею. Концепція стійкості зосереджена на розумінні того, чому лише деякі люди здатні позитивно реагувати на негаразди та перетворювати їх на можливість для зростання та нових адаптацій. Термін «стійкість» часто використовується для опису здатності відновлюватися [2].

Протягом багатьох років значний інтерес науковців був спрямований на вивченні психологічної стійкості та способів, якими люди реагують на різні кризові ситуації та долають їх. Психологічна стійкість визначається, як вроджена риса особистості людини; процес позитивної адаптації до негараздів, який може відбуватися на різних етапах життя, залежно від ситуації [3].

Психологічна стійкість є екологічним явищем, і тому її необхідно розвивати через взаємодію з родиною, громадою та суспільством [4, 5]. Крім того, психологічна стійкість – це здатність стійко підтримувати орієнтацію на екзистенціальні цілі. Це наскрізне ставлення, яке можна розуміти, як здатність виявляти наполегливість, щоб подолати труд-

нощі, яка виникає у різних сферах життя, і визнати себе та свою внутрішню злагодженість через активацію проектів особистісного зростання [2, 6].

О. А. Ціханцова у своїй роботі запропонувала модель індивідуальної стійкості, яка включає оптимізм, соціальні контакти (оточення), самовираження, самоставлення, цілі, сенс. Стійкі люди, які володіють цими характеристиками, мають високий рівень психологічної стійкості та легко долають кризові ситуації у своєму житті [7]. Інші дослідники довели, що люди з розладами настрою менш стійкі, ніж люди без розладів настрою. Таким чином, можливо покращити психологічну стійкість за допомогою інтервенцій, оскільки вони можуть мати позитивний ефект у контексті розладів настрою [8].

У кризових ситуаціях багатьом людям важко задовольнити свої потреби, в результаті чого погіршується їхнє благополуччя. Кожен по-різному реагує на негативні ситуації в житті. Деякі люди здатні самотійно впоратися з тимчасовими потрясіннями, такими як горе або травматична подія, і це не впливає на їх нормальне функціонування. Вони здатні відновлюватися, використовуючи власні стратегії подолання, які допомагають їм долати негативні зовнішні чинники. Деяким людям потрібна базова підтримка, щоб покращити своє психічне здоров'я. А у деяких виникають серйозні проблеми з психічним здоров'ям [2]. Всі ці чинники також впливають і на професійні якості спеціалістів різних сфер, включаючи і будівництво.

Порівняно з іншими галузями промисловості, будівельна галузь передбачає більші навантаження та довший середній робочий день. Це пояснюється тим, що будівельні проекти є дуже ризикованими та дуже складними, а їхнє внутрішнє та зовнішнє середовище дуже динамічне та невизначене. Це часто призводить до складних завдань, складних процесів і непередбачених проблем у реалізації проекту. Крім того, будівництво передбачає суворе планування та індивідуальну оцінку продуктивності [9, 10]. Щоб завершити планування вчасно та досягти безперебійного виконання проекту, будівельники повинні витратити багато часу та енергії на роботу, на досягнення успішних результатів.

Успіх – це багатогранне поняття, яке можна визначити різними способами, залежно від індивідуальних цілей, суспільних стандартів і культурного контексту. Успіх – це постійний процес, який вимагає часу, зусиль і отриманих знань для досягнення цілей.

Хоча успіх зачасто передбачає фінансові досягнення чи професійне визнання, він також може охоплювати особисте задоволення, значущі стосунки та внесок у суспільство. Одним із факторів, який відіграє вирішальну роль у визначенні успіху, є особистість. Різні риси особистості та типи можуть впливати на те, як люди підходять до викликів, взаємодіють з іншими та досягають своїх цілей.

Насправді, успіх ніколи не дається легко. Під час війни трудова діяльність будівельників наповнена небезпекою та перешкодами. Перешкоди – це те, що допомагає формувати характер людини, коли вона досягає успіху. Без перешкод складно рости.

Такі критерії, як позитивність і оптимізм, мають велике значення для досягнення професійного успіху, оскільки вони формують впевненість фахівця-будівельника у всьому, що він робить. Позитивне мислення – це мислення, спрямоване на зростання, коли людина сприймає невдачі/проблеми як можливість вчитися та вдосконалюватися. Деякі люди вважають невдачу як можливість до власного розвитку. Крім того, позитивне мислення настільки потужне, що людина завжди вірить в кінцеву мету, що б не сталося на її шляху.

Ще одним із важливих критеріїв для досягнення успіху є вміння ставити цілі. Постановка цілей допомагає людині орієнтуватися та знаходити напрямки до того, чого вона хоче досягти. Це часто активізує мотивацію фахівців будівельної сфери дотримуватися чіткого плану дій.

Необхідно зазначити, що успіх також залежить від самовдосконалення через навчання людини. Майбутніх фахівців необхідно готувати до безперервного особистого навчання. Для професійного зростання будівельники-професіонали мають постійно вдосконалювати як свої професійні, так і особистісні якості. Ці професіонали мають особливий спосіб мислення: стратегічний, креативний і часто інтуїтивний. Вони рішучі, обережні, відповідальні та вміють ризикувати [5].

Крім того, від майбутніх фахівців будівельної галузі очікують наявність високого рівня відповідальності, стресостійкості, пунктуальності, вміння втілювати отримані знання в практику будівництва, вміння використовувати передові світові технології при плануванні будівництва тощо. Для цього будівельникам треба мати відповідне професійне мислення, постійно його розвивати.

Виявилось, що командний мікроклімат (соціальні стосунки) у будівельній сфері відіграє провідну роль, бо формує професійне мислення майбутнього фахівця-будівельника. Швидкість роз-

вितку компанії визначається рівнем її спеціалізації. Незважаючи на важливість міцних ділових стосунків для трансформаційного впливу на суспільство, компанії не завжди приділяють цим аспектам достатньо уваги та важливості [4]. Тому необхідно готувати майбутніх фахівців будівельної сфери до стійкості, терпіння, наполегливості та здобуття мотивації. Так, мотивація допомагає людині підтримувати цілі, до яких вона прагне, водночас дотримуючись особистих прихильностей та цінностей.

Стійкість дає особистості здатність відновлюватися, адаптуватися та вчитися на невдачах. Чим вищий рівень резильєнтності, тим легше людина зберігає свій розум, тим більше вона готова до всього, що намагається завадити їй досягти цілей. Фахівці з резильєнтністю вдало справляються із складними обставинами чи невдачами. Натомість відбувається як особистісне, так і професійне зростання людини.

Отже, професіоналам у будівництві також необхідно проявляти ініціативу, щоб використати власні емоції та ентузіазм для роботи в умовах воєнного стану, наприклад емоційну прихильність. Афективна прихильність, як емоційний зв'язок між працівниками та їхніми організаціями, включає емоційну прихильність, ідентифікацію та участь працівників в колективних проєктах. Співробітники з високою афективною відданістю, як правило, мають більшу пристрасть і ентузіазм щодо своїх організацій, готові більше працювати, щоб зробити більше службових і особистих внесків у реалізацію організаційних цілей. Таким чином, афективна відданість є рушійною силою та важливим робочим ресурсом.

Ефективна відданість походить від глибокого організаційного сприйняття. В останні десятиліття підвищена складність і невизначеність будівельних проєктів та підвищений попит на якісні послуги зробили емоційну прихильність будівельників дедалі важливішою. Афективна прихильність формує у професіоналів будівництва позитивне ставлення до своєї професії та відда-

ність проєкту. Крім того, професіонали будівництва з високою емоційною відданістю прагнуть залишитися в організації, оскільки вони поділяють цінності і цілі своєї організації та готові інвестувати зусилля для досягнення безперервного виконання проєкту навіть в складних та небезпечних умовах. Тому емоційна прихильність є одним із ключових факторів, які впливають на поведінку будівельників. Високий рівень афективної відданості може мотивувати будівельників оптимізувати продуктивність роботи, виконувати значущі додаткові ролі, зміцнювати командний дух та організаційну згуртованість, а також підвищувати ефективність організаційної роботи [10].

Висновки. При вивченні питання кризових ситуацій особлива увага приділяється ресурсам індивідів для адаптації до цих ситуацій. Ці ресурси діють, як особистий потенціал, який дозволяє навчатися, змінюватися та розвиватися за несприятливих обставин.

При підготовці майбутніх фахівців будівельної галузі необхідно розвивати такі якості, як відповідальність, стресостійкість, пунктуальність, вміння втілювати отриманні знання у практику будівництва, вміння використовувати передові світові технології при планування будівництва тощо. Ресурси психологічної стійкості відіграють важливу роль для формування високопрофесійних спеціалістів будівельної галузі. Психологічна стійкість виникає внаслідок специфічної динаміки життєвих ситуацій і впливає на майбутній успіх і продуктивність у житті. Одним із таких ресурсів є психологічна резильєнтність. Вона забезпечує швидку адаптацію до змін, здатність долати стрес і труднощі, а також можливість повернутися до нормального життя після кризи без шкоди для психічного та фізичного здоров'я. Психологічна стійкість дозволяє людям протистояти подіям, підтримувати та збільшувати ресурси, а також дозволяє розширювати особисті можливості до позитивного перепроектування, сприяючи тим самим особистому зростанню.

Список літератури:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
2. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 77–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
3. Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020.
4. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

5. Bozdağ, F., & Ergün, N. Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567–2586, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>
6. Bozdağ, F., Imran, A., Huang, S.-L., Li, R.-H., Fang, S.-Y., & Tang, F.-C. Work hours and difficulty in leaving work on time in relation to work-to-family conflict and burnout among female workers in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 605, 2020.
7. Cao, J., Liu, C., Zhou, Y., & Duan, K. Work-to-family conflict, job burnout, and project success among construction professionals: The moderating role of affective commitment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2902, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17082902>
8. Imran, A., Tariq, S., Kapczinski, F., & de Azevedo Cardoso, T. Psychological resilience and mood disorders: A systematic review and meta-analysis. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220524, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>
9. O'Dowd, E., O'Connor, P., Lydon, S., Mongan, O., Connolly, F., Diskin, C., McLoughlin, A., Rabbitt, L., McVicker, L., Reid-McDermott, B., & Byrne, D. Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC Health Services Research*, 18(1), 730, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>
10. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

Bykova S.V. PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR THE SUCCESS OF FUTURE CONSTRUCTION PROFESSIONALS IN WARTIME CONDITIONS

The article is devoted to the study of the topical issue of training future specialists in the construction industry under martial law. Psychological factors play a significant role in shaping the professional qualities of future construction professionals, especially in wartime. Part of the modern scientific literature is devoted to the issues of this area. Despite recent research, the question of the factors that influence the formation of professional success of construction specialists remains unresolved. Construction is an industry characterised by high risks, heavy workloads and long construction periods. Construction is often described as a complex and dangerous industry, and builders face both conventional and traditional problems such as project quality, time and cost, as well as increasingly urgent security issues in wartime.

In recent decades, construction projects have become increasingly large-scale, complex, and integrated, and wartime challenges have made their own adjustments. Therefore, the purpose of this study was to determine the psychological criteria for the success of future construction professionals in wartime. To achieve this goal, a bibliometric analysis of scientific literature was conducted. In the course of the literature analysis, it was determined that the psychological criteria of a person affect the level of his/her professionalism. It is important to note that for professional growth, professional builders must constantly improve both their professional and personal qualities. These professionals have a special way of thinking: strategic, creative and often intuitive. They are decisive, cautious, responsible, and able to take risks.

In addition, future construction industry professionals are expected to have a high level of sense of responsibility, stress resistance, punctuality, ability to implement the acquired knowledge in construction practice, ability to use advanced world technologies in construction planning, etc. In the course of the work, it was determined that the social environment (psychological state in the team) significantly affects the formation of professional qualities of a construction industry professional.

Thus, the professional level and success of future construction professionals in wartime depend on psychological factors.

Key words: *personality success, psychological criteria, resilience, motivation, construction.*

Кресан О.Д.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ЇЇ СТРУКТУРА

У статті розглядається проблема визначення стійкості особистості до стресу як однієї з ключових якостей, необхідних у сучасному світі. Вказується, що стійкість до стресу є актуальним явищем в умовах сьогодення як з погляду його дослідження, так і формування в особистості. Особлива увага приділена проблемі дефініції цього поняття поруч з іншими психологічними явищами. Автор досліджує феномен стійкості до стресу, визначаючи його як здатність особистості протистояти впливу стресорів, зберігати емоційну рівновагу та самосвідомість. Робота базується на аналізі сучасних підходів до вивчення стійкості до стресу, включаючи праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема проаналізовано класичну теорію Г. Сельє, теорію збереження ресурсів С.Е. Гобфула (S.E. Hobfoll), а також концепції резильєнтності, резистентності та копінг-поведінки. Запропоновано структуру стійкості до стресу, яка включає психофізіологічні, власне психологічні та психосоціальні складові, що також включають у себе різні компоненти. Показано взаємозв'язок між зовнішніми та внутрішніми ресурсами стійкості особистості до стресу.

Автор наголошує, що стійкість до стресу є багатовимірним феноменом, що поєднує як природжені, так і набуті властивості, а також визначає здатність особистості адаптуватися до складних умов без шкоди для фізичного та психологічного здоров'я. У статті представлено огляд ключових підходів до аналізу стійкості до стресу, окреслено основні компоненти її структури та чинники, які впливають на ефективність протидії стресу.

Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій із формування стійкості до стресу у різних соціальних та професійних контекстах.

Ключові слова: *стійкість до стресу, структура стресостійкості, резильєнтність, копінг, особистість, психофізіологічні, психосоціальні, власне психологічні компоненти стресостійкості, переживання стресу.*

Постановка проблеми. Однією з важливих навичок сучасного життя (soft-skills) у різних сферах життєдіяльності є здатність протистояти стресу та іншим викликам. Особливої гостроти ця проблема набуває у зв'язку з військовими діями в Україні та щоденними загрозами для населення внаслідок повномасштабного вторгнення. Рівень стресу в повсякденних ситуаціях на сьогодні значно підвищився, таким чином набуває все більшої актуальності необхідність формування стійкості особистості до стресу. Під *стійкістю до стресу* ми розуміємо здатність особистості протистояти навантаженням та викликам, а також не піддаватися впливу стресу, зберігаючи рівновагу та необхідний рівень самосвідомості. Розуміння сутності та складових компонентів стійкості людини до стресу допоможе зосередитись на аспектах, які необхідно сформувати в особистості для більш успішного протистояння стресу у складних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження стійкості до стресу у психології роз-

почалося з досліджень власне стресу як психологічного та біологічного явища, одним з перших його дослідників був канадський фізіолог Г. Сельє, який розробив найбільш відому в психології теорію стресу, де визначив це явище як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [14]. Виокремивши три стадії стресу, автор зазначив, що в процесі дії стресорів на організм відбувається адаптація і відповідно стійкість організму та психіки до впливу стресу. Це відбувається на другій стадії стресу – стадії резистентності, коли стійкість до стресу збільшується. У цей момент людина або здатна впоратися із впливом стресорів або їхній вплив стає занадто сильним, тоді відбувається перехід на наступну стадію – виснаження, що може бути небезпечною для здоров'я й життя людини [4].

В ситуації постійного, довготривалого стресу, що становить собою сучасна ситуація війни в країні та впровадження військового стану, наслідки цього стресу для особистості можуть непередбачуваними.

До основних негативних наслідків стресу можна віднести наступні: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне та професійне вигорання, депресії та інші психічні розлади, соматичні захворювання, труднощі в психологічній адаптації, у взаємовідносинах, внутрішньоособистісні конфлікти та кризи, тощо. Тому важливо не лише усувати та послаблювати дію стресорів всюди, де це можливо, а й формувати стійкість особистості до стресу.

В кінці 80-х рр. XX століття набула популярності ще одна теорія стресу, що отримала назву «Теорія збереження ресурсів» (conservation of resources) – COR. Її автор С.Е.Гобфол (S.E.Hobfoll) [11], досліджуючи історичну еволюцію стресу в сучасному суспільстві, зазначає, що настала «епоха стресу», коли уникнути його не вдасться. Дослідник вивчає «досвід стресу», акцентуючи на об'єктивній природі стресу та стресових реакцій, на відміну від концепції С.Фолкман, Р.Лазаруса (S.Folkman і R.Lazarus), які підкреслювали значення суб'єктивної, індивідуальної оцінки в процесі виникнення стресу [11]. На думку автора, життєві події продукують стрес через те, що загрожують людині втратою важливих для неї ресурсів [11]. Така втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів уможливорює втрату почуття суб'єктивного благополуччя, тому переживається особистістю як стан стресу з усіма його наслідками. Переживання стресу може мати індивідуальні особливості.

Постановка завдання. Мета статті – аналіз психологічних особливостей явища стійкості особистості до стресу та визначення його структури.

Виклад основного матеріалу. Стійкість до стресу в сучасній психології є поняттям, що межує з іншими, схожими за значенням, які часто вживаються, як взаємозамінні, тому може виникати термінологічне непорозуміння або некоректне вживання деяких з них. Зокрема це такі терміни, як стресостійкість, резистентність, резильєнтність, копінг та інші. У нашому дослідженні ми не розрізняємо стійкість до стресу та стресостійкість, вважаючи їх синонімічними та взаємозамінними. Проте інші терміни – резистентність, резильєнтність, копінг мають деякі семантичні відмінності. Зокрема поняття резистентності, на наш погляд, має стосунок більше до психофізіологічних та темпераментальних властивостей особистості, тоді як резильєнтність ми визначаємо як психологічну пружність та здатність не піддаватися стресовим впливам, що досить схоже зі стійкістю до стресу. Натомість стійкість до стресу, на

нашу думку, є більш широким поняттям, оскільки включає в себе також властивості особистості (психофізіологічні, когнітивні та ін.), що можуть мати генотипічне чи фенотипічне походження, а також поведінкові прояви людини під час реагування на стресори, та різні складні ситуації. Водночас резильєнтність вважають набутою якістю [12], що пов'язана з протидією стресовим ситуаціям і протистоянням труднощам у процесі особистісного розвитку (Ф.Джордано (F.Giordano), С.М.Соусвік (Steven M.Southwick), Д.С.Чарней (Dennis S.Charney), та Дж.М.Де П'єрро (Jonathan M.DePierro та ін.) [5].

Поняття копіngu стосується стратегій оволодіння стресом, тобто конкретних поведінкових моделей, які дозволяють людині подолати стрес у конкретній ситуації. У сучасній науці під копіngом розуміють «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [1, с. 16]. Копінг-стратегії – це способи подолання стресу, які застосовуються зазвичай свідомо [12]. Ці механізми допомагають усунути негативний вплив стресорів і застосовуються людиною в складних життєвих ситуаціях [5]. Отже, поняття стійкості до стресу є більш широким щодо копіngu, оскільки вони співвідносяться як загальна якість особистості, що може бути як спадковою, так і набутою (стійкість до стресу) та поведінкові механізми дій у стресових ситуаціях (копінг).

У сучасній науці існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. Можна виокремити такі **підходи** до розгляду цього явища у психології [Цит. за: 1]:

- Суб'єктивно-діяльнісний, де стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості та одним із ключових факторів, які забезпечують діяльність людини і впливають на її результати (Т.В.Циганчук, О.М.Кокун, Г.М.Дубчак, М.Е.Білова, Л.Л.Тютюнник та ін.).

- Системний підхід, що досліджує стресостійкість як цілісне утворення, яке забезпечує процес адаптації людини до середовища та сприяє рівновазі та регуляції емоційних станів особистості (В.М.Крайнюк, В.М.Корольчук, М.Массімо (M.Massimo), Г.Тріндейд (H.Trindade), Р.Джекобі та ін. (R.Jacoby et al.).

- Особистісний підхід – досліджує особливості впливу стресових чинників на особистість, її психічні процеси, стани, властивості тощо (О.Ю.Овчаренко, К.М.Усик, О.О.Когут та ін.).

Наявність різних підходів дослідження явища стійкості до стресу свідчить про те, що даний

психологічний феномен є різноплановим, тому може вивчатися в різних аспектах. Наприклад, Л. Л. Тютюнник визначає два ключових аспекти стійкості людини до стресу – це *діяльнісний* (зовнішній) та *особистісний* (внутрішній). Водночас особистісний (внутрішній) аспект стресостійкості «реагує на невідповідність потенцій суб'єкта до умов і потреб діяльності й відповідає за вироблення системи захисту особистості від стресового впливу задля збереження рівноваги» [9, с. 159–163].

Крім цього, існують різні погляди на структурні компоненти стійкості до стресу. Зокрема Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [Цит. за: 10, с. 65.]:

- мотиваційний, що активізує адаптаційний, спонукальний, а також поведінковий потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – це сукупність знань та досвіду щодо стресової ситуації та вміння проаналізувати саму проблему й можливі шляхи та способи її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в стресових ситуаціях;
- комунікативний – передбачає готовність людини до спілкування і взаємодії з іншими задля вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу [10, с. 65].

Наведена структура дає уявлення про основні компоненти даного явища, проте не конкретизує їхній зміст. Тому ми проаналізуємо інші погляди на структурні компоненти та чинники стійкості до стресу. До структурних компонентів та чинників стресостійкості також відносять [8, с. 41]:

- Досвід подолання стресових ситуацій в минулому.
- Позитивні прогнози на майбутнє.
- Схвалення діяльності людини з боку оточення, її емоційна підтримка.
- Індивідуально-психологічні особливості (емоційна стабільність, резистентність, саморегуляція, волева регуляція, впевненість у собі тощо).
- Позитивний емоційний фон.
- Наявність сенсу життя, діяльності, цілей на майбутнє і т. ін.

До властивостей, що **утворюють стійкість до стресу**, ці ж автори відносять зовнішні та внутрішні фактори [8, с. 83]. До *зовнішніх* належать характеристики та особливості середовища, а також діяльності людини, її дій та вчинків. До

внутрішніх належать комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних характеристик індивідуальності [Цит. за: 4]. Як бачимо, структурні компоненти чинників стійкості до стресу включають цілий спектр зовнішніх та внутрішніх характеристик, які сприяють запобіганню з подолання стресу.

В. М. Корольчук [3] вважає, що стійкість людини до дії стресогенних факторів залежить від таких зовнішніх та внутрішніх характеристик:

- 1) інтенсивність і тривалість стресової події;
- 2) окрема стресова ситуація чи їх накопичення в досвіді особистості;
- 3) кількість змін, що спричиняє до появи стресової події, та енергетичні, психічні й фізичні затрати на нове пристосування;
- 4) передбачуваність та імовірність настання стресової події (упевненість/непевненість у стресовій події, у часі її настання) та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до її подолання;
- 5) новизна стресової події та ступінь поінформованості людини про неї;
- 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності;
- 7) контрольованість стресової події [8].

На наш погляд, психологічними особливостями стійкості людини до стресу насамперед є ті психологічні складові, компоненти, що утворюють цю якість. Слід зазначити, що стійкість до стресу передусім передбачає здатність *витримувати стресові навантаження*, тобто певну *витривалість* або особистісну силу. Це може бути як спадкова властивість генетичного характеру, так і сформована в результаті соціального та життєвого досвіду. Стійкість або витривалість до стресу передбачає також здатність людини *протидіяти* зовнішнім впливам та не порушувати звичної життєдіяльності внаслідок впливу стресорів.

Ще одна особливість, що має місце в даному контексті, є успішна *психологічна адаптація* до стресових ситуацій як здатність пристосовуватись до ситуації без шкоди для свого психологічного та фізичного здоров'я, а також без подальших негативних наслідків. У сучасній психології стресостійкість також тісно пов'язують з «процесом адаптації, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю» [7, с. 35]. Прикладом цього може бути успішна робота в умовах дефіциту часу, життя на прифронтових територіях тощо. Проте важливо зазначити, що відсутність психологічної чи фізичної шкоди є основною умовою успішної

психологічної адаптації. Водночас необхідно враховувати, що така адаптація та відсутність шкоди здоров'ю і негативних наслідків повинні мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Іншими словами, людина може не усвідомлювати шкоду для здоров'я або інших сфер свого життя, проте об'єктивно ситуація погіршується (наявність хвороб, депресії, конфліктів, емоційних труднощів тощо внаслідок впливу стресу).

На наш погляд, визначальним моментом, що сприяє формуванню стресостійкості є поєднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання стресу. Проте відсутність необхідної емоційної підтримки, відпочинку та задоволення базових потреб можуть мати негативні наслідки для особистості у вигляді соматичних та психічних захворювань, емоційних розладів, соціальної дезадаптації тощо.

Узагальнюючи всі характеристики, особливості, ознаки, чинники стійкості людини до стресу, можемо запропонувати **структуру стійкості до стресу**, що включає компоненти різного характеру (Рис. 1).

Як бачимо з рис. 1, стійкість особистості до стресу включає в себе три основних складових, до яких входять різні компоненти. Це:

1) психосоціальна складова з такими компонентами, як поведінковий компонент, соціальний та індивідуальний досвід, а також особливості життєвих подій та ситуацій.

2) Власне психологічна складова, до якої входять емоційний, когнітивний та ціннісно-смысловий компонент.

3) Психофізіологічна складова, куди входять біологічні компоненти (статево-вікові, морфологічні, соматичні характеристики), властивості темпераменту, а також психофізіологічні властивості.

Наведені складові та компоненти, на наш погляд, мають важливе значення, оскільки включають як зовнішні чинники середовища, в якому перебуває особистість, так і її внутрішні ресурси. Таким чином можемо стверджувати, що стійкість особистості до стресу становить складне структуроване утворення, що складається з багатьох компонентів різної природи та походження і включає об'єктивні й суб'єктивні, зовнішні та внутрішні фактори цього явища.

Висновки. Здатність протистояти стресу є ключовою навичкою у сучасних умовах, що підвищує свою актуальність через повномасштабне вторгнення та військові дії на території України, що суттєво підвищило рівень стресу серед населення. Нами було визначено поняття стійкості до стресу, що становить здатність особистості протистояти викликам, зберігати рівновагу, самосвідомість і ефективно адаптуватися до складних ситуацій. Підкреслюється різниця між стресостійкістю, резильєнтністю та копінг-стратегіями. На основі аналізу сучасних зарубіжних та вітчизняних дже-



Рис. 1. Структура стійкості особистості до стресу

рел було визначено ключові підходи до стійкості до стресу, серед яких суб'єктивно-діяльнісний, що розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, системний, що акцентує увагу на адаптації до середовища, а також особистісний, який досліджує вплив стресу на психічні процеси і стани особистості.

Структура стійкості до стресу включає в себе такі складові: психосоціальна складова, що містить у собі компоненти, такі як соціальний

досвід, життєві події, поведінкові аспекти та ін. Психологічна складова, що включає емоційні, когнітивні компоненти, а також цінності особистості. Психофізіологічна складова, до якої входять біологічні психофізіологічні властивості, генетичні фактори.

Перспективами подальших досліджень у вказаному напрямку є аналіз чинників розвитку наведених компонентів стресостійкості та визначення шляхів їх формування.

Список літератури:

1. Камінська, О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Випуск 13 (58). 2021. Серія 12. Психологічні науки. URL: <https://surl.li/imjduc>
2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К. : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
3. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. URL: <https://surl.li/krospq>
4. Кресан О.Д. Особливості стійкості до стресу студентів в умовах війни. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Житомир, 16–17 травня 2024 р. / Ред. кол.: О.А.Черниш, В.М.Слюсар, Л.М.Червона [та ін.]. Житомир : Житомирська політехніка, 2024. 270 с. С. 216–218.
5. Кресан О.Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. *Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення* : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т.М.Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41–45.
6. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf>
7. Потапюк Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. Серія: Психологія, (2), 34–38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292>
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л.Афанасенко, І.Мартинюк, Л.Омельченко, А.Шамне, В.Шмаргун, С.Яшник / За заг. ред. В.Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: <https://surl.li/kkgxmb>
9. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
10. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Випуск 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf
11. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. 1998. Plenum Press, New York – London, 1998. 326 p.
12. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company 1984. New York, 460 p.
13. Selye H. Stress in Health and Disease. 1976. Butterwords, Boston – London, 1300 p.
14. Southwick, Steven M., Charney, Dennis S., & DePierro, Jonathan M. Resilience. 2023. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Third Edition Cambridge University Press, Cambridge. 284 p.

Kresan O.D. GENERAL CONCEPT OF PERSONAL RESISTANCE TO STRESS AND ITS STRUCTURE

The article addresses the issue of defining resistance to stress as one of the key qualities necessary in the modern world. It is noted that stress resistance is a relevant phenomenon in today's context, both in terms of its study and its development in individuals. Special attention is paid to the problem of defining this concept alongside other psychological phenomena. The author examines the phenomenon of stress resistance, defining it as an individual's ability to resist stressors, maintain emotional balance, and preserve self-awareness.

The work is based on an analysis of contemporary approaches to studying stress resilience, including the works of both foreign and domestic researchers. Specifically, the classical theory of Hans Selye, the conservation of resources theory by S. E. Hobfoll, and concepts of resilience, resistance, and coping behavior are analyzed.

A structure of stress resilience is proposed, encompassing psychophysiological, psychological, and psychosocial components, each of which includes various elements. The relationship between external and internal resources for individual stress resilience is demonstrated. The author emphasizes that stress resilience is a multidimensional phenomenon that combines both innate and acquired traits and determines an individual's ability to adapt to challenging conditions without harming physical and psychological health. The article provides an overview of key approaches to analyzing stress resilience, outlines the main components of its structure, and identifies factors influencing the effectiveness of stress management.

The results can be used to develop practical recommendations for fostering stress resilience in various social and professional contexts.

Keywords: *stress resilience, structure of stress resilience, resilience, coping, personality, psychophysiological components, psychosocial components, psychological components of stress resilience, experiencing stress.*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ІДЕНТИЧНІСТЬ» ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

У статті висвітлено теоретичні аспекти щодо змісту та характеристики поняття «ідентичність» у психологічній науці. З'ясовано, що це питання є досить актуальним, про що свідчать численні наукові розробки, в яких дослідники розкривають наукові підходи щодо визначення змісту, особливостей, різновидів ідентичності та значення для особистості. Важливим є те, що поняття «ідентичність особи» є цікавим для представників різних наукових сфер.

Вченими встановлено, що ідентичність – це багатозначний життєвий і загальнонауковий термін, який характеризується такими властивостями як постійність, тотожність, спадкоємність індивіда та розвитком його самосвідомості під впливом різноманітних чинників.

Визначено, що особливими характеристиками при вивченні людини виступають такі як: психофізіологічна, соціальна та особистісна ідентичність особи. Виявлено, що ідентичність широко застосовується в різних галузях психологічної науки, а саме: загальній психології, соціальній психології, етнопсихології, психології розвитку, гендерній психології, політичній психології. На основі цього встановлено такі різновиди ідентичності особистості як: особистісна/самосвідомість, гендерна, соціальна, національна/етнічна, професійна, культурна.

Наголошено, що проблемними моментами у розвитку ідентичності особистості є питання, які тісно пов'язані з віковими кризами людини, конфліктом ідентичностей та втратою ідентичності. Особливу увагу слід приділити розвитку ідентичності людини в освітньому просторі, впливу міграційних процесів на ідентичності особи, актуалізації проявів та розвитку культурної, гендерної, національної, особистісної ідентичності в умовах військових дій; розвитку професійної ідентичності особистості тощо.

Шляхами вирішення цілої низки проблем, які пов'язані з ідентичністю особи, є: саморозвиток та самопізнання себе як особистості; дослідження себе та своїх нових відчуттів, ролей, позицій, захоплень, які пов'язані з соціальною активністю людини; вивчення та впровадження історичних і культурних традицій свого народу для відчуття належності до нього; саморозвиток, самовиховання, самоудосконалення як фахівця.

Ключові слова: ідентичність, самоідентичність, психофізіологічна ідентичність, особистісна ідентичність, соціальна ідентичність, професійна ідентичність, національна/етнічна ідентичність.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження викликано інтересом до одного з психологічних понять, зміст якого розкриває глибинну та фундаментальну властивість людини через усвідомлення й підтримку почуття власної цілісності, самовизначення, самосприйняття.

У філософській науковій літературі феномен «ідентичність» постає як «самість» (Self) людини. Насамперед, мова йде про її нормативну характеристику, визначенні цінності та екзистенційні основи, які забезпечують самоідентичність особи [1, с. 130]. Ідентичність, має латинське коріння «idem», що означає те саме, і розкриває «власність зберігати свою сутність незалежно від трансформацій» [4, с. 147].

Вчені, зазначене нами поняття, розуміють не тільки, як належність особистості до певної

групи/спільноти з визначеною системою цінностей, правил, ідеалів, але й як систему духовних цінностей людини, що дає їй змогу зберігати свій «Я-образ», залишатися самою собою. Так, Е. Еріксон, у своїй праці, не тільки розкриває зміст поняття (ідентичність – тотожність самому собі (незмінність особистості у просторі) й його цілісність (послідовність у часі), але й зазначає, що пошук ідентичності як процес самовизначення особи не може здійснюватися лише за допомогою «занурення» углиб самого себе. «Поряд із власною ідентичністю особистість формує групову ідентичність, сприймаючи і порівнюючи себе із значущими іншими», – наголошує вчений [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Більшість людей визначають власну/особистісну ідентичність як складне та загальноживане поняття, що включає інформацію про внутрішній світ людини, її уявлення про себе ким вона є і ким вона себе бачить серед інших людей. Детермінантами впливу на уявлення особистості про себе є соціальні, психологічні та особистісні чинники, які упродовж життєдіяльності людини постійно розвиваються та змінюються.

Як засвідчує огляд змісту наукових праць, цей феномен є досить багатозначним та загальноживаним терміном, зміст якого підкреслює постійність, тотожність особистості та її свідомість. Проблемні питання щодо вивчення змісту поняття «ідентичність», його характеристик, значення та місця в житті людини розкривали в своїх дослідженнях як вітчизняні, так і зарубіжні вчені (Р. Бернс, М. Боришевський, П. Гнатенко, І. Гоффман, Л. Гулак, У. Джеймс, Е. Еріксон, М. Жилін, О. Зазимко, Ч. Кулі, М. Кун, А. Лиманкіна, Т. Макпартленд, Д. Марсія, Дж. Мід, В. Москалець, М. Савчин, Г. Теджфел, Дж. Тернер, О. Шиловська, Т. Яблонська та ін.).

З аналізу наукових підходів до детального вивчення ідентичності особи, який було проведено А. Лиманкіною, можна виокремити такі психологічні напрямки як: психоаналітичний (Е. Еріксон, Дж. Марсія, З. Фройд); біхевіористичний (Д. Кемпбел, М. Шериф, С. Шериф); символічний інтеракціонізм (Дж. Мід, Ч. Кулі, І. Гоффман); когнітивний (Г. Теджфел, Дж. Тернер, М. Хог); конструктивний (Ф. Барт, П. Бергер). Завдяки дослідженням їх представників зміст поняття «ідентичність» набуває своїх особливостей [4, с. 147].

Постановка завдання. Теоретичний аналіз дослідження змісту поняття «ідентичність» в психологічній науці та його застосування у різних психологічних галузях.

Виклад основного матеріалу. Представники різних наукових сфер, які досліджують людину, зазначений нами феномен, характеризують трьома основними характеристиками, а саме: психофізіологічна ідентичність особи (завдяки взаємозв'язку фізіологічних, психічних процесів і властивостей в організмі людини відбувається розпізнавання власних і чужих клітин. Цим займаються імунологи, які допомагають чітко визначити певні зміни в організмі людини, і вчасно прийти на допомогу у встановленні діагнозів та корекції роботи людського організму); соціальна ідентичність (людина є соціальною

одиницею суспільства, тому ця характеристика представлена певними переживаннями особи та її усвідомленням щодо належності до тієї чи іншої соціальної групи); особистісна ідентичність/самоідентичність (мова йде про поєднання структурних компонентів спрямованості особистості (цілей, мотивів, інтересів, установок), а також про цілісний образ власного «Я» людини).

У дослідженні Л. Гулак визначено, що соціологами термін «ідентичність» трактується як визначений набір різноманітних соціальних ролей й статусів, організація яких визначена вимогами суспільства до людини. Суспільні інститути в країні виступають основними категоріями ідентичності особистості. Серед психологів, зазначає автор дослідження, поширеною є думка, що ідентичність особи є необхідною і важливою психічною функцією, що сприяє «виживанню індивіда як цілого» і тісно пов'язана із самоусвідомленням людини. Цей феномен має свої характеристики (динамічність, сталість, змінність, ситуативність), які зазнають змін упродовж життя людини під дією різноманітних чинників [1, с. 130].

Заслуговує на увагу і сама історія виникнення цього терміну. Аналіз наукової літератури засвідчує, що погляди дослідників різняться щодо початку використання цього поняття. Так, одні вчені вважають, що уперше в психологічну науку це поняття було введено Е. Еріксоном, який вважав, що ідентичність особи виступає безперервним й внутрішнім процесом, який має свої особливості і піддається різноманітним впливам. Цей процес є динамічним і розвивається упродовж усього життя людини [1]. На думку інших, – початок історії розвитку застосування цього поняття пов'язано з розвитком психіатрії. Саме в цій медичній сфері, фахівці вивчали феномен «кризи ідентичності» особи, яка втратила зв'язок з навколишнім світом тощо.

У соціальній психології у 1970-х рр., після розробки теорії соціальної ідентичності та виокремленні різноманітних її різновидів (соціальну, етнічну/національну, особистісну, культурну, професійну та ін.), активно розпочали досліджувати це поняття, зміст якого включав соціальний досвід особи.

У психології, досліджуючи людину, вчені (А. Лиманкіна, З. Фройд, К. Хорні та ін.) акцентували увагу, насамперед, на самоідентифікації особи, як механізмі визначення її ідентичності. Особливу увагу приділяли її процесуальній динаміці розвитку, різновидам, адже, як свідчить ціла низка наукових праць, соціальна, етнічна/наці-

ональна, професійна та інші види ідентичності особистості постійно знаходяться в полі зору різних представників наукової сфери.

Зупинимось більш детально на його застосуванні в різних галузях психологічної науки.

Такі галузі психології як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія розвитку особистості», «Соціальна психологія», «Гендерна психологія», «Політична психологія» та інші галузі, активно використовують поняття «ідентичність» особистості. Представники різних психологічних течій вважали цей феномен нормальним явищем у розвитку особи. Так, дослідники вікової психології акцентують увагу на тому, що, формування ідентичності людини розпочинається ще з раннього дитинства, коли дитина починає заявляти про себе через проголошення таких фраз як «Я сам», «Я так хочу», «Це моє» та ін. У віковій психології поняття «ідентичність» ототожнюється з віковими кризами особистості. Як зазначають вчені (Л. Василенко, Е. Еріксон, О. Зазимко, Р. Павелків, М. Самвчин, О. Шиловська та ін.), особливо це проявляється в підлітковому віці (криза перехідного віку). На інших вікових етапах розвитку людини цей феномен набуває дещо інших особливостей, але спільним є те, що на його зміст суттєво впливають: сім'я та родинне коло (члени родини сприяють формуванню власного образу «Я» особи), соціальне середовище (друзі, сусіди, просто знайомі, вчителі та інші представники соціальних інститутів також запроваджують, розвивають та закріплюють наші уявлення про цей світ, наше місце в ньому, нашу значимість для нього), культура суспільства (суспільні норми, правила, принципи, цінності, традиції свого народу та інших народів, допомагають людині реалізувати свій духовний потенціал, розвивати моральні, соціальні й духовні особистісні риси) і особливу увагу вчені приділяють особистісному досвіду людини. Саме він, через цілу низку життєвих ситуацій, успіхів та невдач, викликів долі допомагає особистості саморозвиватися, самоудосконалюватися, критично оцінювати свої вчинки та краще пізнавати себе, давати відповідь на запитання: «Ким я є?», «Яка моя місія в цьому світі» тощо. Про кризу ідентичності на кожному з вікових етапів вів мову в своєму дослідженні Е. Еріксон [2, с. 67].

Дослідниками виокремлено цілу низку різновидів ідентичності, кожен з яких дає відповіді на питання про внутрішній, соціальний, професійний, національний світ людини. Узагальнюючи зміст наукових підходів до класифікації ідентич-

ності, можна виокремити такі її види як: національна, соціальна; громадянська, гендерна, професійна, статева, ідентичність за родом занять, ідентична, особистісна.

У психологічній науці, а саме у таких її галузях як «Загальна психологія», «Психологія розвитку особистості», «Гендерна психологія», – це поняття пов'язане з розвитком особистості, її індивідуальності. Вивчаючи психічний світ людини, вчені зазначають, що особистісна ідентичність допомагає людині сформувати власні уявлення, думки про себе як людину, яка має своє бачення про свою унікальність, значимість. Через прояви власних почуттів, цінностей та бажань/мрій/прагнень людина формує, розвиває власну самооцінку, свій світогляд, що у подальшому відображається на таких процесах як самовпевненість, саморозвиток, самоцінність, самоактуалізацію.

Як зазначає А. Лиманкіна, «проблему ідентичності впродовж тривалого часу не досліджували в психології як самостійну, але вона перебувала у центрі уваги більшості дослідників у галузі загальної психології і психології розвитку». Особливу увагу сучасних дослідників привертають дослідження особистісної ідентичності особи, адже ті зміни, які відбуваються в світі та нашому суспільстві, суттєво відображаються на проблемі вибору та самовираження сучасної людини [4, с. 146].

Характеризуючи особливості гендерної ідентичності, вчені акцентують увагу на тому, як бачить себе особистість у цьому світі, як ідентифікує себе з представниками різної статі, що відчуває. Це питання не одноразово розглядалося й досліджувалося представниками наукової сфери, адже, як свідчить практика, на сьогодні є досить значна кількість людей, які некомфортно себе почувають щодо своєї належності до тієї чи іншої статі. Вони також мають право на життя та реалізацію себе як особистості у суспільстві.

У таких галузях психологічної науки як «Соціальна психологія», «Політична психологія», «Етнопсихологія» зміст поняття «ідентичність особистості» розкривається через розвиток уявлень людини про себе як члена певної групи (наприклад, малої – сім'я, професійна діяльність; великої групи – представник народу/етносу/національної меншини).

Якщо мова йде про соціальну ідентичність, то значна кількість науковців наголошує на важливості врахування соціальних ролей, які виконує особистість, а саме – як член родини (батько/мати, брат/сестра, дідусь/бабуся тощо), як член профе-

сійного колективу, як соціальна одиниця тощо. У суспільстві людина ідентифікує себе як члена певних соціальних груп, на яких покладено певні обов'язки та права.

Про взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентифікації особистості наголошують у своєму дослідженні М. Бітянова, М. Жилін, А. Тешфел та інші вчені. Підтвердженням є позиція М. Жиліна, який звертає увагу на те, що на ідентичність особистості суттєво впливає соціум, який виступає «вирішальним елементом у визначенні стратегії поведінки особистості у соціумі» [2, с. 67].

Щодо професійної ідентифікації людини, то це питання теж на часі. Професійна ідентифікація особистості виступає усвідомленням та ідентифікацією особи як представника певної професійної діяльності, зміст якої полягає в самостійному виборі, певній організації та стратегії свого професійного майбутнього. Цей різновид ідентифікації передбачає особистісну/психологічну готовність людини до виконання професійних завдань, реалізацію всіх складових її самовизначення (особистісного, інструментального й ситуативного) та інтеграцію в обрану людиною професію [5, с. 189]. Як зазначає Ю. Орешета, «професійна ідентифікація людини виступає певним механізмом усвідомлення себе представником певної професії та професійного співробітництва є важливою соціально-економічною проблемою сучасної науки» [6, с. 104–112].

Проблемні питання щодо професійної ідентифікації розкривали в наукових працях П. Гнатенко, А. Дмитренко, Е. Зеєр, І. Логінова, О. Ляш, С. Макеєв, Н. Пилипенко, Т. Титаренко, І. Хамітова, Л. Храмцова, К. Четошеїкова, Л. Шнейдера, М. Шульга та ін. Так, О. Ляш зазначає, що професійна ідентифікація особи є інтегративним поняттям, яке розкриває взаємозв'язок особистісних рис людини (які сприяють не тільки орієнтації її в обраній професії, але й допомагають реалізувати в повній мірі власний потенціал та визначити наслідки професійного вибору та прийняття установок обраної професійної групи). Цей процес є довготривалим і складним [5, с. 191–193].

І. Соколова, Д. Шляков, В. Ядов розглядають професійну ідентифікацію особистості як різновид соціальної ідентифікації, пояснюючи це тим, що професійна ідентифікація формується і розвивається у соціальному просторі. Вчені акцентують увагу на тому, що від сучасного фахівця на сьогодні вимагається не тільки якісні професійні знання, але й обізнаність, розуміння сучасної обстановки й динаміки змін в країні, врахування військових

дій на території України, високі моральні якості, суспільна активність, управлінські якості, організаторські, комунікаційні тощо. Професійне становлення особистості відбувається через зміну поглядів, уявлень про себе, визначення свого місця в суспільстві, колективі, що й характеризує професійну ідентичність особи в цілому. Цікавою, на нашу думку є дослідження Ю. Орешети, в якому описано наукові підходи до визначення підвидів професійної ідентифікації людини (К. Абульханова-Славської, О. Словік) [6, с. 107.]

У етнопсихології питання ідентичності особистості, вчені пов'язують із історією народу і тому більш поширеним є поняття «національна ідентичність» особистості. Характеристиками цього поняття є відчуття людини щодо належності до певної національності, які ґрунтуються на національних символах, мові, культурних особливостях та спільній історії розвитку народу. Заслужують уваги питань, які досліджували такі науковці як: Л. Гулак, А. Дорошенко, Л. Магдишук, С. Проскурова, О. Савицька, Л. Співак та ін. О. Шевченко зазначає, що національна ідентичність особи є одним з елементів національної свідомості людей та виступає результатом ототожнення людини зі своїм народом. Ми поділяємо погляди Л. Гулак, О. Шевченко та інших дослідників, що національна ідентичність людини «є складником когнітивної складової частини національної самосвідомості, а точніше – «образу», «національного Я» особистості» [1, с. 129].

Щодо національної ідентичності українців, то І. Остапенко [7] та О. Соснюк [9] характеризують культурні коди як маркери національної ідентичності, як можливості актуалізації в освітньому просторі. Автори дослідження розкривають не тільки характеристик цих культурних кодів, але й показують як вони впливають на особистість, на її погляди, цінності, установки тощо. На нашу думку, це дослідження заслуговує уваги, адже мова йде про нашу культуру, наше майбутнє. Завдяки культурним кодам, як маркерам нашої історії, культури, традицій, ми можемо навчати і виховувати наше молоде покоління/ На сьогодні, сучасні вчені також розглядають питання, пов'язані з ідентичністю особистості в особистісному, психологічному та соціальному аспектах. Свідченням цього є різноманітні конференції, круглі столи, учасники яких обговорюють питання, які суттєво впливають на розвиток ідентичності особистості в умовах війни [8].

Деталізація проблем формування ідентичності особистості, які висвітлено в наукових працях

сучасних вчених, дає нам можливість виокремити такі проблемні моменти, які тісно пов'язані з віковими кризами людини, конфліктом ідентичностей та втратою ідентичності. На думку вчених, слід приділити особливу увагу розвитку ідентичності людини в освітньому просторі, імплементації євроінтеграційних ідей, трансформації ідентичності в умовах інтенсифікації міграційних процесів, актуалізації проявів та розвитку культурної, гендерної, національної, особистісної ідентичності в умовах військових дій; розвитку професійної ідентичності особистості тощо [8]. Ми приєднуємось до поглядів більшості дослідників ідентичності особистості, що шляхами вирішення цілої низки проблем, які пов'язані з ідентичністю особи, є:

- саморозвиток та самопізнання себе як особистості через дослідження власного внутрішнього світу, своїх уподобань, інтересів, бажань, цінностей, правил, взаємодії тощо;
- дослідження себе та своїх нових відчуттів, ролей, позицій, захоплень, що дасть змогу відкрити в собі нові можливості, інтереси, знайти своє місце в соціумі, налагодити взаємодію з іншими учасниками комунікації (членами родини, друзями, представниками інших етносів) тощо;
- вивчення, закріплення та продовження історичних і культурних традицій свого народу, що дасть можливість відчувати себе його представником, людиною від якої залежить існування країни, народу;

ідентичність» як важлива складова самосвідомості особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. Серія : Психологія особистості. 2024. Вип. 59. С. 128–134.

2. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 63–71.

3. Зазимко О., Шиловська О. Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. URL ; <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737004/1/610-936-1-PB.pdf> (дата звернення: 19.01.2024).

4. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 45. С. 146–150.

5. Лящ О. П. Професійна ідентичність як чинник самоздійснення особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 14. С. 189–193.

6. Орешета Ю. В. «Ідентифікація» та «професійна ідентифікація»: теоретична інтерпретація понять. *Сучасні технології: активні проблеми теорії та практики*. 2013. Вип. 58. С. 104–112.

7. Остапенко І. В., Коваленко А. Б. Регіональні відмінності в національній ідентифікації та уявленнях про майбутнє української молоді. *Збірник матеріалів II круглого столу «Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі»* (м. Київ, 19 жовтня 2023 р.). Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2023. С. 67–74.

8. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі : *Матеріали II круглого столу 19 жовтня 2023 року : Збірник матеріалів // За ред. А. Б. Коваленко, І. В. Остапенко*. Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2023. 152 с.

9. Соснюк О. П., Остапенко І. В. Культурні коди як маркери національної ідентичності: можливості актуалізації в освітньому просторі. *Збірник матеріалів III круглого столу «Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі»* (м. Київ, 15 жовтня 2024 р.). Київ : Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2023. С. 93–103.

– саморозвиток, самовиховання, самоудосконалення як фахівця тієї чи іншої професійної сфери, що дозволить відчувати свою значимість та користь для суспільства.

Звісно, можна було пригадати й інші різновиди ідентичності особистості, але, на нашу думку, всі вони в тій чи іншій мірі відображаються через особистісну та соціальну ідентифікацію людини.

Висновки. На основі теоретичного аналізу наукових джерел дослідження, ми можемо констатувати, що ідентичність є не статичним станом людини. Мова йде не тільки про врахування особистісних і соціальних установок, але й про пізнання себе, постійний саморозвиток, спостереження за усіма змінами у внутрішньому світі та своєму оточенні, комунікацію та налагодження взаємодії з навколишнім світом, постійну роботу над собою. Усе разом нами визначене, підтверджує думку науковців, що ідентичність є складним терміном, завдяки якому ви можемо відповісти на питання – «Хто ми є». На її формування, розвиток впливають багато як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, але саме від нас самих залежить як вони будуть відображатися у нашому внутрішньому та зовнішньому світі.

Перспективами подальших розробок є дослідження розвитку національної ідентичності особистості в умовах війни та її вплив на психічний світ людини.

Список літератури:

1. Гулак Л. С. Особливості поняття «етнічна

OF THE CONCEPT OF “IDENTITY” AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The article highlights the theoretical aspects of the content and characteristics of the concept of “identity” in psychological science. It turned out that this issue is quite relevant, as evidenced by numerous scientific developments in which researchers reveal scientific approaches to determining the content, features, types of identity and meaning for the individual. It is important that the concept of “personal identity” is interesting for representatives of various scientific fields.

Scientists have established that identity is a multi-meaning life and general scientific term, which is characterized by such properties as permanence, identity, continuity of an individual and the development of his self-awareness under the influence of various factors.

It was determined that the following are special characteristics when studying a person: psychophysiological, social and personal identity of a person. It was found that identity is widely used in various branches of psychological science, namely: general psychology, social psychology, ethnopsychology, developmental psychology, gender psychology, political psychology. On the basis of this, such varieties of personal identity as: personal/self-awareness, gender, social, national/ethnic, professional, cultural have been established.

It is emphasized that the problematic moments in the development of a person's identity are issues that are closely related to a person's age crises, the conflict of identities and the loss of identity. Special attention should be paid to the development of human identity in the educational space, the influence of migration processes on the identity of a person, the actualization of manifestations and development of cultural, gender, national, personal identity in the conditions of military operations; development of the professional identity of the individual, etc.

Ways to solve a number of problems related to a person's identity are: self-development and self-knowledge as an individual; the study of oneself and one's new feelings, roles, positions, interests, which are related to a person's social activity; studying and implementing the historical and cultural traditions of one's people for a sense of belonging to it; self-development, self-education, self-improvement as a specialist.

Key words: *identity, self-identity, psycho-physiological identity, personal identity, social identity, professional identity, national/ethnic identity.*

Мартинюк Ю. О.

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ФОРМУВАННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ УПОДОБАНЬ

Стаття присвячена розгляду особливостей емоційних станів та їх впливу на формування літературних уподобань. У статті зроблено акцент на системний, когнітивно-культурний, нейропсихологічний, соціальний, континуальний та психоаналітичний підходи до емоційних станів та літературних уподобань особистості. Узагальнений зміст двофакторної теорії С. Шехтера, який розглядає емоційні стани через поєднання фізіологічного збудження і когнітивної інтерпретації цього збудження, а також дедуктивну категоріальну триаду, в якій літературні уподобання є являють собою стимул, духовну активність людини, індикатором якої виступає взаємодія раціонального, емоційного та вольового елементів особистості. Встановлено, що у групі дівчат астеничний настрій, емоційні ознаки стресу впливають на формування культурно-пізнавальних уподобань в літературі, а ейфорійний настрій, цинізм, ворожість і поведінкові ознаки стресу на естетичні уподобання; цинізм, агресивність дівчат формують філософсько-світоглядні уподобання, а ворожість і поведінкові ознаки стресу призводять до уподобань творів на екзистенційну тематику і розважальну; інтелектуальні ознаки стресу сприяють формуванню оптимізаційних та ескапічних уподобань в літературі. Виявлено, що у групі жінок ейфорійний настрій, інтелектуальні ознаки стресу будуть сприяти формуванню уподобань творів, які дають змогу залучитися до соціальних норм, а погіршення настрою, емоційне та фізіологічне напруження систем організму сприяє бажанню у жінок зануритися в твори на історичну тематику та формуванню переваг естетичних уподобань в літературі; високий рівень ворожості сприяють формуванню емоційно-емпатичних уподобань в літературі; негативний стан, відсутність веселощів сприяють зацікавленості творами філософсько-світоглядного жанру; інтелектуальні ознаки стресу сприяють тому, що жінкам складно читати твори, які мають глибокий екзистенційний сенс та відвертання від творів з розважальною тематикою, бо і так багато різних міркувань у голові; емоційні ознаки стресу формують оптимізаційні уподобання в літературі.

Ключові слова: емоційні стани, літературні уподобання, дівчата, жінки, ознаки стресу, настрої, ворожість, агресивність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства особливу увагу заслуговує розуміння важливості емоцій, які впливають на стосунки з собою і оточенням, на психічний стан і на життя загалом. Отже, здатність виявляти, розуміти та контролювати свої емоційні стани та інших людей допомагає кращій адаптації в соціальному середовищі, виявленню різноманітних відмінностей та уникнення міжкультурних непорозумінь, покращує комунікацію та міжособистісні стосунки, що і обумовлює важливість дослідження емоційних станів.

Проте неможливо переоцінити потенціал впливу на духовну та емоційну сфери розвитку особистості мистецтва, яке відіграє величезну роль у житті людини та суспільства загалом. Отже, вивчаючи особливості літературних уподобань особистості, можна краще зрозуміти соціальні контексти, що сформуvalи їх, та глибше оцінити

творче бачення в різних культурах, що сприятиме саморозвитку людини та суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зацікавленість емоційними станами людини виникла ще в античні часи, коли відомі філософи, що зробили вклад в психологію, досліджуючи людську природу, розглядали емоційні стани як комплексний результат когнітивних процесів. Вчені пов'язували це з тим, що людина є раціональною істотою, а раціональне – це добре, емоційне – це погано, тому когнітивні навички мають контролювати та заміщувати емоції.

Водночас при дослідженні літературних уподобань, особлива увага приділялась тому, що визначає реакцію глядача на конкретний літературний твір, тобто установці на подолання емоційного дефіциту. Для визначення літературних уподобань використовувалось поняття «збалансована установка свідомості», яка мала два види – пасивну

й активну. Пасивна форма установки проявлялась в фантазійному задоволенні потреби в емоційних переживаннях і виражалась в заміщенні реальності мріями. В активній формі установки реалізувався за рахунок катарсису відбувалось повернення свідомості до реальності [9].

Згідно з системним підходом, в емоційних станах передбачається виокремлення системоутворювальних характеристик, які визначають їх внутрішню природу і якісну своєрідність, принцип їх побудови і структурування [11].

Так, в рамках цього підходу літературні уподобання визначаються як система очікувань, що складається напередодні сприйняття твору мистецтва, як особливість контакту з мистецтвом [12].

В рамках двофакторної теорії С.Шехтера емоційні стани є поєднанням двох компонентів, фізіологічного збудження і когнітивної інтерпретації цього збудження. Вчений вказував, що емоційні стани, з одного боку, зумовлюють енергетичний компонент свідомості, а з іншого – їх якість визначається взаємодією змісту свідомості та можливою програмою дій [6].

При цьому згідно з теорією дедуктивної категоріальною тріади літературні уподобання являють собою стимул, духовну активність людини, індикатором якої виступає взаємодія раціонального, емоційного та вольового елементів особистості. Водночас уподобання завжди формуються на основі критичного вибору, зробленого на користь того чи іншого об'єкта, явища, процесу, на основі якого пізніше і формується художній запит [1].

Згідно з когнітивно-культурним підходом до визначення емоційних станів особистості, вони від самого початку є послідовністю сприйняття стимулу, а далі іде акт оцінки, який є головним активатором емоційних реакцій [3].

Водночас проведені дослідження в психології засвідчили, що у царині мистецької культури основою літературних уподобань є ціннісні орієнтації, що входять до структури переконань у вигляді певних зразків оцінювання навколишнього світу.

Згідно з нейропсихологічним підходом емоційні стани розглядаються як єдина система, що об'єднує низку структур мозку і утворює мозковий субстрат для емоційних станів [5].

Так, учені з Данії провели дослідження і з'ясували, яка частка відмінностей у літературних смаках може залежати від генетичних особливостей. Виявилося, що загальне оточення жодним чином не впливає на уподобання у літературі, а типове лише для однієї людини, а генетика здатна визначити від 45 % до 70 % цих уподобань [2].

В рамках соціального підходу при дослідженні емоційних станів розглядається соціальний обмін емоціями, який пов'язаний з прагненням людей розповісти про свої емоційні переживання і поділитися ними з іншими. Згідно з цим підходом емоційні стани представляють собою процес повторного переживання емоцій у рамках міжособистісної взаємодії [10].

Водночас згідно з цим підходом літературні уподобання розглядаються як установка зумовлена соціальними обставинами спрямованості розуму та почуттів, що сформована не лише рівнем освіти, місцем проживання, віком, а й участю в соціальній групі з певними цінностями [7].

У контексті континуального підходу в структурі емоційних станів основними характеристиками, які відображають провідні ознаки емоцій – ставлення суб'єкта до відображуваного об'єкта. Тобто, в рамках даного підходу емоційні стани пов'язують із відображенням об'єктивного змісту потреб, яке підштовхує людину до активної діяльності [13].

Зазначимо, що в рамках цього підходу літературні уподобання розглядаються як відношення-ставлення, що являє собою ґрунтоване на індивідуальному досвіді вибіркоче усвідомлення зв'язку людини зі значущим для неї об'єктом у мистецтві. Отже, літературні уподобання не зводяться лише до ситуативної реакції на той чи інший твір, а являють собою відносно стійке надання переваги цілям, заради яких людина схильна звертатися до літературних творів [14].

В рамках психоаналітичного підходу емоційні стани розглядалися через призму сприйнятого ззовні перцептивного образу, який слугує ініціатором несвідомого процесу, під час якого відбувається мобілізація неусвідомлюваної індивідом інстинктивної енергії; якщо ця енергія не може знайти собі легального застосування, вона вихлюпується назовні через інші канали у вигляді мимовільної активності [4].

Так, в рамках цього підходу літературні уподобання, будучи відносно стійкою особистісною характеристикою, реалізуються відповідно до тієї конкретної психологічної ситуації, в якій перебуває людина. Тобто вони являють собою латентні утворення, які актуалізуються в процесі здійснення в тій чи іншій ситуації вибору конкретного твору або твору, створеного тим чи іншим автором, у тому чи іншому жанрі [8].

Постановка завдання. Мета дослідження: обґрунтувати та виявити особливості впливу емоційних станів на формування літературних уподобань.

Завдання дослідження:

1. Розглянути підходи до поняття «емоційні стани» та «літературні уподобання».
2. Встановити особливості впливу емоційних станів на формування літературних уподобань.

Виклад основного матеріалу. Вибірку досліджуваних, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складало 40 осіб жіночої статі, віком від 18 до 55 років, що дало змогу поділити досліджуваних на дві групи: дівчата та жінки.

Методи дослідження: тест-опитувальник «Оцінка настрою», методика «Шкала діагностики ворожості Кука-Медлей», методика для визначення рівня стресу (автор В. Ю. Щербатих), проєктивна методика «Книжкова полиця» (О. І. Даниленко, А. І. Китаєва)

Згідно з проведеним дослідженням, у групі дівчат відміна кореляція між астеничним настроєм, емоційними ознаками стресу та культурно-пізнавальними уподобаннями в літературі ($r = -0,39$ та $r = -0,56$) вказує на те, що негативний настрій у дівчат впливає на відсутність зацікавленості історією, певними епохами, оскільки читання таких літературних творів спричиняє емоційне напруження.

За даними дослідження у групі дівчат існує відміна кореляція між ейфорійним настроєм, цинізмом, ворожістю і поведінковими ознаками стресу та естетичними уподобаннями в літературі ($r = -0,38$, $r = -0,39$, $r = -0,61$, $r = -0,49$), тобто підвищений настрій, але цинізм і ворожість, що спричиняють поведінкові прояви стресу впливають на те, що дівчат в літературних творах не цікавить естетика мови та стиль оповідання.

Виявлено, що у дівчат існує відміна кореляція між цинізмом і агресивністю та філософсько-світоглядними уподобаннями в літературі ($r = -0,35$, $r = -0,38$) та додатна з інтелектуальними і фізіологічними ознаками стресу ($r = 0,35$, $r = 0,71$), тобто неприйняття думки інших, супротив та імпульсивність, афективні прояви понижують бажання читати твори даного жанру, а ось різноманітні негативні думки, аналіз стресової ситуації, напруження фізичної системи організму навпаки сприяють пошуку творів філософсько-світоглядного жанру.

Встановлено, що у групі дівчат існує додатна кореляція між поведінковими ознаками стресу та екзистенційними уподобаннями в літературі ($r = 0,51$), тобто зниження продуктивності діяльності та підвищена конфліктність як прояв поведінкових ознак стресу будуть спонукати дівчат читати твори на екзистенційну тематику.

Згідно даних дослідження у групі дівчат існує додатна кореляція між звичайним настроєм і інтелектуальними ознаками стресу та оптимізаційними уподобаннями в літературі ($r = -0,46$, $r = 0,39$), тобто погіршення настрою, значно проявлені інтелектуальні ознаки стресу приносять формуванню зацікавленості творами, які оптимізують стан і дають можливість відпочити під час читання.

Виявлено, що у групі дівчат існує відміна кореляція між звичайним настроєм, ворожістю та розважальними уподобаннями в літературі ($r = -0,42$, $r = -0,56$) і додатна кореляція з поведінковими ознаками стресу ($r = 0,43$), тобто поганий настрій, ворожість і високий рівень прояву поведінкових ознак стресу призводять до того, що дівчата звертаються до творів, що дають можливість розважитись та відволіктися.

Емпіричне дослідження показало, що у групі дівчат існує додатна кореляція між інтелектуальними ознаками стресу та ескапічними уподобаннями в літературі ($r = 0,42$), тобто підвищення рівня інтелектуальних ознак стресу, коли вже нема можливості робити опір викликають бажання абстрагуватися від зовнішнього світу, ностальгувати, відволіктися від своїх проблем.

Водночас у групі жінок встановлено, що існує додатна кореляція між ейфорійним настроєм, інтелектуальними ознаками стресу та соціалізуючими уподобаннями в літературі ($r = 0,54$ і $r = 0,57$) і відміна з ворожістю, агресивністю та фізичними ознаками стресу ($r = -0,38$, $r = -0,36$, $r = -0,43$), тобто піднесений, веселий настрій, довіра та позитивне ставлення до оточення, низька імпульсивність у поведінці і відсутність фізіологічних ознак стресу, але інтелектуальні ознаки стресу підвищують прагнення жінок через твори залучитися до соціальних норм та до чогось великого.

За даними дослідження у групі жінок існує відміна кореляція між звичайним настроєм та культурно-пізнавальними уподобаннями в літературі ($r = -0,49$), тобто погіршення настрою сприяє тому, що жінки через літературумагаються зануритися в історичну епоху та іншу культуру.

Дані дослідження показують, що у групі жінок існує відміна кореляція між звичайним настроєм та естетичними уподобаннями в літературі ($r = -0,42$) і додатна кореляція з емоційними та фізичними ознаками стресу ($r = 0,39$, $r = 0,42$), тобто погіршення настрою, емоційне та фізіологічне напруження систем організму призводять до того, що жінки проявляють інтерес до мови та стилю оповідання.

Встановлено, що у групі жінок існує додатна кореляція між ворожістю та емоційно-емпатичними уподобаннями в літературі ($r = 0,35$) і відміна з поведінковими ознаками стресу ($r = -0,46$), тобто зниження рівня поведінкових ознак стресу, але наявність ворожості впливає на те, що жінки будуть намагатися через літературні твори розвинути свою емпатичність та емоційність.

Виявлено, що у групі жінок існує додатна кореляція між астеничним настроєм і відміна з ейфоричним настроєм та філософсько-світоглядними уподобаннями в літературі ($r = 0,43$ та $r = -0,55$), тобто негативний стан, пригніченість, відсутність веселощів підвищують бажання читати твори, які дають можливість поміркувати про життя, про проблеми буття, пригадати наскільки небезпечним є світ.

Згідно з даними емпіричного дослідження у групі жінки існує відміна кореляція між інтелектуальними ознаками стресу та екзистенційними уподобаннями в літературі ($r = -0,51$), тобто значні інтелектуальні ознаки стресу сприяють тому, що жінкам складно читати твори, які мають глибокий екзистенційний сенс.

За даними дослідження у групі жінок існує додатна кореляція між емоційними ознаками стресу та оптимізаційними уподобаннями в літературі ($r = 0,59$), тобто емоційне напруження, нездатність чинити опір стресу, призводить того, що жінки починають читати твори, які оптимізують їх стан і дають змогу відпочити.

Виявлено, що у групі жінок існує відміна кореляція між інтелектуальними ознаками стресу та розважальними уподобаннями в літературі ($r = -0,52$), тобто високий рівень інтелектуальних ознак стресу знижує здатність чинити опір, тому у пріоритеті стають літературні твори розважального жанру.

Висновки. Емоційні стани та літературні уподобання розглядалися в рамках системного, ког-

нітивно-культурного, нейропсихологічного, соціального, континуального та психоаналітичного підходів, де емоційні стани це певна система, яка має свої якісні закономірності, яка об'єднує низку структур мозку і утворює мозковий субстрат, є поєднанням двох компонентів, фізіологічного збудження і когнітивної інтерпретації, є послідовністю сприйняття стимулу, акт оцінки, представляють собою процес повторного переживання емоцій у рамках міжособистісної взаємодії і ставлення суб'єкта до відображуваного об'єкта, а також розглядаються через призму сприйнятого ззовні перцептивного образу, який слугує ініціатором несвідомого процесу;

літературні уподобання це система очікувань, що складаються напередодні сприйняття твору, стимул, духовна активність людини, індикатором якої виступає взаємодія раціонального, емоційного та вольового елементів особистості, зразки оцінювання навколишнього світу, установка зумовлена соціальними обставинами спрямованості розуму та почуттів, вибіркоче усвідомлення зв'язку людини зі значущим для неї об'єктом у літературі, які залежать від генетичних особливостей та реалізуються відповідно до тієї конкретної психологічної ситуації, в якій перебуває суб'єкт.

Встановлені особливості впливу емоційних станів на формування літературних уподобань: у групі дівчат було виявлено, що різний настрій, цинізм, ворожість та агресивність, ознаки стресу сприяють формуванню певних уподобань в літературі, а у групі жінок на літературні уподобання впливають фрустрація, агресивність, ворожість, цинізм, певні ознаки стресу та настроїв.

Перспективи подальших досліджень полягають у розгляді особливостей впливу емоційних станів на інші мистецькі уподобання в залежності від віку та полу досліджуваних, а також їх культурного розвитку.

Список літератури:

1. Бондаренко Ю. Методика шкільного вивчення української літератури на засадах ідеаційно-концептуального підходу: теорія і практикум: навч. посібник для студентів філологічних факультетів. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2012. 259 с.
2. Вилегжаніна Т. Криза читання як сучасна проблема світового рівня. Бібліотечна планета. 2011. № 4. С. 4–6.
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. № 2. 2023. С. 41–50.
4. Грицук О. В. Особливості емоційних станів студентів на лабораторних навчальних заняттях. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. № 4. 2020. С. 40–47.
5. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.
6. Емоційні стани особистості. Форми переживання емоцій. URL: <https://wiki.cusu.edu.ua/index>

7. Зубрицька М. Homo legens: читання як соціокультурний феномен. Львів : Літопис, 2004. 352 с
8. Іванушкин В. Проблема читачівства та її вивчення: форми організації та методи роботи Кабінету вивчення книжки та читача при У.Н.-Д.І.К.. Український інститут книгознавства. Київ : б. в., 1926. 32 с.
9. Кацуба М. О. Художнє кіно як мас-медіа: особливості впливу на політичні процеси. Гілея : науковий вісник. 2015. № 98. С. 398–402.
10. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
11. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262 с.
12. Мартинюк Ю.О. Взаємозв'язок типів сприйняття стилів мистецтва та агресії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Психологія»*. № 3, 2021 С. 15–19.
13. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
14. Циганок О.М. Розвиток інтересу до книги та читання – основна складова роботи університетської бібліотеки. *Бібліотеки ВНЗ України у процесі імплементації Закону «Про вищу освіту» та інформатизації суспільства*. Івано-Франківськ: Наук.-техн. б-ка Івано-Франків. нац. техн. ун-ту нафти і газу, 2015. С. 302–307.

Martyniuk Yu. O. PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES ON THE FORMATION OF LITERARY PREFERENCES

The article is devoted to the peculiarities of emotional states and their influence on the formation of literary preferences. The article focuses on the systemic, cognitive-cultural, neuropsychological, social, continuum and psychoanalytic approaches to emotional states and literary preferences of an individual. The article summarises the content of S. Schechter's two-factor theory, which considers emotional states through a combination of physiological arousal and cognitive interpretation of this arousal, as well as the deductive categorical triad, in which literary preferences are a stimulus, a person's spiritual activity, an indicator of which is the interaction of rational, emotional and volitional elements of personality. It has been found that in the group of girls, asthenic mood and emotional signs of stress influence the formation of cultural and cognitive preferences in literature, and euphoric mood, cynicism, hostility and behavioural signs of stress influence aesthetic preferences; cynicism, aggressiveness of girls form philosophical and ideological preferences, and hostility and behavioural signs of stress lead to preferences for works on existential and entertainment topics; intellectual signs of stress contribute to the formation of optimistic and escapist preferences in literature. It was found that in the group of women euphoric mood, intellectual signs of stress will contribute to the formation of preferences for works that allow them to engage in social norms, while deterioration of mood, emotional and physiological stress of body systems contributes to the desire of women to immerse themselves in works on historical topics and the formation of aesthetic preferences in literature; a high level of hostility contributes to the formation of emotional and empathic preferences in literature; negative state, lack of fun contribute to interest in works of philosophical and ideological genre; intellectual signs of stress contribute to the fact that women find it difficult to read works with a deep existential meaning and turn away from works with entertainment themes, because there are so many different considerations in their minds; emotional signs of stress form optimistic preferences in literature.

Key words: emotional states, literary preferences, girls, women, signs of stress, mood, hostility, aggressiveness.

Пивоваренко О.А.

Національний університет харчових технологій

АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ ДОСЛІДЖЕННЯХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ

У статті аналізуються методологічні підходи до вивчення психологічних факторів формування гастрономічних уподобань. Наголошується, що дослідження харчової поведінки є актуальною міждисциплінарною проблемою, що охоплює психологічні, соціокультурні та фізіологічні аспекти. При цьому, у науковому дискурсі значна увага приділяється вивченню розладів харчової поведінки, що сприяло формуванню потужного теоретичного й емпіричного підґрунтя. Водночас, аспекти психології гастрономічних уподобань залишаються недостатньо дослідженими у вітчизняній науці. Дана стаття присвячена аналізу сучасних світових і національних методологічних підходів до вивчення впливу соціокультурних факторів на харчові уподобання, що дозволяє поглибити розуміння цього феномену в контексті особистісної ідентичності та соціальної динаміки.

Розглянуто формування соціокультурного підходу, що займає домінуючу позицію у світовій науці, акцентуючи увагу на тому, яким чином соціальні контексти, культурні традиції, історичні фактори та стереотипи впливають на харчову поведінку індивіда. Основи цього напрямку закладені у працях Е. Дюркгейма, Л. Леві-Брюля, П. Жане, Л. Виготського, Дж. Ротера, А. Бандури, П. Бурдьє. Зокрема, концепція соціального навчання та соціальної дистинкції пояснює, яким чином соціальний статус і культурний капітал визначають гастрономічні уподобання індивідів, формуючи їхні харчові звички через процес соціалізації.

Зазначено, що у межах вітчизняних досліджень актуалізується феноменологічний підхід, який дозволяє розглядати гастрономічні уподобання крізь призму суб'єктивного сприйняття, емоційних реакцій і когнітивних процесів. Значний внесок у розвиток цього напрямку здійснила В. Шебанова, яка запропонувала біо-психо-соціо-духовну модель харчової поведінки, а також розробила класифікацію психологічних смислів їжі. У цій класифікації виокремлено такі концепти, як їжа як нагорода, засіб комунікації, об'єкт спокуси, форма прокрастинації, спосіб самопокарання тощо. Виявлення таких смислів сприяє більш глибокому розумінню індивідуальних харчових практик та їхньої ролі у формуванні особистісної ідентичності.

Привернуто увагу до наукового напрямку «food studies», що об'єднує соціально-історичний, психологічний та культурний аналіз харчової поведінки. Цей підхід базується на розгляді гастрономічних вподобань як соціального та культурного феномену, що зумовлений складними взаємозв'язками між суспільними нормами, традиціями та особистісними схильностями. Теоретичні та емпіричні дослідження в межах цього напрямку демонструють необхідність комплексного міждисциплінарного підходу, що включає методи соціології, антропології, психології та культурології.

Висновки статті підкреслюють важливість розширення психологічних досліджень харчової поведінки з урахуванням соціокультурних факторів. Інтеграція феноменологічного та соціокультурного підходів сприятиме формуванню цілісного уявлення про механізми формування гастрономічних уподобань, а також їхню роль у процесі соціалізації та становленні особистості. Подальші дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці ефективних стратегій корекції розладів харчової поведінки, удосконаленню методологічного інструментарію та поглибленню розуміння взаємозв'язку між психологією, соціальним середовищем і гастрономічними практиками.

Ключові слова: їжа, методологія, психологія, гастрономічні уподобання, харчова поведінка.

Постановка проблеми. Проблеми пов'язані з харчуванням є у полі зору представників практично усіх наук, з огляду на те, що воно є базовою

біологічною потребою людини. Відповідно до цього, більшість досліджень присвячена харчовій поведінці, що включає в себе психологічний та

фізіологічний аспекти споживання їжі та вибору харчових продуктів. Ні в кого вже не викликає сумніву, що харчова поведінка також включає в себе взаємодію між фізіологічними потребами організму та психологічними чинниками, такими як емоції, соціальний вплив, культурні чинники тощо. Так і той факт, що її всебічне розуміння важливе для здоров'я та благополуччя людини, а також для розвитку галузей харчової промисловості, гастрономії, екології. Проте, більшість психологічних досліджень зосереджується на розладах харчової поведінки, що дозволило накопичити великий пласт теоретичних, емпіричних та практичних результатів. Однак для вітчизняної науки і проблематика психологічності споживання їжі, гастрономічних уподобань є ще достатньо новою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нажаль у вітчизняних дослідженнях процеси пов'язані з гастрономічним вибором переважно розглядаються з позицій психопатологічної практики і відповідно мають медичну спрямованість [5–8]. Дослідники зазвичай змушені керуватись переважно на медико-біологічними показниками норми, хоча усі без виключення наголошують на необхідності врахування соціокультурних й психологічних чинників. При цьому підкреслюється, що харчова поведінка, особливо у формі її клінічних варіантів, зумовлюється часто не усвідомленими мотивами; специфікою відносин з іншими, смислоттєвими орієнтирами і символічними, екзистенціальними смислами, морально-етичними і естетичними аспектами тощо [1; 3; 8; 9; 12; 13; 15].

Питання психології гастрономічних уподобань залишились взагалі осторонь уваги наукової спільноти. Навіть представники етнопсихології обійшли цю проблематику увагою. Це обумовлено тим, що «їжа» як самий об'єкт досліджень, взагалі досить новий в національному науковому дискурсі, що є проявом пострадянських псевдонаукових наративів про значимі чи не значимі об'єкти для дослідження, так і низкою причин об'єктивного характеру.

Постановка завдання. Метою статті є проаналізувати світові та зарубіжні методологічні підходи до вивчення психологічних факторів формування гастрономічних уподобань.

Виклад основного матеріалу. Домінуючим на сьогодні у світі є соціокультурний підхід, що акцентує увагу на тому, як соціальні та культурні фактори впливають на формування та розвиток особистості. Основні аспекти соціокультурного підходу включають: культурно-історичний вплив на особистість, соціалізацію, соціальний кон-

текст, культурні стереотипи і ідентичність, мультикультурність.

Вивчення культурно-історичної детермінації психіки бере початок з другої половини XIX ст. Першим дослідником був соціолог Е. Дюркгейм. Започаткувавши поняття «соціальний факт», він проілюстрував, що кожна людина протягом свого життя проходить певні «періоди» та висунув гіпотезу про існування колективного уявлення про дійсність. Його послідовник Л. Леві-Брюль [20] зробив висновки, що колективним уявленням притаманні риси сучасного та первісного. Французький психолог П. Жане поглибив знання про соціальну детермінацію. Він припустив, що зовнішні взаємозв'язки між людьми поступово перетворюють їхні індивідуальні властивості психіки.

Ці ідеї розвинулись у теорію соціального навчання сформульовану Л. Виготським [4], засновником культурно-історичної школи в психології. Він виходив з того, що будь яка діяльність викликана необхідністю задоволення потреби, а форми вияву і прояву діяльності обумовлені соціальними контекстами. Оскільки потреба в харчуванні є базовою, відповідно вплив цих контекстів надзвичайно яскраво має відображатись саме у сфері гастрономічних уподобань.

Цей напрямок в когнітивістиці продовжив Дж. Ротер [24], сформулювавши власну концепцію соціального навчання. Він зосередив увагу на значенні мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки особистості у контексті соціальних ситуацій. Він ввів поняття «локус контролю» яке базується на двох основних положеннях:

1. Люди розрізняються за тим, як і де вони локалізують контроль над значущими для себе подіями – *екстернальний* та *інтернальний*.

2. Лocus контролю, характерний для певної особистості, надситуативний і універсальний. Це певні переконання які обумовлюють життєві стратегії загалом і харчові стратегії зокрема.

Великий теоретичний внесок зробив канадський психолог українського походження А. Бандура, який створив теорією згідно якої поведінка людини обумовлена постійним взаємним впливом поведінкових, когнітивних та середовищних чинників. Це означає, що на поведінку людини впливають не лише зовнішні фактори чи особистість, але також сама людина активно сприяє формуванню умов в її оточуючому середовищі. Вона піддавалась небезпідставній критиці, що спонукало автора розвинути свої ідеї до рівня соціально-когнітивної теорії [17].

П.Бурдьє, французький соціолог і філософ, розробив концепцію соціальної дистинкції (дистинкція (логіка) - пізнавальний акт, у процесі якого фіксується різниця між предметами дійсності або елементами свідомості (відчуттями, уявленнями тощо), яка включає в себе взаємозв'язок між соціальним статусом, гастрономічними уподобаннями та споживанням їжі. Він стверджував, що суспільство розділяється на соціальні класи і групи, і це розподілення впливає на структуру гастрономічних вподобань. Він визначає концепцію «соціальної дистинкції» як процес, за яким соціальні класи індивідів розрізняються один від одного через споживання і змішання культурних символів, включаючи їжу. Він розглядає гастрономічні уподобання як частину культурного капіталу, що визначається соціальним статусом. Він вбачає, що певні страви для споживачів, стають символами соціальної приналежності та визначають їхню соціальну ідентичність [23].

Вона не є основною темою в психологічних дослідженнях, оскільки ця концепція більше пов'язана із соціологією і культурною антропологією. Проте, на наш погляд психологи можуть використовувати її і у своїх дослідженнях, коли досліджують психологічні аспекти харчування та споживчої поведінки в контексті соціокультурних факторів [22].

Ці концептуальні теорії є надзвичайно важливими для формування методологічного підґрунтя понять «харчова поведінка» у значенні її як соціокультурної константи задля розуміння можливої варіативності норми.

Виключно в рамках однієї психологічної науки це питання практично не вирішуване, оскільки потребує досліджень у різних галузях соціогуманітарних наук. Зокрема, авторка генетикомодулюючого методу Л.Аблясова [1. с. 83–85] дійшла висновку, що харчова поведінка не є генетично обумовленою, а являє собою складну міжфункціональну психологічну систему, що регулюється суперечливою єдністю природних потреб та культурних форм їх задоволення та за походженням має не біологічну, а біосоціальну, власне, культурну природу.

Психологиня В.Шебанова, що досліджувала їжу в континіумі «норма-патологія» наполягає, і ми підтримуємо цю ідею, на створенні синергетичної моделі, де би максимально були враховані усі фактори. Вона запропонувала власну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія». [16, с. 100].

Оскільки в цій моделі, соціокультурним факторам, що формують харчову поведінку відводиться домінантна роль, дослідниця запропонувала використовувати феноменологічний підхід в дослідженні харчової поведінки, оскільки процес вибору їжі включає в себе не тільки свідомі рішення, але і автоматичні, звичні та підсвідомі впливи [14, с. 3].

Ми розділяємо використання такого методу, оскільки саме він дозволяє дослідити різні аспекти свідомості, сприйняття, емоцій, сприйняття часу та простору, а також інші психологічні явища. Він допомагає вивчити та розуміти індивідуальні переживання та погляди людей, що є важливим для розвитку психології та покращення нашого розуміння людського досвіду.

Феноменологічний підхід в психології - це теоретична та методологічна спрямованість, яка виникла у середині 20-го століття і була розвинена філософами та психологами. Основною метою феноменологічного підходу в психології є дослідження та розуміння того, як люди сприймають та інтерпретують світ навколо себе з точки зору їх власного особистого досвіду та свідомості.

Основні ідеї феноменологічного підходу в психології включають наступне:

- Емпіричний підхід: Феноменологія підкреслює важливість вивчення феноменів (явищ) через опис їх конкретних досвідів, які люди переживають. Вона відмовляється від тлумачень та теорій, спрямованих на зовнішні об'єктивні аспекти, і вміщує в собі різноманітні індивідуальні сприйняття та інтерпретації.

- Феноменологічна редукція: Ця концепція передбачає відокремлення аналітика від попередніх уявлень та припущень і спрямовує на дослідження «чистого» досвіду без зайвих припущень. Це означає, що дослідник намагається описати явище так, як його сприймає індивід, без впливу власних теоретичних концепцій.

- Есенціальна структура: Феноменологічний підхід прагне виявити «есенцію» або основний характер кожного явища, аналізуючи індивідуальні аспекти та спільні риси, які визначають це явище.

- Феноменологічна епоха: Дослідник використовує техніку епохи, щоб тимчасово призупинити свої особисті припущення та передсуду і вивчити явище «свіжо» та «нейтрально», покладаючи в основу дослідження лише сам досвід.

Ця методика дозволяє вивчати те, як смаки та текстури їжі сприймаються індивідом. Зокрема дослідники можуть питати учасників дослідження

про їх враження від конкретних продуктів та способів приготування їжі, розглядаючи їхні особисті емоції та переживання. Це дасть змогу допомогти розкрити те, як харчування впливає на емоції та психологічний стан людини. Дослідники можуть аналізувати, які асоціації, спогади та емоції виникають у людей під час споживання певних страв. Також він може бути використаний для розуміння та дослідження того, як індивіди обирають свої продукти, чому вони роблять певні харчові вибори та які фактори впливають на їхні харчові рішення. Він дозволяє дослідити, як індивіди сприймають своє тіло під час харчування, включаючи відчуття голоду, насолоди та важливість фізичного сприйняття їжі та в зворотньому порядку: як образ тіла впливає на харчові вибори [16, с. 139].

На окрему увагу заслуговує, виокремлена В. Шебановою класифікація психологічних смислів їжі як відображення індивідуальних «відносин з їжею». На нашу думку, вона є найбільш перспективним напрямком запропонованим на сьогодні в національному науковому просторі психологічних досліджень в означеній тематиці. Ця класифікація включає в себе: їжа як: об'єкт вартий уваги; ворог; джерело спокуси; спосіб організації особистого простору; засіб комунікації; спосіб відтворення смакового задоволення; засіб само покарання; прокрастинація, засіб відновлення сил та відпочинку; нагорода; ліки, що мають знеболюючий ефект; засіб втіхи для поліпшення емоційного стану. [14, с. 19]. Це далеко не вичерпна класифікація, яка може розширюватись з розвитком досліджень у цій площині. Так, ми би доповнили цей перелік наступним: їжа як маніпуляція, як засіб контролю/примусу.

На жаль в національному дослідницькому полі допоки не спостерігається активної зацікавленості дослідників у використанні запропонованих підходів.

Натомість, починаючи з середини ХХ ст. європейські дослідники представники самих різних наук об'єднались навколо самого поняття «їжа», що вилилось у потужний «food studies» що розкривали соціально-історичні, психологічні тощо процеси у своїй єдності. Засновником цього напрямку став Люс'єн Фебvre [18]. Він першим ввів поняття «ментальність» і запропонував роз-

глядати зокрема історичний процес з точки зору емоцій, почуттів, переживань людини.

Його послідовники створили новаторські методології міждисциплінарного антропологічного дослідження їжі. Синергія дослідників та міждисциплінарні методики сприяли появі численних концептуальних досліджень психосоціокультурного поля їжі [11] і зокрема новаторських течій крос культурної психології [19], які пропонують новий підхід. Досліджується, як сама природа психології взаємодіє з культурою, намагаються розкрити, які аспекти культури впливають на спосіб мислення та поведінку людини. Їхнім головним об'єктом вивчення є психологія, і вони цікавляться не створенням загальної культурологічної теорії, а лише розглядом культури з позиції психології. Цей підхід допомагає введенню «культурного аспекту» в психологію. Цей напрямок виділився як спроба поєднати та узагальнити методологічні підходи психологічної антропології, культурно-історичної, етнопсихологічної течій, що почали активно розвиватись в 70-х рр. ХХ ст. Попри те, що межі цих наукових шкіл дуже розпливчасті, все ж кожна з них займається розробкою методології дослідження культурних впливів на психологію [21].

Висновки. При аналізі формування та трансляції гастрономічних уподобань загалом, та харчової поведінки зокрема, необхідно врахувати соціокультурні й психологічні чинники, які провокують формування апетиту та споживання їжі в умовах відсутності фізіологічного (істинного) почуття голоду. Оскільки дослідження психології гастрономічних уподобань, як багатофакторного явища, на нашу думку має базуватись на міждисциплінарних дослідженнях, то цілком логічно застосувати для цих студій синергетичну модель. Вона допомагає розуміти, як система реагує на зміни внутрішніх і зовнішніх факторів, а також допомагає вивчати емерджентні властивості, які виникають при взаємодії компонентів системи, допомагає розкрити загальні закономірності у системі, враховуючи їх складність та динаміку. Феноменологічний підхід в психології може з успіхом бути застосований в контексті дослідження гастрономічного вибору, та розширює дослідницьке поле до створення концептуальних психосоціальних моделей.

Список літератури:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. ... доктора психол. наук К., 2019. 398 с.
2. Абсалямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Харків : Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
3. Бондаренко А. Ф. Соціальна психотерапія особистості (психосемантичний підхід) К. : 1991. 189 с.

4. Виготський Л. С. Психіка, свідомість, несвідоме. К. : Наукова думка, 1986. 524 с.
5. Гетманчук Є. І. Медико-психологічні та патопарасонологічні аспекти психогенної гіперфагії. *Медична психологія*. 2012. № 3. С. 17–21.
6. Дука Ю. М. Патогенетичне обґрунтування діагностики, лікувальної тактики та профілактики виникнення системних порушень у вагітних жінок з надмірною масою тіла : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук К., 2016. 40 с.
7. Ковальова Н. В. Нервова анорексія (клініка, діагностика, терапія) : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Харків, 2007. 20 с.
8. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Зб. наук. праць. Філософія, соціологія, психологія*. Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.
9. Маслюк А. М. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка*. 2011. Вип. 11. С. 454–463.
10. Набруско І. Імперативний характер гастрономічних практик в рамках соціального простору сучасної людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія*. – 2016. Вип. 1. С. 10–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_soc_2016_1_4 (дата звернення: 1.02.2025).
11. Пивоваренко О. А. Європейські «food studies». Від теоретичних концепцій до впровадження. *Вісник науки та освіти*. 2024, № 2(20). С. 1624–1637. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/9675/9728> (дата звернення: 1.02.2025).
12. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість в динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелєвої. К., 2010. Т. 2, вип. 6. С. 5–14.
13. Шебанова В. І. Категорії символічного значення їжі, як засобу комунікації. «IX Європейський науково-практичний конгрес психологів і педагогів»: (27.12. 2013). К. : «Scienc», 2013. С. 156–160.
14. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. доктора психол. наук. К., 2017. 41 с.
15. Шебанова В. І. Харчова поведінка як зв'язок між їжею та харчовою традицією *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / За ред. С. Д. Максименко*. Том 11. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 10. К. : Фенікс, 2014. С. 485–501.
16. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки. Дис. ... доктора психол. наук, КНУ імені Тараса Шевченка. 2017. 560 с.
17. Bandura A. Modeling theory: Some traditions, trends, and disputes. In Parke, R. D. (ed.). *Recent trends in Social Learning Theory*. New York : Academic Press, 1972.
18. Febvre L. *Pour une histoire à part entire*. Paris: SEVPEN, 1962. 860 p.
19. Furst, T., M. Connors, M., C. a. Bisogni, Ca., Sobal, G., & Winter, I. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, (№. 24(3), (pp. 247–266).
20. Lucien Lévy-Bruhl. *Les fonctions mentales dans les sociétés inférieures* Paris: Les Presses universitaires de France. 1re édition: 1910. 9e édition, 1951. 474 p.
21. Matsumoto, D., & Juang, L. (2004). *Culture and psychology* (3rd ed.). Wadsworth/Thomson Learning. (3rd ed.), 2004. 474 p.
22. Pierre Bourdieu, *Distinction: a Social Critique of the Judgement of Taste*– Massachusetts : University Press Cambridge, 1984. URL: https://monoskop.org/images/e/e0/Pierre_Bourdieu_Distinction_A_Social_Critique_of_the_Judgement_of_Taste_1984.pdf (дата звернення: 1.02.2025).
23. Pilcher M. Jeffrey. *Oxford Handbook of Food History* Oxford: Oxford University Press Inc., 2012. 536 p.
24. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology* Prentice-Hall, 1954. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2005-06617-000> (дата звернення: 1.02.2025).

Pivovarenko O. A. ANALYSIS OF METHODOLOGICAL APPROACHES IN THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS SHAPING GASTRONOMIC PREFERENCES

This article analyzes methodological approaches to studying the psychological factors that shape gastronomic preferences. It highlights that research on eating behavior is a relevant interdisciplinary issue encompassing psychological, sociocultural, and physiological aspects. In scientific discourse, considerable attention has been devoted to studying eating disorders, contributing to the development of a strong theoretical and empirical foundation. At the same time, the psychological aspects of gastronomic preferences remain insufficiently explored in domestic science. This article focuses on analyzing contemporary global and national methodological approaches to studying the influence of sociocultural factors on food preferences, enabling a deeper understanding of this phenomenon in the context of personal identity and social dynamics.

The formation of the sociocultural approach, which holds a dominant position in global scientific research, is examined, emphasizing how social contexts, cultural traditions, historical factors, and stereotypes influence

an individual's eating behavior. The foundations of this field were established in the works of É. Durkheim, L. Lévy-Bruhl, P. Janet, L. Vygotsky, J. Rotter, A. Bandura, and P. Bourdieu. In particular, the concepts of social learning and social distinction explain how social status and cultural capital determine individuals' gastronomic preferences, shaping their eating habits through the process of socialization.

It is noted that within domestic research, the phenomenological approach has gained relevance, allowing for the examination of gastronomic preferences through the lens of subjective perception, emotional reactions, and cognitive processes. A significant contribution to this field was made by V. Shebanova, who proposed the bio-psycho-socio-spiritual model of eating behavior and developed a classification of the psychological meanings of food. This classification highlights such concepts as food as a reward, a means of communication, an object of temptation, a form of procrastination, and a method of self-punishment. Identifying these meanings contributes to a deeper understanding of individual eating practices and their role in shaping personal identity.

*Attention is drawn to the **food studies** field, which integrates social-historical, psychological, and cultural analyses of eating behavior. This approach considers gastronomic preferences as a social and cultural phenomenon shaped by complex interconnections between societal norms, traditions, and individual inclinations. Theoretical and empirical studies within this field demonstrate the necessity of a comprehensive interdisciplinary approach that incorporates methods from sociology, anthropology, psychology, and cultural studies.*

The conclusions of this article emphasize the importance of expanding psychological research on eating behavior with consideration of sociocultural factors. The integration of phenomenological and sociocultural approaches will contribute to forming a holistic understanding of the mechanisms shaping gastronomic preferences and their role in the processes of socialization and personality development. Further research in this field may support the development of effective strategies for correcting eating disorders, improving methodological tools, and deepening the understanding of the relationship between psychology, the social environment, and gastronomic practices.

Keywords: food, methodology, psychology, gastronomic preferences, eating behavior.

Чайка Г. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ДОВІРА ДО СВІТУ, ЛЮДЕЙ ТА СЕБЕ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС

Стаття звертається до проблеми особистісних, внутрішніх ресурсів людини, як таких, що допомагають пережити складні часи без суттєвого погіршення психічного здоров'я. Розглянувши у теоретичному огляді особистісні ресурси виявив, що списки таких ресурсів не дуже пересікаються від одного дослідника до іншого і сильно залежить як від власних поглядів науковців, так і мети їх дослідження. Тому автором було вирішено звернути увагу на таку особистісну якість, яка є вкрай важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає людині успішно долати життєві кризи та відновлюватись після травматичних подій життя, і при цьому не була у достатній мірі розглянута іншими науковцями як довіра. Мета статті – розглянути довіру до світу, людей і до себе як важливий особистісний ресурс. Показано, що довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної взаємодії і зв'язує людину зі світом. Почуття довіри і недовіри є фундаментальними почуттями, які визначають подальший розвиток всіх інших видів відносин особистості до світу, себе і інших людей. Люди з високим рівнем довіри до себе і світу мають повну надію орієнтацію на майбутнє, що дає їм змогу діяти, незважаючи на будь-яку невизначеність у кризовій ситуації. Довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достоїнність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних, психологічно травматичних ситуацій, приміром, життєстійкість, висока самооцінка, використання адаптивних копінг-стратегій. Установка на довіру позитивно підтримує психічне здоров'я людини і позитивно впливає на задоволеність якістю життям. Всі ці роздуми підтримують наш теоретичний постулат про те, що довіра до світу, людей і себе є важливим особистісним психологічним ресурсом.

Ключові слова: довіра, базові припущення про світ, особистісні ресурси, криза, травматичні події.

Постановка проблеми. Під час війни людина стикається з незліченною кількістю проблем і життєвих викликів: мобілізація і безпосередня участь у військових діях, вимушене переселення в інші регіони країни або закордон, фізичне травмування, втрата житла або майна через військові дії (при чому це може статися не лише по лінії фронту, а жодне поселення в Україні не застраховане від ворожого обстрілу, навіть у самих західних областях), регулярні відключення постачання електрики, що часто густо супроводжуються відключенням постачання води і газу. Складні фізичні умови життя призводять до появи широкого спектру психологічних розладів: депресії, підвищення тривожності або агресивності, нав'язливі думки або образи, відчуття відстороненості або віддалення від раніше близьких людей, нездатність відчувати позитивні емоції, психосоматичні розлади тощо. Так у роботі [2] були виявлені порушення функціонування вегетативної нервової системи та проблеми з серцевою діяльністю, порушення та ускладнення пізна-

вально-аналітичної діяльності, депресивні стани, а також стратегія уникання як у військових, так і у цивільного населення України. У такій ситуації психологи науковці та практики звертаються до проблеми особистісних, внутрішніх ресурсів людини, як таких, що допомагають пережити складні часи без суттєвого погіршення психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, на можливість підтримувати відчуття психологічного благополуччя, зокрема, в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. У психології поняття «ресурси» пов'язується, переважно, з адаптацією та подоланням кризових ситуацій. Тому саме внутрішні ресурси людини є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів. Внутрішні ресурси особистості можна визначити як систему взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.), які забезпечують мобіліза-

ційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування [8].

Виникає питання, а які особистісні характеристики, риси характеру, психологічні конструкти входять до поняття внутрішніх, особистих ресурсів? Зауважимо, що на це питання кожний дослідник відповідає по-своєму.

Е. Фромм [7] включав до особистісних ресурсів те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин, а саме: надію, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру, як переконаність в наявності можливостей, у тім числі, можливостей долати складної ситуації; мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру.

С. Хобфол і Р. Ліллі (S. Hobfoll E, R. Lilly) [15] включають до особистісних ресурсів самоповагу, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності. Н. Парк (N. Park) [19] розглядає такі особистісні ресурси: мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання); любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших); мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість); справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи); помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль); духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

О. Штепа [11] вважає, що базові особистісні ресурси – це: доброта до людей – неконкурентне сприймання навколишніх, неконфліктні взаємини з ними; допомога іншим – активний, а не споглядальницький альтруїзм; віра у добро – переконаність у наявності справедливості та вміння бути милосердним, віра у Бога та вміння сподіватися; відповідальність – усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого; любов – вміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам; успіх – здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найбільш повному саморозкриттю; творчість – вміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях; самореалізація у професії – вміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

Згідно [14] особисті ресурси включають: мотивацію, інтереси, розумові, емоційні, практичні здібності, риси характеру, цінності, досвід, освіту, фізичний стан. А згідно [17] внутрішні ресурси,

які може мати людина – це інтелект, рішучість, відчуття зв'язку з Богом, переконання, практика медитації, здатність на подяку, відчуття наявності мети, наявність надії та терпіння, почуття гумору. Ось погляд на внутрішні ресурси у [20]: здоров'я (фізичне та психологічне); характер; інтелектуальні здібності; вміння, навички, досвід; позитивне мислення та емоції; самооцінка та ідентифікація; самоконтроль; духовність.

Ю. Зейнеп (Y. Zeynep) [24] описує такі внутрішні ресурси як стійкість, тобто здатність відновлюватися після невдач, адаптуватися до змін і витримувати виклики, маючи позитивний погляд на них; самосвідомість як розуміння своїх думок, почуттів і поведінки, що дає змогу приймати обґрунтовані рішення та ефективно керувати своїми реакціями; самооцінка – позитивна оцінка власної цінності та здібностей, що сприяє почуттю впевненості та власної гідності; емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно керувати соціальними взаємодіями; уважність – присутність у моменті та усвідомлення власних думок і почуттів без осуду, що може покращити загальне самопочуття; адаптивність – здатність пристосовуватися до нових ситуацій, вчитися на досвіді та сприймати зміни; оптимізм – позитивний погляд на життя та сподівання, що сприятливі результати можливі навіть за складних обставин; сміливість – готовність протистояти страхам, ризикувати та протистояти труднощам, демонструючи силу перед лицем труднощів; внутрішня мотивація – участь у діяльності для особистої самореалізації та задоволення, а не для зовнішньої винагороди, сприяння почуттю мети; навички вирішення проблем – здатність аналізувати ситуації, знаходити ефективні рішення та приймати обґрунтовані рішення для вирішення проблем.

Як можна побачити, список особистісних ресурсів навіть не дуже пересікається від одного дослідника до іншого і сильно залежить як від власних поглядів науковців, так і мети їх дослідження.

У цьому випадку ми вважаємо за доцільне звернути увагу ще на одну особистісну якість, яка, на наш погляд, є вкрай важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає людині успішно долати життєві кризи, та відновлюватись після травматичних подій життя, а саме – довіра, довіра до світу, довіра до людей, і довіра до себе.

Постановка завдання. Мета статті – розглянути довіру до світу, людей і до себе як важливий особистісний ресурс.

Виклад основного матеріалу. Якщо говорити коротко, довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах; при цьому іншою стороною може бути як інша людина, так і внутрішнє Я або світ в цілому. Згідно із соціально-психологічною точкою зору, довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної, міжгрупової взаємодії, зв'язуючи людину зі світом. Н. О. Мосол [6] пише, що сутність довіри має глибоко психологічний характер і не лише впливає на міжособистісні відносини, але й відображає ставлення особистості як до себе, так і до тих частин соціуму, з якими вона взаємодіє у певний момент часу. Довіра до світу розглядається як базовий компонент нормального психічного розвитку особистості і виникає внаслідок позитивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Довіра – це складна взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових елементів. Когнітивні компоненти довіри включають переконання та очікування щодо намірів і поведінки інших. Це раціональна сторона довіри, коли людина оцінює ймовірність позитивних результатів на основі доступної інформації та минулого досвіду. Цей когнітивний аспект тісно пов'язаний з здатністю міркувати, робити судження та передбачати майбутні події. Але довіра – це не просто холодне, виважене рішення. Емоційні аспекти довіри відіграють вирішальну роль у формуванні готовності підпадати під впливи інших людей. Почуття безпеки, комфорту та впевненості є невід'ємною частиною процесу побудови довіри. Саме ці емоційні підвалини дають довірі силу впливати на благополуччя та задоволеність стосунками. Поведінкові прояви довіри – це можливість діяти на основі цієї довіри. Така поведінка може включати обмін особистою інформацією, делегування важливих завдань або покладання на підтримку інших [23].

Почуття довіри і недовіри є фундаментальними почуттями, які визначають подальший розвиток всіх інших видів відносин особистості до світу, себе і інших людей. Воно виникає на ранніх етапах онтогенезу людини і визначається раннім досвідом дитини її взаємин із найближчим оточенням. Базова довіра, закладена на ранніх етапах соціалізації, є найважливішим дорефлексивним надбанням людини, що впливає на подальше пізнання і розвитку. Цей соціопсихологічний механізм корегує всі дії кожної людини і є своєрідним каталізатором прийняття рішень в різних сферах його життя. Відсутність довіри є причиною деза-

даптації, невдоволеності власним життям, конфліктності, тривожності, депресії. Відсутність довіри спотворює сприйняття дійсності, породжує відчуження від оточення, ускладнює взаємодію.

Н. М. Кравець [3] зауважує, що довіра до себе – це передумова повноцінного оволодіння собою, умова самоорганізації людини та її самоактуалізації. Довіра ж до іншого – це позитивна позиція у спілкуванні та у відносинах, стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Довіра створює ефект цілісності буття людини і сприяє виникненню відчуття цілісності особистості, є засобом гармонізації відносин людини зі світом та одночасно із самою собою. На думку автора людина, яка довіряє собі – це людина певною мірою незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставиться до себе, до своєї суб'єктності як до цінності, уміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, вибудовуючи конструктивну стратегію відносин зі світом.

На думку Т. С. Гурлевої [1], довіра – це якість самодетермінованого, самоорганізованого, самовизначального суб'єкта, який сам відкидає маніпулювання іншими суб'єктами взаємодії, з одного боку, і протистоїть маніпулятивним впливам – з іншого. Довіра до себе, своїх переконань і цінностей, набутого досвіду, який оцінюється як такий, що збагачує життя і розвиває власну особистість і стосунки з оточуючими, охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогодні, а також у майбутньому. Довіра – це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», а також способи представленості себе у світі.

Деякі риси особистості підтримують високий рівень довіри. Це такі риси, як відкритість, дружелюбність і емоційна стабільність. І навпаки, такі риси, як нейротизм, можуть ускладнити довіру до інших [23]. О. Штепа [12] показала, що довіра до себе пов'язана із такими особистісними ресурсами, як відкритість новому досвіду, лідерство, здатність вибачати, чуйність.

У науковій літературі розглядаються можливі функції довіри як особистісного конструкта. О. В. Лашко [4] вважає ключовими функціями довіри функцію психологічного розвантаження, функцію зворотного зв'язку в процесі самопізнання та функцію психологічного зближення та поглиблення міжособистісних відносин. Д. П. Лисенко [5] вказує, що важливою функцією довіри є адаптаційна, що пов'язує у єдине довіру до світу та довіру до себе. Саме довіра дає людині

можливість пізнавати і змінювати світ та є умовою розвитку, зміни та перевтілення людини, саме вона дозволяє людині ризикувати та випробовувати себе та свої можливості.

Я. Амрам (Y. Amram) [13] зазначає, що люди з високим рівнем довіри до себе і світу мають повну надії орієнтацію на майбутнє, що дає їм змогу діяти, незважаючи на будь-яку невизначеність. Навчившись довіряти собі, людина починає довіряти своїм судженням і довіряти іншим людям, що створює та зміцнює зв'язки у суспільстві. А довіра до життя (світу) – це віра в те, що все вийде, яка дає змогу жити сміливо, приймаючи потік життя, а не намагаючись плисти проти течії. Життєві виклики неминучі, але, якщо розвивати довіру, у людини з'являться ресурси для адаптації у швидкоплинному світі, процвітання та реалізації свого потенціалу у повній мірі.

Як показано у роботі [18] зниження довіри до світу або до інших людей викликає погіршення психічного здоров'я. Установка на довіру до себе позитивно пов'язана з благополуччям, позитивним функціонуванням [16]. Згідно із поглядами автора довіра підтримує позитивне функціонування, психологічне благополуччя та життєстійкість. При цьому довіра виступає як одна з важливих умов позитивного функціонування, за допомогою якої може реалізуватися «позитивний потенціал» схильностей і здібностей особистості. Згідно з [21] установка на довіру до світу позитивно пов'язані з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком. У [22] показано, що втрата довіри веде до проблем із психічним здоров'ям, зниженням задоволенням життям.

Проведене нами дослідження показало, що довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій, а саме життєстійкість, позитивне само-ставленням, використання адаптивних копінг-стратегій тощо. У свою чергу зазначені характеристики сприяють ефективному переборенню стресових ситуацій, попереджають розвиток травматизації через події навколо, і таким чином не дають знизитися довірі [9]. Також нами було виявлено, що установка на довіру позитивно, на середньому рівні корелювала із показниками психологічного здоров'я, як воно розуміється у цілій низці шкіл, а саме: з позитив-

ним афективним балансом, задоволеністю життям, суб'єктивним щастям, якістю життя, психологічним благополуччям. В цього можна зробити висновок, що довіра як особистісна характеристика, віра у доброзичливість світу, інших людей, віра у себе, у власні можливості є фундаментом психологічного здоров'я особистості, хоч і далеко не єдиним чинником, що впливає на таке здоров'я [10]. Додатково, проведений нами аналіз виявив суттєвий вплив показників установки на довіру на задоволеність якістю життя. Однак, різні аспекти установки на довіру підтримують різні складові задоволеності. Так, довіра до світу та людей є всеосяжною характеристикою, яка підтримує задоволеність всіма складовими якостями життя. Довіра людини до самої себе підтримує ті складові задоволеності якістю життя, які більшою мірою залежать від зусиль самої людини, ніж від зовнішніх впливів. Віра ж в справедливість і контрольованість світу підтримують більшою мірою ті складові задоволеності якістю життя, які менше залежать від самої людини, а більше залежать від загальної соціально-політичної ситуації в країні проживання [10].

Виходячи з вище сказаного, можна сказати, що довіру до світу, інших людей та себе можна розглядати як особистісний ресурс, що підтримує у людини відчуття психологічного благополуччя, підтримує психічне здоров'я особистості, та допомагає людині успішно пережити складні життєві ситуації.

Висновки. У роботі вивчалось, чи можна розглядати довіру до світу, інших людей та себе як особистісний психологічний ресурс, який допоможе людині зберегти її психічне здоров'я у часи війни в Україні. Довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної взаємодії і зв'язує людину зі світом. Аналіз літератури показав, що довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій. Установка на довіру позитивно підтримує психічне здоров'я людини і позитивно впливає на задоволеність якістю життям. Всі ці роздуми підтримують наш теоретичний постулат про те, що довіра до світу, людей і себе є важливим особистісним психологічним ресурсом.

Список літератури:

1. Гурлева Т.С. Довіра до себе у ставленні до медіатексту. У кн.: Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 51–56.
2. Кокоріна Ю.Є., Сейлов В.Г. Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія психологія*. Том 35 (74) № 3 2024 С. 1–11.
3. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. – С. 201–208.
4. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.
5. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. *Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2018. С. 196–208.
6. Мосол Н.О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024 Випуск 59. С. 101–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
7. Поклад І.М. Панасенко Н.М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. У кн.: Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості, 2019. с. 26–27.
8. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
9. Чайка Г.В. Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023, № 1, С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-2>
10. Чайка Г.В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 1 (57), 2023. С. 46–51. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8>
11. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
12. Штепа О. Психологічні ресурси особистісної конфіденції:можливості довіри людини до себе й інших. *Проблеми сучасної психології*, 2020. № 50. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.352-374>
13. Amram Y. How Trust Impacts Our Relationships With Ourselves, Others, and Life. *Psychology today*. October 31, 2024.
14. Banghard S., Skrobanek W. What are personal resources? *Wayacademy*. <https://wayacademy.de/what-are-personal-resources/?lang=en>
15. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. 1993. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
16. Kryazh I. The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2019. Vol. 16. No 1. p. 27–49.
17. Leaning into Your Strengths & Resources. *Insight counseling centres*. March 27, 2020. <https://insightcounselingcenters.org/2020/03/27/leaning-into-your-strengths-resources>
18. Martínez L.M., Estrada D., Prada S.I. Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM – Population Health*, 2019, Vol. 8. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423>
19. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4.
20. Paulturner M. Internal resources and their importance to humans. *Paulturner-Mitchell.com*. 2018. <https://surl.li/gajkiu>
21. Poulin M., Cohen R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging.*, 2008. Vol. 23(1). P:13–23. doi: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.13>
22. Thoresen S., Birkeland M.S., Wentzel-Larsen T., Blix I. Loss of Trust May Never Heal. Institutional Trust in Disaster Victims in a Long-Term Perspective: Associations With Social Support and Mental Health. *Front Psychol*. 2018. Vol. 9. p. 1204. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01204>
23. Trust Psychology: The Science Behind Human Relationships and Interactions. *Neurolaunch*. September 14, 2024. <https://neurolaunch.com/trust-psychology>
24. Zeynep Y.Y. What Are Your Inner Resources & How to Activate Them. *Maditoia*. November 24, 2022. <https://blog.meditopia.com/en/exploring-your-inner-resources-strengths>

Chaika G.V. TRUST IN THE WORLD, PEOPLE AND SELF AS A PERSONAL RESOURCE

The article addresses the problem of personal, internal human resources, as those that help to survive difficult times without significant deterioration of mental health. Personal resources considered in the theoretical review have revealed that the lists of such resources do not overlap much from one researcher to another and strongly depend on both the scientists' own views and the purpose of their research. Therefore, the author has decided to pay attention to such personal quality as trust that is an extremely important internal resource helping a person successfully overcome life crises and recover after traumatic life events, but at the same time was not sufficiently examined by other scientists. The article purpose was to examine trust in the world, in people and in oneself as an important personal resource. The author has shown that trust is a fundamental component of a person's inner world manifesting in the space of interpersonal interactions and connecting a person with the world. Feelings of trust or distrust are fundamental assumptions that determine further development of all other types of individual relationships to the world, oneself and other people. People with a high level of trust in themselves and the world look at the future with hope, and this allows them to act actively despite any uncertainty in a crisis situation. Trust in the world, people and oneself, existing fundamental assumptions about benevolence and meaningfulness of the world around, about dignity of an individual him/herself support the characteristics that contribute to the successful experience of difficult traumatic situations, for example, resilience, high self-esteem, the use of adaptive coping strategies. The trusting attitudes positively supports a person's mental health and has a positive effect on satisfaction with quality of a person's life. All these considerations support the author's theoretical postulate that trust in the world, people and oneself is an important personal psychological resource.

Key words: trust, fundamental assumptions about the world, personal resources, crisis, traumatic events.

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК: 159.98:613.86-049.34

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/07>

Вишньовський В. В.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Періг І. М.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена сучасному стану українського суспільства яке ставить перед психологічною наукою нові виклики. Внаслідок травматичних подій, що мали місце в Україні, виникла нагальна потреба в соціально-психологічній підтримці різних соціальних груп, включаючи дітей, дорослих, сім'ї та родини. В умовах війни психологічне здоров'я стає вразливим, оскільки травматичні події можуть залишити глибокі шрами на психіці, викликаючи тривогу, депресію та інші розлади. Психологічні інтервенції стають важливими інструментами підтримки, що допомагають відновити внутрішній баланс та адаптуватися до нових умов.

Психологічні інтервенції є ключовим засобом підтримки людей, які стикаються з різними психологічними труднощами та розладами. Ці програми спрямовані на зміну мислення, поведінки та емоційного стану клієнта, що дозволяє досягти кращого психічного і емоційного благополуччя. Кризове втручання надає термінову психологічну допомогу, метою якої є повернення особи до адаптивного рівня функціонування та запобігання психопатології.

Основна мета інтервенції полягає у створенні умов для роботи над проблемами, оскільки багато кризових ситуацій не можуть бути вирішені миттєво. Психологічне втручання включає спеціалізовані методи підтримки, такі як психотерапія та психоедукація, які допомагають клієнтам усвідомити свої емоції, управляти ними та формувати здорові стосунки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найпопулярніших методів, що базується на зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. КПТ допомагає пацієнтам виявляти і змінювати негативні установки, що веде до покращення їхнього психоемоційного стану. Інші методи, такі як психодинамічна терапія та гештальт-терапія, також сприяють усвідомленню внутрішніх процесів та інтеграції особистості.

Дебрифінг, як форма кризової інтервенції, передбачає організоване обговорення серед групи людей, що пережили стресову подію. Це допомагає зменшити ймовірність серйозних психологічних наслідків, мобілізуючи внутрішні та зовнішні ресурси групи.

Таким чином, психологічні інтервенції є важливими для підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації, допомагаючи людям справлятися з наслідками травматичних подій і покращувати якість життя.

Ключові слова: психологічна інтервенція, психологічна корекція, психологічне консультування, психотерапія, психоедукація, психологічна реабілітація, кризова інтервенція, дебрифінг, психологічне здоров'я.

Постановка проблеми. Сучасний стан українського суспільства ставить перед психологічною наукою та практикою нові виклики. Внаслідок травматичних подій, що мали місце в Україні в останні роки, з'явилася нагальна потреба в соціально-психологічній підтримці та супроводі для різних соціальних груп, а також у психологічній допомозі для окремих осіб, включаючи дітей, дорослих, сім'ї та родини.

В умовах війни, коли людські життя піддаються серйозним випробуванням, психологічне здоров'я стає надзвичайно вразливим. Травматичні події, які люди переживають, можуть залишити глибокі шрами на їхній психіці, викликаючи тривогу, депресію та інші психологічні розлади.

У таких ситуаціях психологічні інтервенції стають важливими інструментами для підтримки та відновлення. Вони забезпечують можливість не лише справитися з наслідками травм, але й відновити внутрішній баланс, знайти нові сенси життя та адаптуватися до нових умов.

Психологічні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та групова підтримка, можуть допомогти людям виразити свої емоції, зрозуміти та переосмислити свій досвід, а також знайти ресурси для подолання труднощів. Такі інтервенції сприяють формуванню спільноти, де люди можуть підтримувати один одного, ділитися своїми переживаннями та разом шукати шляхи до відновлення.

Таким чином, психологічна допомога в умовах війни не лише лікує рани душі, але й допомагає відновити віру у майбутнє, сприяючи соціальному зміцненню та розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історія дослідження психологічного здоров'я в умовах війни є важливою темою, що відображає глибокі зміни в суспільстві та наукових підходах до розуміння людської психіки. Дослідження психологічної інтервенції для відновлення психологічного здоров'я в умовах війни є важливою частиною розвитку психологічної науки. Війна завжди була джерелом стресу, травм і психологічних розладів, і з часом це усвідомлення стало основою для розвитку нових концепцій у психотерапії та психології [7]. Перші систематичні дослідження психологічних наслідків війни почалися під час Першої світової війни. Термін «військова неврастения» описував фізичні та психологічні симптоми, які проявлялися у солдатів. Лікарі почали усвідомлювати, що війна не лише фізично травмує, а й залишає глибокі психологічні шрами. Психіатри, такі як Вільям С. Сомерсет, почали

розробляти методи лікування, які включали психотерапію та реабілітацію. Під час Другої світової війни дослідження психологічного здоров'я отримали новий імпульс. Військові психологи почали активно вивчати феномен посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це стало поштовхом до розробки методів психологічної інтервенції, таких як когнітивно-поведінкова терапія та групова терапія. Важливим аспектом стали програми реабілітації, які допомагали ветеранам адаптуватися до мирного життя [2].

Вони зрозуміли, що багато солдатів, навіть після повернення з фронту, страждали від емоційних і психологічних проблем, що вимагало нових підходів до лікування. Важливими стали також програми підтримки ветеранів, які включали групову терапію та соціальну реабілітацію.

У 1990-х роках, під час численних конфліктів у світі, зокрема в Югославії та на Близькому Сході, психологічна інтервенція стала більш структурованою. Вчені почали розробляти специфічні програми для населення, яке зазнало травм внаслідок війни. Важливими стали принципи екстреної психологічної допомоги, що включали кризове консультування та підтримку для людей, які пережили травматичні події. У сучасному світі, зокрема під час конфліктів, таких як війна в Україні, дослідження психологічного здоров'я в умовах війни знову стало актуальним. Вчені та практики звертають увагу на важливість раннього виявлення і лікування психологічних травм. Розробляються нові методи, такі як арт-терапія, сімейна терапія та інші інноваційні підходи, які допомагають людям адаптуватися до змін і відновити своє психологічне здоров'я [4].

Сьогодні, в умовах сучасних конфліктів, таких як війна в Україні, психологічна інтервенція продовжує розвиватися. Психологи використовують новітні технології, такі як онлайн-терапія, та інтегрують традиційні методи з новими підходами, такими як арт-терапія та медитація. Важливим є також залучення громади до процесу відновлення, що сприяє формуванню соціальної підтримки.

Загалом, історія дослідження психологічного здоров'я та психологічної інтервенції в умовах війни показує, як суспільство поступово усвідомлює важливість психічного благополуччя, демонструє еволюцію підходів до відновлення психологічного здоров'я. Цей процес триває, і нові виклики вимагають нових рішень, адже війна залишає глибокі сліди не лише на тілі, а й на душі та підкреслює важливість адаптації методів

лікування до нових викликів та потреб людей, які пережили війну.

Останні дослідження українських авторів вказують на важливість психологічних інтервенцій для підтримки населення, яке переживає стрес і травму. У дослідженні Коваленко О.В., Іванова Н.П. аналізується ефективність психологічних інтервенцій для військовослужбовців [5]. Результати показали, що програми психологічної підтримки знижують рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і покращують загальне психоемоційне самопочуття. У публікаціях Шевченко Л.М., Петрова І.О. розглядається вплив психологічних інтервенцій на цивільних осіб, які пережили бойові дії [10]. Дослідження підтвердило, що групова терапія і підтримка з боку психологів допомагають зменшити тривожність і депресію серед постраждалих. Дослідження Лисенко В.С., Сидоренко О.Ю. фокусується на впливі психологічних інтервенцій на дітей, які втратили близьких у війні. Автори виявили, що арт-терапія і ігрова терапія значно покращують емоційний стан дітей і сприяють їх соціалізації [6]. У статті Гончаренко М.І., Мельник А.В. досліджується ефективність онлайн-психотерапії під час війни. Результати свідчать, що дистанційні консультації допомагають людям, які перебувають у небезпечних зонах, отримувати необхідну психологічну підтримку [3]. У публікації Тимошенко К.О. обговорюється роль психологічних інтервенцій у соціальній адаптації переселенців. Дослідження показало, що підтримка психологів суттєво полегшує процес інтеграції в нове середовище [9].

Ці дослідження підкреслюють критичну роль психологічних інтервенцій у збереженні психічного здоров'я людей в умовах війни, а також важливість адаптації методів підтримки до специфічних потреб населення в цей складний час.

Постановка завдання. Метою статті є висвітлення проблеми використання психологічної інтервенції для покращення та відновлення психологічного здоров'я людей в умовах війни. Зокрема, в Україні, де війна стала частиною повсякденного життя, питання психологічного здоров'я набуло особливої актуальності. Психологічні інтервенції, які пропонуються людям, що пережили травматичні події, стали важливим інструментом для відновлення душевної рівноваги та соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Психологічні інтервенції є важливим засобом підтримки людей, які стикаються з різними психологічними труднощами та розладами. Це спеціально розроблені програми, що спрямовані на зміну мислення, пове-

дінки та емоційного стану клієнта, щоб досягти кращого психічного та емоційного благополуччя. Кризове втручання, або інтервенція, надає термінову психологічну допомогу, що має на меті повернення особи до адаптивного рівня функціонування, власне запобігання психопатології та зменшення негативних наслідків травматичних подій.

Інтервенція включає в себе спеціалізовані методи підтримки, такі як терапевтичні втручання, які допомагають пережити критичні моменти та глибше усвідомити себе. Основна мета інтервенції полягає не стільки у вирішенні проблеми, скільки в створенні умов для роботи над нею, адже багато кризових ситуацій не можуть бути вирішені миттєво. Р.Рапопорт вважає, що під час кризового втручання слід виконати такі завдання: 1) зменшення симптомів; 2) відновлення саме докризового рівня функціонування; 3) власне усвідомлення подій, що призвели до дисбалансу; 4) саме виявлення внутрішніх ресурсів як клієнта, так його родини та можливостей зовнішньої допомоги для подолання кризи [2; 5].

Дослідники вважають, що інтервенція є психологічним втручанням у особистісний простір, метою якого є стимулювання позитивних змін. Головним завданням інтервенції є послаблення або усунення поведінкових форм, які заважають соціальній адаптації. Важливою характеристикою психологічної інтервенції є бажання змін саме з боку самої особистості та готовність співпрацювати з психологом [1].

Існує кілька основних методів, які допомагають покращити психологічне благополуччя. Одним з них є психотерапія, що включає різноманітні підходи, такі як психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гештальт-терапія та інші. У процесі психотерапії психолог працює з клієнтом, використовуючи різні методи та техніки, як в індивідуальному, так і в груповому форматі, щоб допомогти вирішити його проблеми.

Ще одним методом є психоедукація, яка спрямована на підвищення обізнаності клієнта про його психологічний стан і способи управління емоціями та думками. Під час психоедукації клієнт отримує знання про свої проблеми та навчається різним навичкам, які допомагають йому контролювати свої емоції, формувати здорові стосунки та приймати самостійні рішення [3].

Я.Андрушко виділяє п'ять основних груп умінь у психоедукації:

- усвідомлення власних емоцій – це розуміння та розрізнення емоцій, їх проявів і впливу на міжособистісні стосунки;

- емпатичні здібності – вміння щиро співчувати, відчувати емоції інших і резонувати з ними, зберігаючи при цьому власну ідентичність;
- управління власними емоціями – здатність генерувати позитивні емоції та виражати негативні, а також розуміти їх вплив на оточуючих;
- визнання емоційних помилок – готовність брати відповідальність за свої емоційні прояви, виправляти помилки та просити вибачення;
- інтеграція емоційних навичок – підвищення емоційної інтерактивності та ефективності спілкування [4].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найпопулярніших методів психологічної інтервенції. Вона базується на зв'язку між думками, почуттями і поведінкою. Психолог у КПТ працює з клієнтом, допомагаючи йому виявити та змінити негативні думки і установки, які можуть викликати проблеми в поведінці чи емоційному стані. Це досягається шляхом формування нових позитивних думок і застосування практичних стратегій.

Ключовим аспектом КПТ є робота з автоматичними негативними думками, які виникають у відповідь на певні ситуації і призводять до спотвореного сприйняття реальності. Мета КПТ полягає в навчанні пацієнтів виявляти ці думки, піддавати їх критичному аналізу та формувати більш об'єктивне сприйняття реальності, що, в свою чергу, веде до адекватніших дій і стратегій подолання. КПТ пропонує різноманітні техніки для роботи з автоматичними думками, навчаючи пацієнтів внутрішній чутливості та самоспостереженню, що дозволяє критично оцінювати власні думки і вчинки.

Ще одним важливим аспектом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є експозиція. Р. Романчук зазначає, що «когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія включає різноманітні методи втручання, спрямовані на переосмислення та повторне переживання травматичних подій». Основні методи травмофокусованих втручань включають експозицію наживо, експозицію в уяві, пролонговану експозицію, стимульну конфронтацію, повторне когнітивне опрацювання, когнітивну реструктуризацію та наративну реконструкцію. КПТ активно використовується для лікування депресії, тривожних і панічних розладів, посттравматичного стресового розладу, фобій, а також проблем із самооцінкою. Основна мета КПТ полягає в тому, щоб допомогти пацієнту розвинути навички позитивного мислення, управління емоціями та поведінкою, що дозволяє ефективніше справлятися з життєвими труднощами і вести щасливіше життя [5].

Психодинамічна терапія базується на припущенні про вплив несвідомих процесів на поведінку та емоції. У цьому підході психолог допомагає клієнту досліджувати та усвідомлювати ці несвідомі фактори, зменшуючи їхній негативний вплив. Часто використовуються методи, такі як аналіз сновидінь, вільна асоціація та інтерпретація символів.

Гештальт-терапія відрізняється активним і експериментальним підходом, спрямованим на допомогу клієнтам в усвідомленні та інтеграції різних частин їхньої особистості. Психолог може використовувати рольові ігри, діалоги з уявними предметами та інші методи, щоб допомогти клієнту досягти гармонії між своїм «я» та навколишнім світом [6].

Системна терапія розглядає людські проблеми й особистісні конфлікти в контексті сімейних чи інших системних відносин. Психолог працює над зміною динаміки цих відносин, щоб досягти здоровіших взаємодій, використовуючи методи сімейного консультування.

Ігрова терапія, яка активно застосовується з дітьми та підлітками, ґрунтується на тому, що гра є природним способом вираження емоцій та вирішення проблем. Психолог використовує ігрові техніки, щоб допомогти клієнтам досліджувати свої почуття, розвивати соціальні навички та знаходити рішення [7].

Холістична терапія пропонує комплексний підхід до відновлення психічного благополуччя, враховуючи фізичний, емоційний, ментальний і духовний стан людини. У цій терапії можуть використовуватися медитація, масаж, йога та інші техніки для досягнення гармонії.

Психотерапія відіграє важливу роль у покращенні психологічного самопочуття, допомагаючи зменшити негативний вплив стресорів і виявляючи внутрішні ресурси особистості. Важливо створити умови для переосмислення подій, які викликають негативні емоції, що вимагає введення специфічних елементів у процес терапії, враховуючи теоретичні знання.

Психолог, працюючи з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя, повинен акцентувати увагу на здатності жити «тут і зараз», усвідомлюючи свої емоції. Важливо зрозуміти власні кордони, щоб зберігати баланс між бажаннями та взаємодією з навколишнім світом. Це допоможе покращити психологічну незалежність і усвідомлення відповідальності.

Основною метою психологічної підтримки є вдосконалення зосередження на реальних

потребах і цінностях, а також зміна ставлення для підтримки психологічного комфорту. Важливо навчити особистість переосмислювати травматичні події, що дозволяє розвивати рефлексію і усвідомлення важливості психологічного комфорту. Психолог повинен допомагати зменшити розбіжності між досвідом і світоглядом, що призводить до зниження негативних наслідків травм і підвищення загального рівня психологічного благополуччя [8].

Дебрифінг – це форма кризової інтервенції, яка передбачає спеціально організоване обговорення серед групи людей, що спільно пережили стресову чи трагічну подію. Метою є зменшення ймовірності серйозних психологічних наслідків після стресу. Хоча дебрифінг не може повністю запобігти наслідкам травмуючих подій, він допомагає стримувати їх розвиток, сприяє усвідомленню причин і пропонує дії, які полегшують вихід з кризи. Таким чином, дебрифінг є як методом кризової інтервенції, так і профілактичним заходом.

Цю процедуру можна проводити власно практично в будь-якому місці, однак найкраще, щоб приміщення було зручним, доступним і ізольованим від сторонніх. У групі має бути в середньому 10–15 осіб, а також двоє ведучих (дебриферів).

Саме завдання дебрифінгу це:

- відреагування на враження, реакції та почуття;
- зменшення індивідуального та групового напруження;
- пом'якшення відчуття унікальності та патологічності власних реакцій;
- наступне мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів групи, посилення підтримки, єдності та розуміння;
- підготовка до можливих симптомів або реакцій, котрі можуть виникнути в майбутньому;
- інформування учасників про можливі джерела подальшої допомоги [9].

Висновки. Таким чином, психологічні інтервенції в умовах війни стають не лише необхідністю, а й важливим елементом відновлення суспільства. Війна завдає серйозних травм не лише фізичному здоров'ю, а й психічному стану людей. В умовах постійного стресу, тривоги та невизначеності, які супроводжують військові конфлікти, психологічна підтримка стає критично важливою.

Психологічні інтервенції включають в себе різноманітні методи та техніки, які допомагають людям справлятися з травматичними переживаннями. Це можуть бути індивідуальні консультації,

групова терапія, арт-терапія, а також спеціалізовані програми для дітей та підлітків. Кожен із цих підходів має свою специфіку, але всі вони спрямовані на те, щоб допомогти людям знайти вихід із складних емоційних станів.

В умовах війни багато людей відчувають глибоке почуття втрати, безнадії та страху. Психологічні інтервенції допомагають відновити душевну рівновагу, надаючи можливість висловити свої почуття та переживання. Психологи створюють безпечне середовище, де люди можуть відкрито говорити про свої страхи, переживання та надії. Це важливо для формування здорового ставлення до власних емоцій і для навчання технік саморегуляції.

Війна вносить значні зміни в життя людей. Зміна звичних умов, втрата близьких, економічні труднощі – все це вимагає від людей нових стратегій адаптації. Психологічні інтервенції допомагають знайти нові шляхи для адаптації, навчитися справлятися з новими викликами та зберігати надію на краще майбутнє. Люди отримують інструменти для того, щоб не лише вижити в умовах кризи, а й знайти сенс у нових обставинах.

У часи невизначеності та стресу, психологічна підтримка стає важливим кроком до відновлення та зміцнення психічного здоров'я населення. Це не просто про лікування, а й про профілактику психічних розладів. Психологи працюють над створенням програм, які дозволяють людям отримати необхідну підтримку на різних етапах їхнього відновлення. Вони організовують тренінги, семінари та групи підтримки, які допомагають людям об'єднуватися, ділитися досвідом та отримувати підтримку одне від одного.

Крім індивідуальної роботи, психологічні інтервенції мають важливе соціальне значення. Вони сприяють формуванню спільноти, де люди можуть відчувати себе почутими і зрозумілими. Це особливо важливо в умовах війни, коли ізоляція та відчуття безвиході можуть призвести до ще більшого стресу. Спільні заняття, обговорення та підтримка одне одного допомагають відновити відчуття приналежності та спільноти.

Таким чином, психологічні інтервенції в умовах війни є критично важливими для відновлення не лише окремих особистостей, а й суспільства в цілому. Вони допомагають людям впоратися з травматичними переживаннями, відновити душевну рівновагу та знайти нові шляхи для адаптації до змін. Психологічна підтримка стає важливим елементом у відновленні та зміцненні психічного здоров'я нації, що дозволяє людям не лише вижити, а й жити знову з надією на краще майбутнє.

Список літератури:

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: Серія міжнародних вебінарів. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(1), 2023. С. 1–4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134>
2. Вишньовський В. В. Психологічна інтервенція як метод профілактики професійного вигорання педагогічних працівників НУШ в умовах війни. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності. Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2024. С. 78–80.
3. Гончаренко М. І., Мельник А. В. Соціально-психологічні аспекти роботи з військовими у кризових ситуаціях. Дніпро : Ліра, 2023. 175 с.
4. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(3), 2024. С. 3–39. <https://lib.iitta.gov.ua/740249/>
5. Коваленко О. В., Іванова Н. П. Психологічні інтервенції у відновленні психічного здоров'я військових. Київ : Академія, 2023. 210 с.
6. Лисенко В. С., Сидоренко О. Ю. Війна та психічне здоров'я: діагностика, профілактика, терапія. Львів : Світ, 2023. 276 с.
7. Періг І. М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості / Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез IV Міжнародної наукової конф. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 32–33.
8. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. Нейроньюз: психо-неврологія і нейропсихіатрія. 2014. № 3(38). С. 40–45.
9. Тимошенко К. О. Основи психотерапевтичних інтервенцій у подоланні наслідків ПЦР. Одеса : ОНУ, 2022. 212 с.
10. Шевченко Л. М., Петрова І. О. Методи психологічної реабілітації посттравматичних станів. Харків : Психея, 2022. 198 с.

Vyshnovskiy V. V., Perih I. M. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS ON HUMAN PSYCHOLOGICAL HEALTH IN WAR CONDITIONS

The article is devoted to the current state of Ukrainian society, which poses new challenges for psychological science. As a result of the traumatic events that took place in Ukraine, there was an urgent need for socio-psychological support for various social groups, including children, adults, families and clans. In war conditions, psychological health becomes vulnerable, since traumatic events can leave deep scars on the psyche, causing anxiety, depression and other disorders. Psychological interventions become important support tools that help restore internal balance and adapt to new conditions.

Psychological interventions are a key means of supporting people who face various psychological difficulties and disorders. These programs are aimed at changing the thinking, behavior and emotional state of the client, which allows achieving better mental and emotional well-being. Crisis intervention provides urgent psychological assistance, the purpose of which is to return the person to an adaptive level of functioning and prevent psychopathology.

The main goal of intervention is to create conditions for working on problems, since many crisis situations cannot be resolved immediately. Psychological intervention includes specialized support methods, such as psychotherapy and psychoeducation, which help clients understand their emotions, manage them, and form healthy relationships.

Cognitive behavioral therapy (CBT) is one of the most popular methods, based on the connection between thoughts, feelings, and behavior. CBT helps patients identify and change negative attitudes, which leads to an improvement in their psycho-emotional state. Other methods, such as psychodynamic therapy and Gestalt therapy, also contribute to the awareness of internal processes and the integration of the personality.

Debriefing, as a form of crisis intervention, involves an organized discussion among a group of people who have experienced a stressful event. This helps reduce the likelihood of serious psychological consequences by mobilizing the internal and external resources of the group.

Thus, psychological interventions are important for maintaining mental health and social adaptation, helping people cope with the consequences of traumatic events and improve their quality of life.

Key words: psychological intervention, psychological correction, psychological counseling, psychotherapy, psychoeducation, psychological rehabilitation, crisis intervention, debriefing, psychological health.

Заушнікова М. Ю.

Державний податковий університет

Ткачук Т. А.

Державний податковий університет

Коваль А. А.

Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО КОМАНДОУТВОРЕННЯ

Стаття присвячена проблемі командоутворення, який є багатограним процесом і значною мірою залежить від низки психологічних чинників, що забезпечують гармонійне функціонування команди та сприяють досягненню її спільних цілей.

Визначено психологічні чинники командоутворення, серед яких варто виділити: мотивацію, довіру, сумісність, комунікацію, емоційний інтелект, лідерство, психологічну атмосферу та спільну мету. Зазначено, що мотивацію учасників, яка повинна узгоджувати індивідуальні інтереси з цілями команди, створюючи баланс між особистими прагненнями та загальними завданнями. Міжособистісна довіра як психологічна умова є основою ефективної співпраці, оскільки вона забезпечує відкритість у спілкуванні, стимулює обмін ідеями, сприяє взаємній підтримці та створює здоровий мікроклімат. Психологічна сумісність членів команди допомагає уникнути конфліктів, підвищуючи загальну стабільність та толерантність у взаємодії. З'ясовано, що чітке визначення ролей у команді запобігає плутанині у функціях, дозволяє кожному учаснику зрозуміти свій внесок і зону відповідальності, а також сприяє узгодженій роботі. Емоційний інтелект є важливим фактором у здатності членів команди управляти власними емоціями, розуміти емоції інших і підтримувати конструктивну взаємодію навіть у стресових ситуаціях. Лідерство є критично важливим для об'єднання зусиль команди, підтримання її мотивації та організації роботи. З'ясовано, що значний вплив на продуктивність команди має психологічна атмосфера, яка формується у процесі її роботи та базується на підтримці, дружелюбності, взаємоповазі й сприяє залученості, підвищує рівень взаєморозуміння і зменшує емоційне напруження. Спільна мета є тим психологічним чинником, який забезпечує команді орієнтир у її діяльності. Формулювання мети за принципом SMART сприяє її чіткості, досяжності та зрозумілості для кожного учасника, дозволяючи синхронізувати індивідуальні зусилля задля досягнення колективного результату. Зазначено, що важливу роль у процесі командоутворення відіграє регулярна оцінка результатів, яка дає змогу виявляти сильні й слабкі сторони діяльності команди, коригувати стратегії та підходи до роботи, а також сприяє розвитку учасників через надання конструктивного зворотного зв'язку.

З'ясовано, що врахування вищезазначених психологічних чинників: мотивація, довіра, сумісність, комунікація, емоційний інтелект, лідерство, психологічна атмосфера та спільна мета, дозволяє створювати команди, які не лише досягають високих результатів, але й демонструють здатність до ефективного вирішення проблем, адаптації до змін та створення позитивного робочого середовища.

Ключові слова: психологічні чинники, командоутворення, мотивація, довіра, психологічна сумісність, ролі, комунікація, емоційний інтелект, лідерство, психологічна атмосфера, спільна мета, зворотний зв'язок.

Постановка проблеми. Командоутворення в сучасній організації є процесом створення ефективної групи працівників, які спільно працюють над досягненням стратегічних цілей компанії. У сучасній науковій літературі цей феномен розглядається як ключовий чинник успішного функ-

ціонування організацій, що діють у динамічних умовах ринку.

Команда, як організаційна структура, відрізняється від простої групи працівників завдяки взаємозалежності її учасників, синергії зусиль та орієнтації на колективний результат. У дослідженнях

М. Белбіна (Belbin, 2010) зазначено, що основою командоутворення є гармонійне поєднання ролей, які виконують її учасники, що сприяє збалансованості функцій і досягненню цілей [3].

Процес командоутворення є динамічним і проходить кілька етапів, кожен із яких має свої характерні риси та виклики. У науковій літературі найчастіше використовується модель Брюса Такмана (Tuckman, 1965), яка виділяє п'ять основних стадій розвитку команди: формування, штормінг (з'ясування), нормування, виконання та завершення [6].

Окрім моделі Б. Такмана, сучасні дослідники пропонують адаптовані підходи, які враховують специфіку командної роботи в умовах цифровізації, гібридних форматів праці та багатонаціональних колективів. Наприклад, модель GRPI (Goals, Roles, Processes, Interpersonal relationships) Річарда Бека (Richard Beck) акцентує увагу на цільовій орієнтації, чіткій розподіленості ролей і підтримці міжособистісних зв'язків.

Таким чином, розуміння етапів командоутворення дозволяє ефективніше керувати розвитком команди, запобігати потенційним проблемам та сприяти досягненню високих результатів у спільній діяльності [7].

Сучасні підходи до командоутворення передбачають інтеграцію психологічних, соціальних і організаційних аспектів. Психологічна складова включає розвиток міжособистісних відносин, емпатії та довіри між членами команди. Згідно з дослідженнями Дж. Гекмана (Hackman, 2002), важливою умовою успішного функціонування команди є її автономність у прийнятті рішень та наявність чітко визначених спільних цілей.

Таким чином, командоутворення виступає багатогранним процесом, що має стратегічне значення для організації. Воно дозволяє не лише підвищувати ефективність діяльності, але й сприяє створенню інноваційного середовища, яке забезпечує адаптивність до змін і конкурентоспроможність у сучасних умовах, але при цьому залежить від багатьох чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми показали, що особливості діяльності команди, чинники, які впливають на ефективність командоутворення, та інші аспекти цієї теми широко висвітлені в наукових роботах. У зарубіжній літературі увага приділяється питанням командної динаміки, розподілу ролей, мотивації, довіри та лідерства, зокрема у працях М. Белбіна, Р. Блейка, А. Хайнекена, Дж. Гекмана, Е. Десі та

Р. Райана. Ці дослідження акцентують на важливості гармонійної взаємодії учасників команди, формування спільних цілей і розвитку ключових навичок комунікації для досягнення високої продуктивності. У вітчизняній психології дослідження командоутворення базуються на аналізі соціально-психологічних чинників, таких як згуртованість, психологічний клімат, емоційний інтелект та вирішення конфліктів. Ці аспекти знайшли відображення в роботах Т. Г. Горбунова [1], Л. М. Карамушки [2], О. П. Максименка [4], Ж. О. Ремпель, В. В. Романенка [7], О. Ю. Сорочан, О. А. Філя та інших. Їхні дослідження підкреслюють важливість психологічної підтримки команди, чіткого розподілу ролей та впливу лідерства на ефективність групової взаємодії.

Постановка завдання. Метою дослідження є визначення ключових психологічних чинників, які впливають на ефективність процесу командоутворення, та розробка практичних рекомендацій і програм тренінгової роботи для оптимізації командної взаємодії. Дослідження спрямоване на вдосконалення міжособистісних відносин, підвищення рівня довіри, формування згуртованості та розвиток навичок комунікації й управління емоціями, що сприятиме створенню гармонійного та продуктивного середовища в команді.

Організація та методи дослідження. Дослідження проведено у кілька етапів. На першому етапі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури для визначення ключових психологічних чинників, які впливають на процес командоутворення. На другому етапі проводилася емпірична робота з використанням анкетування, тестування та спостереження, спрямованих на діагностику стану команди, рівня її згуртованості, довіри та комунікативних навичок. У межах дослідження була розроблена програма психологічного тренінгу, яка включала інтерактивні вправи, рольові ігри та методи активного соціально-психологічного навчання. На третьому етапі здійснювався аналіз результатів впровадження тренінгу за допомогою кількісних і якісних методів. Повторна діагностика дозволила оцінити динаміку змін у психологічному кліматі команди, рівні її продуктивності та задоволеності учасників. Використані методи дослідження дали змогу отримати об'єктивні дані про ефективність тренінгового підходу, а також сформулювати практичні рекомендації для оптимізації процесів командоутворення в організаціях.

Виклад основного матеріалу. Ефективне командоутворення в організаціях значною мірою залежить від психологічних чинників, які забез-

печують гармонійне та продуктивне функціонування команди. Психологічні чинники впливають на те, як члени групи взаємодіють між собою, приймають рішення, вирішують конфлікти та досягають спільних цілей [1; 5; 6; 11]. Ці аспекти мають фундаментальне значення для створення ефективної, згуртованої команди, здатної адаптуватися до змін і продуктивно працювати в умовах сучасного динамічного середовища. Узагальнюючи отримані результати нижче розглянемо основні психологічні чинники, що впливають на процес командоутворення:

1. Мотивація є рушійною силою, яка визначає рівень залученості членів команди до виконання завдань. Висока внутрішня мотивація сприяє тому, що учасники відчувають себе частиною загальної мети та працюють із більшим ентузіазмом. За моделлю самодетермінації Десі та Райана (Deci & Ryan, 1985), мотивація включає три основні елементи: автономію (можливість самостійно ухвалювати рішення), компетентність (усвідомлення своїх навичок і здатності досягати результатів) та відчуття належності (усвідомлення себе частиною команди). Організація, яка підтримує розвиток цих аспектів, створює умови для підвищення мотивації співробітників. Наприклад, чітке формулювання спільної мети та забезпечення можливості кар'єрного зростання допомагають учасникам відчувати свою значущість у досягненні командних результатів. Індивідуальні мотиви, такі як самореалізація чи визнання, мають бути синхронізовані з цілями команди, щоб уникнути конфлікту інтересів [3; 5; 9].

2. Міжособистісна довіра є одним із базових елементів успішної команди. Вона визначає, наскільки відкрито учасники взаємодіють, обмінюються ідеями та підтримують одне одного. Дослідження Майєра та Девіса (Mayer & Davis, 1995) підтверджують, що високий рівень довіри позитивно впливає на продуктивність, знижує рівень тривожності та створює умови для творчої співпраці. Коли члени команди цінують різноманітність досвіду та думок, це сприяє побудові здорового мікроклімату. Наприклад, відкритість у спілкуванні під час обговорення нових ідей допомагає швидше знаходити ефективні рішення. Натомість відсутність довіри може призвести до приховування проблем або конфліктів, що впливає на результативність [2].

Без довіри неможливо побудувати ефективну співпрацю. Члени команди повинні цінувати різноманітність думок і досвіду. Відкритість у спілкуванні сприяє побудові довірливих стосунків.

3. Сумісність членів команди залежить від багатьох факторів, таких як емоційна стабільність, здатність до співпереживання та толерантність. Баланс між інтровертами та екстравертами в колективі сприяє гармонійній роботі. Наприклад, інтроверти часто забезпечують глибокий аналіз ситуацій, тоді як екстраверти стимулюють динаміку групових обговорень. Водночас сумісність визначається і здатністю членів команди адаптуватися до стилів роботи один одного. Толерантність до індивідуальних відмінностей є критичною для запобігання конфліктам [11].

4. Чітке визначення ролей допомагає уникнути плутанини, підвищує відповідальність кожного учасника та забезпечує ефективність виконання завдань. Згідно з методикою М. Белбіна, у кожній команді мають бути представлені різні ролі: лідери, генератори ідей, виконавці, аналітики та ті, хто підтримує атмосферу взаємодопомоги. Коли ролі відповідають особистим якостям і професійним компетенціям учасників, це сприяє більш злагодженій роботі. Наприклад, лідер може делегувати завдання, залишаючи більше часу для стратегічного планування, тоді як виконавець забезпечує оперативну реалізацію проекту [5].

5. Комунікація та розвинений емоційний інтелект. Відкрите та регулярне спілкування є основою для взаєморозуміння. Активне слухання та конструктивний зворотний зв'язок допомагають вирішувати проблеми.

Ефективна комунікація є фундаментальною основою, на якій базується успішна взаємодія в команді. Саме завдяки чіткому обміну інформацією, ідеями та зворотним зв'язком члени команди можуть узгоджувати свої дії, вирішувати проблеми та досягати спільних цілей. Відсутність належного рівня комунікації здатна призвести до нерозуміння, конфліктів та зниження продуктивності. Основними характеристиками ефективної комунікації є її чіткість і точність. Передана інформація повинна бути зрозумілою для всіх учасників команди, що передбачає використання однозначних формулювань, уникнення надмірної складності та спеціалізованих термінів, якщо це не є необхідним. Крім того, важливою є навичка активного слухання, яка забезпечує зосередженість на співрозмовникові, демонстрацію зацікавленості та уточнення почутого для уникнення помилкових інтерпретацій. Активне слухання сприяє зміцненню довіри та зменшенню емоційної напруги.

Емоційний інтелект, як здатність усвідомлювати, розуміти та управляти емоціями, також відіграє важливу роль у процесі командоутворення.

Згідно з дослідженнями Д.Гоулмана (Goleman, 1995), високий рівень емоційного інтелекту у членів команди допомагає уникати конфліктів, ефективніше реагувати на стресові ситуації та підтримувати конструктивну взаємодію.

6. Конфліктологічна компетентність. Уміння вирішувати конфлікти мирним шляхом є важливим аспектом командної роботи. Конфлікти можуть бути конструктивними, якщо їх використовувати для покращення роботи.

7. Лідерство. Наявність ефективного лідера, який може об'єднати команду, забезпечити підтримку та мотивувати членів, є критично важливим. Лідер повинен вміти делегувати завдання, вирішувати проблеми та підтримувати позитивний клімат.

8. Психологічна атмосфера. Атмосфера підтримки, взаєморозуміння та дружелюбності сприяє більшій залученості та продуктивності. Негативна атмосфера (токсичність, недовіра) може руйнувати команду [1; 11].

9. Спільні цілі. Спільна мета об'єднує членів команди, надаючи їм орієнтири для діяльності. Чітке формулювання мети, відповідно до моделі SMART, забезпечує розуміння кожним учасником своїх ролей і завдань у процесі досягнення колективного результату. У цьому контексті важливою є роль лідера, який виступає посередником у процесі узгодження індивідуальних цілей з цілями команди [6].

Отже, члени команди повинні мати чітке розуміння спільної мети. Досягнення індивідуальних цілей має бути узгоджене із загальною метою.

10.Зворотний зв'язок і оцінка результатів. Регулярна оцінка результатів роботи команди сприяє її вдосконаленню. Позитивний зворотний зв'язок мотивує учасників, а конструктивна критика допомагає усувати слабкі місця [8].

Отже, ефективне командоутворення вимагає постійної роботи над цими чинниками, а також врахування індивідуальних особливостей кожного учасника. Сильна команда здатна досягати високих результатів і створювати позитивне робоче середовище. Ефективне командоутворення – це складний процес, який вимагає врахування низки психологічних чинників. Розуміння мотивації, розвиток довіри, вдосконалення комунікаційних

навичок і емоційного інтелекту сприяють створенню гармонійної атмосфери, яка забезпечує досягнення спільних цілей.

Висновки. Командоутворення є важливою складовою ефективної роботи сучасних організацій, оскільки воно спрямоване на максимальне розкриття потенціалу кожного члена команди задля досягнення спільних цілей. Формування команди виходить за межі простого зібрання професіоналів, адже цей процес включає створення умов для згуртованої взаємодії, довіри та взаємної підтримки. Це дозволяє команді не тільки виконувати поставлені завдання, а й ефективно вирішувати проблеми, адаптуватися до змін і підтримувати високий рівень мотивації в умовах сучасного динамічного середовища.

Психологічні чинники відіграють провідну роль у формуванні успішної команди. Ефективна комунікація, емоційна чутливість, здатність до вирішення конфліктів, довіра між членами команди, емпатія та взаємопідтримка є ключовими елементами, що впливають на згуртованість і продуктивність команди. Знання цих аспектів дає змогу розробляти стратегії підтримки команди, спрямовані на зменшення стресу, зміцнення мотивації та покращення загальної атмосфери взаємодії.

Процес командоутворення зазвичай проходить кілька етапів, починаючи від ознайомлення членів команди з цілями та очікуваннями, вирішення конфліктів, що виникають на початкових етапах, до встановлення чітких норм поведінки і, зрештою, досягнення максимального рівня ефективності. Використання спеціалізованих підходів, таких як тренінги, тимбілдинг та психологічні методи, дозволяє прискорити цей процес та забезпечити оптимальні умови для роботи.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі спрямовані на розробку та впровадження тренінгових програм психологічної підтримки, які сприятимуть вдосконаленню процесу командоутворення. Такі програми можуть включати розвиток емоційного інтелекту, лідерських якостей, ефективної комунікації та навичок вирішення конфліктів. Це дозволить створювати команди, які здатні не лише досягати високих результатів, а й забезпечувати стабільний розвиток організації у довгостроковій перспективі.

Список літератури:

1. Горбунова В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с
2. Карамушка Л.М., Філь. О.А. Формування конкурентоздатної управлінської команди (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія. Київ : Фірма «ІНКОС», 2007. 268 с.

3. Литвиненко В.Г. Ефективність командної роботи: сучасні підходи. *Вісник психологічних досліджень*. 2022. № 5. С. 43–46.
4. Максименко О.П. Розвиток емоційного інтелекту у команди. *Український журнал соціальної психології*. 2022. № 4. С. 58–62.
5. Маринич І.А. Мотивація як фактор підвищення ефективності праці працівників. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2011. № 15.5. С. 376–380.
6. Петрова О.Л. Командна ефективність у сучасних організаціях. *Український журнал психології*. 2020. № 3. С. 76–80.
7. Романенко Т.Г. Інтеграційні тренінги в корпоративному середовищі. *Актуальні питання управління*. 2020. № 5. – С. 91–95.
8. Ткач Л.П. Роль зворотного зв'язку у командній роботі. *Український психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 38–42.
9. Хоменко М.І., Заушнікова М.Ю. Вплив теорії поколінь на формування мотивації як елементу бізнес процесів. *International scientific-practical conference “Current issues of science, education and technology in Ukraine and the world”: conference proceedings. Materials of the international scientific-practical conference, December 29, 2023, Tampere, Finland*. С. 44–45. <http://surl.li/pzjkk>
10. Dyer G. *Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them: a book*. London: Five C, 2019. 256 p.
11. Ramesh Kumar M., Ivanytska S.B., Halaida T.O. The features for formation of favorable socio-psychological climate in the labor collective. *Економіка і регіон*. 2020. No 1 (76). С. 92–98.

Zaushnikova M.Yu., Tkachuk T.A., Koval A.A. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EFFECTIVE TEAM BUILDING

The article is devoted to the problem of team building, which is a multifaceted process and largely depends on a number of psychological factors that ensure the harmonious functioning of the team and contribute to the achievement of its common goals.

The psychological factors of team building are determined, among which it is worth highlighting: motivation, trust, compatibility, communication, emotional intelligence, leadership, psychological atmosphere and common goal. It is noted that the motivation of participants, which should coordinate individual interests with the goals of the team, creating a balance between personal aspirations and common tasks. Interpersonal trust as a psychological condition is the basis of effective cooperation, since it ensures openness in communication, stimulates the exchange of ideas, promotes mutual support and creates a healthy microclimate. Psychological compatibility of team members helps to avoid conflicts, increasing overall stability and tolerance in interaction. It has been found that a clear definition of roles in a team prevents confusion in functions, allows each participant to understand their contribution and area of responsibility, and also promotes coordinated work. Emotional intelligence is an important factor in the ability of team members to manage their own emotions, understand the emotions of others and maintain constructive interaction even in stressful situations. Leadership is critically important for uniting the team's efforts, maintaining its motivation and organizing work. It has been found that a significant impact on the team's performance is the psychological atmosphere that is formed in the process of its work and is based on support, friendliness, mutual respect and promotes involvement, increases the level of mutual understanding and reduces emotional tension. A common goal is the psychological factor that provides the team with a guide in its activities. Formulating a goal according to the SMART principle contributes to its clarity, accessibility and comprehensibility for each participant, allowing individual efforts to be synchronized to achieve a collective result. It is noted that an important role in the team building process is played by regular assessment of results, which allows to identify the strengths and weaknesses of the team's activities, adjust strategies and approaches to work, and also promotes the development of participants by providing constructive feedback.

It was found that taking into account the above-mentioned psychological factors: motivation, trust, compatibility, communication, emotional intelligence, leadership, psychological atmosphere and common goal, allows you to create teams that not only achieve high results, but also demonstrate the ability to effectively solve problems, adapt to changes and create a positive working environment.

Key words: *psychological factors, team building, motivation, trust, psychological compatibility, roles, communication, emotional intelligence, leadership, psychological atmosphere, common goal, feedback.*

Костюченко О. В.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

АРТПРАКТИКА В ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДІ ДО АНТИКРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

У статті розкрито сутність, обґрунтовано особливу значущість гештальт-підходу до психологічної інтервенції у підтриманні психологічного здоров'я особистості, яка перебуває в кризових станах, що залежить від усвідомлення власних потреб, здатності до відновлення і спрямування власних психологічних ресурсів на їх реалізацію, оновлення здатності цінувати повсякдення, конструктивного редагування травматичних спогадів й оптимістичного прогнозування майбутнього. Систематизовано визначення кризи за підходами до її проблематики. Здійснено аналіз психологічних праць, в яких досліджені рівні, аспекти психологічної інтервенції як фасилітації та розвитку особистісної спроможності до самозмінювання в мінливих умовах сучасного життя, можливостей відновлення частково втрачених функцій і запобігання ускладнень у людини, яка перебуває в складних життєвих ситуаціях. Визначено складники ефективності антикризової інтервенції на основі синтезу арт-гештальт-підходу, а саме: дотримання принципів; фокус на груповій динаміці, взаємодії і зворотному зв'язку, відчуттях і проявах кожного учасника в групі, відкритому вираженні прихованих негативних вражень і почуттів як наслідок цього; реалізація творчих форм самовираження засобами різних видів мистецтва в безпечному, екологічному, комфортному, творчому артпросторі; спрямування на: відновлення чуттєвості, цілісності особистості, покрокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення; активізацію засобів самовизначення; персоналізований підхід із застосуванням багатофункціональних і різнобічних за впливом засобів, заходів, методик і закономірностей. Теоретичний аналіз літератури та практичного досвіду провідних арттерапевтів і гештальт-терапевтів обумовлює необхідність продовження вивчення специфіки інтегрування арт- і гештальт-інструментарію до антикризової інтервенції, поповненні його арсеналу для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психологічного стану.

Ключові слова: гештальт-підхід, артпрактика, антикризова інтервенція, психологічне здоров'я, криза.

Постановка проблеми. В сучасних воєнно-політичних, економічних, екологічних, етіологічних умовах життя, коли актуалізуються різномодальні психічні стани перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є розв'язання проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна рівноваженість, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Кожна людина стикається з необхідністю опанувати складні, кризові життєві ситуації протягом усього життя. Не завжди є дієвим і ефективним покладатися у всьому лише на себе, розраховувати тільки на власні сили. Психологічна підтримка фахівця завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування кризових станів, що обумовлює

зростання потреби застосування в психологічній практиці таких методів допомоги особистості [17], які б сприяли ефективності життєдіяльності, особистісній і професійній самореалізації при максимальному збереженні та відновленні психологічного здоров'я (як комплексне поняття, включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з довкіллям, соціальною дійсністю [16]). Це викликає потребу у створенні, доборі та реалізації методів, методик, засобів, умов для відновлення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: 1) роботи українських психологів останніх років (І.Ляковської, В.Кириченко, А.Овсички, Л.Шевченко, І.Щербакової та ін.), де всебічно

розглянуті духовні, професійні, вікові, смислотвірні та інші виміри, описана феноменологія психологічної кризи, позначені етапи її розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви; 2) визначення кризи дослідниками ментального здоров'я (Є.Бази́ка, Н.Бойченко, Л.Вольнова, С.Гришкан, С.Максименко, О.Тімченко, Т.Титаренко, С.Уварова, Н.Улько й ін.) як психофізичні стани виявлення неспроможності впоратися з шокним ефектом людини, що постраждала внаслідок сильних стресів, екстремальних подій, травматичних ситуацій, гострих конфліктів, раптових змін тощо, що виникають у її житті [1; 14; 15; 21]; 3) дослідження пускових механізмів кризових станів (Р.Ассаджіолі, С.Гроф, К.Гроф, В.Ільїна, Т.Йоманс, Е.Йоманс, О.Кружкова та Я.Нефагіна та ін.); 4) положення позитивної психології зарубіжних (Т.Бен-Шахар, А.Бенкс, Л.Капхун, К.Петерсон, Р.Корнум, М.Селігман, Р.Тедескі, М.Чиксентмігай, Е.Яявікреме й ін. [23; 30] й українських (О.Костюченко [20, с. 139–144]; І.Кряж, С.Максименко, В.Олефір, Т.Титаренко, Т.Яблонська й ін. [14, с. 8–18]) теоретиків і практиків, які вважають, що переживання особистістю кризових подій поряд із виникненням гострих негативних емоцій містить внутрішній потенціал особистісного зростання, що полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні та прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, у включенні глибинних резервів психіки, в пошуку людиною сенсу життя; 5) теоретико-методологічні основи надання антикризової психологічної допомоги від провідних українських арттерапевтів (М.Бриль, Н.Вернікова, О.Гаркавець, Н.Калька, З.Ковальчук, О.Молчанова, В.Назаревич, Г.Одинцова, О.Тараріна й ін.) і сучасних українських і зарубіжних гештальттерапевтів (Н.Володарська, Ф.Джойс, Т.Конрад, С.Лобанова, М.Лобб, О.Любарець, О.Мєдведева, Ф.Мелмейстер, О.Моховікова, І.Погодін, І.Польстер, М.Польстер, Ш.Сіллз та ін.), результати впровадження їх доробок при вирішенні різних психологічних проблем в індивідуальній і груповій роботі з особистістю у кризових ситуаціях. Невирішеними проблемами залишається виявлення особливостей інтеграції методів різних підходів, шкіл, напрямків консультування, психокорекції з урахуванням гендерних, вікових контекстів кризових ситуацій.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз особливостей реалізації арт-практики в гештальт-підході до антикризової інтервенції.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж перейти до розгляду основних положень дослідження, слід зауважити, що принаймні на рівні термінологічного апарату існує розмаїття та неоднозначність поняття «криза»: «вікова криза», «життєва криза», «духовна криза», «екзистенційна криза», «моральна криза», «криза смислу життя», «криза ідентичності», «криза професійного розвитку», «особистісна криза», «криза смислу», «криза безглуздості», «криза складних життєвих обставин» тощо. Спираючись на сучасні теоретичні й емпіричні дослідження [14, с. 13, с. 105], якщо говорити про певні підходи до проблематики кризи, можна виділити наступні (з її визначенням): 1) *фрустраційний* (стан фрустрації і незадоволеності собою і своїми взаєминами з оточуючими); 2) *трансформаційний / особистісно-орієнтований* (ситуація стресу супроводжується переглядом уявлень про себе і про світ і особистісною перебудовою, що носить як позитивний, так і негативний характер); 3) *трансцендентний / життєво орієнтований* (поворотний пункт, точка зміни в розвитку людини та її життя); 4) *втратно-екзистенціальний* (втрата чогось важливого, без чого життя втрачає сенс, і як неможливість здійснення екзистенціального вибору, стан загубленості, втрати); 5) *травматичний*, який пов'язується з травматичними подіями (надзвичайними ситуаціями природного, техногенного, технічного, епідеміологічного, соціального й іншого характеру), притаманний клінічній теорії кризи, в якій поняття «криза» і «кризовий стан» пов'язуються з травматичними або катастрофічними подіями; 6) *емоційно-критичний* (гострий емоційний стан, що виникає внаслідок блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості) використовується в кризовому психологічному консультуванні; 7) *критично-переоцінний* (раптова зміна звичного плину життя і його переосмислення; будь-який раптовий розрив нормального перебігу подій у житті індивіда або суспільства, який потребує переоцінки ставлення, діяльності й мислення); 8) *стресо-критичний* (ситуація емоційного і розумового стресу, котрий вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий час; власне ситуація емоційного та розумового стресу малює звичне уявлення людини про себе, про світ, про людей і стосунки; такі зміни тягнуть за собою зміни в структурі особистості, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер; 8) *психотерапевтичний* (психічна травма і посттравма).

Важливою є антикризова психологічна допомога [21], в контексті якої вживаємо термін «кризова інтервенція» [24; 29; 32], який означає якомога швидшу допомогу тим особам, які в силу тих, чи інших причин – перебувають у кризових станах, з обов'язковим дотриманням принципів короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості фахівців і симптомо-центрованості. Засадничими цілями кризової інтервенції вважаємо: нейтралізація шокового ефекту негативних емоцій, зменшення рівню стресу, відновлення адаптивності функціонування в цілому, знаходження ресурсів для мобілізації, саморегуляції, відновлення душевної рівноваги тощо.

Слід враховувати складники конструкту (складний взаємозв'язок культурних, соціальних, економічних, духовних психологічних, особистісних, фізичних, генетичних факторів розвитку) в основі антикризової інтервенції, обумовлюючи її певні рівні: 1) перцептивний – усвідомлення потреби в повноцінному сприйманні себе, інших, світу [12]; 2) когнітивний компонент тілесного Я – знання про своє тіло; здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, міра розвитку інтрацептивної чутливості; здатність моніторити її якісні та кількісні зміни; здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості (що, де, як), здатність до образного уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатокомпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність); здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві; здатність сприймати тілесну інформацію як знаковосимволічну, що опосередковує розуміння послання несвідомого; здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних із тілом та ін. [13, с. 123]; 3) аксіологічний – усвідомлення цінності і унікальності своєї й оточуючих; 4) інструментальний – володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у контакті і взаєминах з іншими; 5) потребо-мотиваційний – наявність потреби в саморозвитку, в особистісному зростанні (прийняття відповідальності за своє життя); 6) розвитковий – наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку себе та інших людей; 7) соціокультурний – можливість успішно діяти, розвиватися в соціально-культурних умовах, розуміти і взаємодіяти з людьми [5].

Нині переважна кількість видів антикризової інтервенції має груповий характер. Це пов'язано з тим фактом, що під час криз найбільшою мірою

зазнає шкоди саме соціальна адаптованість людини, яка виявляється у вигляді соціально-психологічної фрустрації («Я нічого не можу робити», «Те, що я робив усе життя, безглуздо», «Я нікому не потрібен», «Людам не дано зрозуміти один одного» тощо). Психологічно цей стан виявляється у формі всепоглинаючого почуття самотності та непричетності до світу оточуючих людей («Я абсолютно самотній у цьому світі», «Мене ніхто не розуміє», «Я нікому не потрібен і мені ніхто не потрібен» тощо.). Ситуація спільного (групового) переживання таких сильних емоційних станів має психокорекційний характер унаслідок того, що будь-яка група є певним «суспільством у мініатюрі», яке розуміє, приймає стан особистості як природний і скороминущий. При цьому не варто применшувати роль індивідуальних форм психокорекції кризових станів. Відсутність специфічних «кризових технологій і технік» пов'язана з унікальністю переживання кризи кожною людиною. Основу як групової, так і індивідуальної психологічної допомоги в ситуації кризи становитимуть три базові положення: безпека (як можливість зміни), ресурс (сили зміни), творчість (нові, незвичні способи зміни).

Будь-яка ситуація, зокрема кризова, існує не як суто об'єктивна реальність, а виникає як дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості. У цьому відношенні продуктом свідомості, яка функціонує «на матеріалі» відображення, стає структурування фрагментів об'єктивної дійсності (на основі принципу організованості – структурованості елементів, їх відносно внутрішньої несуперечності, функціональної цілісності і просторово-часової обмеженості). Як зауважує Ю.Швалб, «адекватність означає, що, з одного боку, елементи об'єктивного світу утворюють деяку відносно стійку цілісність (це і є середовище), з іншого боку, комплекс психічних змістів, що відображають цю цілісність, утворює цілісний образ-гештальт (у найширшому розумінні – життєвий досвід)» [14, с. 22]. Між цілісністю реального буття й психологічним конструктом устанавлюється відношення конгруентності, що й фіксується в понятті «ситуація». У методологічному плані адекватність означає якісну характеристику відносини між двома системами – це завжди певний стан систем. Відповідно, можна стверджувати, що установлення відношень адекватності людини з навколишнім світом відбувається не тільки за рахунок активної зміни деяких елементів ситуації (світу), а й за рахунок активної зміни себе як суб'єкта життя й поведінки.

Одним з типів складних життєвих обставин є такий, при якому утворюється ситуація перевищення кількості конкретних завдань, які потребують вирішення «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності, що переживається як «втрата спроможності», «відчуття провини», «тотальне невстигання» тощо, а також виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми». Стратегія виживання, яка може домінувати в кризових умовах, будується на уявленні про те, що сила зовнішніх обставин значно перевищує сили особистості у спроможності змінювання ситуації власного життя. Проблемність цієї стратегії полягає в тому, що виживання безпосередньо пов'язане з постійним обмеженням потреб особистості. Одним із критеріїв відновлення психологічного здоров'я, за думкою Т.Титаренко, є можливість оновлення власної цілісності та безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудовування нових життєвих перспектив; відбудова віри в себе, без якої неможлива ефективна самопідтримка і самодопомога [14, с. 56].

У роботі з кризовими станами особливо ефективним є гештальт-підхід. Гештальт-терапія як форма екзистенціальної терапії сприяє розширенню усвідомлення людини, як наслідок – досягненню більшої внутрішньоособистісної цілісності, наповненості й осмисленості життя, покращенню контакту з довкіллям [7; 8; 10; 11; 18; 19; 20; 22; 28]. Як зазначав Ф. Перлз, психотерапія кризових станів спрямовується в напрямку від підтримки організму з боку середовища до спроможності спиратися людини на саму себе [27], відповідальності за все що з нею відбувається (у разі їх нестачі виявляється безпомічність, безпорадність, неспроможність до будь-яких змін, при перебільшенні – почуття самотності, відчуженості, сорому за переривання контакту з іншими). Методи гештальттерапії спрямовані на розвиток цілісного образу людини в п'яти сферах її життя: 1) фізичній (фізичне здоров'я, сексуальна зрілість, матеріальне благополуччя); 2) емоційній (сфера емоційних переживань, почуттів, розвиток здатності до їхнього вираження та розуміння); 3) раціональній (здібності до раціонального мислення, аналізу, планування, здібності до творчості, уміння передбачити й створювати себе та навколишній світ); 4) соціальній (увесь комплекс соціальних стосунків людини); 5) духовній (місце й знання людини про саму себе).

Усвідомлення власних особливостей системи образів «Я-Інші-Світ» (в інтеграції розуму, тілес-

них відчуттів, емоцій), потреб і ситуацій є основною метою гештальт-підходу до психологічної роботи. В основі полягає цілісне сприйняття людини (як сукупність думок, почуттів, пережитих подій і накопиченого досвіду), акцентування уваги на особистій відповідальності кожного індивіда за те, що він відчуває, про що думає, як діє, на важливості самоусвідомлення й інтеграції розуму, тіла й емоцій, що підтримується гештальт-принципами: «Тут і зараз», цілісності (холізму), усвідомленості, контакту і безперервності, автентичності та відповідальності [6]. Засвідчено ефективність застосування гештальт-технік в успішному вирішенні чималого спектру інтра-психічних і міжособистісних конфліктів при роботі з учасниками воєнних дій та переживаннях в екстремальних ситуаціях [16, с. 133], коли реалізується мета корекційної роботи, зокрема, зняття блокування й стимулювання процесу розвитку, реалізація можливостей і прагнень особистості за рахунок створення внутрішнього джерела опори й оптимізації процесів саморегуляції [24]. Таким чином, гештальт-підхід спонукає людей приймати себе такими, якими вони є, брати на себе відповідальність за свій досвід і робити вибір, який відповідає істинному «Я».

Ключовими моментами гештальт-підходу в антикризовій інтервенції вважаємо роботу з порушенням і відновленням контакту, виявленням фону та фігури, визначенням місця в системі поля «організм/середовище», врівноваження полярностей.

Почесне місце артпрактики [2; 3; 4; 9; 13; 15] в гештальт-підході до антикризової інтервенції обумовлено актуалізацією наступних вимог: новизна інструментів і засобів, які не мають аналогів у звичній діяльності індивіда й учасників групи; стан максимальної креативності в особистості; глибокий та глобальний вплив на психіку. Всім цим вимогам відповідає стратегія рекреації (відтворення) [27] за допомогою мистецтва, або артпрактика – простий, доступний для різновкової категорії учасників і водночас ефективний метод, універсальний і багатофункціональний. Маючи низку специфічних особливостей, вона ефективно сприяє відновленню цілісності особистості, виходу її зі стану дезінтеграції (одного з основних «симптомів» кризи, що переживається), яка є головною особливістю арттерапії, є потужним ресурсом у критичних життєвих ситуаціях [13]. Істотною є роль арт-практики у виявленні проблем, діагностуванні порушень, психокорекції, що здійснюється максимально дбайливо, м'яко, екологічно, не викликаючи опору і нега-

тивних реакцій, при мінімум болю й страждання та максимум задоволення і радості. Такі основні види артдіяльності як творчість, спілкування, гра застосовуються в гештальт-підході до психокорекційної роботи з різними кризовими проблемами: зі страхами, тривожністю, депресією, психологічною травмою, агресією, невпевненістю [25].

У рамках гештальт-підходу наведемо деякі приклади ефективних арттехнік, спрямованих на поліпшення психічного, емоційного та фізичного стану шляхом надання безпечного й сприятливого простору для сприймання, усвідомлення, відображення, актуалізацію й інтерпретацію власних переживань, ресурсів і можливостей [31, с. 111–151]: 1) «Спогади на кінчиках пальців» (для відновлення чуттєвості клієнта через тактильні рецептори пальців рук різними сипучими матеріалами); 2) «Каракулі і метаморфози», «Страус», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті» (виявлення актуальних емоцій [9, с. 70–88]); 3) «Малюнок актуального і бажаного психічного стану» (визначення глибини власного психічного стану і власних можливостей щодо його зміни та саморегуляції); 4) «Фактор стресу», «Трансформація», «Різноманітне спостереження», «Чотири кола», «Квадрат у квадраті» [3, с. 73–78] (виявлення зовнішніх і внутрішніх чинників, що сприяють розвитку негативних психічних станів, їх трансформації у приємні); 5) «Мій світ». «Моє життя як...», «Шлях героя», «Ворожіння», «Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Колесо життя», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя» [9, с. 123–147] – пригадування ситуацій, подій, в яких почувалися комфортно, розслаблено, спокійно (ресурсні ситуації) у трьох основних модальностях: зорові образи події (напр., хмари, квіти, ліс); слухові образи (напр, спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика); відчуття в тілі (напр., тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці); формування повноцінної системи образів «Я-Інші-Світ» засобами візуальних видів творчості (живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення), бібліо-, маско-, казко-, оригамі-, лялько-, драма-, музико-, кольоро-, відео-, фото-, пісочної, ігрової практики тощо, а також засобами арт-синтезтерапії, де використовується поєднання живопису, віршування, драматургії і театру, риторики і пластики.

У результаті артпрактики розгортається особлива процедура рефлексії (процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів), яка виконує: розвивальну, регулятивну, мотивувальну, пізнавальну, смислоутворювальну, стимулювальну, конструктивну, контрольну функції, що неодмінно впливає на психічні стани людини. Саме тут, у розкритті механізмів вільного внутрішнього діалогу особистісного «Я» з різними іпостасями себе, в розкритті власного потенціалу суб'єктності і криється неабиякий потенціал гештальт-арт-підходу у прикладному його застосуванні для здійснення місії подолання проблем життєвої кризи особистості.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити певні узагальнення і висновки:

1. У кризових, надзвичайних ситуаціях внутрішня неспроможність особистості прийняти нові обставини як необхідність самозмінювання стає основною психологічною перешкодою на шляху подолання складних життєвих обставин. Необхідною умовою досягнення та збереження психологічного здоров'я є здатність і готовність особистості до творчого конструювання власного життя. Для підтримання психологічного здоров'я особистості, що перебуває в кризових станах, важливо: усвідомлювати власні потреби; відновлювати і спрямовувати власні психологічні ресурси на їх реалізацію, здатність цінувати повсякдення; конструктивно редагувати травматичні спогади й оптимістично прогнозувати майбутнє.

2. Практика психологічної інтервенції у складних життєвих обставинах має будуватися як фасилітація і розвиток особистісної спроможності до самозмінювання в мінливих умовах сучасного життя. Способи відновлення психологічного здоров'я особистості мають розроблятися з урахуванням особистісних структур, які найбільше постраждали в кризових умовах, можливостей відновлення частково втрачених функцій і запобігання ускладнень.

3. Ефективним засобом антикризової інтервенції вважаємо синтез арт-гештальт-підходу, де: 1) зберігаються його основні принципи: усвідомлення, контакт, проживання моменту «тут і зараз» й особиста відповідальність; 2) фокус робиться на міжособистісній динаміці, груповій взаємодії і зворотному зв'язку, відкритому вираженні прихованих негативних вражень і почуттів як наслідок цього, а також на тому, як саме кожен учасник відчуває і виявляє себе в групі; 3) відбувається синергія арт-гештальт-підходу завдяки переважно творчим формам самовираження, таких як малювання, скульптура, інсценізація з пластичними матеріалами.

лами й інших видів мистецтва в безпечному, екологічному, комфортному, творчому артпросторі; 4) робота спрямовується на: відновлення чуттєвості, цілісності особистості, покрокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення; активізацію засобів самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси; 5) обов'язковим є персоналізований підхід, а арсенал його заходів, засобів, методик і закономірностей дозволяє ефективно долати абсолютну більшість розповсюджених психологічних проблем, зокрема пов'язаних з кризами.

Отже, інтегрування артінструментарію в гештальт-підході до антикризової інтервенції надає можливості для екологічного, повнішого і глибшого розуміння природи власних відчуттів, почуттів, вчинків і моделей взаємодії з довкіллям, і, у такий спосіб, поповнити арсенал інструментів і засобів для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану.

Перспективним є розробка і впровадження системи методів, засобів та інструментарію арт-гештальт-підходу в роботі з певними категоріями населення в умовах реабілітаційних центрів.

Список літератури:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія; за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид.-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Альманах артпрактикуму психологічної підтримки : психологічний аналіз результатів практичних завдань за програмою підвищення кваліфікації з вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу для працівників закладів мистецької освіти; заг. ред. М. М. Бриль, ред. Ін. М. Ковальчук. Київ : ДНМЦЗКМО, 2024. 95 с.
3. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Кропивницький, 20–27.04.2021); уклад. Молчанова О. М.; за заг. ред. Жосана О. Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
4. Арттерапія і війна : контексти і досвід практичної роботи; за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
5. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
6. Гарріс Расс. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Іван Байдак Тіні наших побачень, VIVAT, 2017. 224 с.
7. Джойс Ф., Сілз Ш. Навички в гештальт-терапії. Вид.-во Ростислава Бурлаки, 2024. 544 с.
8. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021, 2(3). С. 54–66.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Короход Я. Д., Татяничков А. О. Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень* : у 2 т. : матер. міжн. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19.05.2023); за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2023, 1. С. 254–256.
11. Костюченко О. В. Гештальт-підхід до вирішення психосоматичних проблем. PMGP; 6 (4): e0604308. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/308>
12. Костюченко О. В. Роль перцептивної активності в об'єктивному відображенні дійсності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: психологія, 2020, 31 (70-1). С. 21–27.
13. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2022, 33 (72-2). С. 43–50.
14. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія; за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид.-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Кн. 2. 2017. 540 с.
15. Простір арт-терапії : зб. наук. праць; УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Лушин П. В. та ін. Київ, 2 (32). 154 с.
16. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (20.10.2017); упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.

17. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид.-во «Логос», 2015. 207 с.
18. Расс Г. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Іван Байдак Тіні наших побачень, VIVAT, 2017. 224 с.
19. Рябой Є.М. Клінічна гештальт-терапія. Статус, 2023. 88 с.
20. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб.наук праць за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф (Херсон, ХДУ, 24.11.23); ред. колегія: І.Р. Крупник, І.С. Попович, Н.І. Тавровецька, О.М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 2023. 213 с.
21. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Вид-во ПВНЗ «МІПІ», 2016. 248 с.
22. Butollo W., Karl R., König J., Hagl M. Dialogical exposure in a Gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*, 2014, 18(2). P. 112–129.
23. Diner R. Applied positive psychology: progress and challenges. *European Health Psychologist*, 2007, 13. P. 24–26.
24. James R.J., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies*. PacificGrove, PA: Brook/Cole. 7-th edition, 2012. 27 p.
25. Kostiuchenko O.V. Cognitive potential of metaphorization in perception of “I-image”. *Psychological accompaniment of personality development : collective monograph* Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. P. 178–204.
26. Kostiuchenko O.V. Recreational potential of metaphorization in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2). P. 28–37.
27. Perls F. *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. New York : Bantam Books, 1981. 228 p.
28. Polster E., Polster M. *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. Knopf Doubleday Publishing Group, 1974. 352 p.
29. Roberts A. R. An overview of crisis theory and intervention model. In A.R. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook*. NewYork : Oxford University Press, 2000. 872 p.
30. Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic Growth. *A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times*. April, 2004, XXI (4).
31. Theoretical and practical aspects of socio-psychological support of personality in crisis conditions : monograph; O.V.Drobot, I.M.Bila, O.V.Kostiuchenko et al. ; under the scientific editorship of Professor O.V.Drobot. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p.
32. Wainrib B.R., Bloch E.L. *Crisis Intervention and Trauma Response: Theory and Practice*. NewYork : Springer Publishing Company. 1998. 224 p.

Kostiuchenko O.V. ART PRACTICE IN THE GESTALT APPROACH TO ANTI-CRISIS INTERVENTION

The article reveals the essence and substantiates the special significance of the Gestalt approach to psychological intervention in maintaining the psychological health of a person in crisis, which depends on the awareness of one's own needs, the ability to recover and direct one's own psychological resources to their realization, renewal of the ability to appreciate everyday life, constructive editing of traumatic memories and optimistic forecasting of the future. The definition of a crisis is systematized by approaches to its problems. The author analyzes psychological works that investigate the levels and aspects of psychological intervention as facilitation and development of personal capacity for self-changing in the changing conditions of modern life, the possibility of restoring partially lost functions and preventing complications in a person in difficult life situations. The components of the effectiveness of anti-crisis intervention based on the synthesis of the art-gestalt approach are determined, namely: adherence to the principles; focus on group dynamics, interaction and feedback, feelings and manifestations of each participant in the group, open expression of hidden negative impressions and feelings as a result; implementation of creative forms of self-expression through various types of art in a safe, environmentally friendly, comfortable, creative art space; focus on: restoration of sensuality, integrity of the personality, step-by-step change of life meanings, system of value orientations, awareness of own desires, possibilities of their achievement; activation of self-determination; personalized approach with the use of multifunctional and versatile means, measures, methods and patterns. The theoretical analysis of the literature and practical experience of leading art therapists and Gestalt therapists necessitates further study of the specifics of integrating art and Gestalt tools into anti-crisis interventions, replenishing its arsenal for transformations, acquiring new strategies and ways to overcome crisis situations, adapting to the outside world, forming and maintaining the most favorable psychological state for a particular situation.

Key words: Gestalt approach, art practice, anti-crisis intervention, psychological health, crisis.

Ляховець Л. О.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Низовець-Кронта О. А.

Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Стаття присвячена актуальній наразі проблемі: теоретичному аналізу такого негативного психоемоційного стану, що виникає у спеціалістів фасилітативних професій в процесі надання фахової допомоги, як втома від співчуття. Надмірне, різнопланове, нерідко понаднормове навантаження спеціалістів з підтримки фізичного й ментального здоров'я в умовах війни; відсутність системи самопідтримки й самодопомоги; складні фінансові та безпекові умови погано впливають на їхній фізичний і психологічний стан, погіршують відчуття суб'єктивного благополуччя.

Розкривається динаміка уявлень про втому від співчуття протягом останніх трьох десятиліть: від тлумачення втоми як нормативної професійної небезпеки до визнання втоми як стану ментального виснаження та емоційного дистанціювання у спеціалістів, котрі тривалий час надають допомогу фізично або ментально травмованим особам.

Здійснюється порівняльний аналіз кількох провідних моделей втоми від співчуття, зокрема: теоретичної пояснювальної моделі Ч. Р. Фіглі; емпіричних факторних моделей Дж. Дженстрі; С. Кутзі і Г. Клоппер; Б. Стемм.

Наводяться результати теоретичної концептуалізації низки змістовно схожих, але не ідентичних понять, що розкривають форми робочого стресу, який нерідко виникає у фахівців допомагаючих професій: вигорання, вторинний травматичний стрес/втома від співчуття, вікарна травма.

Систематизовано наукові розвідки, які репрезентують феноменологію втоми від співчуття. Так передумовами її виникнення виступають наступні групи факторів: 1) особистісні (низька стресостійкість; надмірне використання «ресурсів особистості»; відсутність турботи про себе; невміння обстоювати свої кордони та ін.); 2) рольові (суперечливість професійних обов'язків; нечіткість планування і постановки конкретних завдань; понаднормові робочі навантаження та ін.); 3) організаційні (непрозора кадрова політика; відсутність заохочень та підтримки керівництва та ін.). Симптоми втоми від співчуття можна умовно об'єднати у такі групи: 1) фізичні (підвищене збудження; соматичні болі; знесилення та ін.); 2) психологічні (зміни у функціонуванні інтелектуальної, емоційної та поведінкової сфер та ін.); 3) соціальні (соціальна пасивність, порушення стосунків з колегами й рідними та ін.). Наслідки впливу втоми від співчуття окреслюються порушеннями у трьох напрямках діяльності й комунікації фахівця: 1) особистісний простір; 2) професійний простір; 3) клієнтський простір.

Ключові слова: втома від співчуття, задоволення від співчуття, вторинний травматичний стрес, вигорання, вікарна травма, посттравматичний стрес.

Постановка проблеми. Спеціалісти ВООЗ прогнозують, що у перспективі війни, психологічної підтримки потребуватиме 25 % цивільного населення нашої країни. МОЗ України збільшує цю кількість до 15 млн. цивільних українців; у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинутихся ПТСР; через 5–7 років очікується зростання кількості осіб з залежною поведінкою. Серед військових 20–40 % вже потрібна

психологічна допомога; 18–20 % з них перенесли бойову травму, але не зверталися до фахівців [2]. Логічно припустити, що з цими та іншими чисельними фізичними й ментальними проблемами воєнного/повоєнного часу, стикнуться не тільки отримувачі, але й надавачі психологічних послуг. Наразі росте загальна кількість досліджень, що вивчають наслідки робочого стресу і дистресу саме у фахівців допомагаючих про-

фесій, але нечасто серед них згадується втома від співчуття (далі – ВВС).

Вважаємо за доцільне розглянути питання статусу «ВВС» у структурі суб'єктивного та професійного благополуччя представників помічних професій. Який з підходів до природи цього явища може вважатися більш коректним в умовах воюючого травмованого суспільства: ВВС як професійна небезпека (що травмує спеціаліста й погіршує якість його життя) або ВВС як чинник посттравматичного зростання, засіб підвищення резильєнтності, розвитку самоспівчуття і турботи фахівця про себе?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен ВВС (або надзвичайний стрес і вигорання від допомоги іншим), розглядається у науковій літературі, орієнтовно, з 90-х рр. XX ст. Переважна більшість тогочасних наукових розвідок стосується проблем феноменології ВВС (Джойнсон К., 1992; Фіглі Ч. Р., 1995 та ін.); концептуалізації окремих негативних проявів професійного стресу (Перлман Л. і Сааквітне К., 1995; Фіглі Ч. Р., 1997; Джентрі Дж., 2002; Дженкінс Ш., 2002; Макхольм Ф., 2006; Кутзі С. і Клоппер Г., 2010 та ін.); розробки діагностичного інструментарію (Фіглі Ч. Р., 1995; Стемм Б., 2010); детального аналізу симптомів ВВС у фахівців помічних професій, зокрема: у медичного персоналу (Сабо Б., 2006; Наджар Н., Девіс Л., Бек-Кун К. та ін., 2009; Крейг Дж., Янврін Д. Р., Ветсел М. А., 2010; Цірценіс К., Міллере І., 2011 та ін.) та психотерапевтів (Маккан І., Перлман Л., 1990; Сааквітне К., 1996; Джентрі Дж. і Барановський А., 1997; Секстон Л., 1999 та ін.).

Вчені дійшли одностайних висновків: ВВС є закономірним наслідком роботи фахівців допомагаючих професій з травмованими клієнтами; виникає внаслідок невідповідності докладених зусиль отриманому результату; стимулюється низкою факторів, побудованих на високій емпатії працівника і, в окремих випадках, може призвести до прояву клінічних ознак ПТСР як відповіді на вторинне травмування болісним досвідом клієнта.

Починаючи з 10-х рр. XXI ст. фокус досліджень змістився у напрямку опрацювання травматичного досвіду самих фахівців та збереження їхнього ментального здоров'я й професійного благополуччя. Ось кілька прикладних аспектів ВВС, вивченням яких наразі і займається наукова спільнота:

- психоедукація з метою попередження виникнення ВВС й навчання спеціалістів на індивідуальному та організаційному рівнях (Стемм Б.,

2017; Петерс Е., 2018; Пайва-Солісбері М. і Шванц К., 2022 та ін.);

- самопідтримка (Лудік М. і Фіглі Ч. Р., 2017; Руперт П. і Дороціак К., 2019; Клей А., 2020; Руїз-Аранда Д. і Сільва-Гарсія Б., 2024 та ін.). Самопідтримка є вкрай важливим компонентом стійкості до ВВС, оскільки може полегшити шкідливий вплив травми, знизивши вплив вторинного травматичного стресу [18];

- турбота про себе (Лудік М. і Фіглі Ч. Р., 2017; Шванц К. і Пайва-Солісбері М., 2022 та ін.). Існують певні пріоритети, що перешкоджають прояву турботи про себе у спеціалістів помічних професій. Фахівець може усвідомлювати необхідність потурбуватися про себе, але почуватиметься винним, якщо приділить час собі замість того, щоб допомогти іншим [15];

- розвиток стійкості як особистісної риси, що пом'якшує негативний вплив стресу й підвищує адаптацію спеціаліста (Бурнетт Г., Валь Дж., 2015; Руїз-Аранда Д. і Сільва-Гарсія Б., 2024 та ін.);

- розвиток стратегій самообслуговування й співчуття до себе, оскільки нарощування співчуття фахівця до себе зменшує прояви симптомів ВВС і збільшує задоволення від співчуття (Фінлей-Джонс А., 2015; Бомонт Е. і Дуркін М., 2016; Мантелу А. і Каракасіду Е., 2019 та ін.);

- відвідування індивідуальної терапії, інтерв'їв та групової супервізії (Роелк Б., 2016; Лазос Г. П., 2017; Делін М. і Лунд Л., 2018; Оверчук О. А. і Лапшова Н. С., 2022; Ахмадані Г. А., Алєнезі Ш. й ін., 2022 та ін.).

Постановка завдання. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу та систематизація наукових уявлень про феномен «Втома від співчуття»: концептуалізація поняття, порівняння існуючих моделей, узагальнення передумов виникнення, симптомів та впливу на життєдіяльність фахівців помічних професій.

Виклад основного матеріалу. Поняття «ВВС» ввела у науковий обіг К. Джойнсон (1992), ідентифікуючи його як унікальну форму вигорання (медичних сестер); «втрату здатності до піклування»; тип виснаження, не пов'язаний з невдоволеністю фахівців допомагаючих професій роботою чи їхнім розчаруванням у системі [цит. за: 10].

Починаючи з 1995 р., дослідження негативних ефектів вторинного впливу травматичного стресу на фахівців, котрі опікуються травмованими клієнтами, набули потужного розвитку й сконцентрувалися переважно довкола наукових розвідок трьох відомих вчених: Ч. Р. Фіглі, Б. Стемма і Л. Перлман. За підрахунками Б. Стемма, протягом

наступних 15 років «тільки Ч.Р. Фіглі, Б.Стемм та Л.Перлман разом написали понад 50 наукових праць на тему ВВС, хоча, ... термінологія, як була, так і продовжує залишатися, “таксономічною загадкою» [20, с. 8]. Йдеться про існування трьох загальноприйнятих понять: «ВВС», «Вторинний травматичний стрес» і «Вторинна травма», між якими «...дійсно є нюанси, але немає достатнього розмежування, щоб сказати, що вони справді різні...» [20, с. 9].

Б.Стемм (2010), в результаті, доходить такого висновку: три наведені поняття не досить вдало розкривають специфічні особливості існуючих концепцій негативних ефектів вторинного впливу травми внаслідок роботи з людьми. Швидше за все, вони ілюструють три максимально наближені одне до одного явища, й дають три різних назви для схожих конструктів: «ВВП» (у Фіглі Ч.Р., 1995), «Вторинний травматичний стрес» (у Стемма Б., 1995), «Вторинна/вікарна травматизація» (у Перлман Л., 1995).

Зазначене вище й визначило перший крок нашого аналізу – уточнення змістовного наповнення понять, що втілюють негативні психоемоційні прояви робочого стресу: ВВС, вигорання, вторинної травми, вторинного травматичного стресу. На концептуальній схожості цих станів у спеціалістів фасилітативних професій, наголошує ряд вчених: Маккан І. і Перлман Л., 1990; Фіглі Ч.Р., 1995; Перлман Л., 1995; Стемм Б., 1995; Дженкінс Ш. і Баєрд С., 2002 та ін. Найчастіше наводяться наступні ознаки подібності:

1) причинами виникнення означених проявів виступають здатність до прояву емпатії й спів-

чуття [8] та специфічні фактори ризику для фахівців, працюючих з травмованими особами [9];

2) симптоми, що супроводжують перелічені стани, подібні до проявів посттравматичного стресового розладу (нав'язливі спогади; уникнення схожих на травмівну, ситуацій; надмірне збудження) [16];

3) нелінійність проживання вигорання, вторинного травматичного стресу, ВВС, вікарної травми в «континуумі робочого стресу» [19].

Відмінності ж між наведеними станами деталізуються у Таблиці 1.

Продовживши наукові розвідки Б.Стемма, Дж.Джентрі висвітлив ще одну методологічну проблему репрезентації ВВС: «...наразі існує кілька теорій, що показують зв'язок ВВС з іншими психологічними конструктами, але жодна не може продемонструвати механізм, який пояснює передачу травматичного стресу від однієї особи до іншої...» [12, с. 42].

Власне тому наступним кроком нашого дослідження, виступив аналіз кількох найвідоміших моделей, що розкривають сутність ВВС (Таблиця 2). Це дозволяє поглибити теоретичні уявлення про феномен, а також сприяє розробці/вдосконаленню діагностичного інструментарію (оскільки наразі найпопулярнішим засобом вимірювання ВВС залишається «Опитувальник професійної якості життя, PROQOL», розроблений Б.Стеммом [20]).

Максимальному аналізу та оцінці у науковій літературі була піддана перша модель ВВС, створена Ч.Р.Фіглі (1995; 2002). На думку Б.Сабо, вона не позбавлена певних недоліків, зокрема:

Таблиця 1

Теоретична концептуалізація основних форм робочого стресу фахівців допомагаючи професій*

ВВС – негативні емоційні, когнітивні й поведінкові наслідки, що виникли в результаті роботи з травмованими клієнтами (Фіглі Ч.Р., 2002); – надзвичайний стрес і вигорання від допомоги іншим (Руїз-Аранда Д. та ін., 2024)		
ВІДМІННОСТІ між...		
ВВС – Вигоранням	ВВС – Вторинним травматичним стресом	ВВС – Вікарною травмою
1. Вигорання виникає через хронічну втому і деформацію на робочому місці (ВВС – через специфічну травму клієнта; може провокуватися однією травмівною подією) 2. Вигорання призводить до розчарування і втрати контролю (ВВС – до почуття провини чи дистресу) 3. Вигорання прогресує поступово (ВВС – дуже інтенсивно)	1. Вторин. травм. стрес – це раптові негативні реакції-відповіді фахівця на травмованих клієнтів, яким вже надається допомога (ВВС – поступово накопичене виснаження і зниження емпатії) 2. Симптоми вторинної травми при Вторин. травм. стресі майже ідентичні симптомам ПТСР Симптоми ВВС більше збігаються з тривожною реакцією на вербалізовані клієнтом травмівні події)	1. Вікарна травма складна для корекції (сукупний вплив досвіду травмованих клієнтів на фахівця протягом тривалого часу, створює незворотні зміни, які відбуваються з особистістю спеціаліста) ВВС у фахівця – значно легше піддається корекційному та психотерапевтичному впливам

* Складено авторками на підставі аналізу джерел: №№ 5; 6; 7; 8; 10; 12; 13; 14; 16; 17; 19

Моделі теоретичних та емпіричних репрезентацій ВВС*

Автор концепції	Визначення ВВС	Особливості функціонування моделі ВВС	Ключовий аспект ВВС
Фіглі Ч.Р., 1995 [8]	– стан напруженості, стурбованості, негативні емоційні, когнітивні і поведінкові наслідки, що виникають при роботі з індивідуальними наративами травми клієнта; – природна наслідкована поведінка та емоції, що виникли в результаті знання про травматичну подію, яку пережив значущий інший; – стрес, який є наслідком допомоги або бажання допомогти травмованій або страждаючій людині, «ціна догляду/допомоги» [8, с. 117]	<i>Теоретична етіологічна модель прогнозування ВВС</i> у терапевтичних стосунках <i>Основа моделі:</i> Здатність до Емпатії → Емпатійна відповідь (реакція фахівця) → Стрес від співчуття (від постійної взаємодії з травмованим клієнтом) → ВВС. <i>Описано</i> 11 змінних, націлених на прогнозування вразливості психотерапевта до ВВС (напр., здатність до емпатії; тривала експозиція; емпатійна зацікавленість; емпатійна відповідь; стрес від співчуття; відсторонення та ін.) [9, с. 1436–1438].	Вторинний травматичний стрес та ВВС – ідентичні явища
Джентрі Дж. 2002 [12]	– природна поведінка, емоційна напруга і заклопотаність, стрес, викликані як повторним переживанням травмуючих подій, уникненням нагадувань про травму, надмірним збудженням, пов'язаними з клієнтом, так і переживанням фахівцем події, що виходять за межі його власного досвіду [12, с. 43]	<i>Емпірична модель</i> До моделі входять: – попередній та/або супутній <i>первинний травматичний стрес</i> ; – <i>три групи симптомів ВВП</i> , подібні за проявами до симптомів ПТСР: 1) інтрузивні симптоми; 2) симптоми уникнення; 3) симптоми гіперзбудження; Симптоми виникають як відповідь на травмівні події (що трапились з клієнтом), за наявності схожого власного досвіду (у терапевта); Первинний травматичний стрес, вторинний травматичний стрес і вигорання поєднані між собою <i>синергетично</i>	ВВС як поєднання • Вигорання • Первинн. травмат. стресу • Вторинн. травмат. стресу
Кутзі С. і Клоппер Г., 2010 [6]	– прикінцевий результат прогресуючого накопичувального процесу, обумовлений стресом, надмірною експлуатацією фахівцем «свої особистості» (особистісного ресурсу) та тривалим інтенсивним контактом з клієнтами [6, с. 236]; – стан, в якому енергія співчуття фахівця перевищує його ресурси до відновлення; – стан, який виникає із дискомфорту від співчуття, коли травмівний альянс не завершується й емоційна напруга не послаблюється	<i>Емпірична модель</i> Процес накопичення ВВС є <i>прогресуючим</i> , кумулятивним і відбувається у 3 етапи : 1. Дискомфорт від співчуття (має тимчасові ознаки, коригується) 2. Стрес від співчуття (рівень напруги зростає, відновлювальний потенціал фахівця зменшується) 3. ВВС (максимальне енергетичне виснаження і неможливість відпочити й відновитися) На кожному етапі відбуваються зміни в фізичній, емоційній, соціальній, інтелектуальній і духовній сферах фахівця. Інтенсивність змін поступово зростає при переході від 1-го до 3-го етапу	ВВС як кінцевий результат надмірної експлуатації всіх ресурсів фахівця
Стемм Б., 2010 [20]	– багатокомпонентний конструкт , який складається з вигорання, вторинного травматичного стресу та низки інших факторів; – виникає через специфічні стресові умови роботи (як вигорання) та вторинний вплив травми (як вторинний травматичний стрес); – зменшує здатність фахівця або його зацікавленість емоційно реагувати й долучатися до страждань клієнта	<i>Емпірична модель</i> <i>Професійна якість життя</i> – характеристика самопочуття спеціалістів помічних професій, зокрема, в ситуації надання психологічної допомоги травмованому клієнту. Структуру конструкту складають: 1. Робоча сфера (основний аспект: <i>Задоволення від співчуття</i>) 2. Клієнтська сфера (основні аспекти: <i>ВВС + Вигорання</i>) 3. Особистісна сфера (основний аспект: <i>Вторинний травматичний стрес</i>) [20, с. 11]	ВВС є частиною конструкту «Професійна якість життя»

* Складено авторками на підставі аналізу джерел: №№ 4; 6; 8; 9; 12; 20

1) лінійність перебігу поведінкових реакцій, коли розглядається переважно один конативний сценарій для фахівця: завдяки здатності спеціаліста до емпатичного занепокоєння та співчуття, травма клієнта викликає у нього емпатичну реакцію, накопичуються виснажливі емоції, що може призвести до стресу співчуття); 2) бінарність виміру ВВС (отже, втома у фахівця або є, або її немає; але реальна поведінка має багато різних сценаріїв); 3) слабо прописані причинно-наслідкові зв'язки між 11-тма змінними, які мають прогнозувати вірогідність виникнення ВВС; 4) недостатньо концептуалізоване поняття емпатії, яке виступає основою всієї моделі; 5) розкриваються лише негативні наслідки ВВС (і не розглядаються її ресурсні можливості для подальшого професійного розвитку/саморозвитку психотерапевта) [19].

Емпіричні факторні моделі (Дж.Джентрі, С.Кутзі і Г.Клоппер, Б.Стемма), котрі розглядають ВВС як складний багатокомпонентний конструкт, теж мають свої обмеження. З одного боку, використання розробленого авторами методичного й психометричного інструментарію, є незамінним для кількісного аналізу отриманих результатів (висвітлення частоти й поширеності різних типів професійного стресу, розробки моделей, що висвітлюють широке коло факторів впливу). Але отримані відповіді містять вкрай мало якісної інформації, майже не пояснюючи, як респонденти сприймають свою роботу, які конкретно фактори впливають на виникнення ВВС; не розкриваючи впливу унікального життєвого досвіду опитаних на способи проживання, інтерпретації та адаптації до подій травми [16; 18; 19].

Таблиця 3

Феноменологія ВВС*

ПЕРЕДУМОВИ виникнення ВВС		
Особистісні чинники	Рольові чинники	Організаційні чинники
– індивідуально-психологіч. особливості (низька опірність стресу; висока емпатія, надмірні витрати «ресурсів особистості» ін.); – відсутність турботи про себе; – невміння захищати власні кордони	– недиференційованість, суперечливість професійних обов'язків; – нечіткість окремих робочих завдань; – надмірне (непропорційне) робоче навантаження; – робочі (в т.ч. й рольові) конфлікти	– непрозора кадрова політика; – ненормований графік; – відсутність підтримки з боку адміністрації; – несприятливий соціал.-психол. клімат у колективі; – відсутність матеріальних та нематеріальних заохочень
СИМПТОМИ ВВС		
Фізичні	Психологічні	Соціальні
– високе виснаження; – порушення сну, зміна харчових звичок; – зміна ваги тіла; – соматичні розлади (біль у животі, головний біль ін.)	– когнітивні порушення; – негативний емоційний фон («відсутність радості», безпорадність [3]); – астеничні емоції (апатія і смуток від «перевантаження співчуттям» [7] та ін.); – надмірна самокритичність; – окремі прояви ПТСР (тривога, нав'язливі думки, заціпеніння, гіперпильність та ін. [20])	– порушення професійних та родинних стосунків; – дистанціювання від колег та членів сім'ї; – соціальна пасивність; – дисфункційні стосунки; – соціальна аномія
НАСЛІДКИ ВВС		
Особистісний простір	Професійний простір	Клієнтський простір
– когнітивні зрушення (зміна когнітивних схем; погіршення функціонування пізнавальних процесів та ін.); – емоційні зміни («вторинна алекситимія» [1]; емоційне оніміння; самоізоляція); – моральний стрес, духовна втома, поява конкуруючих цінностей [17]; – сумніви в собі, знецінення себе як особистості	– втома, страх, небажання йти на роботу; – погіршення якості виконання проф. обов'язків; – редукція проф. досягнень й компетентностей; – підвищена чутливість до професійних вимог/загроз; – фрустрація при вирішенні робочих питань; – робоча депресія; – бажання змінити професію	– дистанціювання від клієнта через тотальне емоційне виснаження; – гнів, розчарування, агресивність, дратівливість; – неувважність, байдужість, ігнорування потреб клієнта або нав'язливе бажання допомогти певним клієнтам; – сприйняття світу з позиції травмованого клієнта [13]; – невпевненість у результаті й ефективності своєї роботи

* Складено авторками на підставі аналізу джерел: №№ 1; 5; 10; 12; 17; 18; 20

Особливої уваги заслуговує інтегративна модель Т.Пехліван (2018), що демонструє процес виникнення ВВС, й була створена автором на основі метааналізу даних та об'єднання моделей Ч.Р.Фіглі (2002), Б.Стемма (2002), С.Кутзі і Г.Клоппер (2010), Цірценіс К. і Міллере І. [16].

Завершальним кроком нашого теоретичного аналізу виступає систематизація досить невеликого сегменту інформації феноменологічного характеру: визначення передумов виникнення, симптомів і наслідків впливу ВВС на життєдіяльність спеціалістів допомагаючих професій (Таблиця 3).

Висновки. ВВС – непростий для однозначного розуміння й концептуалізації негативний емоційний стан у фахівців помічних професій, які постійно наражаються на професійні ризики, пов'язані з необхідністю вступати в досить близькі контакти з людьми, котрі потерпають від різних фізичних та ментальних негараздів. З одного боку, ВВС є «ціною за допомогу», яку

доводиться «платити» спеціалістам згадуваних категорій, через їхнє постійне перебування у сильних робочих стресах і виснаження від інтенсивного виконання своїх обов'язків; що власне й дозволяє категоризувати втому як шкідливий для професійного й особистого благополуччя чинник.

З іншого боку, ВВС є складовою концепту професійної якості життя. У поєднанні з явищем «Задоволення від співчуття» (відчуття досягнення та приємності від того, що фахівець виконує свою роботу якісно та ефективно), ВВС дає змогу спеціалісту підвищити власну резильєнтність й рівень суб'єктивного благополуччя.

Перспективою досліджень, на нашу думку, є ґрунтовне теоретико-методологічне вивчення феномену ВВС із його включенням до вітчизняних моделей професійної якості життя та суб'єктивного психологічного благополуччя фахівців допомагаючих професій, особливо в умовах війни.

Список літератури:

1. Лазос Г.П. Особливості емоційних станів волонтерів психологів/ психотерапевтів у стосунках з постраждалими: *Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі*: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.]; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 154–192. URL: <https://surl.li/ozucze>
2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни: Національний Інст-т стратегічних досліджень. 2023. URL: <https://surl.li/oyvpfs>
3. Оверчук О.А., Лапшова Н.С. Проблема втоми від співчуття у професійній діяльності психолога. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Мат-ли II Міжн. наук.-пр. конф., 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця : Вид-во ФОП Кушнір Ю.В., 2022. С. 53–57. URL: <https://surl.li/zuvvcm>
4. AMEDD: Workbook. San-Antonio: Figley Institute, 2012. 56 p. URL: <https://surl.li/tlutju>
5. Clay A.R. Are you experiencing compassion fatigue? *American Psychological Association*. 2020. June. URL: <https://www.apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue>
6. Coetzee S.K., Kloppe H.C. Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*. 2010. Vol. 12. № 2. P. 235–243. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20602697/>
7. Dehlin M., Lundh L.G. Compassion fatigue and compassion satisfaction among psychologists: Can supervision and a reflective stance be of help? *Journal for Person-Oriented Research*. 2018. № 4(2). P. 95–107. URL: <https://surl.li/eqfbgh>
8. Figley C.R. Compassion fatigue: Toward a New Understanding of the Costs of Caring. *Secondary Traumatic Stress: self-care issues for clinicians, researchers and educators*. N-Y : Taylor & Francis Group, 1995. P. 112–145. URL: <https://surl.li/wvxtti>
9. Figley C.R. Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. № 1. P. 1433–1441. URL: <https://surl.li/lfgeht>
10. Figley C.R., Abendroth M. Current Issues in Nursing: Compassion fatigue in nursing. Editors: P.S. Cowen, S. Moorhead. N-Y. : Publisher: Mosby/Elsevier, 2011. P. 757–764 (8-th Chapter). URL: <https://surl.li/aeysqy>
11. Figley C.R. & Ludick M. Secondary traumatization and compassion fatigue. *APA Handbook of Trauma Psychology* / Ed. S.N. Gold. Washington: APA. 2017. Vol. 1. Foundations in Knowledge. P. 574–593. URL: https://www.researchgate.net/publication/329339880_FigleyLudick_2017_copy
12. Gentry J.E. Compassion fatigue: A Crucible of Transformation. *Journal of Trauma Practice*. 2002. Vol. 1. № 3–4. P. 37–61. URL: https://www.researchgate.net/publication/271903973_Compassion_Fatigue
13. Jenkins S.R., Baird S. Secondary traumatic stress and vicarious trauma: a validation study. *Journal of Traumatic Stress*. 2002. Vol. 15. № 5. P. 423–432. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1020193526843>

14. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3. № 1. P. 131–149. URL: <https://surl.li/zbpepm>
15. Paiva-Salisbury M. L., Schwanz K. A. Building Compassion Fatigue Resilience: Awareness, Prevention, and Intervention for Pre-Professionals and Current Practitioners. *Journal of Health Service Psychology*. 2022. 3 February. P. 39–46. URL: <https://surl.li/zqvilt>
16. Pehlivan T. Compassion Fatigue: The Known, Unknown. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 129–134. URL: <https://surl.li/yadmpx>
17. Peters E. Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Wiley: Nursing Forum*. 2018. Vol. 53. № 4. P. 466–480. URL: <https://surl.li/rgoodj>
18. Ruiz-Aranda D., Silva-García B., Fenollar J. Therapist self-compassion and compassion fatigue: the mediating role of resilience. *Anales de psicología / Annals of psychology*. 2024. Vol. 40. № 2 (may). P. 219–226. URL: <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v40n2/1695-2294-ap-40-02-219.pdf>
19. Sabo B. Reflecting on the concept of compassion fatigue. *Online Journal of Issues in Nursing*. 2010. Vol. 16. № 1. URL: <https://surl.li/bsgsd>
20. Stamm B. H. The Concise Manual for the Professional Quality of Life Scale. 2-nd Ed. Pocatello, 2010. 74 p. URL: <https://surl.li/sjvpkx>

**Liakhovets L. O., Nyzovets-Kropta O. A. COMPASSION FATIGUE
IN THE CONTEXT OF THE WORK OF HELPING PROFESSIONALS ACTIVITIES:
THEORETICAL ANALYSIS**

The article is devoted to a currently relevant issue: theoretical analysis of such a negative psycho-emotional state that occurs in the process of providing professional assistance to specialists in facilitative professions as compassion fatigue. The excessive, diverse, often overtime workload of specialists in supporting physical and mental health in war conditions; the lack of a system of self-help; difficult financial and security conditions have a negative impact on their physical and psychological state, worsen their sense of subjective well-being.

The article reveals the dynamics of ideas about compassion fatigue over the past three decades: from the interpretation of fatigue as a normative occupational hazard to the recognition of fatigue as a state of mental exhaustion and emotional distancing in professionals who provide long-term care to physically or mentally traumatized persons.

The comparative analysis of leading models of compassion fatigue is carried out, in particular: the theoretical explanatory model of C. R. Figley; empirical factor models of J. E. Gentry; S. K. Coetzee & H. C. Klopper; B. H. Stamm.

The article presents the results of theoretical conceptualization of a number of substantially similar but not identical concepts that reveal the forms of work stress that often arise in helping professionals: burnout, secondary traumatic stress/compassion fatigue, vicarious trauma, and countertransference.

The article systematizes the scientific research representing the phenomenology fatigue. Thus, the following groups of factors are the prerequisites for its occurrence: 1) personal (low stress resistance; excessive use of "personality resources"; lack of self-care; inability to defend one's boundaries, etc.); 2) role (contradictory professional duties; unclear planning of specific tasks; overtime workloads, etc.); 3) organizational (non-transparent personnel policy; lack of encouragement and support from management, etc.). Symptoms of compassion fatigue can be conditionally grouped into the following groups: 1) physical (increased excitement; somatic pain; exhaustion, etc.); 2) psychological (changes in the functioning of the intellectual, emotional and behavioral spheres, etc.); 3) social (social passivity, disruption of relationships with colleagues and relatives, etc.) The consequences of compassion fatigue are outlined by disorders in three areas of a specialist's activities and communications: 1) personal space; 2) professional space; 3) client space.

Key words: Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, Secondary Traumatic Stress, Burnout, Vicarious Trauma, Posttraumatic Stress.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9.07:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/11>

Бєлавина Т. І.

ПВНЗ «Європейський університет»

Блінов О. А.

ПВНЗ «Європейський університет»

Абрамян Н. Д.

ПВНЗ «Європейський університет»

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В публікації висвітлюються деякі питання стосовно комплексної психологічної служби в періоди суспільних криз, коли стан мільйонів людей під впливом ситуації істотно погіршується. Розширення доступу до психологічної підтримки для різних верств населення набуває особливої гостроти. Актуальність проблеми посилюють тривалі воєнні дії, які сприяють виникненню нових категорій уразливих груп населення: внутрішньо переміщених осіб, родин та окремих осіб, що зазнали втрат через бойові дії, а також колишніх військових, які потребують психологічного супроводу. Визначено, що існує нагальна потреба у практичних психологах, здатних ефективно взаємодіяти з клієнтами в різноманітних соціальних контекстах. У зв'язку з цим нагальною стає підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних розв'язувати широкий спектр завдань у галузі психологічного супроводу. Одним із ключових чинників їхньої професійної компетентності є розвинений соціальний інтелект, що охоплює вміння розпізнавати, розуміти й адекватно реагувати на емоції та поведінкові прояви соціального оточення. Відзначена його роль у професійному становленні майбутніх психологів. Проаналізовано становлення концепції соціального інтелекту як психологічного конструкту в психологічному науковому дискурсі. Визначено певні соціально-психологічні характеристики розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти різного рівня та ступеню вищої освіти за спеціальністю «Психологія». Встановлено, що результати дослідження демонструють позитивну тенденцію у розвитку соціального інтелекту між студентами початкових та випускних курсів, із статистично значущими відмінностями за рівнями його прояву. Найвиразніші відхилення між групами зафіксовано в когнітивному компоненті соціального інтелекту. У першокурсників рівень його розвитку перебував нижче нормативних показників, тоді як до четвертого курсу спостерігалось його підвищення до середньостатистичних значень. Висновки дослідження актуалізують важливість врахування фазових особливостей психосоціального розвитку при проектуванні психолого-педагогічних інтервенцій у вищій школі.

Ключові слова: соціальний інтелект, психологічний супровід, майбутні психологи, соціальний контекст.

Постановка проблеми. Останні роки в Україні характеризуються зростанням кількості кризових ситуацій і тривалим психофізичним напруженням у суспільстві, що негативно позначається на якості життя кожного громадянина і може становити загрозу для належного соціального функціонування особистості. Загальний досвід розвитку соціуму свідчить про зростання потреби

у комплексній психологічній службі в періоди суспільних криз, коли стан мільйонів людей під впливом ситуації істотно погіршується. Проблема розширення доступу до психологічної підтримки для різних верств населення набуває особливої гостроти. Її актуальність додатково посилюють тривалі воєнні дії, які сприяють виникненню нових категорій уразливих груп населення: вну-

трішньо переміщених осіб, родин і окремих осіб, що зазнали втрат через бойові дії, пережили горе, а також колишніх військових із ПТСР і осіб із вторинними формами ПТСР тощо. За таких обставин можна прогнозувати, що потреба у практичних психологах зростатиме у найближчій перспективі. У сучасних умовах існує потреба у психологах, здатних ефективно взаємодіяти з клієнтами в різноманітних соціальних контекстах. У зв'язку з цим нагальною стає підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних розв'язувати широкий спектр завдань у галузі психологічної допомоги та супроводу. Одним із ключових чинників їхньої професійної компетентності є розвинений соціальний інтелект, що охоплює вміння розпізнавати, розуміти й адекватно реагувати на емоції та поведінкові прояви соціального оточення.

Відзначимо, що хоча концепція соціального інтелекту як психологічного конструкту перебуває в полі наукової рефлексії понад століття, починаючи з Е. Торндайка (Thorndike, E. L., 1920) проте її інтерпретація залишається предметом інтенсивного епістемологічного дискурсу Г. Олпорта (Allport, 1937), Р. Стернберга (Sternberg, 1985). З моменту інтеграції терміну в науковий лексикон психології дослідження цього феномену переважно розвивалися в руслі поліпарадигмальних підходів, що відобразилося в роботах провідних науковців ХХ сторіччя: Г. Олпорта, Е. та Р. Торндайків, Ф. Вернона, Д. Векслера, Дж. Гілфорда, Г. Айзенка та Р. Стернберга тощо [2; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17].

Теоретико-методологічні розбіжності стосовно дефініції, структури та операціоналізації соціального інтелекту сягають гносеологічної дихотомії: від радикального заперечення автономності феномену до його утвердження як самостійного психічного конструкту від Е. Торндайка (E. Thorndike, 1920), до Д. Векслера (D. Wechsler, 1958). Наприклад, у тріадній моделі інтелекту Е. Торндайка (E. Thorndike, 1920) соціальний інтелект інтерпретується як окремий модус, що функціонує паралельно абстрактному та механічному: «Соціальний інтелект відрізняється від абстрактного та механічного тим, що спрямований на розуміння мотивів інших і управління соціальними взаємодіями» [16, с. 231]. На противагу цьому, Д. Векслер (D. Wechsler, 1958) акцентував на контекстуалізації загального інтелекту, розглядаючи соціальні компетенції як його аплікативний вимір [17, с. 7], тобто вміння застосовувати інтелект для взаємодії з оточенням: «соціальна компетентність не є автономною здатністю, а виступає аплікацією

загального інтелекту в контексті міжособистісних відносин» [17, с. 89].

Структурно-функціональний підхід Дж. Гілфорда (Guilford, J. P., 1967) дозволив виокремити когнітивну домінанту у соціальному інтелекті, пов'язуючи його зі здатністю до інтерпретацій поведінкових шаблонів: «Соціальний інтелект полягає в розпізнаванні поведінкових паттернів, їх семантичній інтерпретації та прогнозуванні реакцій у динамічних ситуаціях» [13, с. 45]. Подальша еволюція концепту відбулася в працях Р. Стернберга (Sternberg, 1985), який включив його в теорію практичного інтелекту як інструменту адаптації до соціальних систем. Наприкінці минулого сторіччя Г. Айзенк (Eysenck, H. J., 1994) вказує на полісемантичність поняття і резюмує: «дискусії навколо соціального інтелекту свідчать про необхідність синтезу клінічних, когнітивних і соціальних підходів у його дослідженні» [12, с. 203].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок наступного сторіччя відзначений тим, що феномен соціального інтелекту залишається об'єктом плюралізму концептуальних інтерпретацій його структурно-функціональних характеристик у сучасній психологічній науці.

Сьогодні соціальний інтелект розглядається як ключова компетенція, яка поєднує здатність певної особи, зокрема майбутніх психологів, сприймати, аналізувати та ефективно реагувати на соціальні ситуації. На відміну від традиційного уявлення про інтелект як суто когнітивну здатність цей психологічний конструкт акцентується на емпатії, комунікативній гнучкості, розумінні соціальних контекстів, управлінні конфліктами тощо. Його актуальність зростає в умовах таких глобальних тенденцій:

1) цифровізація та віртуалізація спілкування, що критично потребує побудови довіри в умовах дефіциту невербальних сигналів (Іващенко О., 2023);

2) глобалізація та культурна різноманітність передбачає можливість подолати стереотипи, адаптуватися до різних норм, будувати міжособистісні мости (Ковальчук Т., 2023);

3) кризи та соціальна нестабільність: війна, міграція, економічні потрясіння вимагають здатності підтримувати психологічну стійкість, резильєнтність, знаходити спільну мову в умовах стресу (Бойко О. М. і кол. 2023) [3].

Виходячи з цього, останніми роками (2020–2024 р.р.) у вітчизняній академічній традиції сформувалися певні тренди розроблення проблематики соціального інтелекту:

– війна як контекст, що характеризує публікації про роль соціального інтелекту в умовах соціальних потрясінь (Блінов О. А., 2022);

– переважання публікацій, пов'язаних з проблемою адаптації до онлайн-комунікації (Мельник А. В., 2021);

– практична спрямованість досліджень, орієнтованих на конкретні сфери соціального буття, такі як освіта, бізнес, волонтерство (Петренко С. М., 2022).

Т. А. Яновська (2022) підкреслює, що «...соціальний інтелект як психологічна характеристика особистості становить основну складову її професійно-важливих якостей, які в роботах багатьох вітчизняних дослідників (Ж. Вірна, О. Власова, В. Карандашев, Н. Коврига, Е. Носенко, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Н. Романова, С. Руденко, Н. Чепелева та ін.) представлені у вигляді списків та теоретичних моделей особи фахівця. А отже, місце соціального інтелекту у системі професійно-важливих якостей спеціаліста комунікативних професій визначене не досить чітко, він не зустрічається в жодній з систем у розгорнутому вигляді. У зазначених списках соціальний інтелект представлено опосередковано: через комунікативну компетентність, соціально-психологічну компетентність, соціальну сміливість, ефективність взаємодії, психологічну проникливість, вербальну/невербальну чутливість, соціальне мислення. Отже, можна стверджувати, що соціальний інтелект представлено у психологічних вимогах до комунікативних професій імпліцитно» [10, с. 155].

Емпіричний фокус в традиції вітчизняного наукового пошуку зосереджений переважно на дослідженні соціального інтелекту педагогічних працівників, представників соціономічних професій, проте недостатньо досліджено онтогенез, динаміка розвитку цього феномену у майбутніх психологів, здобувачів вищої освіти різного ступеня.

Постановка завдання. Мета статті: аналіз становлення концепції соціального інтелекту як психологічного конструкту в психологічному науковому дискурсі, та його ролі у професійному становленні майбутніх психологів, визначення особливостей динаміки розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти різного рівня та ступеню.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний розвиток індивіда передбачає формування й удосконалення сукупності здібностей і характеристик, що забезпечують його соціальну адекватність, тобто здатність діяти відповідно

до норм і вимог макро- та мікросоціального оточення. Серед провідних чинників цієї адекватності виокремлюють соціальну уяву та соціальний інтелект. Під соціальною уявою розуміють уміння людини інтегруватися в реальний соціальний контекст і проектувати власну поведінку, враховуючи сформоване уявлення про оточення. Соціальний інтелект, своєю чергою, являє собою здатність розпізнавати й аналізувати складні зв'язки та закономірності у соціальній сфері, що дає змогу прогнозувати розвиток подій і належно реагувати на широкий спектр міжособистісних ситуацій. Наступне визначення цієї соціально-психологічної категорії у сучасному вимірі надає Е. Івашкевич: «...соціальний інтелект є самостійним новоутворенням в структурі інтелекту особистості та розглядається як інтегративна здатність адекватно сприймати, розуміти та прогнозувати поведінку й діяльність інших людей. Мудрість особистості в контексті цього визначення трактуватиметься як специфічна метакогніція, що реалізується через мнемічну складову соціального інтелекту» [3, с. 431].

Відповідно до визначених завдань дослідження на підставі теоретичного аналізу структурних особливостей соціального інтелекту було концептуалізовано трикомпонентну модель соціального інтелекту здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Кожен із зазначених структурних елементів виконує дискретну функцію в механізмах соціальної адаптації та комунікації.

Вибір діагностичного інструментарію емпіричного дослідження структурних компонентів соціального інтелекту здійснено шляхом критичного аналізу методологічних підходів дослідницької роботи. Обґрунтування підбору методик базувалося на критеріях валідності, надійності та релевантності до цілей дослідження.

Дослідження когнітивної суладової відбувалося за допомогою широко відомої Методики діагностики соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. О'Саллівена, яка спрямована на вимір загального рівня розвитку соціального інтелекту. Інструмент складається із чотирьох субтестів, спрямованих на оцінку здатності до інтерпретації невербальних сигналів, прогнозування наслідків соціальних дій та аналізу міжособистісних взаємин. Інтегральний показник (композитна оцінка) дозволив визначити загальний рівень розвитку когнітивного аспекту соціального інтелекту.

Емоційний компонент досліджувався з використанням Опитувальника емоційного інтелекту

Н. Холла. Методика релевантна для оцінки здатності суб'єкта до ідентифікації емоційних патернів, регуляції власних емоційних станів та прийняття рішень на основі емоційної інформації. Шкали опитувальника охоплюють п'ять ключових аспектів емоційного інтелекту, що відповідають сучасним теоретичним моделям. Поведінковий компонент аналізувався за допомогою Опитувальника «Комунікативні та організаторські здібності» (КОЗ-2). Інструмент дозволяє кваліфікувати рівень розвитку комунікативної компетентності, організаційних навичок та здатності до управління груповими процесами, що є ключовими маркерами поведінкового компоненту соціального інтелекту.

Таким чином, комплексне застосування зазначених методик забезпечило емпіричну верифікацію трикомпонентної моделі та дозволило отримати кількісні дані щодо рівня розвитку кожного структурного елемента соціального інтелекту у вибірці студентів-психологів.

В процесі організації та здійснення емпіричного дослідження вивчалися особливості динаміки розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» різного рівня та ступеню. До участі в емпіричному дослідженні були залучені студенти I–IV курсів бакалаврату та I–II курсів магістратури Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет» м. Києва, які навчаються за спеціальністю Психологія. Вибірка складала 87 осіб.

Отримані результати дослідження демонструють позитивну тенденцію у розвитку соціального інтелекту у порівнянні між студентами першого та четвертого курсів бакалаврату, із статистично значущими відмінностями за рівнями його прояву. Найвиразніші зміни зафіксовано в когнітивному компоненті соціального інтелекту: якщо серед студентів-першокурсників його рівень визначався як субсередній, то до четвертого курсу спостерігається стабілізація показників на рівні середньої норми.

Дані свідчать про дефіцит соціально-інтелектуальної компетентності у більшості респондентів на початковому рівні навчального циклу, що обмежує їх здатність до ефективного використання комунікативних стратегій у майбутньому професійному контексті ($r = 0.59$; $p < 0.01$). Однак протягом навчального циклу (від 1-го до 4-го курсу) цей дефіцит трансформується в механізм формування професійно-сміслових орієнтацій.

Результати інтерпретації отриманих даних свідчать про позитивну динаміку розвитку когні-

тивного компоненту соціального інтелекту серед студентів від початкових до випускних курсів, що підтверджується показниками усіх субтестів. Виявлено статистично значиму диференціацію у показниках між першим та четвертим курсами ($p < 0.05$), яка корелює із наступними факторами: набуттям професійно-сміслових орієнтацій, віковими змінами, впливом освітньо-професійної програми «Практична психологія» (наприклад, написанням курсових робіт з загальної та вікової психології, з соціальної психології, проходженням ознайомчої та соціально-педагогічної практики тощо).

Згідно з методикою Дж. Гілфорда, композитний показник соціального інтелекту студентів першого курсу на початку навчання становив 20.7 (нижче середнього рівня), тоді як до четвертого курсу він досяг 29.1 (середній рівень). Маргінальні середні значення за субтестами виявили таку динаміку: Субтест 1: зростання з 6.6 до 9.1; Субтест 2 («Групи експресії»): з 5.2 до 9.0; Субтест 3 («Вербальна експресія»): з 4.9 до 8.3; Субтест 4 («Історія з доповненням»): з 5.3 до 7.9.

Для аналізу взаємозв'язку між курсом навчання та результатами субтестів застосовано багатовимірний аналіз (ANOVA) з поправкою Бонфероні у програмі SPSS. Значимі відмінності ($p < 0.1$) виявлені у таких випадках:

Субтест 2: Перший курс бакалаврату vs. перший рік магістратури: $p = 0.034$; Перший курс бакалаврату vs. другий рік магістратури: $p < 0.001$.

Субтест 3: Перший курс vs. перший рік магістратури: $p = 0.003$; Перший курс vs. другий рік магістратури: $p = 0.001$;

Субтест 4: Перший курс vs. перший рік магістратури: $p = 0.001$, Перший курс vs. другий рік магістратури: $p = 0.003$.

Інші порівняння демонструють рівень значимості $p > 0.1$, що вказує на наявність тенденцій, але недостатньо для підтвердження статистичної значущості.

Паралельно встановлено прогресування у поведінковому компоненті соціального інтелекту, зокрема в комунікативних та організаторських компетенціях. Ця динаміка корелює із зростанням особистісної зрілості студентів, що виражається у підвищенні мотивації до участі в групових комунікаціях, прийняття автономних рішень, прояву проактивної позиції у навчально-професійній діяльності, артикуляції власних поглядів із підвищеною впевненістю.

Важливим фактором розвитку цих здібностей виступає системне вивчення психологічних

дисциплін та включення практичних модулів у навчальний процес на всіх його етапах.

Щодо емоційного компонента соціального інтелекту, дослідження виявило стійку тенденцію: більшість студентів, від першого курсу бакалаврату до другого курсу магістратури, не демонстрували статистично значущого прогресу за шкалою «Управління власними емоціями». Це свідчить про збереження низького рівня емоційної саморегуляції, зокрема, труднощів у контролі імпульсивних реакцій та адаптації до стресових умов, що може пояснюватись тривалими воєнними діями.

Разом із тим більшість респондентів випускних курсів бакалаврату та магістратури демонструють вище середнього рівень соціального інтелекту, належні комунікативні вміння та достатню соціально-психологічну адаптованість. Саме вони здатні коректно інтерпретувати поведінку інших, орієнтуватися у невербальних сигналах, успішно прогнозувати можливі реакції оточення залежно від обставин. В них виразно розвинений інтерес до самопізнання й рефлексії, а також спостерігається висока соціальна активність і задоволеність соціальним середовищем.

Висновки. Соціальний інтелект є критичним предиктором професійної успішності психологів, оскільки забезпечує оперативний аналіз міжособистісних динамік і стратегічне управління соціальними контекстами.

Соціальний інтелект – це інтегральна інтелектуальна здатність, яка визначає успіх в спілкуванні та соціальній адаптації, об'єднуюча та регулююча пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням соціальних об'єктів (людину як партнера по спілкуванню чи групи людей). Разом з необхідними спеціальними здібностями, знаннями та навиками, а також позитивною мотивацією та рисами характеру, соціальний інтелект можна розглядати

як одну з умов успішного розвитку мислення, навчання та виконання професійної практичної і наукової діяльності, а також соціальної самостійності особистості.

Проведене емпіричне дослідження надало змогу оцінити можливості майбутніх психологів стосовно спілкування на професійному рівні. Важливою умовою такого спілкування виступають властивості особистості, уміння, навички, які можна узагальнити поняттям соціальний інтелект.

Дослідження рівня розвитку соціального інтелекту за методикою Дж. Гілфорда виявило, що більшість випробуваних початкових курсів навчання (І–ІІ) знаходяться на рівнях середньому та нижче середнього, це підкреслює, що вдосконалення соціального інтелекту є актуальною проблемою для майбутніх практичних психологів.

Дослідження рівня розвитку соціального інтелекту дозволило визначити головні тенденції розвитку соціального інтелекту майбутніх психологів, а саме, переважна більшість випробовуваних випускних курсів виявляють середній рівень соціального інтелекту. Цей факт вказує на те, що випробовувані мають достатні потенційні можливості для вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей, які зумовлюють рівень розвитку соціального інтелекту. Тобто, дана група випробуваних за допомогою соціально-психологічних тренінгів, методів самовиховання можуть значно підвищити рівень соціального інтелекту.

Висновки дослідження актуалізують важливість врахування фазових особливостей психосоціального розвитку при проектуванні психолого-педагогічних інтервенцій у вищій школі. Підкреслено, що отримані результати вказують на необхідність інтеграції різних підходів у моделюванні освітніх програм, орієнтованих на оптимізацію соціально-інтелектуального потенціалу студентської молоді.

Список літератури:

1. Власова О. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Київський університет, 2005. 308 с.
2. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини: Харків : Книжковий клуб, 2020. 400 с.
3. Івашкевич Е. З. Соціальний інтелект педагога : [монографія] / Е. З. Івашкевич. К. : ТОВ «Принт-Хауз», 2017. 536 с.
4. Інноваційний розвиток позашкільної освіти в умовах реалізації концепції «Нова українська школа» : методичний посібник / А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, А. В. Корнієнко, О. В. Литовченко, В. В. Мачуський; за ред. В. В. Мачуського. Івано-Франківськ : НАІР, 2023. 223 с.
5. Кожушко С. Соціальний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує ефективність професійної взаємодії майбутніх фахівців професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Київ : Наукова думка, 2013. Вип. 31 (84). С. 241–247.
6. Ожубко Г. Сутність та структура соціального інтелекту. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного ун-ту імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 17. С. 346–358.

7. Руда Н.Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 21 с. 621–629.
8. Руденко С. Соціальний інтелект як чинник успішності педагогічної ISSN 2226-4078 (print). ISSN 2410–3527 (online). *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22) 166 с.
9. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. 2022. Психологія, вип. 3, № 56.
10. Яновська Т.А Соціальний інтелект у структурі професійно-важливих якостей психолога. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22) с. 153–168.
11. Allport, G.W. *Personality: A psychological interpretation*. 1937. Holt.
12. Eysenck, H.J. *The measurement of intelligence*. 1994. Pergamon Press.
13. Guilford, J.P. *The nature of human intelligence*. 1967. McGraw-Hill.
14. Irkhin, Y.B., Bielavina, T.I., Kostyuchenko, O.V., Bryl, M.M., Orlovska, O.A., & M.Bila, I. Actitudes disfuncionales en el panorama general del bienestar psicológico. 2021. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 316–334. <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.972>
15. Sternberg, R.J. *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. 1985. Cambridge University Press.
16. Thorndike, E.L. Intelligence and its uses. 1920. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
17. Wechsler, D. *The measurement and appraisal of adult intelligence* (4th ed.). 1958. Williams & Wilkins.

Bielavina T.I., Blinov O.A., Abramian N.D. DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS-FUTURE PSYCHOLOGISTS

The publication highlights some issues related to comprehensive psychological services during periods of social crises, when the condition of millions of people is significantly deteriorating under the influence of the situation. Expanding access to psychological support for different segments of the population is becoming particularly urgent. The urgency of the problem is exacerbated by prolonged military operations, which contribute to the emergence of new categories of vulnerable population groups: internally displaced persons, families and individuals who have suffered losses due to hostilities, as well as former military personnel, who also need psychological support.

It has been determined that there is an urgent need for practical psychologists who are able to effectively interact with clients in a variety of social contexts. In this regard, the training of highly qualified specialists who are able to solve a wide range of tasks in the field of psychological support is becoming urgent. One of the key factors of their professional competence is developed social intelligence, which includes the ability to recognize, understand and adequately respond to emotions and behavioral manifestations of the social environment. Its role in the professional development of future psychologists is noted.

The formation of the concept of social intelligence as a psychological construct in psychological scientific discourse is analyzed. Certain socio-psychological characteristics of the development of social intelligence of higher education applicants of various levels and degrees of higher education in the specialty "Psychology" are determined. It is established that the results of the study demonstrate a positive trend in the development of social intelligence among students of the initial and final years, with statistically significant differences in the levels of its manifestation.

The most pronounced deviations between the groups were recorded in the cognitive component of social intelligence. In first-year students, the level of its development was below normative indicators, while by the fourth year its increase to average statistical values was observed. The conclusions of the study highlight the importance of taking into account the phase features of psychosocial development when designing psychological and pedagogical interventions in higher education.

Key words: social intelligence, psychological support, future psychologists, social context.

Videnieiev I. O.

Kharkiv State Academy of Culture

SPECIFIC FEATURES OF LIFE MEANING ORIENTATIONS AND RESILIENCE AMONG STUDENTS OF HUMANITIES IN HIGHER EDUCATION

The article examines the specific features of life meaning orientations and resilience among humanities students in Ukrainian higher education institutions. The main focus is placed on the problem of anomie in modern society, the impact of war, and socio-economic processes on the spiritual and axiological aspects of youth life. The author noted that under conditions of anomie, traditional value systems rapidly disintegrate, while the levels of solidarity and social responsibility decline.

The study is based on V. Frankl's concepts, which outline three main paths to finding life meaning: through creativity, experiencing valuable events, and attitudes toward suffering. Additionally, the research analyzes the "Life Meaning Orientations Test" (LMOT) by D. A. Leontiev to evaluate the sense of life and an adapted resilience test by S. Maddi.

In an empirical study involving 80 students from various humanities programs, key trends were identified: student youth demonstrates high orientation toward the future through goal-setting ("life goals") but exhibits lower results on scales of self-realization satisfaction and "locus of control – Self."

Students' resilience largely relies on involvement in active life and control; however, the risk acceptance indicator was the lowest. This aspect is crucial for understanding the deeper reasons for young people's adaptive difficulties, especially in the context of socio-economic changes and the impact of war. The author emphasizes the need to improve the higher education system with a focus on practical and axiological approaches that would foster the development of life meaning orientations and resilience among students.

Key findings indicate that increasing resilience and life meaning orientations requires enhancing students' psychological competence and creating programs that emphasize the value of self-realization and adaptation to challenging life situations.

Key words: *the meaning of life, complex orientation, vitality, anomia, self-realization, students.*

Statement of the problem. The famous French sociologist E. Durkheim [3] at the end of the 19th century reasonably made a difficult, but objective and fair diagnosis of the society of that time, which he designated by the term "anomie" – "anomie" ("without a norm"). The absence of a norm characterized the organization and control of society over its members. This term also defined the life of some people without rules, order and measure, their irresponsibility to society. The diagnosis of "chronic anomie" of society, made by Durkheim, was confirmed by the tragic cataclysms and their consequences in the 20th century. The situation that developed in Ukraine, associated with the war against Russia, has already led to the formation of prerequisites for the deepening of the problem of anomization of Ukrainian society. Socio-economic, spiritual-axiological and socio-psychological processes at the beginning of the 21st century. also, in the opinion of the philosophers who

comprehend them, do not add optimism to all sober-minded people.

The main characteristics of anomie, described in the past by Durkheim and observed today, inexorably "actualize" the postulates of the famous Austrian neurologist and psychiatrist V. Frankl, the creator of logotherapy [4. p. 64], whose ideas are capable of explaining modern realities. As is well known, the three main postulates – "free will", "the meaning of life" and "the will to search for meaning" – from Frankl's theory formed the basis of his psychotherapeutic practice, with the help of which he stimulated and reinforced the conviction of his patients that a person in any life situation must preserve and demonstrate his inherent freedom and independence in order to have the opportunity to adequately and equally choose a strategy of behavior in relation to an unfair fate. In other words, Frankl literally "imposes" on a person the awareness of "personal responsibility" for

the choice he has made, i.e. the need for a personal and active search for meaning in any situation.

Otherwise, he is left with only one alternative: to surrender himself to fate, to find himself facing “existential frustration” and to fall into an “existential vacuum.”

Reductionism in the culture and mentality of modern society is confirmed by the behavior of individuals, groups and social strata. First of all, we should name such symptoms as the desire for material well-being and the absolutization of “materiality”, personal gain, self-isolation and encapsulation, the widespread occurrence of various psychopathological manifestations, the strengthening of individualistic behavioral strategies that are acquiring the qualities of stable ethnocultural scripts in a number of countries. Introversion, focusing on one’s inner world, often accompanied by disinterest and loss of a sense of community with other people, inexorably leads to painful melancholy and egoistic suicides, which was noted back in the late 19th century by E. Durkheim. Such a peculiar and widespread reductionism Frankl contrasts Kant’s understanding of “transcendence” and “self-transcendence”. The latter “reveals the fact that to be human means to be directed toward something else outside oneself” [3, p. 292].

And since our time is again showing signs of anomie, it would be useful to actualize the ways of confronting existential frustration and existential vacuum indicated by Frankl. The first of them requires the “inclusion” of a person in some kind of creative, productive activity for the benefit of others and society. The second way prescribes the need to acquire personal, lived experience, which, regardless of whether it is positive or negative, a person must perceive as necessary and valuable. And finally, the third way concerns the attitude and relationship of a person to failures and misfortunes, troubles and sufferings that inevitably accompany human life, which Frankl convincingly proves with examples from the therapy of his patients, and most strongly – through his own experience in the Nazi concentration camp Auschwitz.

In accordance with these three ways of comprehending the meaning of life – creation and creativity, experiencing experience as a value and attitude towards suffering – Frankl distinguishes three “basic value systems”: creativity, intensity of experiences and a person’s attitude towards negative facts and events that discourage him and deform the meaning of his own existence.

Analysis of recent research and publications. The theoretical study of the identified problem

revealed that the following Ukrainian researchers were involved in the issue of resilience: S.V. Bogdanov, O. Zaleskaya, V. Klimchuk, O. Kononenko, T.A. Titarenko, M. Markova, and among foreign researchers: E. Anthony, T. Betancourt, J. Williamson, M. Wessells [2, p. 568]. The current state of the problem of life-meaning orientations of applicants for higher education in various aspects has been thoroughly studied in the works of O. Vasilchenko, O. Leshenko, O. Chmir, I. Glavatskikh, G. Mednikova, O.O. Sazonova.

According to Frankl, three factors influence the formation of the essence of human existence (“spirituality”, “freedom” and “responsibility”), united by him under the general name “values”. The latter can be specific, incomparable and even unique for each individual and any situation in life.

Frankl’s theoretical concept of the will in the search for the meaning of life and the actualization of the idea of self-transcendence quickly finds its empirical research confirmation, among which one of the first belonged to his American colleagues James Crumbaugh and Leonard Maholich.

One of the adaptations of the test of J. Crumbaugh and L. Maholik for the study of the meaning of life was made by D.A. Leontiev. This version of the test for the study of the meaning of life offers five factors, which the author and his followers divide into two groups.

In the first of them, the researchers included the factors of “goals in life”, “interest and emotional richness of life” and “satisfaction with self-realization”, correlating and connecting them approximately with the future (goals), with the present (process) and with the past (results), endowing them with the qualities of potential sources of meaning in human life. The second group of factors includes “locus of control – Self” and “locus of control – Life”, that is, a person’s confidence that he can be a factor in his own life, and the awareness that there is a potential opportunity for independent choice and its implementation in life. This version of the test, called “Test of Meaningful Life Orientations”, including five subscales reflecting three specific meaning-of-life orientations and two sides of the locus of control, united by the “general indicator” of meaningfulness of life, we, as will be shown below, used in our empirical study.

Task statement. The establishment of characteristics and specific features of life-purpose orientations and resilience of applicants for higher education in the humanities of higher educational institutions of Ukraine became the goal of our research. Its achievement required solving the following tasks:

1) establishing the internal architectonics of life-purpose goals and orientations, as well as identifying their dominant components; 2) assessing the level of functioning of resilience as a personal disposition with its three structural components – involvement, control and risk acceptance.

It is known that needs and motives, values and interests as motivating, regulating and controlling the active behavior of people in one or another sphere of manifestation have always been objectified and reflected in more specific goals, which, for their part, continue to direct and organize this activity in the short and long term. Achieving such goals gives different meaning to human life.

And it is no coincidence that it is precisely this issue – the value-motivational side of the personality and its meaningful-targeted activity – that has long been widely studied by the social and humanitarian sciences, whose representatives have acquired such textbook fame that they need to be mentioned here once again.

Based on the belief that the reality in which people live and work must always be subject to reflection and objective interpretation, we selected only one fragment of this broad and complex reality and defined it as **the subject** of our empirical research, namely, **the goals** that regulate the activities and behavior of young people (higher education applicants) and give meaning to their lives.

Outline of the main material of the study. Our study was conducted with students ($N = 80$) from the first to the fourth year of study of full-time and part-time departments of the humanities of different higher educational institutions of Ukraine. The study

was conducted in a remote format using Google test forms. As a methodological tool, we used the «Test of Life-Meaning Orientations» (SLO), designed and validated by D.A. Leontiev. To study the resilience of applicants for higher education, an adapted version of the test by S. Maddy was used.

Mathematical and statistical data processing was performed using the SPSS program, version 22. The data were subjected to dispersion analysis via the ANOVA method, which allows establishing the relationship between individual indicators. An additional Bonferoni test was also applied, which takes into account differences in the number of respondents of individual specialties.

The obtained data from the life orientation test (LOT) are presented in Figure 1, which contains the average meanings on all five scales of general indicator of “meaning of life”. They show that the average values for the three scales of the general indicator are close and statistically significantly differ from the average values of the other two scales. The first group includes, in descending order, the scales of “goals in life” ($X = 32.23$; $SD = 7.95$), “the process of life or emotional richness of life” ($X = 31.06$; $SD = 7.53$) and “locus of control – life” ($X = 30.77$; $SD = 6.79$). The second group combines the scales of “results or satisfaction with self-realization” ($X = 25.62$; $SD = 5.31$) and “locus of control – I” ($X = 21.39$; $SD = 4.45$), although they clearly differ in their average values.

The results obtained give reason to believe that the level of meaningfulness of life among our respondents is based mainly on the “contribution” of the values of the scales of the first group – “goals in life”, “the

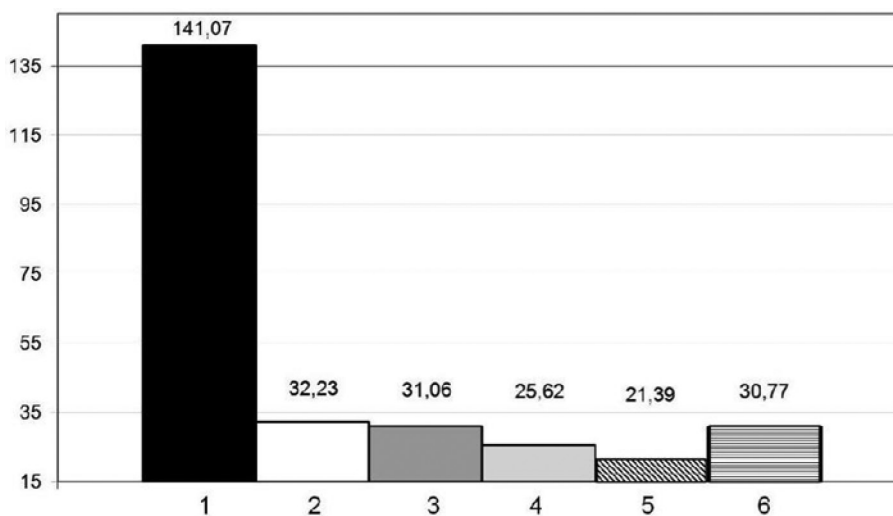


Figure 1. Average values of life meaning indicators.

Scales: 1 – general life meaning indicator; 2 – life goals, 3 – life process, 4 – results, 5 – locus of control “I”, 6 – locus of control “Life”

process of life or emotional saturation of life” and “locus of control – Life”, and to a much lesser extent due to the second group – “results or satisfaction with self-realization” and “locus of control – *P*”.

The results on the scale “goals in life” characterize the process of setting goals, the achievement of which would help students acquire a sense of meaningfulness, direction and prospects for life in time. With relatively high values on this scale, we are talking about the fact that the subjects are guided by “clear goals and intentions” in life, as a result of which life seems to them “purposeful and quite meaningful”, that they have found their calling, satisfying and providing them with prospects for the future.

On the scale of “life process or “emotional richness of life” they obtained values are close to the data of the previous scale. Comparatively higher values on this scale indicate that these subjects are passionate about life, which is proceeding in accordance with their dreams, goals and plans, that they are active and purposeful, that their life as a whole seems interesting to them, emotionally and meaningfully rich and meaningful. Conversely, low values on this indicator characterize passive and bored people, those whose life proceeds without exciting interests and news, which results in dissatisfaction with the present life, devoid of purposefulness and motivating meaning.

Data on the scale “results or satisfaction with self-realization” gave us grounds to classify them into a group with significantly lower values. However, we believe that the objective content of this scale gives it the quality of a kind of “criterion” of the meaningfulness of life as a whole. And therefore, when subjects receive high values on it, then we can assume that these are really people who, at this stage of life, believe that daily activities and their results are interesting to them, bring them pleasure and satisfaction, that if it is necessary to sum up the already passed stage of life – it will be positive. But when the values on this scale are low, then we can assume that they hide the absence of interesting activities for the individual and successes in the direction of conscious

goal-setting and implementation of life plans, that, most likely, we are dealing with a feeling of anxiety, with predominantly negative experiences.

The last two scales are “locus of control – life” and “locus of control – *P*”, although closely related and mutually complementary, they nevertheless reveal fundamentally different meanings. The awareness that a person has, in principle, the opportunity to control his life, to be its «master», to dream and make plans, to make independent decisions for their implementation, the conviction that he can make his life choices in accordance with his ideals and plans (“locus of control – Life”), however, is not always accompanied by adequate efforts on the part of applicants for higher education to achieve a correspondence between “dream and reality”, “thoughts and actions”, “word and deed”. Such “incongruence” is apparently signaled by significantly lower values of the subjects on the “locus of control – *P*” scale. Behind them lie the admissions of some respondents that they are inactive and unfocused, that they abandon themselves to the “flow of life”, that external circumstances are stronger than they themselves, that their own life is boring and beyond their control (externalized localization of control); In other words, these data indicate a state of being “stuck” in the past and lacking perspective on the future.

Not least in the explanation of the obtained data should be the specific features of the broader context – national and ethnocultural and, especially, the modern concrete historical – socio-economic, spiritual-axiological and educational context, as well as the conditions of the problems and hardships associated with the war against Russia.

In our empirical study of the resilience of higher education applicants, an adapted version of S. Maddi’s test was used.

The data obtained using the “hardiness test” after mathematical and statistical processing are presented in figure 2, which contains average values for both the general hardiness indicator and its three specifications – involvement, control and risk acceptance.

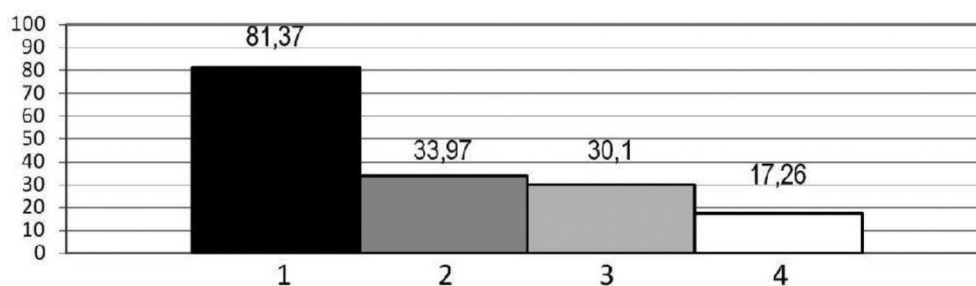


Figure 2. Average data.

Scales: overall resilience score – 1, involvement – 2, control – 3, risk acceptance – 4

The results of the mathematical and statistical analysis showed that the indicator with the highest average values is “involvement” ($X = 33.97$; $SD = 18.08$), immediately and closely followed by the level of the second indicator – “control” ($X = 30.10$; $SD = 7.34$), from which the lower values of the third indicator – “risk acceptance” ($X = 17.26$; $SD = 4.82$) statistically differ by almost half. That is, the level of resilience of our subjects is based mainly on involvement and control, and to a lesser extent – on risk acceptance. The typological (profile) analysis allowed us to distinguish between two groups of subjects. One of them has higher values for all parameters of resilience, and the other – with lower ones.

If “engagement” as a component of resilience is associated mainly with a person’s interest in the surrounding world and life in it, with concentration and satisfaction with the results of their activities and relationships with other people, in the process of which they experience, check and verify the level of their capabilities, their personal value, perceive life as meaningful, then what do our data on this issue indicate? In general, the data on this scale, in comparison with other populations in the project, indicate its relatively low values ($X = 33.97$; $SD = 8.08$). We find the basis for these low values in the direct or indirect manifestations of lack of interest in life, often expressed by most of the applicants for higher education ($N = 50-52$), admissions that sometimes life seems “colorless” to them.

We see arguments for this in the results of the typological (profile) analysis. Along with this, they do not feel satisfaction from the activity they are involved in and consider it “useless”, and sometimes they are frightened by thoughts about the future. On the contrary, we find positive illustrations in the group with higher values ($X = 40.89$) on this scale, namely, satisfaction of higher education applicants with employment, the desire to be up to date with events, the feeling that they are respected in a friendly circle.

Behind “control” lies the individual’s awareness of the need to actively counteract negative circumstances, overcome failures in activities and unfavorable relationships in order to find and discover the meaning of life. The average values on this scale are lower ($X = 30.10$; $SD = 7.34$) than involvement, but still close to them. On the positive side, the first group of higher education applicants ($X = 36.24$) shows a preference for difficult-to-reach goals, confidence in their ability to “control the situation” around them

and, thanks to their persistence, influence the results. Unsuccessful, or even “defeated”, but in principle oriented towards the future, higher education applicants tend to renew attempts to achieve their desired goals. In other words, we can say that these are, in essence, higher education applicants who internalize the “locus of control”, reflecting on their own capabilities in relation to one or another activity and their results.

In the second group, the negative attitudes of higher education applicants ($X = 25.29$) on the control scale are illustrated by the admissions that they are often influenced by circumstances and «go with the flow», that the inevitable difficulties of life confuse and tire them. They are visited by the feeling that they are not «masters» of their own lives, that it seems to flow past them and independently of them, that their efforts are unproductive, that some of their current problems are rooted in the distant past, explained by events that have already occurred. In such cases, perhaps, the externalized form of «locus of control» comes to the fore.

It was noted that the average values for the third indicator of resilience – “risk taking” are the lowest ($X = 17.26$; $SD = 4.82$) and that they statistically significantly differ from the results of the first two indicators – involvement and control. We attach particular importance to this fact, since, in our opinion, it is the acceptance of risk in the face of unfavorable circumstances and the fight against them that have the qualities of a kind of “predictor” of resilience. Is all this perceived by the subjects as a value that gives meaning to their own existence and life?

On the contrary, those inclined to accept risks ($X = 20.72$), despite failures in their own activities and regardless of relationships with others (successful/unsuccessful), perceive and use the experience they have accumulated as their dynamizing, guiding and organizing value in life. We see the basis for this in their flexibility in the face of circumstances, in their confidence in the correctness of their own decisions, in the ability to positively influence processes and their results, using their persistence and steadfastness. Such attitudes of applicants for higher education directly correspond to the postulates of existentialism that risk in the struggle to meet and overcome difficulties and unfavorable life circumstances is the right path to continuous development and progress both individually and socially.

Conclusions. The established significant discrepancy between “risk acceptance” as a kind of “core” characteristic of resilience, on the one hand, and its other two indicators – involvement

and control, on the other hand, has its reasons both in the subjects themselves and in the socio-economic, spiritual-axiological and normative-practical context surrounding them. One can use the obvious peculiar “not «congruence» between the individual components of the same general construct of personality – its resilience in the face of life’s difficulties, one of the postulates of humanistic psychology and, more precisely, those theoretical conclusions that K. Rogers made with respect to our time. Self-determination of people, according to Rogers, imperatively requires the presence of personal experience or, as he calls it, a «phenomenal field», which includes not only external, exogenous factors and influences, but also their internal, endogenous experiences on the part of the personality. Congruence, that is, the correspondence and equivalence of consciousness about something about the world and oneself, on the one hand, with the real actions, experience and emotions of a person, on the other hand, is an imperative requirement for productivity and achievement, for identity and integrity, for “self-actualization” and “transcendence” of the personality, and hence for the meaningfulness of one’s own existence. We still cannot confidently say that young people have

enough personal experience to provide the necessary structured “phenomenal field” of personality that K. Rogers talks about.

Let us return to the natural environment of student age – to the modern system in the field of higher education. If we look closely at the system of our humanitarian higher education, we cannot help but notice and agree that the praxeological and axiological approaches do not find a place in it to the extent necessary. It is not oriented and does not place an emphasis on independent search and acquisition of knowledge by applicants for higher education with the help, of course, of teachers; students are most often offered theoretical and “ready-made knowledge” and they rarely find themselves in conditions of independent and subjective acquisition of it.

Given the current situation in Ukraine, the problem of forecasting, preventing and providing timely assistance to a young person receiving higher education who is experiencing a difficult life situation remains relevant, despite the existing diversity of models of activity of the psychological service of higher educational institutions, as well as various courses and training programs that increase the psychological competence of both the teenagers themselves, and teachers, and parents [1, p. 129].

Bibliography:

1. Віденєєв І. О. Особливості подолання важких життєвих ситуацій особами підліткового віку. *Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку*: матеріали наук.-практ. конф. (Харків. 22–23 листопада 2023 року). Харків : ХДАК, 2023. С. 129–130.
2. Кононенко О. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров’я. *Наукові перспективи* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»). 2023. № 9(39), С. 565–575.
3. Франкль В. Воля за смисл. Софія, 2011. с. 352.
4. Frankl V. Man’s Search for Meaning. New York, 1984. с. 321.

Віденєєв І. О. ОСОБЛИВОСТІ ОРІЄНТАЦІЙ У СЕНСІ ЖИТТЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглядаються особливості смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості здобувачів вищої освіти гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти України. Основна увага приділяється проблемі аномії в сучасному суспільстві, впливу війни та соціально-економічних процесів на духовні та аксіологічні аспекти життя молоді. Автор зазначив, що в умовах аномії традиційні системи цінностей швидко руйнуються, а рівень солідарності та відповідальності в суспільстві знижується.

Дослідження базується на концепціях В. Франкла, який виокремлює три основні шляхи до пошуку смислу життя: через творчість, проживання цінного досвіду та ставлення до страждань. Також дослідження аналізує «тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) для оцінки смислу життя та адаптований тест життєстійкості С. Мадді.

У ході емпіричного дослідження за участю 80 здобувачів вищої освіти з різних курсів гуманітарних спеціальностей виявлено ключові тенденції: студентська молодь відзначається високими показниками орієнтації на майбутнє через постановку цілей («цілі в житті»), але демонструє нижчі результати за шкалами задоволеності самореалізацією та локусу контролю «Я».

Життєстійкість здобувачів вищої освіти значною мірою базується на залученості до активного життя та контролі, проте показник прийняття ризику виявився найнижчим. Цей аспект важливий

для розуміння глибших причин адаптаційних труднощів молоді, особливо в умовах соціально-економічних змін і впливу війни. Автор зазначає необхідність удосконалення системи вищої освіти з акцентом на практичні та аксіологічні підходи, що сприятимуть формуванню смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості здобувачів вищої освіти.

Загальні висновки вказують на те, що для підвищення рівня життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій необхідно працювати над розвитком психологічної компетентності здобувачів вищої освіти, створювати програми, які акцентують на цінності самореалізації та адаптації до складних життєвих ситуацій.

Ключові слова: *смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, аномія, самореалізація, здобувачі вищої освіти.*

Власенко О. О.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУСПІЛЬСТВА НА АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВТРАТІ

В статті висвітлено поняття втрати та запропоновано нову систему її групування. Розроблено класифікацію, що відображає матеріальність і видимість для суспільства втрат. Це дає можливість спрогнозувати рівень сприйняття суспільною групою втрати особистості. Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, можна поділити на: матеріально-особистісні; матеріально-соціальні; нематеріальні-соціальні; нематеріальні-особистісні. Значимість втрати, згідно думки соціуму, корелюється з рівнем вірогідності підтримки особистості після настання втрати. Визначено, що процес пристосування до нового середовища, яке утворюється після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок адаптації після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я», повного сприйняття нових умов існування. На наступному етапі відбувається адаптація дій особистості відповідно до зміни зовнішнього середовища. Відображенням зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії. Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки суспільством. Група соціуму, в якій існує особистість, спричиняє величезний вплив на її свідомі та підсвідомі процеси мислення. Запропоновано аналізувати рівень підтримки суспільством особистості після настання втрати, за чотирма моделями: явне прийняття; явне виключення; мовчазне прийняття; невидимість (ігнорування). Розуміння (сприйняття) суспільством втрати є значним фактором впливу на ефективність продукування стратегій дій особистості після втрати. Розробка системи копінг-стратегій є дієвим механізмом адаптації особистості після настання втрати.

Ключові слова: втрата, сприйняття втрати, копінг-стратегія, суспільство, адаптація.

Постановка проблеми. Сьогодні неможливо представити більш актуальну психологічну проблему, що турбує українське суспільство, як проблему відчуття втрати. Під впливом сьогодення рівень травмованості суспільства зростає в геометричній прогресії. Умови життя населення в стані війни змусили кожного українця відчувати втрату: від віри у майбутнє до рідних. Реалії світу засвідчують, що це відчуття, під впливом війни, зазнають всі жителі України. «Ситуації втрати стають атрибутом існування сучасної людини» [3]. Аналіз та опрацювання механізмів захисту психіки особистості при відчутті втрати в сучасних умовах мають першочергову важливість. Проблематика копінг-стратегій стає все більш популярною в зарубіжній та вітчизняній психології саме з позиції використання її при адаптації. Висвітлення особливостей адаптаційного механізму в розрізі побудови особистістю стратегій при наявному в неї відчутті втрати є визначально актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Свідчить про недостатність висвітлення процесу впливу суспільства на формування адаптаційної

стратегій як складової механізму захисту особистості при відчутті втрати. Вивченням питання втрати та формуванням адаптаційної стратегій займалися наступні вчені: Дж. Вайтц, Н. Вінник, М. Войтович, І. Власенко, Г. Горська, В. Климчук, Ю. Кузьменко, Р. Лазарус, С. Максименко, О. Медведєва, І. Мельничук, Н. Оніщенко, Л. Паливода, Л. Рибик, Г. Сельє, І. Сингаївська, О. Скринник, Т. Титаренко, О. Чабан, Т. Яблонська та ін.

Однак, їх дослідження не повної мірою висвітлює значення впливу суспільства на формування стратегій як механізму захисту при втраті, не визначено взаємозалежність прийняття соціумом втрати особистості та формування індивідом адаптаційних стратегій.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз відчуття втрати та процесу формування адаптаційних стратегій залежно від сприйняття суспільством втрати особистості, як адаптаційного інструменту індивіда після настання втрати.

Виклад основного матеріалу. Відчуття втрати – це те, що відчуває людина постійно на

протязі свого життя. «Проживання втрати – це природний процес, що супроводжує нас усе життя» [6, с. 206]. Втратою є «все, що було дуже важливим для людини і що зникло у реальності її соціального чи психологічного простору, через це запускається процес горювання для опрацювання втрати, метою якого є інтеграція втрати» [4, с. 19].

До поняття втрати можна віднести чимало ситуацій. Втрати можуть бути «фактичними (дійсними) або уявними», фактична «втрата вже відбулася за фактом і вона є очевидною для інших людей», уявна «має, як правило, психологічне підґрунтя, така втрата значуща лише для людини, що її переживає» [3, с. 10].

Інші вчені поділяють втрати на: соціальні (смерть близької людини, розлучення, втрата стосунків, роботи, навчання), психічні й фізичні (розумових здібностей, здоров'я, працездатності), духовні (розчарування, втрата віри), матеріальні (втрата домівки, майна, грошей), психологічні втрати (зміни у сприйнятті Я-образу людиною) [2].

З позиції особливості та багатогранності людського життя втрати можуть бути: пов'язані із смертю; із втратою самоідентифікації (втрата ролі або відчуття приналежності); із втратою безпеки (відсутність відчуття фізичного, емоційного та психологічного благополуччя); із втратою автономії (неможливість керувати власним життям та справами); із втратою мрій або очікувань (наявність мрій та очікувань, що не здійснилися) [9].

Всі втрати об'єднує «те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда, та болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху» [7, с. 71].

Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, умовно можна поділити на:

- матеріально-особистісні;
- матеріально-соціальні;
- нематеріальні-соціальні;
- нематеріальні-особистісні.

Матеріально-особистісні включають всі втрати пов'язані із втратою фізичних функцій індивіда або втрати значимої особистості, яку неможливо замінити. У більшості випадків це втрата близької людини, тварини, частини тіла, поява хронічних захворювань.

Матеріально-соціальні втрати пов'язані із матеріальними речами, які є значимими у соціумі та які можна відновити на умовно аналогічні. Це може бути втрата грошей, роботи, руйнування оселі, загублення речей.

Нематеріально-соціальні втрати відображають нематеріальні втрати, які видимі суспільству та визнаються ним. До них відносять втрата статусу, репутації.

Нематеріальне-особистісні втрати – це щось неосяжне, не видиме для суспільства, однак є дуже значимим для особистості. Наприклад, втрата відчуттів, довіри, розчарування, руйнування чогось символічно значимого для людини.

Особливо значимим для особистості є втрати символічно значимих аспектів життя, які, в більшості випадків, не видимі суспільству, однак, є дуже значимими та важливими для внутрішнього світу індивіду. У суспільстві основними є ситуації так званих «справжніх» втрат, а внутрішні проблеми, переживання, неузгодженості «не беруться до уваги». Суспільно не визнає символічні втрати за рахунок наявності в ньому великої кількості різних структур особистісних цінностей. Символічні втрати у громаді не визнаються з позиції «традиційного розуміння».

Ця класифікація втрат висвітлює поняття матеріальності та видимості втрати для суспільства, що дає можливість спрогнозувати рівень сприйняття втрати особистості суспільною групою. Чим значуща втрата для соціуму тим більше вірогідність підтримки особистості після настання втрати. Чим більше підтримка суспільством особистості - тим більше можливість швидкого формування адекватної адаптивної копінг-стратегії для усунення впливу відчуття втрати на життя індивіда.

Необхідно зазначити, що «особливості переживання втрати залежать від багатьох чинників, не останню роль серед яких відіграють індивідуально-біографічні (стать, вік, освіта, професійний статус)» [5, с. 30]. При цьому, «життєва перспектива людей з попередньою травмою відрізняється» [12, с. 87].

Вираженість і рівень інтенсивності емоцій залежать від рівня значимості втрати для особистості та від наявності ситуації повторювальної травматизації індивіда.

Фізичне відображення відчуття втрати супроводжується фізіологічними реакціями організму, такими як відсутність сну і апетиту, підвищення артеріального тиску і тахікардія. Емоційне відображення включає відчай, страждання, провину, гнів, ворожість, тугу та багато інших емоцій [9]. Переживання втрати – процес, що містить багаторівневі психологічні зміни. [6, с. 207]

Проведене дослідження Е.Ліндерманом виявило, що для травмованої особистості форму-

ються нова психологічна реальність, яка потребує психологічної адаптації в змінених умовах свого існування. Після втрати у свідомості особистості відбувається: 1) соматичний розлад; 2) поглинання рис втраченого; 3) відчуття провини; 4) відчуття агресії; 5) втрата звичної стратегії поведінки [13].

В.Ворден, описуючи процес після настання втрати, визначає основні її фази, які у тій чи іншій послідовності проходить особистість:

1. Фаза застигання. Психіка намагається не відчувати втрату для накопичення ресурсів для прийняття факту втрати. Відбувається спроба витіснення із свідомості можливість сприйняття фактів, що підтверджують реальність.

2. Фаза туги, яка характеризується активним опрацюванням заперечення. Особистість відчуває бажання повернення минулого часу, ситуації, в якій все залишається так було до настання втрати.

3. Фаза дезорганізації. Особистість усвідомлює факт втрати. Відчуття гніву, болю та відчаю стають максимальними. Функціональна діяльність погіршується, виконання звичайних функцій стає дуже важким. На цьому етапі людина відчуває проблеми із комунікацією з соціумом.

4. Фаза переорганізації. Особистість приймає факт втрати та починає будувати певні копінг-стратегії у відповідності до нових умов існування [14].

Особистості необхідно зрозуміти, що її «поведінка, емоційні зміни та прийняті рішення під впливом негативних думок, що заважають нормальному функціонуванню, – результат непережитої втрати» [1, с. 13].

Грунтуючись на дослідженнях Е.Ліндемана, вважаємо, що робота з втратою включає 1) звільнення від підкорення втраті (розуміння, що вона вже відбулася і середовище існування вже змінилося) 2) реструктуризації своїх дій в новому середовищі існування 3) утворення нових копінг-стратегій, які надають можливість формування нових відносин та прагнень.

Процес пристосування до нового середовища, яке відображає життя після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок адаптації після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я». Це є складною, довготривалою процедурою зміни своєї ідентичності. Відбувається перегляд внутрішніх глибинних переконань, стандартів, установок, які змінилися після втрати. Підґрунтям цього є визнання індивідом втрати, її завершеності та сталості. Тобто, повне сприйняття нових умов існування. Відповідно, осо-

бистість змінює свої дії у відповідності до зміни зовнішнього середовища. Вона їх реструктуризує та адаптує згідно нових умов життя. Внутрішнє перетворення є основою для зовнішньої адаптації особистості до змін умов існування. Відображенням зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії, що враховують нові змінні умови – умови життя після втрати. Використання особистістю нових копінг-стратегій надає їй відчуття перемоги над обставинами та дає можливість пережити горе втрати. Адаптаційна спроможність індивіда підвищується з кожною новою використаною копінг-стратегією для вирішення поточних проблем. Таким чином, відбувається побудова нової структури життя, взаємовідносин та організації мислення. Відсутність набору копінг-стратегій у особистості веде до усвідомлення безпорадності та наявності враження неможливості існування після втрати.

Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки суспільством. Група соціуму, у якій існує особистість, спричиняє величезний вплив на її свідомі та підсвідомі процеси мислення. Їх схвалення горювання та бажання допомогти є величезним важелем до ефективного упорядкування стратегії дій особистості після втрати.

На основі Матриці прийняття-розкриття інформації К. Bristowe, S. Marshall, R. Harding (рис. 1) можна побудувати стратегію взаємодії особистості та суспільства залежно від аналізу кореляції між сприйняттям втрати особистості суспільством та можливістю її обговорення [11].

Стратегія «явне прийняття». Відбувається у випадку, коли втрата особистості сприймається суспільством як вагома втрата, до неї ставляться з повагою, її обговорення приймається суспільством – особистість отримує необхідну моральну підтримку та може відкрито горювати, що зазвичай зменшує цю фазу переживання втрати.

Стратегія «мовчазне прийняття». При визнанні суспільством втрати особистості, однак при неможливості обговорити цю втрату, особистість відчуває відсутність розуміння істинності втрати з боку суспільства, заперечення спільноти щодо необхідності особистості в скорботі та підтримці. Відповідно, горювання відбувається в обмеженому колі або виключно у свідомості індивіда.

Стратегія «явне виключення». Відбувається, коли втрата особистості не сприймається суспільством, при цьому суспільна група готова цю



Рис. 1. Матриця прийняття-розкриття інформації

втрата, яка не є за їх підходом втратою, обговорити, аналізувати, давати свої поради щодо «відсутності втрати» дають можливості до утворення нових втрат та надають додаткові перешкоди на шляху в переживанні втрати. Особистість не відчуває підтримки щодо факту втрати. Її виключають з переліку осіб які мають право та можливість відчути втрату та її пропрацювати. Це надає передумови для повторної травматизації – відчуженості від суспільства. Окрім того, що горювання відбувається лише у свідомості індивіда, він відчуває вплив спільноти на своє життя після втрати, його обговорюють (це може відбуватися як відкрито та і закрито – за його спиною). Це збільшує та викривлює фазу переживання втрати, що не дає можливості особистості побудувати нові копінг-стратегії свого життя.

Стратегія «невидимість (ігнорування)». Відбувається при невизнанні втрати та відсутності можливості її обговорення у суспільстві. Це призводить до фрустрації відчуття горя. Особистість не має можливості отримати необхідну підтримку з боку спільноти, її лишать права горювання. Відбувається повне ігнорування особистості в стані втрати. Наступає повторна травматизація особистості. Вона відчуває свою знедоленість у відчуженості від суспільства. Адаптаційні можливості людини зменшуються і вироблення ефективних копінг-стратегій не відбувається або це здійснюється дуже повільно.

Наявність або відсутність суспільної підтримки впливають на швидкість та ефективність розробки та використання особистістю адаптаційних копінг-стратегій та проживання відчуття втрати.

За допомогою певної системи копінг-стратегій особистість починає формувати своє нове «афективне оточення», тобто те, «що є значущим і реальним» саме для неї, і це стосується саме «сенсу та якості» життя. При цьому «почуття, настрої та емоції не існують ні ізоляції, ні відокремлені від інших способів пізнання» [10].

Висновки. До поняття втрати можна віднести чимало ситуацій. Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, умовно можна поділити на: матеріально-особистісні; матеріально-соціальні; нематеріальні-соціальні; нематеріальні-особистісні. Запропонована класифікація відображає матеріальність та видимість їх для суспільства і дає можливість прогнозувати рівень сприйняття втрати особистості суспільною групою. Чим значуща втрата на думку соціуму, тим більше вірогідність підтримки особистості після настання втрати. Процес адаптації до нового середовища, яке відображає життя після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок пристосування після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я» та адаптації своїх дії у відповідності до зміни зовнішнього середовища. Відображенням

зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії. Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки громади. Аналіз рівня підтримки суспільством особистості, після настання втрати, відбувається за чотирма моделями: явне при-

йняття; явне виключення; мовчазне прийняття; невидимість (ігнорування). Розуміння (сприйняття) суспільством втрати є значним фактором впливу на ефективне продукування адаптаційних стратегій дій особистості після втрати.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в наступному диференційованому аналізі та розвитку адаптаційних механізмів подолання змін в психіці особистості після втрати.

Список літератури:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С. 11–39.
2. Власенко І. А., Винник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39.
3. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Вип. 19. С. 10–23.
4. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*, 2023, № 4, С. 16–24.
5. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 28–33.
6. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
7. Паливода Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 68–72.
8. Чабан, О., & Скринник, О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психосоматична медицина та загальна практика*. (2024). №9(4). <https://doi.org/10.26766/pmcp.v9i4.549>
9. Epstein S. 4 Types of Grief No One Told You About. 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-the-generations/201904/4-types-grief-no-one-told-you-about>
10. Kalman H. Feelings of Loss and Grieving: Selves between Autonomy and Dependence. *PhaenEx*. 2012. № 7(2); 1. С.10.22329/p.v7i2.3562.
11. Marshall S., Fearnley R., Bristowe K., & Harding, R. The perspectives of children and young people affected by parental life-limiting illness: An integrative review and thematic synthesis. *Palliative Medicine*. 2021. 35(2), P.246–260. <https://doi.org/10.1177/0269216320967590>
12. Splytska, L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2023. 9(3). P. 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>
13. Williams L. Grief Work: the grief theory of Erich Lindemann. 2014. URL: <https://whatsyourgrief.com/grief-work-grief-theory-erich-lindemann/>
14. Worden J. W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company. 2018.

Vlasenko O. O. PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF SOCIETY ON THE ADAPTATION OF PERSONALITY IN THE LOSS

The article highlights the concept of loss and proposes a new system of its grouping. A classification that reflects materiality and visibility for society has been developed. This makes it possible to predict the level of perception by the public group of personality loss. We believe that all the losses that a person feels can be divided into: material and personal; material and social; intangible-social; Intangible-personal. The importance of loss, according to society, is correlated with the level of probability of personality support after loss. It is determined that the process of adaptation to the new environment, which is formed after loss is internal and external. The beginning of adaptation after loss begins with the internal process of accepting yourself, its «new self», the full perception of new conditions of existence. In the next stage, the personality actions are adapted according to the change in the environment. Displaying the external device

is the development and use of new coping strategies that use the available restructured actions. The speed and effectiveness of the process of adaptation restructuring depends not only on individual personality traits, but also on the perception of loss and support of society. The group of society in which there is a person has a huge impact on its conscious and subconscious thinking processes. It is proposed to analyze the level of support of the individual, after the onset of loss, according to four models: obvious acceptance; obvious exception; silent acceptance; Invisibility (ignoring). Understanding (perception) by society is a significant factor in influencing the efficiency of producing a personality action strategy after loss. Developing a coping strategia system is an effective mechanism for personality adaptation after loss.

Key words: loss, perception of loss, coping strategy, society, adaptation.

Губа Н. О.

Запорізький національний університет

Мосол Н. О.

Запорізький національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей міжособистісної довіри у волонтерській діяльності. Аргументовано, що проблема ефективної взаємодії між волонтером та реципієнтом є доволі актуальною в умовах подолання наслідків немотивованої воєнної агресії. Питання соціальної довіри до волонтерів є доволі висвітленим у сучасних психологічних розвідках. Проте менш дослідженим виступає аспект міжособистісної довіри між волонтером та реципієнтом. Наголошено, що явище міжособистісної довіри як предмет психологічного дослідження традиційно аналізується в межах двох підходів: власне психологічного та соціально-психологічного. Показано, що у межах психологічного підходу довіра розглядається як стан особистості з багатокомпонентною структурою. У якості компонентів структури довіри усталено виокремлюють когнітивний, афективний та поведінковий аспекти. Натомість, у межах соціально-психологічного підходу увага приділяється реляційній природі довіри, що проявляє себе у специфіці тих або тих міжособистісних відносин. Аргументовано, що джерелом варіативності довіри у межах різних міжособистісних відносин виступає предмет довіри який цим відносинам релевантний. Обґрунтовано, що реляційна природа довіри полягає в тому, що предметом довіри виступає певне відношення суб'єкта довіри до цього предмету. В той самий час зміна характеру відносин шляхом долучення до них реципієнта довіри складає собою основу виокремлення довіри поміж іншими видами суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Показано, що характеристиками відношення суб'єкта довіри до її предмету є почуття власності та почуття напруги, що дозволяє означити саме це відношення між суб'єктом довіри та предметом довіри як відношення захисту. В питанні міжособистісної довіри між волонтером та реципієнтом допомоги предметом довіри виступають ті цінності волонтера, що атрибутовані реципієнту та мають бути реалізовані в результаті діяльності, для досягнення мети якої допомога надається.

Ключові слова: атрибуція цінностей, волонтерська діяльність, волонтерська допомога, міжособистісна довіра, предмет довіри.

Постановка проблеми. Проблема ефективної взаємодії між волонтером та реципієнтом є доволі актуальною в умовах подолання наслідків немотивованої воєнної агресії, де значну роль відіграють інститути громадянського суспільства, й зокрема практики волонтерської діяльності як вагома їх складова. Сучасна концепція міжособистісної взаємодії передбачає формування довірчих відносин між учасниками соціальних обмінів, що дозволяє забезпечити ефективність взаємодії як такої, в тому ж рахунку й взаємодії в процесах допомоги. Скажемо більше, саме міжособистісна довіра є наріжною основою стратегії співробітництва, тобто складає собою необхідну умову, а отже, відповідно, є сутнісною ознакою будь-якої просоціальної активності загалом та зокрема й волонтерської допомоги. Стосовно волонтерської діяльності на

сьогодні питання довіри ставиться та досліджується в контексті такого явища як соціальна довіра, під якою розуміємо довіру суспільства в цілому до волонтерів та волонтерства як соціального інституту, соціальної практики чи волонтерського руху як великої соціальної групи. Вказаний аспект довіри є доволі висвітленим як у практичному так й теоретичному дискурсі психологічної, соціологічної, психолого-педагогічної проблематики, підтвердження цьому знаходимо в дослідженнях останніх років [1; 5]. Значно менш дослідженим виступає аспект міжособистісної довіри на рівні безпосередньої взаємодії в ситуації допомоги між волонтером та реципієнтом, що й слугує підставою актуальності його дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічному розрізі аналізу наукове запи-

тування про природу довіри пов'язане насамперед з негативними аспектами визначення довіри, тобто її відсутністю, що постає як недовіра, або її втратою, що постає як зрада. Зрозуміло, що одним з чинників обумовлення такого спрямування дослідницького інтересу є дедалі відчутніша втрата насамперед соціальної довіри як у вітчизняному суспільстві: між різними соціальними групами, між громадянами та владою, громадянами та соціальними інститутами, між соціальними інституціями; а також суспільстві міжнародному: між народами, між державами, між політичними рухами тощо. Не менш гостро стоїть питання щодо підґрунтя міжособистісної довіри та зусиль особистості, спрямованих на її встановлення в процесах соціалізації та індивідуалізації. В такій поставі дослідницького інтересу доволі помітно, що довіра постає як певна цінність, що дотична як до соціального так й індивідуального буття особистості. Дещо інший ціннісний аспект довіри також наголошено у розвідках Б. Лахно (B. Lahno), адже довіряти означає сприймати того, кому довірився як особу, з якою є спільні цілі або цінності чи норми [17]. Тобто бачимо, що цінності довіри набуває у взаємозв'язку з іншими цінностями та переконаннями особи. На уявлення, що більшість людей поділяють цінності довірителя також вказує Е. Усланер (E. Uslaner), розрізняючи типи міжособистісної довіри: генералізовану та спеціалізовану, де підґрунтям виокремлення генералізованої довіри й виступає указане переконання [20].

Аналіз наукових джерел показує, що загалом можливо означити принаймні два різноспрямованих підходи у яких проблематика довіри у поставі свого визначення та розуміння як предмету психологічного дослідження знаходить шляхи свого вирішення. Один з цих підходів можливо означити як власне психологічний, де довіра розуміється насамперед як певний стан, що є переживанням особистості. В такому підході довіра розглядається у розрізі традиційних понятійно-категоріальних рамок психологічного аналізу. Питання чинників, що впливають на специфіку виникнення та протікання розглядають в контексті: цінностей особистості, спрямованості її інтересів, переконань, емоцій, особистого досвіду, а також адаптивних здібностей та рівня інтелектуального розвитку [3]. Зокрема, усталеним є погляд, що явище довіри виникає тоді, коли переконання особистості перебувають у стані узгодженості з її цінностями, на чому зауважують такі дослідники як Г. Чайка [13], Дж. Джонс та Дж. Джордж [15]. В межах психологічного підходу також спостерігається тенденція

до виокремлення традиційної для психологічного аналізування компонентної структури явища, де дослідники зауважують поведінкову, когнітивну та афективну компоненти (Д. Лисенко [9]). Окремо в межах психологічних поглядів розроблюється питання про такий параметр як рівень довіри, до прикладу В. Свап виокремлює такі показники цього параметру як надійність, емоційна взаємодія та її загальний рівень [16].

На противагу власне психологічному підходу інший можливо означити як соціально – психологічний, в межах якого довіра розглядається як принципово релятивістське явище, що виникає в процесах взаємодії. В. Петренко, О. Савченко, А. Тімакова розглядають довіру як інтегральне соціально-психологічне явище, та відокремлюють такі її аспекти – позитивні очікування щодо взаємодії; – відчуття безпеки та комфорту під час взаємодії; – сформована готовність до взаємодії; – очікування майбутніх вигід від контакту [10]. На значущості явища міжособистісної довіри, його впливі на особливості спілкування або взаємодії наголошують українські науковці О. Кожем'якіна, Д. Лисенко [7; 9].

Приклад релятивістського розгляду явища довіри можна зауважити із розвідок А. Селігман (A. Seligman), який наголошував на тезі, що довіра походить з умов невизначеності щодо іншої людини загалом та зокрема невизначеності щодо мотивів, можливих дій чи поведінки, вчинків у реляціях до суб'єкта довіри. Разом з тим довіра дозволяє зменшити таку невизначеність, хоч й пов'язана з ризиком вразливості та незахищеності [19]. На взаємності і відповідності почуттів та ставлень учасників взаємин акцентує увагу Б. Лахно, доходячи висновку, що основна практична проблематика міжособистісної довіри це ризик її втрати для обох сторін взаємин, а практика її вирішення лежить у площині інформованості та досвіду спілкування [17].

Важливим аспектом в межах соціально-психологічного підходу є розрізнення типів міжособистісної довіри. Зокрема, С. Рос-Акерман (S. Rose-Ackerman) запропонувала науковому загалу розрізняти два типи довіри, що виникають в умовах взаємодії: односпрямовану (one-side trust) та взаємну (reciprocal trust) [18]. Зрозуміло, що мова йде насамперед про характеристики не стільки довіри, скільки взаємодії, адже одностороння довіра проявляється у тому, що суб'єкт довіри (на відміну від її реципієнта) не може бути джерелом невизначеності та ризику стосовно предмету довіри, а отже, висловлюючись дещо спрощено – не може зрадити довіру. На противагу цьому, взаємна довіра характе-

ризує таку взаємодію, в якій предмет довіри є спільним для її учасників, а отже в ситуації ризику та вразливості знаходяться як суб'єкт довіри так й її реципієнт. З цієї спроби термінологічного узагальнення можемо бачити, що виникає доволі очевидна паралель (принаймні термінологічна) між явищем довіри та явищем допомоги насамперед у соціально-психологічних поставах цих явищ як принципово реляційних. Відтак дослідницьке питання полягає у тому, що саме є предметом довіри у ситуації допомоги між волонтером та реципієнтом та який характер носить спрямованість довіри (за С. Рос-Акерман) в умовах допомоги, яка надається в межах волонтерської діяльності.

Постановка завдання. Метою статті є висвітлення результатів теоретичного аналізу особливостей міжособистісної довіри у волонтерській діяльності.

Виклад основного матеріалу. Спрямування дослідницького інтересу на реляційну природу довіри дозволяє виокремити особливості такого підходу насамперед в питанні предмету довіри. Проте питання про предмет довіри хоч й традиційне для психологічного аналізування, втім потребує термінологічного прояснення. Звернемо увагу, що на думку С. Шевченко [14] в ситуаціях взаємодії важливо щоб об'єкт міжособистісної довіри був визнаний як партнер по взаємодії в конкретній ситуації, а предмет міжособистісної довіри мав значення для особи, яка довіряє. Дещо проблематичним, принаймні таким, що не сприяє термінологічній ясності психологічного аналізу на нашу думку є спроба позначати партнера по взаємодії як її об'єкт. Зокрема, оскільки міжособистісна взаємодія це за визначенням взаємодія суб'єкт-суб'єктна, то й партнер по взаємодії також виступає у якості суб'єкта. Відповідно, для нашого дослідження сторони взаємодії доречно позначати як суб'єкт довіри (довіритель, донор) та реципієнт довіри (довірений). При цьому об'єктом взаємодії (що традиційно для соціально-психологічного аналізу) в широкому аспекті виступає певний вид суспільних відносин (та міжособистісних відносин як виду суспільних), а у вузькому аспекті, той об'єкт, навколо якого ті чи ті соціальні (в тому ж рахунку й міжособистісні) відносини будуються, що у проблематиці міжособистісної довіри й є довіра (насамперед як об'єкт аналізу відносин довіри). Реляційна ж природа довіри полягає в тому, що предметом довіри виступає певне відношення суб'єкта довіри до цього предмету, в той самий раз як зміна характеру відносин шляхом долучення до них реципієнта довіри й складає собою основу виокремлення

довіри поміж іншими видами чи типами суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Іншими словами – якщо немає відношення суб'єкта до певного предмету, то немає й підстав щоб це відношення модифікувалося шляхом залучення третьої сторони до предмету у відношення довіри. Таким чином, можемо дійти висновку, що в соціально-психологічному підході важливим аспектом аналізу виступає не тільки та й не стільки специфіка предмету довіри, скільки специфіка того відношення, що існує між суб'єктом довіри та предметом. Втім, щоб визначити про яке саме відношення йде мова перспективним на нашу думку є звернення до специфіки тих предметів, що виступають предметами довіри, які безумовно, як це підкреслюється С. Шевченко, мають мати значення для особи, яка довіряє [14]. Тобто, можемо конкретизувати, що відношення про зміст якого запитується, має бути значимим для особистості відношенням.

Одним із видів міжособистісних відносин, де питання довіри з одного боку складає їх наріжний камінь, а з іншого – являє собою не лише дослідницький, але й практичний інтерес психології беззаперечно є відносини психотерапевтичні. Загально відомо, що у практико-психологічному дискурсі явище довіри між терапевтом та клієнтом отримало своє увиразнення та висвітлення через поняття рапорту, встановлення якого є чи не найпершою необхідною умовою ефективності терапевтичних відносин (див. до прикладу С. Бургонська [2]). Разом з тим, питання що саме є предметом довіри у терапевтичних відносинах менш досліджене, втім, враховуючи його очевидність, то цей стан справ є виправданим, адже, зважаючи на таку характеристику психотерапевтичних відносин як конфіденційність, можемо дійти висновку, що предметом довіри у цих відносинах виступає знання, в тому ж рахунку те знання, яке буде набуто у ході терапевтичного процесу. Важливе уточнення вочевидь полягає в тому, що це є знання суб'єкта довіри про самого себе, що й забезпечує його значимість для особистості.

В контексті відсічі немотивованої воєнної агресії не менш нагальним контекстом аналізу виступає питання міжособистісної довіри в умовах поля бою, де у першому приближенні у якості предмету такої довіри можемо вказати на життя та здоров'я довірителя, значимість якого для суб'єкта довіри навряд викликає науково обґрунтований сумнів.

Іншим, не менш промовистим загалом, що дозволяє вказати на специфіку реляцій з предметом довіри виступає правничий дискурс, адже в юридико-правовому аспекті довіряти комусь означає

передавати реципієнту довіри своє право, насамперед право на вчинення дій від імені довірителя. Якщо ми тепер скажемо, що в інтимних стосунках предметом довіри виступає тіло, а, до прикладу, в спілкуванні – інформація, то вже буде зовсім зрозумілою можливість вказати й на характер того відношення, що об'єднує всі ці предмети, а у випадку його модифікації шляхом додавання у структуру взаємодії стає предметом довіри. Відтак, на нашу думку, характеристикою будь-якого відношення до предмету, який у структурі взаємодії постає як предмет довіри виступає почуття власності, адже для довірителя інформація, знання про себе, тіло, життя та здоров'я це насамперед його знання, його тіло, його життя, інформація про нього.

На думку І. Губеладзе, почуття власності *«суб'єктивне емоційне переживання людини щодо належності їй певних об'єктів власності, що відображає зміст та значення, яке мають для неї реальні або абстрактні, конкретні або узагальнені об'єкти власності, тобто все те, що можна назвати своїм»* [4, с. 141]. Можливість назвати своїм у цьому визначенні є ключовою в контексті міжособистісної довіри. В контексті нашого дослідження важливо також уточнити, що мова йде саме про почуття власності, а не про відношення власності. Тобто, в контексті явища міжособистісної довіри предметом цієї довіри може ставати все те, до чого у суб'єкта довіри є почуття власного, тобто всі конкретні або загальні, дійсні та реальні або можливі чи необхідні об'єкти власності, що супроводжуються насамперед відчуттям їх приналежності. Разом з тим, почуття власності характеризує відношення, що є предметом нашого пошуку у цій розвідці, але не є самим цим відношенням. Це стає зрозумілим, якщо вказати, що в міжособистісній довірі, тобто коли вже відбулася модифікація і предмет довіри було включено в структуру взаємодії (тобто з'явився реципієнт довіри), почуття власності нікуди не зникає. Отже, в такий спосіб знаходить пояснення лише значимість для суб'єкта довіри її предмету.

Як ми вже зазначали на початку даного теоретичного аналізу, негативними аспектами визначення довіри виступають недовіра як позначення її відсутності та зрада як позначення її втрати. При цьому, в питанні міжособистісної недовіри дослідники зауважують на різне підґрунтя її відсутності. Зокрема, можемо послатися на типологію О. Крюкової, яка в основу міжособистісної довіри та недовіри покладає три типи підґрунтя, якими виступають: знання людей одне про одного; переконання в схожості (тотожності) одне з одним; розрахунок

на вигоду в наслідок довіри. Як можемо переконалися, вказівка на те підґрунтя, яке лежить, або може лежати в основі як довіри так й недовіри дозволяє лише підкреслити розуміння явища міжособистісної довіри, проте не дозволяє позитивно визначити явище її відсутності [8].

Якщо звернутися до аналізу функцій та ролі довіри у міжособистісній взаємодії, то окрім оцінки впливу довіри як такого, що має позитивний характер для взаємодії, з чим солідарні більшість дослідників, також можемо зауважити, що міжособистісна довіра виконує інтегративну, комунікативну, інтерактивну, а також перцептивну функції, які у цілому підвищують адаптаційні спроможності особистості у пристосуванні до соціального середовища [3; 12]. О. Кожем'якіна [7] вказує на три ключові функції міжособистісної довіри: психологічного розвантаження; зворотного зв'язку в процесі самопізнання; психологічного зближення й поглиблення взаємовідносин. В контексті питання щодо позитивного визначення явища недовіри перша функція виступає вагомим в плані вказівки на ті характерні особливості, що супроводжують явище недовіри. Відтак, якщо під час взаємодії явище довіри супроводжується переживанням психічного розвантаження, то цілком слушно висловити тезу, що взаємодія в умовах недовіри супроводжується напруженням, відповідно – почуття напруження виступає характерною ознакою не лише ситуації відсутності довіри, але також характеризує й стан відношення до предмету довіри у ситуації, коли довіра ще не встановлена або втрачена. Отже, окрім почуття власності характерною ознакою реляцій між суб'єктом довіри та її предметом також виступає й почуття напруги. На нашу думку, цим відношенням, що відповідає зауваженням щойно характеристикам є відношення захисту. Тобто, те, що у довірчих відносинах виступає предметом довіри, до встановлення таких відносин (за відсутності як самої довіри так і реципієнта довіри) виступало предметом захисту з боку особистості, відтак відчуття вразливості (на яке звертають увагу більшість дослідників) й пов'язане з ситуацією вразливості предмета довіри, з яким припинилися відношення захисту, проте збереглися відношення власності.

Зважаючи на все вищевикладене, можемо дійти висновку, що в питанні міжособистісної довіри між волонтером та реципієнтом допомоги предмет довіри піддається однозначній інтерпретації виходячи з низки міркувань.

Характерною ознакою допомоги, що надається у процесі здійснення волонтерської діяльності як

на це вказують, до прикладу Л. Спіцина та Г. Коваль [11], є її безкорисний характер. Відмітимо окремо, що характеристика безкорисності виступає також вагомим критерієм у дискурсі просоціальної активності загалом, адже традиційним предметом аналізування, що дозволяє виокремити її сутнісні ознаки є уявлення про альтруїзм як безкорисну орієнтацію на іншого у його протиставленні егоїстичним підставам такої орієнтації. Порівнюючи явища допомоги та довіри за критерієм спрямованості за С. Рос-Акреман можемо сказати, що безкорисність волонтерської допомоги вказує саме на односпрямовану взаємодію, адже безкорисність також означає те, що волонтер не очікує взаємної та рівнозначної транзакції для себе від реципієнта. Водночас за цим самим критерієм, але в його застосуванні вже до явища міжособистісної довіри між волонтером та реципієнтом допомоги слід дійти висновку, що така взаємодія також є односпрямованою і в цьому аспекті реципієнт довіри та реципієнт допомоги співпадають. Указана характеристика стане особливо примітною, якщо зважити на те, що ж саме виступає предметом довіри в умовах волонтерської діяльності. Відзначимо одразу, що мова звісно ж не може йти про сам склад допомоги (про роботи та послуги, що отримуються на безоплатній основі), оскільки як ми вказували вище, в ситуації довіри вагомою складовою є переживання почуття власності відносно предмету довіри, а оскільки з передачею реципієнту допомоги об'єктів власності в нормі має зникати й вказане почуття, то склад допомоги не може виступати предметом довіри.

Якщо зважати, що вагомою ознакою волонтерської діяльності є її спрямованість на іншу діяльність [6], а окремим механізмом, що забезпечує таку спрямованість є атрибуція волонтером реципієнту тих цінностей, які мають бути реалізовані в процесі досягнення мети тої діяльності, задля якої надається допомога [11], то слід дійти висновку, що цінності волонтера (по відношенню до яких присутнє почуття власності) й виступають тим предметом довіри, що характеризує міжособистісну довіру у волонтерській діяльності.

Окремо зауважимо, що висновок про односпрямовану довіру у волонтерській діяльності носить суто теоретичний характер, адже, зважаючи на те, що предметом довіри між волонтером та реципієнтом виступають цінності, то цілком може бути, що буде спостерігатися взаємна довіра. Проте це питання носить явно емпіричний характер, а тому потребує й релевантної відповіді, що й вбачаємо у якості перспективи подальших досліджень.

Висновки. Результати теоретичного аналізу особливостей міжособистісної довіри у волонтерській діяльності дозволяють зробити ряд висновків. Насамперед, явище міжособистісної довіри як предмет психологічного дослідження традиційно аналізується в межах двох підходів: власне психологічного та соціально-психологічного. При цьому, у межах психологічного підходу довіра розглядається як стан особистості з багатокомпонентною структурою. Натомість, у межах соціально-психологічного підходу увага приділяється реляційній природі довіри, що проявляє себе у специфіці тих або тих міжособистісних відносин. При цьому, джерелом варіативності довіри у межах різних міжособистісних відносин виступає предмет довіри, який цим відносинам релевантний. Реляційна природа довіри полягає в тому, що предметом довіри виступає певне відношення суб'єкта довіри до цього предмету, в той самий раз як зміна характеру відносин шляхом долучення до них реципієнта довіри складає собою основу виокремлення довіри поміж іншими видами суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Характеристиками відношення суб'єкта довіри до її предмету є почуття власності та почуття напруги, що дозволяють означити саме відношення між суб'єктом довіри та предметом як відношення захисту. В питанні міжособистісної довіри між волонтером та реципієнтом допомоги предметом довіри виступають ті цінності волонтера, що атрибутовані реципієнту та мають бути реалізовані в результаті діяльності, для досягнення мети якої допомога надається. Іншим важливим аспектом є питання про характер спрямованості довіри, проте це питання носить емпіричний характер та складає собою перспективу подальших досліджень.

Список літератури:

1. Баковецька О. Волонтерський рух в Україні на сучасному етапі розвитку. *Літопис Волині*. 2021. № 23. С. 36–41.
2. Бургонська С. В. Дослідження особливостей формування взаємовідносин між психотерапевтом і клієнтом. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № (29).
3. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. № 1. С. 33–37.
4. Губеладзе І. Г. Почуття власності як соціально-психологічний феномен: концептуалізація поняття. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43(46). С. 141–148.

5. Зликов В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ ім. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № (2). С. 40–46.
6. Коваль Г. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Т. 2. № 6 (17).
7. Кожем'якіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії : дис. ... д-ра філос. наук: 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.
8. Крюкова О. В. Дослідження довіри до людей і соціальної толерантності як складових соціального розвитку особистості у ранній юності. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 308–322.
9. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 135–139.
10. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрійченко): україномовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2022. № 5.
11. Спіцина Л., Коваль Г. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41(44). С. 57–67.
12. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Грані*. 2018. Т. 21. № 7. С. 44–52.
13. Чайка Г. В. Статеві-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 1(24). С. 101–108.
14. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.
15. Jones G., George J. The experience and evolution of trust: Implications for cooperation and teamwork. *Academy of management review*. 1998. № 23(3). P. 531–546.
16. Johnson-George, C., Swap, W. C. (1982). Measurement of Specific Interpersonal Trust: Construction and Validation of a Scale to Assess Trust in a Specific Other. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 43(6). P. 1306–1317.
17. Lahno B. Three aspects of interpersonal trust. *Analyse & Kritik*. 2004. № 26. P. 30–47.
18. Rose-Ackerman S. Trust, honesty and corruption: Reflection on the state-building process. *European Journal of Sociology*, 2001. № 42(3). P. 526–570.
19. Seligman A. Trust and the Meaning of Civil Society. *International Journal of Politics, Culture, and Society*. 1992. V. 6. № 1. P. 5–21.
20. Uslaner E. M. Trust as a moral value. *The Handbook of Social Capital*. Oxford University Press. 2008. P. 101–121.

Guba N. O., Mosol N. O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERPERSONAL TRUST IN VOLUNTEER ACTIVITIES

The article is devoted to the analysis of the psychological features of interpersonal trust in volunteer activities. It is argued that the problem of effective interaction between a volunteer and a recipient is quite relevant in the context of overcoming the consequences of unmotivated military aggression. The issue of social trust in volunteers is quite well covered in modern psychological research. However, the aspect of interpersonal trust between a volunteer and a recipient is less studied. It is emphasized that the phenomenon of interpersonal trust as a subject of psychological research is traditionally analyzed within two approaches: psychological and socio-psychological. It is shown that within the psychological approach, trust is considered as a state of the individual with a multi-component structure. Cognitive, affective, and behavioral aspects are consistently identified as components of the trust structure. In contrast, within the socio-psychological approach, attention is paid to the relational nature of trust, which manifests itself in the specifics of certain interpersonal relationships. The source of variability of trust within different interpersonal relationships is the object of trust that is relevant to these relationships were argued. It is substantiated that the relational nature of trust lies in the fact that the subject of trust is a certain relationship of the subject of trust to this subject. At the same time, changing the nature of relations by including the recipient of trust in them is the basis for distinguishing trust from other types of subject-subject interaction. It is shown that the characteristics of the relationship of the subject of trust to its object are a sense of ownership and a sense of tension, which allows us to define this relationship between the subject of trust and the object of trust as a relationship of protection. In the issue of interpersonal trust between a volunteer and a recipient of help, the subject of trust is those values of the volunteer that are attributed to the recipient and must be realized as a result of the activity to achieve the goal of which help is provided.

Key words: attribution of values, volunteer activities, volunteer help, interpersonal trust, object of trust.

Казарова Г. М.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Сапельнікова Т. С.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

У статті розглядаються соціально-психологічні особливості переживання самотності серед студентів. Динамічні процеси, що відбуваються у нашій країні та в світі загалом, висувають високі вимоги до комунікативної компетентності особистості. Для досягнення особистісних та суспільних цілей вона повинна ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Невміння налагоджувати необхідні взаємини з іншими людьми, стають перешкодою для реалізації цих цілей. Це призводить до самоізоляції, виникнення почуття самотності та незадоволеності власним життям. Проблема самотності стала особливо актуальною спочатку під час карантинних обмежень в Україні, а потім із початком війни. Студентський вік – це період усвідомлення власної індивідуальності та неповторності. Як наслідок, може виникнути внутрішнє напруження, що породжує почуття самотності та відчуженості від оточуючих, а також ворожисть до них. Сучасні соціальні умови можуть поглиблювати проблему самотності у студентському віці, посилюючи негативні наслідки, пов'язані з цим відчуттям.

Актуальність цієї проблеми підтверджується постійним зростанням кількості відвідувань різноманітних соціальних мереж та звернень до консультативної психологічної служби. Значущість цієї проблеми підкреслюється також незначною кількістю досліджень, присвячених соціально-психологічним особливостям самотності у студентському віці.

Надані результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів. Визначено, що у студентів в цілому високий рівень самотності, але самотність не має значущих кореляційних зв'язків з депресією та ворожостю, так як самотність у студентському віці є складним явищем, проявом особистісного розвитку. Також знайдена статистично значуща відмінність у переживанні самотності за ознакою статі – хлопці більш гостро відчують себе самотніми.

Ключові слова: самотність, соціально-психологічні особливості переживання самотності, студентський вік.

Постановка проблеми. Феномен самотності існує протягом багатьох десятиліть, проте, ще нікому не вдалось знайти єдиний спосіб, який допоміг би назавжди позбавити людину цього тривожного відчуття. Людина безперестанку йде в ногу з суспільством, і воно, в свою чергу, безпосередньо контролює наше життя: з шаленими ритмами розвитку новітніх технологій, кризами в економіках більшості провідних країн, безжалісними війнами, голодом, природними катаклізмами, невпевненістю у мирному майбутньому – людина природно відчуває себе все більше і більше незахищеною, вразливою, самотньою, ізольованою. З кожним днем зростає кількість факторів, які посилюють ці відчуття, тому одночасно з цим, важливо працювати над зростанням кількості методів, які зможуть допомогти це подолати.

Студентський вік – один з найвразливіших етапів людського життя. Саме в ці роки формується особистість, закріплюються шаблони поведінки, відбувається соціалізація та початок формування впевненості в собі, своїх силах, та своєму майбутньому.

Дослідження самотності у студентському віці набуває значущості так як студенти проходять трансформацію соціального середовища, це супроводжується втратою старих соціальних зв'язків і пошуком нових. Цей процес може призвести до появи почуття самотності, особливо в перші роки університету. Вступ до університету може бути викликом для багатьох студентів, оскільки вони зіткнуться з новими вимогами, навчальними навантаженнями та невизначеними соціальними ситуаціями. Університетські роки часто є часом самовідкриття, де студенти вивчають свої інтереси, цінності та цілі в житті. Цей процес може бути

супроводжуваний періодами внутрішньої турботи та пошуку. У таких моментах самотність може виникати внаслідок невизначеності і незручності. Навчання на вищому рівні може бути дуже вимагаючим і стресовим. Студенти можуть відчувати тиск від академічних вимог, рішення щодо майбутньої кар'єри та фінансові проблеми. Цей стрес може поглиблювати почуття самотності, особливо якщо студенти не мають соціальної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження значення феномену самотності досліджується багатьма сучасними вченими. Сучасна психологічна наука розглядає цю проблему з різних точок зору. І. Муханова та В. Романова вивчає вплив емоційного інтелекту на можливості позитивного переживання самотності, Т. Березіна, О. Дячок, Л. Колісник вивчають психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці, О. Різун досліджує самотність як психологічну проблему юності та молодості, Грановська О. зосереджує увагу на особливостях феномену самотності у дорослому віці. Але в той же час досліджень соціально-психологічних особливостей самотності серед студентів у даний час недостатньо.

Постановка завдання. Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема самотності досліджувалася у межах різних теоретичних напрямів і продовжує розроблятися сучасними дослідниками із різних точок зору, але часто фрагментарно, тому до сьогодні залишається недослідженим широке коло питань, які пов'язані з самотністю.

Відповідно до психодинамічного підходу (С. Салліван, О. Зілбург та ін.), самотність є реакцією на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. В основі самотності лежить наступна тріада: ранній нарцисизм, манія величч, ворожість зі сторони оточуючих. Самотня людина вважає себе інакшою за інших та боїться бути покинутою оточуючими. Разом із тим, вона демонструє ворожість, яка обумовлена дією захисних механізмів, інстинктом самозбереження [1].

Дослідники К. Мустакас та І. Ялом не розглядають коріння самотності, оскільки вважають, що вона існує у людині як характеристика факту її існування. Тому, слід говорити про те, як найбільш продуктивно використовувати самотність, а не про те, як від неї позбавитися. К. Мустакас підкреслює позитивний сенс самотності, яка

активізує творчі сили людини та створює основу для оновлення особистості [5].

Феноменологічний підхід К. Роджерса до самотності заснований на розумінні «Я-концепції» особистості. К. Роджерс вважає, що суспільство примушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу зразків поведінки. Це веде до суперечності між внутрішнім істинним «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено у контакті із сторони інших. За К. Роджерсом, упевненість у тому, що істинне «Я» індивіда знехтуване іншими, тримає людей замкнутими в своїй самотності [6].

На противагу психоаналітичному та феноменологічному підходу, де причиною самотності є сама людина, представники соціологічного напрямку соціальної психології К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер покладають відповідальність за виникнення стану самотності на суспільство. Зокрема, у своїх дослідженнях К. Боумен висунув гіпотезу про три сили, що ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві: 1) послаблення зв'язків у первинній групі; 2) збільшення сімейної мобільності; 3) збільшення соціальної мобільності [3].

Проблема переживання самотності постала особливо актуально спочатку в умовах карантинних обмежень в Україні, а згодом і з початком війни в Україні. Мільйони українців були вимушені переїхати в безпечніші міста чи держави: рідні та друзі часто опиняються у різних куточках України та світу, мають неоднакові умови, виклики та проблеми. Втративши звичне коло спілкування, люди часто почуваються самотніми. Ці жорсткі соціальні обставини впливають і на студентське життя, і на кожного юнака, який отримує майбутню професію. Студентський вік – це вік, головною особливістю якого є усвідомлення власної індивідуальності, неповторності та несхожості на інших. Як наслідок цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруженість, що породжує почуття самотності та відчуженості від людей навколо, ворожості до них. Сучасні соціальні умови можуть посилювати проблему самотності у студентському віці, а також негативні наслідки, пов'язані з цим відчуттям.

Таким чином, ми вважаємо доцільним проведення емпіричного дослідження феномену самотності у студентському віці. У дослідженні брали участь студенти 4 курсів Української інженерно-педагогічної академії, загальний об'єм виборки становить 30 досліджуваних віком від 19 до 21 року. Всі студенти на момент проведення дослідження пере-

бували в містах України – Харків, Київ, Львів, Дніпро. Серед досліджуваних 20 дівчат та 10 хлопців. Дослідження проводилося з 20 лютого по 1 березня 2024 року за допомогою сервісу Google Forms.

Гіпотеза дослідження: у сучасних умовах значна частина студентів має високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, яке пов'язано з депресією, відчуженістю та ворожістю.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було обрано наступні психодіагностичні методики: Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон), Диференціальна діагностика депресивних станів В.А.Жмурова, Шкала ворожості Кука-Мендлей (Cook-Medley Hostility Scale, CMHS).

За допомогою методики діагностики суб'єктивної самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон) були отримані наступні результати (див. рис. 1). Високий рівень самотності виявлено у 33,3 % досліджуваних. Досліджувані з високою частотою та інтенсивністю самотності характеризуються відсутністю самоконтролю, невпевненістю в собі та залежністю від зовнішніх ситуацій та оцінок. Вони також схильні шукати контролю з боку інших, щоб уникнути відповідальності у прийнятті рішень. Середній рівень самотності виявили 56,7 % досліджуваних. Цей показник свідчить про те, що це відчуття є переважно ситуативним і тимчасовим. Низький рівень самотності виявлено у 10 % респондентів. Досліджувані з низьким рівнем самотності мають оптимістичний погляд на життя, активні та незалежні у соціальних взаємодіях, мають високий самоконтроль. Вони також здатні приймати проактивні рішення та брати на себе відповідальність за їх виконання.

За методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон) можна зробити висновок, що більшість досліджуваних студентів відчувають середній або високий рівень самотності.

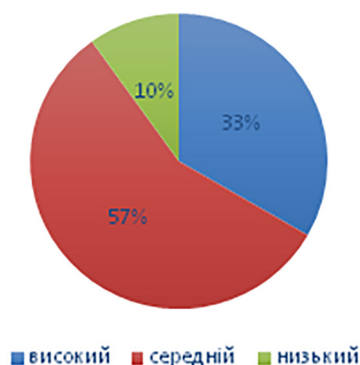


Рис. 1. Частотний аналіз суб'єктивної самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

За допомогою методики «Диференціальна діагностика депресивних станів В.А.Жмурова» були отримані наступні результати (див. рис 2). Підібрана методика представляє собою 6 рівнів депресії. Було виявлено: більша частина студентів (40 %) має ймовірну легку депресію. Достатньо велика частина досліджуваних (33,3 %) має мінімальну депресію. Як ми бачимо з діаграми та наведеної статистики – жоден з студентів не має вираженої або глибокої депресії.

Методика «Шкала ворожості Кука-Мендлей (Cook-Medley Hostility Scale, CMHS)» представляє нам три шкали: цинізму, агресивності, ворожості. За проходженням досліджуваними цієї методики було отримано наступні результати (див. рис. 3).

За отриманими результатами можемо зробити наступний висновок: більшість досліджених студентів економічних спеціальностей мають середній рівень за шкалою цинізму; середній рівень за шкалою агресивності; та низький рівень за шкалою ворожості. За порівнянням високим рівнем за всіма шкалами володіє меншість студентів.

Для того, щоб дослідити взаємозв'язок між трьома досліджуваними показниками (рівень самотності, депресії, та ворожості) було проведено кореляційний аналіз даних, результати представлені у таблиці 1.

За отриманими результатами можемо зробити висновок, що кореляція між рівнем самотності, депресії та ворожості відсутня. Ці дані можна інтерпретувати наступним чином. Самотність у студентському віці не є проявом агресивного, ворожого або цинічного ставлення до людей, а може бути проявом особистісного становлення, наслідком екзистенціальних переживань, усвідомлення своєї відповідальності за власне життя.

З точки зору даного дослідження ми вважали важливим дослідити відмінності у специфіці емоційної сфери досліджуваних студентів залежно від статі. Результати представлені в таблиці 2.

Результати показали, що, як показано в таблиці, різниця за ознакою статі по шкалі самотності була значущою ($t = 2,553$, $p = 0,016$), що вказує на те, що хлопці відчувають значно більшу самотність. Це може бути пов'язано з соціокультурними нормами, що визначають, як чоловіки та жінки повинні відчувати й виражати свої емоції. Чоловікам часто вчать приховувати вразливість та прагнення до зв'язку, тому вони можуть відчувати більшу самотність, не знаходячи способу висловити свої почуття та побажання на підтримку. Аналізуючи інші критерії, значущих відмінностей виявлено не було.

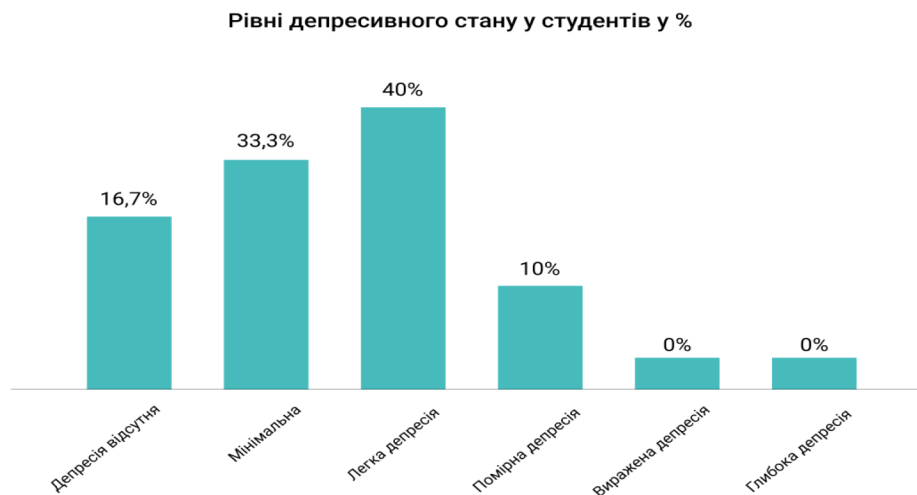


Рис. 2. Частотний аналіз депресивних станів у студентів



Рис. 3. Частотний аналіз ворожості серед студентів

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок між рівнем самотності, рівнем депресії, та рівнем ворожості студентів економічних спеціальностей

	Рівень депресії	Шкала цинізму	Шкала агресивності	Шкала ворожості
Рівень самотності	-0,17	-0,054	0,11	0,19

Таблиця 2

Аналіз відмінностей за t-критерієм Стьюдента серед хлопців та дівчат

	Середні серед дівчат	Середні серед хлопців	t-критерій Стьюдента	p
Рівень самотності	30,6	41,5	-2,553	0,016
Рівень депресії	26,7	26,8	-0,018	0,098
Рівень цинізму	41,7	46,1	-0,618	0,541
Рівень агресивності	35,7	35,1	0,111	0,911
Рівень ворожості	14,6	19,7	-1,931	0,063

Висновки. У студентському віці самотність може бути відчута як результат соціального тиску, технологічної ізоляції та незрозуміння власних

почуттів. Адаптація до нового середовища та навчальний стрес також можуть підсилювати ці відчуття. Така ситуація вимагає уваги та під-

тримки з боку університетських спільнот та професійних служб для покращення психологічного благополуччя студентів.

Проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей переживання феномену самотності у студентів. Високий рівень самотності виявлено у 33,3 % досліджуваних. Більша частина студентів (40 %) має ймовірну легку депресію. Жоден з студентів не має вираженої або глибокої депресії. Більшість досліджених студентів мають середній рівень за шкалою цинізму, середній рівень за шкалою агресивності та низький рівень за шкалою ворожості.

Кореляційний аналіз за Пірсоном між самотністю, депресією та ворожістю не виявив значущих зв'язків. Це означає, що рівень само-

тності не впливає на рівень депресивного стану та рівень ворожого ставлення до світу. Самотність у студентському віці є більш складним явищем та може бути проявом особистісного становлення, наслідком екзистаційних переживань, усвідомлення своєї відповідальності за власне життя.

Аналіз за t-критерієм Стьюдента на наявність значущих відмінностей переживання самотності за статтю досліджуваних продемонстрував, що різниця між переживанням самотності дівчатами й хлопцями є статистично значущою ($t = 2,553$, $p = 0,016$), на бік хлопців.

Гіпотеза дослідження підтвердилася частково, у студентів в цілому виявлено високий рівень самотності, але самотність не має значущих зв'язків з депресією та ворожістю.

Список літератури:

1. Березіна Т. Самотність як психологічна проблема підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2019, № 62, с. 23–29.
2. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 – загальна психологія, психологія особистості, К, 2012, 24 с.
3. Дячок, О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(6–7), 2017, с. 51–55.
4. Колісник Л. С. Самотність як соціально-психологічна проблема підлітків. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*, 2017, № 2, с. 69–75.
5. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології*, Т.7, вип. 32, 2013, с. 153–165.
6. Різун О. О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 3, 2022, с. 198–201.
7. Сапельникова Т. С. Взаємозв'язок відчуття самотності та індивідуальних якостей студентів-психологів Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology : Monograph / Соколова І. М., Сапельникова Т. С. Katowice, Poland, 2021, с. 916–921.

Kazarova H. M., Sapielnikova T. S. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LONELINESS EXPERIENCE IN STUDENT AGE

The article examines the socio-psychological features of loneliness among students. The dynamic processes taking place in our country and in the world as a whole place high demands on the communicative competence of an individual. To achieve personal and social goals, it must effectively interact with other people. The inability to establish the necessary relationships with other people becomes an obstacle to the implementation of these goals. This leads to self-isolation, the emergence of a feeling of loneliness and dissatisfaction with one's own life. The problem of loneliness became especially relevant first during quarantine restrictions in Ukraine, and then with the outbreak of war. Student age is a period of awareness of one's own individuality and uniqueness. As a result, internal tension may arise, which gives rise to a feeling of loneliness and alienation from others, as well as hostility towards them. Modern social conditions can deepen the problem of loneliness in student age, intensifying the negative consequences associated with this feeling. The relevance of this problem is confirmed by the constant increase in the number of visits to various social networks and appeals to the advisory psychological service. The significance of this problem is also emphasized by the small number of studies devoted to the socio-psychological features of loneliness in student age. The results of an empirical study of the socio-psychological features of experiencing the phenomenon of loneliness in students are presented. It was determined that students generally have a high level of loneliness, but loneliness does not have significant correlations with depression and hostility, since loneliness in student age is a complex phenomenon, a manifestation of personal development. A statistically significant difference in the experience of loneliness by gender was also found – boys feel lonely more acutely.

Key words: loneliness, socio-psychological features of experiencing loneliness, student age.

Козакова Л. О.

Херсонський національний технічний університет

Фролова М. Е.

Херсонський національний технічний університет

Момоток О. М.

Херсонський національний технічний університет

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТИВНІСТЬ ЛІДЕРА СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ ЩОДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті розглянуто психологічну адаптивність лідера студентської групи до умов дистанційного навчання. В умовах воєнного стану та дистанційного навчання сучасні технології відкривають перед студентами безпрецедентні можливості для здобуття знань, спілкування та культурного обміну. Однак разом із цими перевагами приходить і ряд викликів для їхнього соціального життя та психологічного самопочуття. Дистанційна взаємодія та використання цифрових технологій може значно змінити спосіб, яким студенти спілкуються.

Основною метою наукової праці є опис ключових моментів, пов'язаних з студентської адаптацією лідера групи до навчального процесу в умовах дистанційного навчання. Визначено важливість ролі лідера в підтримці психологічного клімату групи та організації ефективної взаємодії в умовах віддаленого навчання. Автори проаналізували основні чинники, що впливають на адаптацію лідера, зокрема, необхідність розвитку нових комунікативних і організаційних навичок, здатність швидко реагувати на зміни та підтримувати моральний дух одногрупників

Роль лідера студентської групи в умовах дистанційного навчання стає надзвичайно важливою для збереження ефективної взаємодії, підтримки групової єдності та забезпечення продуктивності в умовах обмеженої комунікації. Відсутність фізичного середовища, до якого звикли студенти, ставить перед лідером завдання не лише координувати діяльність, а й стати емоційною підтримкою для однокурсників, які можуть відчувати ізоляцію, стрес або втрату мотивації. В умовах дистанційного навчання лідер виконує функцію містка між студентами та викладачами, забезпечуючи обмін інформацією, оперативне вирішення організаційних питань і збереження високого рівня взаємодії у групі. Автори приділили увагу аспектам стресостійкості, які є ключовими у подоланні труднощів дистанційного навчання. Стаття висвітлює стратегії, що сприяють успішній адаптації лідера до нових умов та забезпечують гармонійну роботу групи в умовах онлайн-освіти. Проаналізовано психологічні проблеми адаптивності лідера студентської групи щодо умов дистанційного навчання. Виокремлено, що перехід на дистанційне навчання в сучасних умовах створив нові вимоги до студентів, зокрема, до лідерів студентських груп. У статті представлено результати анкетування здобувачів вищої освіти Херсонського національного технічного університету щодо проблем, пов'язаних з процесом адаптації до умов дистанційного навчання у закладах вищої освіти в період воєнного стану в Україні та ролі лідерства у студентському середовищі

З'ясовано, що розвиток адаптивного лідерства є необхідним елементом підготовки майбутніх професіоналів.

Ключові слова: адаптивність, дистанційне навчання, лідер, студентська група, цифрова епоха, інформаційні технології, воєнний стан.

Постановка проблеми. Заміна традиційної форми навчання на онлайн-формат виявила не лише технічні та організаційні труднощі, але й висунула нові вимоги до психологічної готовності учасників освітнього процесу, зокрема здобувачів вищої

освіти. Значущу роль у цьому контексті відіграє лідер студентської групи, адже саме він сприяє згуртованості колективу, налагодженню ефективної комунікації та підтримці навчальної мотивації. Від рівня його адаптивності значною мірою зале-

життя як емоційний клімат у групі, так і загальна ефективність освітнього процесу. Це питання набуває особливої важливості в умовах постійних змін і викликів, які супроводжують освітню діяльність у цифрову епоху. Розуміння психологічних механізмів студентського лідерства та його впливу на групову динаміку дозволяє формувати ефективні стратегії підтримки молоді в дистанційному форматі. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого наукового аналізу ролі лідера студентської групи в умовах трансформації освітнього середовища, а також пошуку дієвих шляхів розвитку його психологічної стійкості та адаптивності в нових умовах навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальний аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що проблеми дистанційного навчання досліджують багато вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема, в управлінні освітою (П. Воловик, Т., В. Кремень, В. Луговий, Н. Ничкало, С. Сисоєва та ін.). У науковому просторі висвітлювалась тема феномену лідерства у цифрову епоху. Зокрема, цьому питанню присвячені праці таких вітчизняних авторів: А. Єрмоленко, Ю. Кращенко, В. Локшин, О. Дяків, О. Бойко, Н. Сушик, О. Уманський, В. Гладкова та ін. Особливе значення в контексті розробки методологічних засад розвитку лідерства мають праці В. Бондар, М. Діденко, О. Пилипчук, А. Корнійчук та ін. Дослідження системи формування лідерської компетентності в освітньому просторі здійснено С. Нестулею, О. Антонюк. Особлива увага приділена вивченню теорії лідерства як прояву особистісних якостей в працях Р. Сопівника.

Проблемі адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану приділяється багато уваги такими науковцями як Т. Алмазова, Ю. Бохонкова, Н. Герасімова, Н. Жигайло та ін.

Постановка завдання. Головною метою цієї роботи є висвітлення важливості психологічної адаптивності лідера студентської групи у сучасних умовах воєнного стану та дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. В умовах дистанційного навчання лідери студентських груп стикаються з низкою нових викликів, які кардинально відрізняються від тих, що виникали в умовах традиційної очної освіти. Одним із найбільших викликів є зниження особистісного контакту, що ускладнює створення згуртованої команди та підтримання ефективної комунікації між студентами. Лідерам доводиться перебудовувати свої підходи до взаємодії, оскільки багато невербальних сигналів, які вони

використовували раніше для розуміння настроїв та емоцій членів групи, просто відсутні в онлайн-форматі. Це створює додаткові перешкоди для встановлення взаєморозуміння та емоційного зв'язку, що особливо важливо для підтримання групового духу. Заклади вищої освіти, здійснюючи підготовку студентів за різними напрямками і спеціальностями, все більше звертають увагу на проблему формування лідерської компетентності здобувачів вищої освіти, адже нині будь-який фахівець-професіонал, майстер своєї справи має бути командним гравцем, який володіє комплексом характеристик, в основі яких лежить здатність до колективної взаємодії та лідерства. [1. С. 501] Дистанційне навчання розглядається як альтернатива традиційного для регіонів України, де ведуться активні бойові дії. Спираючись на думку С. Макеєва, у деяких життєвих ситуаціях, а для мільйонів, які виїхали з країни в більшості, розпадається взаємна орієнтація інститутів та громадян [2. С. 40]. В умовах воєнного стану та дистанційного навчання зростає ризик виникнення почуття ізоляції та втрати мотивації, і роль лідера студентської групи набуває нового, більш важливого значення.

Адаптація лідера студентської групи до дистанційного формату навчання є складним процесом, який охоплює зміну його функцій, ролей та обов'язків у новому, неприродному для більшості студентів середовищі. Дистанційне навчання впливає на традиційну модель лідерства, яка базується на безпосередній взаємодії, фізичній присутності та психологічній близькості між лідером і групою. У нових умовах лідер стикається з необхідністю збереження своєї ролі та впливу, попри бар'єри фізичної віддаленості, і це потребує додаткових ресурсів та адаптивних зусиль. Одна з головних особливостей такого лідерства – розширення обсягу відповідальності, адже лідер стає основною ланкою, яка підтримує психологічну стабільність і організованість групи.

У своїй фундаментальній праці про адаптивне лідерство Хейфец, Грашоу та Лінські стверджують, що адаптивне лідерство – це практика мобілізації групи людей для розв'язання складних проблем і процвітання в умовах змін [3]. Автори підкреслюють, що адаптивні лідери повинні вміти діагностувати проблеми, керувати увагою команди та створювати умови для колективного розв'язання проблем. Дистанційне навчання впливає на традиційну модель лідерства, яка базується на безпосередній взаємодії, фізичній присутності та психологічній близькості між лідером і групою. У нових умовах лідер стикається з необхідністю збереження своєї

ролі та впливу, попри бар'єри фізичної віддаленості, і це потребує додаткових ресурсів та адаптивних зусиль. Одна з головних особливостей такого лідерства – розширення обсягу відповідальності, адже лідер стає основною ланкою, яка підтримує психологічну стабільність і організованість групи. Роль лідера студентської групи в умовах дистанційного навчання є ключовою для забезпечення ефективного функціонування групи в умовах обмежених контактів. Він не лише відповідає за організаційні питання, але й стає емоційною опорою для інших, допомагаючи зберегти єдність, мотивацію та психологічний комфорт студентів у нових обставинах.

У контексті сучасної української освітньої реальності адаптивність лідера студентської групи можна інтерпретувати як:

– **психологічну стійкість**: вміння долати тривогу, стрес та реагувати на психологічні проблеми одногрупників. У сучасних умовах дистанційного навчання стрес і емоційне вигорання стають поширеними проблемами серед лідерів студентських груп. Психологічний тиск на них значно зростає, оскільки вони змушені одночасно долати особисті труднощі навчання та координувати діяльність своєї групи, забезпечуючи її функціонування та підтримку мотивації учасників. Така подвійна відповідальність створює додаткове емоційне навантаження, яке може з часом призводити до відчуття виснаження, тривоги, втрати ентузіазму та навіть відчуження від своєї ролі.

Однією з головних причин стресу у лідерів групи є неможливість повноцінного відпочинку від завдань та обов'язків. У дистанційному навчанні немає чіткого розмежування між навчальним і приватним часом, а через постійну доступність цифрових засобів комунікації лідери часто отримують повідомлення та запити на допомогу від своїх однокурсників навіть у позанавчальний час. Це створює ефект «постійної роботи», коли лідер завжди має бути на зв'язку і готовий до розв'язання проблем, що не дає можливості для повноцінного відновлення. У таких умовах психоемоційне напруження поступово накопичується і може перейти у стадію емоційного вигорання. Лідери стикаються з додатковим психологічним навантаженням, яке включає як особисті труднощі навчання в онлайн-форматі, так і відповідальність за групу. Як стверджує О. Антонюк, ефективність діяльності освітнього лідера значною мірою залежить від посилення психологічних та етичних основ, які ґрунтуються на позитивних цінностях і орієнтаціях, від його вміння знайти позитивні чинники, які сприяли би благополучному функці-

онуванню, ефективній роботі та розвитку [4].

Часто лідери намагаються одночасно справлятися з власними проблемами – від технічних труднощів до стресу, від постійного перебування вдома – і при цьому залишатися емоційною опорою для інших. Це може призводити до емоційного вигорання, оскільки на лідерах лежить відповідальність підтримувати позитивний настрій та надавати підтримку, що виснажує їх психологічні ресурси. Дистанційне навчання вимагає від лідера здатності контролювати власний емоційний стан і розвивати стійкість до стресу, що, в свою чергу, потребує навичок саморегуляції. «За яким чином ми адаптуємося до нової ситуації на особистісному рівні? За великим рахунком, переживаючи стрес, ми щоразу перебудовуємо свій життєвий світ, змінюємо його конфігурацію, переосмислюємо власну роль у тому, що трапилось. Термінове завдання, яке стоїть перед нами у стресовій ситуації, – по-новому побачити актуальну життєву ситуацію, переставити акценти, знайти нове пояснення тому, що відбувається» [8. С. 20].

– **соціальну адаптацію**: пристосування до нових форм комунікації, вміння розв'язувати конфлікти та налагоджувати співпрацю. Одним із важливих аспектів адаптації є здатність лідера до організаційної саморегуляції та нових форм координації. Відсутність живих зустрічей та безпосередньої участі в групових процесах створює психологічну напругу, яка супроводжується почуттям ізоляції та невпевненості в ефективності власних дій. Лідер має знаходити ефективні способи організації дистанційного навчального процесу та координування групової роботи, залучаючи учасників через онлайн-зустрічі, групові чати та інші цифрові інструменти. Ця адаптація вимагає від лідера швидкого опанування навичок управління через цифрові канали комунікації, де необхідна підвищена увага до деталей, здатність сприймати невербальні сигнали і аналізувати настрої та емоційний стан членів групи через текстові повідомлення чи відеозв'язок. Ефективність такої взаємодії залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту лідера, який дозволяє йому вчасно розпізнавати психологічний стан інших, враховувати культурні та індивідуальні особливості. Сучасні керівники-лідери повинні мати все, що приносить їм їхній діяльності успіх. Умовами для цього є трансформація комунікацій; зміна ставлення до людських ресурсів; зміна мотивації; зміна ставлення до команди. Саме трансформація комунікацій та зміна взаємин між людьми є провідними [5. С. 155]. Підтримка мотивації серед студентів

під час дистанційного навчання є однією з найбільших проблем. Залученість студентів може знижуватись через монотонність навчального процесу, перевантаження від постійної роботи з екраном, а також через індивідуальні психологічні чинники, зокрема тривожність і стрес від невизначеності. Лідер може допомагати подолати ці труднощі, організовуючи зустрічі з обговоренням спільних проблем, плануванням цілей і підтримкою позитивного настрою в групі. Завдяки цьому студенти відчують підтримку й розуміння, що допомагає їм зберегти мотивацію;

– **технологічну гнучкість та креативність:** швидке опанування нових цифрових інструментів для ефективної організації навчального процесу та комунікації. Із збільшенням темпів росту цифрових технологій, впровадженням інноваційних рішень у всіх сферах суспільного життя виникає необхідність у формуванні комунікативної компетентності майбутніх фахівців, розвитку навичок у групі, володіння різними соціальними ролями [7]. Технологічні виклики є ще однією значною перешкодою для лідерів студентських груп. Використання різних платформ для навчання, комунікації та обміну матеріалами може викликати плутанину серед студентів, особливо якщо вони мають різний рівень цифрових навичок. Лідер часто бере на себе роль координатора цих процесів, допомагаючи студентам освоювати нові інструменти, налаштовувати їх та вирішувати технічні проблеми. Окрім того, він має забезпечувати регулярність комунікації, контролювати виконання завдань і своєчасно передавати інформацію від викладачів, що потребує додаткових організаційних здібностей і часу. Лідер студентської групи має бути ініціативним у створенні нових способів комунікації, адаптованих до онлайн-формату. Це включає організацію регулярних зустрічей у віртуальних кімнатах, створення групових чатів та використання цифрових платформ для обміну навчальними матеріалами та завданнями. Лідер також може взяти на себе організацію додаткових неформальних зустрічей, які допомагають членам групи підтримувати зв'язок та почуття єдності. Усі ці ініціативи допомагають формувати віртуальний простір, де студенти почуваються залученими до навчального процесу і менше відчувають соціальну ізоляцію. Крім цього, лідерам доводиться стикатися з проблемою невизначеності та постійних змін, які характерні для дистанційного навчання. Зміни у розкладі, вимоги до завдань, оновлення програмного забезпечення або технічні збої можуть ставати причиною зривів у навчаль-

ному процесі та викликати тривогу серед студентів. Лідери змушені виявляти гнучкість і швидко адаптуватися до таких змін, одночасно заспокоюючи групу та зберігаючи структуру навчання.

У дистанційному навчанні надзвичайно важливою є здатність лідера адаптувати стиль комунікації до особливостей онлайн-середовища. Замість особистих зустрічей та невербальних сигналів, лідер має спиратися на чітке формулювання завдань, оперативність у відповідях та емпатійність, щоб бути уважним до психологічного стану учасників групи. У цьому контексті важливим стає розвиток емоційної інтелігентності, що дозволяє лідеру вчасно помічати можливі тривожні сигнали серед членів групи, такі як зниження активності чи інтересу, і оперативно реагувати, надаючи моральну підтримку або допомогу у вирішенні проблем. Студент-лідер повинен також усвідомити й визнати все те, що віддаляє його від лідерства, як ідеального образу професійної досконалості, соціальної зрілості. Створювальна рефлексія, на думку І. Бежа, передбачає духовно-моральний розвиток і саморозвиток особистості [6].

З метою моніторингу деяких психологічних стресів та значення ролі лідера у студентському середовищі серед здобувачів вищої освіти Херсонського національного технічного університету було проведено анкетування студентів. В опитуванні взяли участь 104 студенти таких спеціальностей: 121 – Інженерія програмного забезпечення; 122 – Комп'ютерні науки; 123 – Комп'ютерна інженерія.

Результати моніторингу представлені у вигляді діаграм.

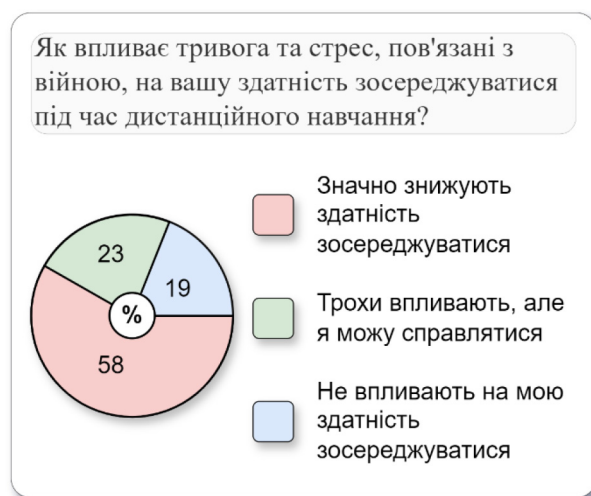


Рис. 1. Результати опитування «Як впливає тривога та стрес, пов'язані з війною, на вашу здатність зосереджуватися під час дистанційного навчання?»

Наскільки важливо для вас особисте спілкування з одногрупниками та друзями? Як ви компенсуєте його відсутність під час дистанційного навчання?

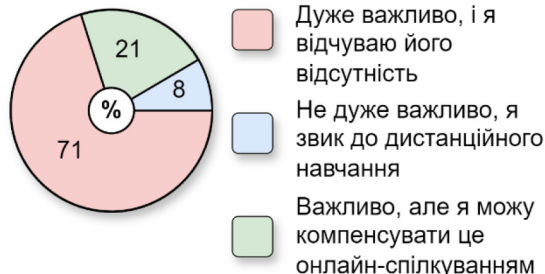


Рис. 2. Результати опитування «Наскільки важливо для вас особисте спілкування з одногрупниками та друзями? Як ви компенсуєте його відсутність під час дистанційного навчання?»

Чи вважаєте ви, що лідерство є важливим у студентському середовищі?



Рис. 3. Результати опитування «Чи вважаєте ви, що лідерство є важливим у студентському середовищі?»

Якими якостями, на вашу думку, має володіти лідер у студентському середовищі?

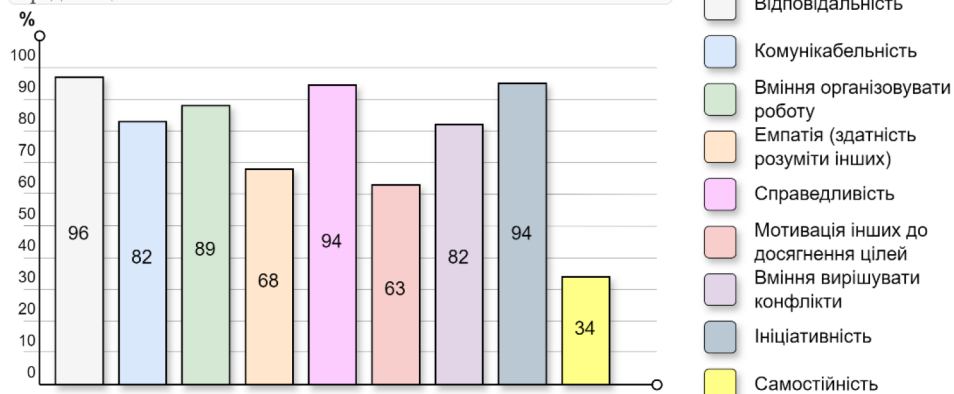


Рис. 5. Результати опитування «Якими якостями, на вашу думку, має володіти лідер у студентському середовищі?»

Які переваги ви бачите у наявності сильного лідера в студентському середовищі?

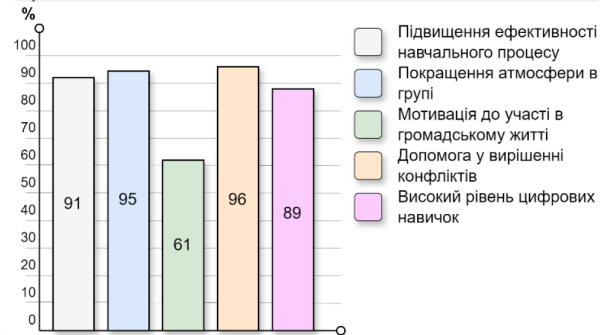


Рис. 4. Результати опитування «Які переваги ви бачите у наявності сильного лідера у студентському середовищі?»

Висновки. Проведене нами дослідження виявило, що виклики дистанційного навчання для лідерів студентських груп охоплюють широкий спектр проблем – від емоційного вигорання та труднощів у підтриманні групової мотивації до необхідності розвивати цифрові навички та вміння працювати в умовах невизначеності. Для ефективного виконання своєї ролі лідери мають розвивати навички комунікації, саморегуляції, адаптивності та управління стресом, що дозволить їм краще підтримувати свої групи і створювати продуктивне середовище для навчання.

Нова, значуща обставина для студентів ХНТУ – це майже повна втрата можливості особистого спілкування з однокурсниками та викладачами. Ці обставини вимагають від лідера, старости студентської групи не лише високий рівень гнучкості та здатність швидко реагувати на зміни, а й уміння ефективно організовувати роботу своїх одногрупників: надавати практичну допомогу в розв'язанні технічних і навчальних проблем; забезпечувати



Рис. 6. Результати опитування «Які ролі можуть виконувати лідери у студентському середовищі?»

емоційну підтримку; створювати безпечне віртуальне середовище, де кожен член групи почувається почутим і підтриманим. Психологічна адаптивність лідера студентської групи є ключовим фактором успіху дистанційного навчання. У сучасному світі, де зміни стають нормою, а не винятком, розвиток адаптивного лідерства серед студентів є необхідним елементом підготовки майбутніх професіоналів, здатних ефективно функціонувати в умовах постійних змін і викликів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці стратегії психологічної підтримки

для здобувачів вищої освіти, спрямовані на підтримку збоку університету, зокрема, забезпечення доступу до інформаційних ресурсів, організація психологічної допомоги, регулярні зустрічі (онлайн або офлайн) дозволяють обговорювати актуальні проблеми та надавати взаємну емоційну підтримку.

Для ефективної адаптації у воєнний період лідерам рекомендується налагоджувати відкриту комунікацію з адміністрацією навчального закладу та іншими групами, адже це сприяє вирішенню організаційних і психологічних питань.

Список літератури:

1. Нестуля О.О., Нестуля С.І., Кононец Н.В. Підготовка лідерів-управлінців в умовах дистанційного навчання. *Соціально-трудові відносини: проблеми науки та практики*: монографія / С.І. Бандур, Т.А. Костишина, О.О. Нестуля [та ін.]; за ред. Т.А. Костишиної. Полтава, 2020. С. 501–502.
2. Макеєв С. Інституційний ландшафт воєнного стану. *Українське суспільство в умовах війни*: монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. Член.-кор. НАН України, д.філ.н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. С. 35–46.
3. Хейфец, Р., Грешоу, А., Лінські, М. Адаптивне лідерство: інструменти і тактики для зміни вашої організації та світу. URL: <https://surl.li/jdeqkd> (дата звернення 03.10.2024).
4. Антонюк О. Позитивна психологія як важлива складова освітнього лідерства. *Український Педагогічний журнал*. 2023. № 4. С. 121–130. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-4-121-130>
5. Сергєєва Л.М., Кондратьєва В.П., Хромей М.Я. за Лідерство: навч.посіб.за наук.ред. Л.М. Сергєєвої. Івано-Франківськ. «Лілея-НВ». 2015. 296 с.
6. Бех І.Д. Психологічні механізми сходження особистості до духовних цінностей. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2010 році) / За ред. І.Д. Бека, О.В. Мельника. Івано-Франківськ: В-тво «Тіповіт». 2011. № 1. С. 3–19.
7. Ляшенко О.М., Чинова А.В., Киричук Д.Л. Проектування та розроблення програмної системи для центру вивчення іноземних мов на базі Java-технологій. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2023. № 2(85). С. 174–180.
8. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч.посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук.ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.
9. Стеценко Н.М., Фролова М.Е., Дорогань О.І. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти, Серія: Педагогіка*. 2023. № 11(17). С. 1105–1121.

Kozakova L. O., Frolova M. E., Momotok O. M. PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF STUDENT GROUP LEADERS UNDER DISTANCE LEARNING CONDITIONS

The article explores the psychological adaptation of a student group leader to the conditions of distance learning. In the context of martial law and distance learning, modern technologies provide students with unprecedented opportunities for acquiring knowledge, communication, and cultural exchange. However, these advantages come with significant challenges for their social life and psychological well-being. Digital interaction and the use of technology can profoundly change the ways students connect and communicate.

The main objective of the study is to describe the key aspects related to the adaptation of a student group leader to the educational process under distance learning conditions. The importance of the leader's role in maintaining the psychological climate of the group and organizing effective interaction in a remote learning environment has been determined. The authors analyzed the key factors influencing the leader's adaptation, including the need to develop new communication and organizational skills, the ability to respond quickly to changes, and the capacity to support the morale of group members.

The role of a student group leader during distance learning becomes crucial for maintaining effective communication, fostering group cohesion, and ensuring productivity despite restricted interaction. The absence of a familiar physical environment presents the leader with the challenge of not only coordinating group activities but also offering emotional support to groupmates who may feel isolated, stressed, or demotivated. In distance learning settings, the leader serves as a bridge between students and instructors, facilitating information exchange, resolving organizational issues, and maintaining a high level of group interaction. The authors focused on resilience aspects that are key to overcoming the challenges of distance learning. The article highlights strategies that facilitate the leader's successful adaptation to new conditions and ensure the harmonious functioning of the group in an online education setting. The psychological issues of the student group leader's adaptability to distance learning conditions were analyzed. It was found that the transition to distance education in modern circumstances has created new demands on students, particularly on student group leaders. This work presents the results of a survey conducted among students of Kherson National Technical University regarding the challenges associated with adapting to distance learning in higher education institutions during martial law in Ukraine and the role of leadership in the student community.

It was determined that the development of adaptive leadership is an essential element in preparing future professionals.

Key words: *adaptability, distance learning, leader, student group, digital era, information technologies, martial law.*

Несправа М. В.

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ЇХ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

У статті представлено результати дослідження особливостей прояву життєстійкості та соціальної відповідальності у студентів-психологів та зв'язку між ними, оскільки ці якості є ключовими для забезпечення їхньої професійної ефективності в умовах підвищеного стресу. Життєстійкість розглядається як інтегрована особистісна якість, що забезпечує здатність долати труднощі, адаптуватися до нових умов життя та підтримувати психоемоційне благополуччя. Соціальна відповідальність, у свою чергу, проявляється через дотримання етичних принципів роботи та прагнення до суспільно значущих змін, а також активну участь у гуманітарних, освітніх та психологічних ініціативах.

У статті представлено результати емпіричного дослідження за участю студентів-психологів, спрямованого на оцінку рівнів життєстійкості та соціальної відповідальності. Аналіз даних виявив низький рівень життєстійкості у 54 % студентів, що пов'язано з високим рівнем стресу та емоційним виснаженням. Високий рівень прийняття ризику у значної частини респондентів (43 %) свідчить про їхню готовність адаптуватися до змін. Щодо соціальної відповідальності, 45 % студентів демонструють середній рівень, що вказує на їхнє усвідомлення етичних аспектів професії. У дослідженні визначено, що основними компонентами соціальної відповідальності, які сприяють життєстійкості студентів-психологів, є громадянська свідомість, законосвідомість та рефлексія щодо наслідків своїх дій. Водночас, моральна свідомість і альтруїзм не демонструють суттєвого впливу на життєстійкість, що може бути пов'язано з особливостями підготовки студентів або специфікою їхнього професійного становлення. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку життєстійкості та соціальної відповідальності у майбутніх психологів, оскільки ці характеристики сприяють їхній професійній стійкості та здатності ефективно працювати у кризових умовах.

Ключові слова: життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику, соціальні відповідальність, професійна діяльність психолога.

Постановка проблеми. Сучасні виклики перед суспільством та освітньою сферою формуються під впливом глобальних кризових явищ, регіональних конфліктів, технологічних змін та соціально-економічних трансформацій. В умовах воєнного стану в Україні ці виклики набувають особливого значення, адже вони безпосередньо впливають на всі аспекти суспільного життя, включаючи освітню сферу. Життєстійкість є ключовою характеристикою, яка дозволяє особистості ефективно протистояти стресу, долати кризові ситуації та адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи психічне та емоційне благополуччя. Для студентів-психологів життєстійкість має особливе значення, оскільки їхня майбутня професійна діяльність передбачає допомогу людям, які опинилися у складних життєвих обставинах, зокрема у воєнний та післявоєнний періоди. Сформована життєстійкість не лише забезпечує їхню здатність ефективно навчатися та працювати

в умовах підвищеного стресу, але й слугує основою для формування та прояву соціальної відповідальності у професії та житті. Зокрема, соціальна відповідальність студентів-психологів у період війни проявляється через їхню активну участь у гуманітарних, освітніх та психологічних ініціативах. Вивчення життєстійкості в цьому контексті дозволяє визначити ключові чинники, які сприяють формуванню готовності брати на себе відповідальність у реалізації підтримки суспільства. Це є важливим для формування покоління фахівців, здатних забезпечувати психологічну реабілітацію та підтримку в умовах війни та відновлення країни після її завершення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «життєстійкість» (“hardiness”) уведено в науковий обіг С.Кобейса та С.Мадді. У перекладі з англійської термін «hardiness» означає «міцність, витривалість» і розташований на перетині теорій екзистенційної психології, творчого

потенціалу особистості та психології стресу [11; 12]. Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів, зокрема Г. Варіна, С. Загородня, О. Чиханцова, Т. Ларіна, О. Лібін, Т. Титаренко, Н. Чепелева, М. Смульсон, С. Максименко, Л. Сердюк та ін. дає змогу виокремити два основні напрями дослідження життєстійкості:

1) Життєстійкість як адаптаційний потенціал особистості, який зосереджений на здатності особистості долати складні життєві ситуації, використовуючи копінг-стратегії, а також на питаннях посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і внутрішніх суб'єктивних чинниках, що впливають на стійкість до психічного стресу;

2) Життєстійкість як особистісна риса, де життєстійкість розглядається як специфічна індивідуальна характеристика, що відображає інтегральну зрілість особистості. Концепція особистісного потенціалу вказує на здатність особистості долати життєві обставини та працювати над собою. Особистісний потенціал включає зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, що заважають розвитку [1; 3; 9; 10].

Однією з найвідоміших теорій життєстійкості є модель, розроблена С. Мадді та С. Кобейса. Згідно з їх підходом, життєстійкість – це інтегрована особистісна якість, яка включає установки, що сприяють ефективному подоланню стресогенних ситуацій. Вона визначається трьома ключовими компонентами: *включеність* (“commitment”) – здатність активно взаємодіяти зі світом і залучатися до вирішення життєвих завдань, навіть за умов впливу зовнішніх чинників; *контроль* (“control”) – протилежність пасивності; означає переконаність у можливості впливати на події та знаходити способи подолання стресу; *виклик* (“challenge”) – орієнтація на новий досвід, сприйняття проблем як можливостей для розвитку та випробування власних здібностей.

Життєстійкість також включає базові цінності, такі як співпраця (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity), які формують основу для конструктивної взаємодії із зовнішнім середовищем [11].

Формування життєстійкості у студентів-психологів є важливим фактором їхньої професійної підготовки, оскільки дана якість забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати високу працездатність у складних умовах. Водночас одним із ключових аспектів професійної діяльності психолога є його соціальна відповідальність, яка проявляється через усвідомлення етичних принципів

роботи, орієнтацію на допомогу іншим та активну громадянську позицію [4; 6; 7].

Враховуючи особливості професійної діяльності психолога можна припускати, що життєстійкість та соціальна відповідальність мають тісний взаємозв'язок. Н. Гранкіна-Сазонова зазначає, що життєстійкі особистості здатні ефективніше взаємодіяти із соціальним середовищем, приймати відповідальність за власні дії та долучатися до суспільно значущої діяльності. Високий рівень життєстійкості сприяє формуванню активної соціальної позиції та готовності приймати ризик та брати участь у волонтерських, освітніх і психологічних ініціативах. У процесі підготовки майбутніх психологів важливим є розвиток здатності до емоційної саморегуляції, що безпосередньо пов'язано з життєстійкістю. Висока стресостійкість дозволяє зберігати ефективність у роботі з клієнтами, приймати обґрунтовані рішення та діяти відповідно до професійних стандартів. Соціальна відповідальність у цьому контексті проявляється у дотриманні етичних норм та відповідальному ставленні до проблем інших людей [2].

Дослідження показують, що особи з високим рівнем життєстійкості частіше виявляють про-соціальну поведінку, орієнтовану на підтримку інших людей. У студентів-психологів цей аспект є особливо важливим, оскільки професійна діяльність вимагає емпатії, розуміння та здатності підтримувати клієнтів у кризових ситуаціях. Життєстійкість також сприяє розвитку академічної відповідальності студентів-психологів, що виявляється у наполегливості, самодисципліні та прагненні до постійного професійного вдосконалення. Соціальна відповідальність, у свою чергу, зумовлює усвідомлення важливості якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності [4; 6].

Постановка завдання. Мета статті – емпірично дослідити зв'язок між життєстійкістю та соціальною відповідальністю у студентів-психологів, які визначають їхню професійну ефективність, стійкість до стресу та готовність брати активну участь у соціально значущих процесах.

Виклад основного матеріалу. На основі сформульованих висновків було проведено емпіричне дослідження на базі закладів вищої освіти м. Дніпро. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня за спеціальністю «Психологія», загальна кількість яких становила 398 осіб, з них 356 жінок та 41 чоловік у віковому діапазоні від 19 до 63 років. Для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні методики:

Опитувальник «Шкала виміру соціальної відповідальності» (SRS-37) (О. Ковальчук, Ю. Проскура, 2010) [7]; методику «Тест життєстійкості» (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової). Застосування цих методик дозволило оцінити рівень соціальної відповідальності та прояву життєстійкості учасників дослідження.

На рис. 1 представлено розподіл досліджуваних за загальними показниками життєстійкості у студентів-психологів



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за загальним рівнем життєстійкості

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед студентів-психологів домінує низький рівень життєстійкості (54 %). Це може вказувати на високий рівень стресу, емоційного виснаження та психологічної вразливості, що посилюються внаслідок воєнного стану. Постійний вплив зовнішніх загроз, невизначеність майбутнього, можливі втрати та адаптація до нових життєвих умов негативно впливають на здатність молоді ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, особливо зважаючи на тривалість війни вже майже 3 роки. Середній рівень життєстійкості, який спостерігається у 30 % студентів, свідчить про відносно стабільні психоло-

гічні механізми подолання труднощів. Проте в умовах тривалого впливу стресових факторів ці студенти можуть потребувати додаткової підтримки для запобігання розвитку психологічного виснаження. Лише 16 % досліджуваних демонструють високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до кризових умов, підтримувати внутрішню стійкість та конструктивно долати виклики воєнного часу. Такі студенти можуть виступати джерелом підтримки для оточення та володіють високим потенціалом для професійного розвитку в сфері психології.

Далі представлені рівні прояву за окремими складовими життєстійкості у студентів психологів.

Аналізуючи отримані показники можна засвідчити, що студенти-психологи мають достатньо низькі показники за шкалами залученості та контролю. Так, 52 % досліджуваних мають низький рівень прояву за шкалою залученості, тобто більше половини студентів відчувають відчуженість, нестачу сенсу в повсякденних справах, низьку мотивацію та труднощі з включенням у навчальну та соціальну діяльність. Це може бути пов'язано, зокрема і зі стресом, емоційним виснаженням, переживанням невизначеності через війну. Середній рівень (30 %) демонструє, що частина студентів зберігає певний рівень зацікавленості, але може періодично стикатися з труднощами. І високий рівень (18 %) означає, що невелика частка студентів має внутрішню стійкість та продовжує активно брати участь у навчальній, соціальній і професійній діяльності.

Схожа ситуація за показниками контролю у студентів-психологів. Так, 55 % досліджуваних мають низький рівень прояву контролю говорить про те, що більшість студентів відчувають себе

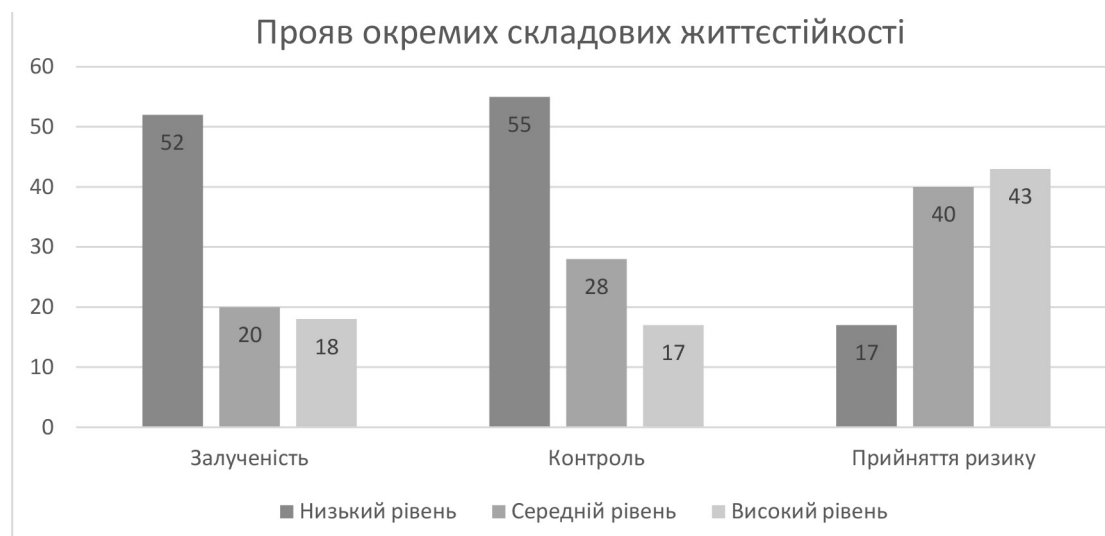


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за проявами окремих складових життєстійкості

безсилами перед зовнішніми обставинами, вважають, що не можуть впливати на події у своєму житті. Це може бути наслідком хронічного стресу, тривожності та нестабільності, які супроводжують воєнний стан. Середній рівень, який визначено у 28 % досліджуваних, свідчить, що частина студентів відчуває частковий контроль над подіями, але їхня впевненість у власних можливостях може коливатися. І високий рівень визначено у 17 % досліджуваних, що невеликий відсоток студентів зберігає віру в свою здатність керувати життям, адаптуватися до змін і долати труднощі.

Проте, цікаві результати визначені за шкалою прийняття ризику, де більшість студентів, а саме 43 % мають навпаки високий рівень прояву. Це говорить про те, що значна частина студентів готова до змін, сприймає виклики як можливості для розвитку, що є важливим фактором адаптації у воєнних умовах. Середній рівень виявлено у 40 % досліджуваних, що свідчить про гнучкість – ці студенти можуть як уникати, так і приймати ризики залежно від обставин. І низький рівень виявлено у 17 % досліджуваних, відповідно, ця група студентів схильна уникати невизначених ситуацій, віддавати перевагу стабільності та передбачуваності.

Загалом, життєстійкість студентів має слабкий рівень прояву, особливо в показниках залученості та контролі. Це свідчить про емоційне виснаження, невизначеність і втрату відчуття керованості власним життям. Проте високий рівень прийняття ризику в значній частині студентів вказує на їхню здатність пристосовуватися до змін, що може слугувати ресурсом для подолання труднощів. Наші результати співвідносяться з результатами М. Патруль та А. Бесараб, які виявили також достатньо високі показники саме за шкалою прийняття ризику у студентів [6]. На нашу думку, в умовах війни звичні уявлення про стабільність та безпеку змінюються. Люди змушені пристосовуватися до невизначеності, а ризик стає невід'ємною частиною життя. Студенти, як молодь, можуть краще адаптуватися до цієї реальності та сприймати ризики як норму. Також, вагомим чинником в поясненні отриманих результатів можна відзначити, що студенти-психологи знайомі з концепціями стресостійкості, адаптації та психологічних механізмів подолання труднощів. Це може сприяти більшій гнучкості у прийнятті рішень і сміливішому ставленню до викликів.

Відповідно, прийняття ризику в умовах війни для студентів-психологів є не просто особистісною характеристикою, а радше вимушеною

адаптаційною стратегією. Це допомагає їм краще пристосовуватися до змін, приймати нестандартні рішення та діяти в умовах невизначеності. Однак високий рівень ризикованої поведінки також може мати негативні наслідки, тому важливо підтримувати баланс між сміливістю та усвідомленим прийняттям ризиків.

Далі представлені результати досліджуваних за показниками соціальної відповідальності у студентів-психологів.

Прояв соціальної відповідальності

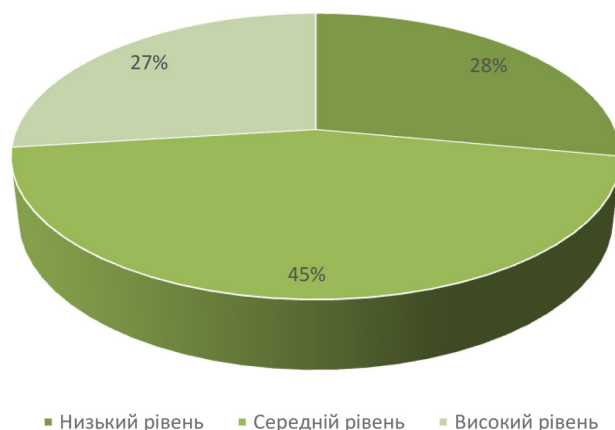


Рис 3. Розподіл вибірки досліджуваних за загальними показниками соціальної відповідальності, у %

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 3, видно, що 45 % студентів-психологів демонструють середній рівень соціальної відповідальності. Це свідчить про те, що майже половина опитаних розуміють важливість соціальної відповідальності й прагнуть дотримуватися етичних норм у своїй професійній діяльності. Водночас, відсутність явної переваги серед окремих груп дозволяє припустити існування значних індивідуальних відмінностей у проявах соціальної відповідальності. Приблизно однакова частка досліджуваних виявила низький (28 %) і високий (27 %) рівень соціальної відповідальності. Високий рівень серед 27 % студентів свідчить про їхню здатність активно впроваджувати принципи соціальної відповідальності у свою практику, демонструючи високий рівень свідомості та професійної етики. Натомість, низький рівень у 28 % опитаних може свідчити про недостатню увагу до норм і зобов'язань перед суспільством, а також до етичних аспектів професійної діяльності.

На рис 4 представлений розподіл досліджуваних за проявами складових соціальної відповідальності за середніми значеннями шкал.



Рис 4. Середні показники прояву за шкалами соціальної відповідальності серед досліджуваних

Рисунок 4 демонструє середні показники за шкалами соціальної відповідальності. Найвищий рівень спостерігається за шкалою свідомого ставлення до закону, що вказує на високу обізнаність студентів із правовими аспектами та здатність орієнтуватися на етичні норми. Цей результат є особливо цікавим, враховуючи, що законодавча база професії психолога залишається недостатньо структурованою. Шкали громадянської свідомості та рефлексії щодо наслідків своїх дій мають подібні середні значення. Це свідчить про високий рівень громадянської позиції, відповідальності перед суспільством і здатність до аналізу ситуацій та прийняття обґрунтованих рішень. Такі риси є важливими у професійній діяльності психолога, оскільки дозволяють їм усвідомлювати наслідки своїх дій та відповідально підходити до вирішення суспільних проблем.

Порівняно з іншими складовими, показники моральної свідомості та альтруїзму є найменш вираженими. Хоча студенти-психологи розуміють

значення етичних норм, їх практичне застосування може викликати труднощі, особливо у складних ситуаціях. Низький рівень альтруїзму може свідчити про меншу схильність ставити суспільні інтереси вище власних, що, можливо, зумовлено недостатньою увагою до розвитку особистісних якостей у процесі навчання, зокрема через переважний акцент на теоретичних знаннях і техніках, особливо в умовах дистанційного навчання.

В таблиці 1 представлені результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та рівнем соціальної відповідальності у студентів-психологів.

З результатів, представлених в таблиці 1, можна відмітити наявність щільних кореляційних між всіма шкалами життєстійкості та такими складовими соціальної відповідальності як громадянська свідомість та законовідомість у студентів-психологів. Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем громадянської свідомості більш активно залучені в діяльність, краще контр-

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та рівнем соціальної відповідальності студентів-психологів

Показники	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальний рівень життєстійкості
Громадянська свідомість	0,197**	0,134**	0,160**	0,178**
Законовідомість	0,163**	0,108*	0,127*	0,144**
Рефлексія щодо наслідків своїх дій	0,122*	0,054	0,155**	0,114*
Моральна свідомість	-0,069	-0,124*	-0,080	-0,095
Альтруїзм	0,025	-0,038	-0,008	-0,004
Загальний рівень соціальної відповідальності	0,134*	0,052	0,109*	0,107*

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$;

** – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$.

олюють ситуацію, готові приймати обґрунтовані ризики та демонструють вищий рівень загальної життєстійкості. Також, усвідомлення правових норм і орієнтація на їх дотримання сприяють активності, впевненості в своїх діях і здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Можна припустити в цьому контексті, що громадянська свідомість та усвідомлене ставлення до закону, зокрема в професійній діяльності, може бути опорою у складних життєвих обставинах та підвищувати життєстійкість.

Було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між майже всіма компонентами життєстійкості, а саме залученістю, контролем та загальною шкалою життєстійкості, та показником рефлексії щодо наслідків своїх дій. Ці кореляції свідчать про те, що здатність аналізувати наслідки своїх дій пов'язана з активною життєвою позицією та готовністю приймати ризики. На нашу думку, це важливий аспект соціальної відповідальності, що допомагає фахівцям адаптуватися до складних умов. Такі самі кореляційні зв'язки між залученістю, прийняттям ризику та загальним рівнем життєстійкості виявлені і з загальним показником соціальної відповідальності. Це ще раз підтверджує, що загальний рівень соціальної відповідальності сприяє активній життєвій позиції, впевненості в діях і здатності долати труднощі.

Цікаво, що з показниками контролю було виявлено статистично значущий зв'язок лише зі шкалою моральної свідомості. Відповідно студенти, які орієнтовані на моральні принципи, можуть відчувати певні труднощі з контролем ситуацій, можливо, через складнощі з адаптацією етичних норм у практичних ситуаціях. Також слід звернути увагу, що не було виявлено жодного статистично значущого кореляційного зв'язку між складовими життєстійкості та показниками альтруїзму як складової соціальної відповідальності. Це свідчить про те, що схильність до самопожертви чи пріоритету інтересів інших не має суттєвого значення у здатності адаптуватися до стресу чи долати труднощі.

Відповідно результати кореляційного аналізу вказують на те, що основними компонентами

соціальної відповідальності, які сприяють життєстійкості студентів-психологів, є громадянська свідомість, законосвідомість та рефлексія щодо наслідків своїх дій. Водночас, моральна свідомість і альтруїзм не демонструють суттєвого впливу на життєстійкість, що може бути пов'язано з особливостями підготовки студентів або специфікою їхнього професійного становлення.

Висновки. Таким чином, у проведеному дослідженні було виявлено низький рівень життєстійкості серед студентів-психологів, що обумовлено високим рівнем стресу, емоційним виснаженням та психологічною вразливістю, які посилюються в умовах воєнного стану. Низькі показники за шкалами залученості та контролю свідчать про брак внутрішньої стійкості, відчуття відчуженості та недостатньої впевненості у власній здатності впливати на події. Водночас високий рівень прийняття ризику у значної частини студентів свідчить про їхню адаптивність до кризових умов, готовність приймати виклики та шукати нові можливості для розвитку. Цей компонент можна розглядати як потенційний ресурс для формування стійкості і у професійній діяльності.

Соціальна відповідальність студентів-психологів переважно перебуває на середньому рівні, що свідчить про усвідомлення ними етичних принципів і важливості дотримання професійних стандартів. Проте лише невелика частина студентів демонструє високий рівень відповідальності, що вказує на необхідність удосконалення програм навчання з акцентом на соціально-етичну складову їхньої майбутньої професії.

Отже, життєстійкість та соціальна відповідальність є взаємопов'язаними характеристиками, що впливають на професійну ефективність майбутніх психологів. Результати дослідження вказують на необхідність впровадження комплексних освітніх та психологічних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості та формування соціальної відповідальності у студентів-психологів. Це дозволить підготувати фахівців, здатних ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, забезпечувати психологічну підтримку та сприяти суспільному благополуччю в умовах війни та післявоєнного відновлення країни.

Список літератури:

1. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. Сучасна наука: тенденції та перспективи : матеріали Всеукр. internet-конф. / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, 2018. С. 28–34.
2. Гранкіна-Сазонова Н. В. психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 23–42.
3. Загородня С. О. Медіакомпетентність як умова життєстійкості студентів-психологів. *Психологічні аспекти людського фактору у світі високих технологій*. Національний авіаційний університет. Київ, 2012. С. 79.

4. Єгорова В. Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип 15 (60). С. 58–68.
5. Ковальчук О. С., Проскура Ю. В. Розробка опитувальника для виміру соціальної відповідальності інженера. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки*. Київ : Вид-во «А.С.К.». 2010. Вип. 25–26. С. 282–288.
6. Патруль М., Бесараб А. Зв'язок психічних станів із життєстійкістю у студентів-психологів під час війни. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць*. Київ, Національний авіаційний університет, 2023. С. 96–99.
7. Педоренко В. М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді з різним рівнем життєстійкості. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. Вип 26. С. 111–118.
8. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції. Київ, 2017. С. 74–78.
9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.
10. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 12. С. 465–472.
11. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorising, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. No 3. p. 175–185. DOI: 10.1037//1061-4087.54.3.175.
12. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.

Nesprava M. V. PECULIARITIES OF RESILIENCE MANIFESTATION IN PSYCHOLOGY STUDENTS IN RELATION TO THEIR LEVEL OF SOCIAL RESPONSIBILITY

The article presents the results of a study on the peculiarities of resilience and social responsibility among psychology students and the relationship between these qualities, as they are key to ensuring professional effectiveness in high-stress conditions. Resilience is considered an integrated personal quality that ensures the ability to overcome difficulties, adapt to new life conditions, and maintain psycho-emotional well-being. Social responsibility, in turn, is manifested through adherence to ethical principles of work, striving for socially significant changes, and active participation in humanitarian, educational, and psychological initiatives.

The article presents the results of an empirical study involving psychology students, aimed at assessing the levels of resilience and social responsibility. Data analysis revealed a low level of resilience in 54 % of students, which is associated with high levels of stress and emotional exhaustion. A significant proportion of respondents (43 %) demonstrated a high level of risk acceptance, indicating their readiness to adapt to changes. Regarding social responsibility, 45 % of students exhibited a moderate level, reflecting their awareness of the ethical aspects of the profession. The study identified that the primary components of social responsibility contributing to the resilience of psychology students are civic awareness, legal consciousness, and reflection on the consequences of their actions. At the same time, moral awareness and altruism do not significantly impact resilience, which may be linked to the specifics of the students' training or the peculiarities of their professional development.

The results emphasize the importance of developing resilience and social responsibility in future psychologists, as these characteristics contribute to their professional stability and ability to work effectively in crisis situations.

Key words: resilience, engagement, control, risk acceptance, social responsibility, professional activity of psychologists.

Сидоренко О. Б.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ САМОТНОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ТА ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена вивченню психологічних особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. Зазначено, що в умовах сучасного навчального процесу студенти часто стикаються з проблемами самотності, що спричинені високим емоційним навантаженням, адаптацією до студентського середовища, а також потребою у професійному становленні. Охарактеризовано поняття самотності як соціально-психологічного феномену, що має різні прояви, зокрема соціальну та емоційну самотність, а також взаємозв'язок між самотністю та рівнем суб'єктивного контролю. Зазначено, що рівень суб'єктивного контролю, зокрема, локус контролю, значно впливає на реакцію особистості на самотність.

У статті представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень самотності, який не викликає сильного емоційного дискомфорту, а також виявлено вплив суб'єктивного контролю на сприйняття людиною своєї самотності. Студенти-психологи з високим рівнем суб'єктивного контролю (інтернальність) здатні краще адаптуватися до самотності, використовуючи її для саморозвитку, тоді як досліджувані з низьким рівнем контролю мають схильність до депресії, тривожності та соціальної ізоляції. Більшість респондентів мають високий рівень інтернальності в професійній діяльності, що позитивно впливає на їх адаптацію до стресових ситуацій, однак деякі з них демонструють схильність до надмірного контролю, що має негативні наслідки для встановлення міжособистісних контактів.

Отже, дана стаття надає важливі відомості для розуміння психологічних особливостей студентів-психологів та допомагає формувати ефективні стратегії для подолання самотності, підвищення рівня емоційної стійкості та професійної компетентності майбутніх фахівців.

Ключові слова: самотність, суб'єктивний контроль, емоційна стійкість, локус контролю, психологічне благополуччя, студенти-психологи, адаптація, соціальна ізоляція, професійна компетентність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах самотність набуває статусу одного з ключових психологічних феноменів і впливає на якість життя особистості, особливо молоді. Майбутні психологи стикаються з численними факторами, що підвищують ризик виникнення переживань, пов'язаних із почуттям самотності. Навчальне навантаження, адаптація до студентського життя, пошук власної професійної ідентичності та налагодження міжособистісних відносин є тими факторами, які можуть сприяти формуванню суб'єктивного переживання самотності. Особливість даного переживання значною мірою залежить від рівня суб'єктивного контролю, який представляє собою здатність особистості відчувати відповідальність за події у своєму житті

та їх контролювати. Особливої уваги заслуговує дослідження типів переживання самотності серед студентів-психологів, адже саме вони в майбутньому мають надавати професійну психологічну допомогу іншим людям. Розуміння механізмів суб'єктивного контролю і те, як він впливає на самотність, є важливим кроком у формуванні стійкості та професійної компетентності майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі самотності були присвячені наукові роботи таких вчених, як: В.Бедан, В.Лашук, Л.Коломієць, К.Крохмаленко, М.Мовчан, Н.Олійник, О.Помазова, Р.Хавула, Н.Хамітов та ін. Науковці визначають самотність як соціальний і психологічний феномен; особлива форма суб'єктивного

відображення людиною свого положення в системі «Я-інші»; уявлення особистості про себе як про самотню; як психічний стан, що відображає не тільки внутрішні переживання людини але й вплив соціального оточення та характеризується емоційною і соціальною ізоляцією індивіда від оточення. В такому стані людина відчуває незадоволеність своїми потребами при взаємодії з іншими, що може бути причиною розвитку асоціальної та залежної поведінки, схильності до аутоагресії [5; 6; 8; 11].

М. Мовчан, у своєму дослідженні розкриває поняття самотності так: «самотність – це стан людини, який виражає певну форму самосвідомості і показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [6, с. 28]. На формування почуття самотності впливають думки, переконання та когнітивні схеми, які значною мірою визначають самооцінку людини, формування її очікувань і рівня домагань, а також впливають на її поведінку. Молодь найчастіше асоціює свою самотність із негативними когнітивними патернами, які провокують почуття «соціального виключення» і недостатньої взаємодії з іншими людьми [6; 16; 18].

З нашої точки зору, серед усіх запропонованих визначень поняття самотності, тлумачення М. Мовчана є найбільш повним і надає можливість для подолання почуття самотності шляхом коригування когнітивних і поведінкових схем особистості, що переживає дискомфорт від цього стану.

Унікальність даного феномена полягає в тому, що він проявляється у кожної людини з різною силою та відрізняється емоційним відтінком. Саме емоційний самоконтроль впливає на сприйняття людиною своєї самотності. Тому, здатність особистості контролювати свої емоції може сприяти зниженню рівня переживання самотності, а відсутність такого контролю може її посилювати [7]. Розвиток емоційного самоконтролю та покращення міжособистісних стосунків є важливими чинниками у подоланні самотності.

Дослідниця В. Лашук акцентує увагу на тому, що люди, які тривалий час перебувають у стані самотності, часто демонструють низький самоконтроль, невпевненість у собі та залежать від оцінок з боку оточуючих людей, відповідальність за прийняття рішень перекладають на інших, що

значно викликає труднощі у налагодженні міжособистісної взаємодії. Автором було встановлено, що такі особи мають негативне ставлення до переживання своєї самотності [5]. О. Кулешова відзначає, що таке ставлення супроводжується емоційним дискомфортом, викликає стан тривоги та депресії, може призвести до соціальної ізоляції, зниження самооцінки і розвитку психічних розладів. Самотність заважає людині досягти емоційної стійкості та психологічного благополуччя [4].

Самотність може бути соціальною та емоційною. Соціальна самотність характеризується відсутністю або недостатньою кількістю соціальних зв'язків. Людина може відчувати себе ізольованою в соціальному середовищі, навіть перебуваючи серед інших осіб. Такий стан виникає, коли індивід не має близьких стосунків або значущих контактів, які забезпечують їй емоційну підтримку. Така самотність часто супроводжується депресією, тривожністю та почуттям безнадійності. Емоційна самотність виникає, коли особистість відчуває відсутність глибоких, інтимних зв'язків з іншими людьми. Вона може і бути серед людей, але не відчувати емоційного зв'язку чи розуміння. Це почуття відокремленості часто пов'язане з невдоволенням стосунками та потребою в емоційній підтримці, може призвести до зниження самооцінки, виникнення стресу та почуття незадоволення життям. Обидва види самотності впливають на психічне здоров'я людини [9; 13; 14]. Але переживання особистістю самотності не завжди має негативний характер, оскільки вона може використовувати її для саморозвитку і самопізнання, що сприяє її психологічному благополуччю.

Самотність пов'язана із суб'єктивним контролем (локус контролю), що має значний вплив на адаптацію особистості в соціальному світі. С. Стецюк локус контролю визначає «чи відчуває особистість себе активним суб'єктом власної діяльності і свого життя, чи пасивним об'єктом дій інших людей і обставин» [10, с. 401]. Люди з інтернальним локусом контролю частіше відчують себе відповідальними за своє життя, що допомагає їм ефективніше будувати міжособистісні стосунки та уникати відчуття ізоляції. Натомість особи з екстернальним локусом контролю, які схильні приписувати свої невдачі зовнішнім обставинам, частіше стикаються із самотністю через труднощі у взаємодії з оточенням та низьку емоційну саморегуляцію [17; 19]. Отже, рівень суб'єктивного контролю значно впливає на сприйняття та переживання людиною своєї самотності.

Постановка завдання. Метою статті є емпірично дослідити та проаналізувати психологічні особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є періодом значних змін, це і формування самостійності, розширення соціальних зв'язків та професійне становлення. Однак ці зміни можуть сприяти виникненню почуття самотності. Зокрема, значний рівень емоційного навантаження, спричинений необхідністю аналізувати як власні переживання, так і переживання інших, може посилювати їхню вразливість. Також варто врахувати, що навчання на психолога передбачає високі соціальні очікування щодо емпатії та здатності до підтримки, що може створювати додатковий психологічний тиск. Насичений графік, у якому теоретичні знання поєднуються з практичною підготовкою, залишає обмежений час для побудови соціальних зв'язків, що може сприяти відчуттю ізоляції. Крім того, схильність до перфекціонізму та постійна потреба у рефлексії часто зумовлюють зосередженість на власних переживаннях, що іноді ускладнює спілкування з іншими. Усі ці чинники в комплексі створюють умови, які можуть сприяти виникненню почуття самотності [15].

У цей період молоді люди стикаються з адаптацією до самостійного життя, зміною соціальних ролей і відповідальністю за власні рішення. Такі життєві труднощі можуть впливати на стан особистості, викликати стрес і почуття ізоляції, особливо якщо студенту важко інтегруватися в нове соціальне середовище [12].

Як зазначає Данильчук Л.О., переживання почуття самотності має негативні наслідки для особистості як на психологічному (тривога, смуток, відчай, роздратованість та злість на інших людей) так і на фізіологічному рівнях (проблеми зі сном, із роботою ЖКТ, зниженням імунітету та ін.) [1]. Варто зазначити, що студенти, які справляються із життєвими викликами, менше страждають від самотності. Тому, адаптація до нових умов і прийняття змін як частини особистісного зростання є важливим фактором подолання самотності.

Визначення особливості суб'єктивного контролю та типів переживання самотності здійснювалось за допомогою таких психодіагностичних методик: «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона; «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтєва), Методика діагностики

рівня суб'єктивного контролю Є.Ф. Бажина, С. А. Голикіної, А. М. Еткінда [3].

Емпіричне дослідження проводилось серед студентів-психологів на факультеті психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Вибірка складала 30 осіб, вік респондентів від 18 до 20 років.

За даними методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона 50 % досліджуваних виявили високий рівень самотності. Особи часто почуваються самотніми в соціальній групі через неприйняття з боку однокурсників. Це проявляється у вигляді низької самооцінки, слабо розвинених навичок соціальної комунікації та залежності від оцінок з боку інших людей. Такі переживання характеризуються глибоким емоційним дискомфортом, тому досліджувані більше часу проводять на самоті, що лише підсилює це відчуття.

Середній рівень відчуття самотності виявлено у 33,4 % студентів-психологів. Такі досліджувані демонструють менш інтенсивні переживання почуття самотності в порівнянні з тими, хто показав високий рівень. Вони розглядають самотність не лише як негативне явище, але й знаходять в ній позитивні аспекти. Наприклад, перебування наодинці дозволяє їм відновити внутрішні ресурси, зосередитись на саморозвитку та приділити час власним потребам. Низький рівень самотності встановлено у 16,6 % студентів-психологів. Таким особам притаманний високий рівень самоконтролю, вони будують життєві плани, впевнені у собі та здатні до самодостатності, але якщо і опиняються на самоті, то використовують її для навчання та відпочинку.

Результати дослідження за методикою «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтєва) дозволяють конкретизувати індивідуальні особливості переживання самотності студентами-психологами (рис. 1).

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів мають середні показники загального переживання самотності, що становить 67 %. Для таких осіб самотність не викликає сильного емоційного дискомфорту або болісних переживань, навіть якщо їхні соціальні контакти обмежені. Понижений та високий рівні самотності виявлено у 13 % та 20 % досліджуваних.

Середні показники виявлено у більшості респондентів 80 % і за шкалою «Залежність від спілкування». Студенти-психологи якщо і перебувають на самоті, то не відчують певного дискомфорту. Водночас у них зберігається потреба у соціаль-

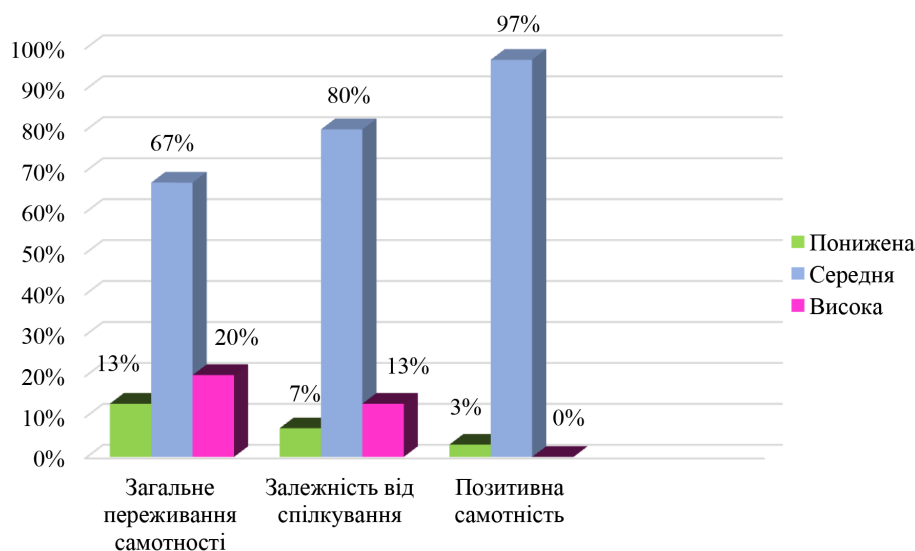


Рис. 1. Рівень переживання суб'єктивного почуття самотності студентів-психологів

ній взаємодії, але вони не виявляють схильності до нав'язливого пошуку соціальних контактів з метою уникнення своєї самотності. Виявлена адаптованість до короточасного перебування поза активною соціальною діяльністю вказує на їхню емоційну стійкість, самодостатність та здатність до внутрішнього балансу. У 7 % студентів-психологів встановлено понижений рівень самотності, а високий у 13 % досліджуваних.

За шкалою «Позитивна самотність» більшості студентам-психологам 97 % властивий середній рівень переживання самотності. Такий показник відображає сформованість у респондентів здатності до конструктивного сприйняття своєї самотності. Вони розглядають її не лише як обмеження, але й як ресурс, який використовують для творчого самовираження, особистісного розвитку та глибшого самопізнання. Перебування на самоті супроводжується позитивними емоціями, а також усвідомленням своїх цінностей, зосередження на власних думках і переживаннях, самоаналіз своїх дій та вчинків. Пониженого рівня самотності виявлено у 3 % респондентів, високого рівня не встановлено.

За методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Ф. Бажина, С. А. Голикіної, А. М. Еткінда більшість досліджуваних мають високі бали за шкалами методики, що відповідає інтернальності, як характеристики особистісного контролю у відповідній сфері життєдіяльності, представленій у шкалі «Загальна інтернальність». Так, абсолютна більшість 80 % респондентів усвідомлюють ключову роль власної відповідальності у сфері досягнень, 77 % у сфері сімейних відносин, 60 % у сфері виробничих відносин та у сфері

здоров'я та хвороб 70 % досліджуваних. Переважання інтернальності за результатами відповідних шкал може свідчити про високий потенціал студентів-психологів до саморозвитку та самовдосконалення. Ця тенденція є особливо вираженою у сфері досягнень і професійних відносин, а також частково стосується сфери здоров'я, наприклад, у контексті профілактичних заходів. В сімейних відносинах такі показники можуть вказувати на схильність до надмірного контролю або домінування, що має деструктивний характер. Ці аспекти потребують глибшого аналізу та можуть стати предметом подальшої психологічної роботи.

Загалом, результати за шкалою «Загальної інтернальності» демонструють майже рівномірний розподіл респондентів з вираженим екстернальним та інтернальним локусом контролю серед членів даної вибірки 47 % та 43 % відповідно. Показники, що знаходяться в межах умовної норми продемонстрували лише 10 % досліджуваних. Таким чином, у переважній більшості респондентів спостерігається чітко виражена схильність до розподілу обов'язків або готовність приймати відповідальність, що свідчить про їхню здатність взаємодіяти з іншими у процесі прийняття рішень і виконання завдань.

Інтерпретація отриманих результатів за відповідними шкалами не дозволяє однозначно оцінити їх як позитивні чи негативні, оскільки високий рівень інтернальності не завжди відображає позитивні риси особистості. У деяких випадках надмірна інтернальність може проявлятися у схильності до гіперконтролю або самообвинувачення, що негативно впливає на якість міжособистісних

взаємин, ступінь довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння. Тому для більш точної інтерпретації отриманих даних варто окремо розглянути результати за кожною шкалою.

Зростання показників за шкалою «Інтернальності у сфері досягнень» відповідає розвитку особистісного потенціалу через усвідомлення ролі власних зусиль та вчинків відносно досягнення мети. В даному випадку, особистість, що має високий рівень інтернальності з більшою ймовірністю досягне поставленої мети, ніж людина з екстернальними тенденціями. В межах даної вибірки 80 % респондентів мають високий рівень інтернальності у цій сфері та 20 % осіб що відповідає нормі, тож ми можемо визнати, що майже всі члени досліджуваної групи вважають себе відповідальними за досягнення успіху при постановки мети та її досягнення.

Результати за шкалою «Інтернальності в області невдач» свідчать, що досліджувані більш схильні «екстернально» ставитись до причин виниклих проблем та помилок. Таку позицію виявлено у 43,3 % респондентів, 36,7 % вважають, що ймовірні невдачі є результатом власних дій та вчинків. Більш збалансовано розподіляти відповідальність за причини власних невдач можуть лише 20 % студентів-психологів. Варто зазначити, що інтернальний чи екстернальний підхід до оцінки подібних ситуацій може виявитися непродуктивним як щодо кінцевого результату, так і стосовно переживання самого процесу невдачі. Людина, яка бере на себе всю відповідальність за негативний результат, може недооцінити власні зусилля, що нерідко спричиняє розвиток почуття провини та емоційного виснаження. Водночас особа, яка звинувачує зовнішні обставини або інших людей у своїх невдачах, не здатна об'єктивно оцінити свої можливості та знайти шляхи виправлення ситуації.

Розподіл результатів респондентів за шкалою «Інтернальності у сфері семейних відносин» показує переважання інтернального локусу контролю в цій сфері серед членів вибірки і становить 77 %. На думку респондентів, особливості стосунків у сім'ї є результатом виключно їхніх дій. Семейна взаємодія належить до сфер, які особливо потребують забезпечення балансу та рівноправ'я. Це передбачає справедливий розподіл відповідальності між членами родини чи партнерами як на емоційному, так і на практичному рівнях. Надмірна зосередженість на власних переживаннях і переконаннях щодо домінування особистих думок і почуттів може спричиняти прояви егоїзму

та авторитарності, що негативно позначається на гармонії та якості семейних стосунків. У 20 % респондентів рівень інтернальності відповідає нормі, що свідчить про їх здатність гнучко та обґрунтовано розподіляти відповідальність у семейному житті в залежності від конкретних обставин. Такий підхід є ключовим для підтримки гармонійних відносин. Лише у 3 % студентів спостерігаються виражені екстернальні тенденції, що вказує на схильність перекладати відповідальність на інших, що може ускладнювати досягнення взаєморозуміння в родині.

Результати аналізу за шкалою «Інтернальності у сфері виробничих відносин» показали, що 60 % респондентів мають інтернальний локус контролю в професійній діяльності та у взаєминах із колегами. Це говорить про їхню здатність брати відповідальність на себе за власні успіхи й невдачі, що створює надійну основу для професійного зростання та розвитку. Однак надмірна відповідальність може негативно позначитися на психологічному та фізичному стані індивіда, оскільки, окрім внутрішніх факторів, зовнішні умови (соціально-економічна ситуація, природні катастрофи), можуть суттєво вплинути на ефективність професійної діяльності та кар'єрне зростання. Отже, усвідомлення та прийняття особистістю того, що деякі досягнення можуть бути тимчасово недосяжними або втраченими через об'єктивні обставини, допомагає зменшити надмірні переживання (рівень тривоги) та сприяє стабілізації емоційного стану.

Респонденти у кількості 50 % продемонстрували екстернальний локус контролю в міжособистісних відносинах. Тенденція визнавати партнера головною особою у стосунках, підлаштовуючись чи поступаючись власними інтересами, часто зумовлена низьким рівнем самооцінки, пасивною позицією чи відсутністю ініціативи. Це може призвести до формування у партнера почуття емоційної віддаленості та самотності. Отже, можна припустити, що поширення пасивної життєвої позиції серед респондентів є однією з причин високого рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Результати за шкалою «Інтернальність стосовно здоров'я та хвороби» вказують на переважання серед респондентів відповідального ставлення до свого здоров'я. Так, 70 % учасників вибірки виявили виражену інтернальність щодо підтримки фізичного стану та вибору здорового способу життя.

З метою визначення статистично значущого зв'язку між рівнем переживання самотності та

суб'єктивним контролем (локус контролю) за всіма представленими методиками було здійснено кореляційний аналіз коефіцієнта рангової кореляції Пірсона. Було встановлено:

1) Значимі прямі статистичні зв'язки: між загальним переживанням самотності та загальною інтернальністю 0,382 ($p \leq 0,05$). Зі збільшенням показників інтернальності поведінки особистості збільшується і рівень суб'єктивно визначеного переживання самотності. Між шкалами «Залежність від спілкування» та «Загальної інтернальності» 0,826 ($p \leq 0,01$). Із зростанням потреби у спілкуванні та встановленні контактів посилюються й інтернальні тенденції особистості.

2) Зворотні статистично значущі зв'язки: між загальним переживанням самотності та інтегральністю у сфері міжособистісних стосунків: – 0,485 ($p \leq 0,01$). На основі цього можемо припустити, що особистість, яка здатна усвідомити свою відповідальність та міру власного впливу на стосунки з оточуючими має низько виражене відчуття самотності. Між мірою інтернальності у міжособистісних стосунках та залежністю від спілкування значимий зворотній зв'язок: – 0,715 ($p \leq 0,01$). Чим більш усвідомлено людина взаємодіє з іншими та будує стосунки, тим меншою стає її потреба в компульсивному пошуку соціальних контактів як способу уникнення самотності.

Отже, дослідження рівня суб'єктивного контролю показало переважання у студентів-психологів інтернального локусу контролю за більшістю шкал у студентів-психологів. Майже у половини досліджуваних виявлено тенденцію до екстернального локусу контролю у більшості життєвих ситуацій, зокрема зафіксовано таку схильність у сфері міжособистісних стосунків. Респондентам з інтернальним локусом контролю легше встановлювати контакти з іншими людьми, ніж студентам з екстернальним локусом контролю, які частіше стикаються із самотністю. Абсолютна більшість досліджуваних схильні до вияву інтернального локусу контролю у сфері досягнень, сімейних відносин та турботи про здоров'я.

Висновки. На основі даних можна зробити висновок, що студенти-психологи здатні переживати виражену самотність, яка може стати джерелом відновлення ресурсів для подальшої продуктивної діяльності, особистісного зростання та професійного розвитку. Водночас, зміна негативного сприйняття самотності можливе через впровадження ефективних методів подолання стресу, покращення емоційної саморегуляції та забезпечення соціальної підтримки. Розвиток здорових соціальних зв'язків не тільки допомагає зменшити переживання самотності, але й сприяє покращенню психологічного стану студентів-психологів.

Список літератури:

1. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу. Київ. 2020. С. 25–27.
2. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 4/5. С. 28–40.
3. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. 2023. С. 59–167.
4. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ. 2020. С. 33–38.
5. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
6. Мовчан М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: дис. ... канд. філос. наук.: 09.00.04. Київ, 2008. С. 28.
7. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 125–136.
8. Помазова, О. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 23. 2013. С. 206–214. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2549/> (дата звернення: 24.01.25).
9. Сидоренко О. Б. Особливості взаємодії викладачів і студентів в умовах воєнних дій як основа збереження їх психічного здоров'я. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*: зб. наук. праць міжвузівського круглого столу. Київ. 2023. С. 20–25. URL: <https://surl.li/marwuc> (Дата звернення 24.01.25).
10. Стецюк С. О. Цінності як чинники розвитку особистісної відповідальності в перехідний період від юнацького до дорослого віку. *«Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства»*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (7–9 листопада 2014 р.). Київ, 2014. С. 399–402.
11. Хавула Р. Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 115–120. URL: <https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/51zb2023.pdf> (дата звернення: 24.01.2025).

12. Arnett, J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000. 55(5), P. 469–480.
13. Berg C.V., Everaert P. The Link Between Loneliness, Mental Health, and Stress in Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Affective Disorders*. 2022. 312. P. 47–54.
14. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived Social Isolation and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. 25(7). P. 491–494.
15. Kashdan, T.B., & Rottenberg, J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. 30(7), P. 865–878.
16. Miceli M., Castelfranchi C. The mind and the future: The (negative) power of expectations. *Theory & Psychology*. 2001. 11(3), P. 347–372.
17. Nayyar S., Singh B. Personality correlates of loneliness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2011. T. 37. №. 1. P. 163–168.
18. Peplau L.A., Perlman D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. 1982. P. 23–48, P. 123–140.
19. Ye Y., Lin L. Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological reports*. 2015. T. 116. №. 1. P. 164–175.

**Sydorenko O.B. THE PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF LONELINESS:
A STUDY OF SUBJECTIVE CONTROL AND TYPES OF LONELINESS EXPERIENCES
IN PSYCHOLOGY STUDENTS**

This article explores the psychological characteristics of subjective control and various types of loneliness experiences in psychology students. It highlights that students in the modern educational process often face loneliness due to high emotional demands, adaptation to the academic environment, and the need for professional development. Loneliness is characterized as a socio-psychological phenomenon with diverse manifestations, including social and emotional loneliness, as well as its connection to the level of subjective control. It is noted that subjective control, particularly the locus of control, significantly influences an individual's response to loneliness.

The article presents and analyzes the results of an empirical study. The findings show that most respondents experience a moderate level of loneliness that does not cause severe emotional discomfort. Furthermore, the impact of subjective control on the perception of loneliness was revealed. Psychology students with a high level of subjective control (internal locus) are better equipped to adapt to loneliness, using it for self-development. In contrast, those with low levels of control tend to exhibit symptoms of depression, anxiety, and social isolation. Most respondents demonstrated a high level of internality in their professional activities, which positively affects their adaptation to stressful situations. However, some displayed a tendency toward excessive control, which negatively impacts the establishment of interpersonal connections.

Thus, this article provides valuable insights into the psychological characteristics of psychology students and offers guidance on developing effective strategies to overcome loneliness, enhance emotional resilience, and improve the professional competence of future specialists.

Key words: loneliness, subjective control, emotional resilience, locus of control, psychological well-being, psychology students, adaptation, social isolation, professional competence.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/19>**Борисенко В. Є.**

Національний університет «Острозька академія»

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У статті проаналізовані науково-психологічні підходи до характеристики основних аспектів психологічної витривалості особистості. Зокрема, ми виокремили ключові постулати тлумачення психологічної витривалості, проаналізували зміст поняття психологічної витривалості, її структуру, охарактеризували концептуальні підходи до вивчення цього явища в психологічній науці.

Відповідно до численних наукових досліджень, психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонування. Психологічна витривалість як особистісна якість включає аспекти стійкості, рівноваженості, опірності по відношенню до сформованих важких обставин. Проблема чинників формування психологічної витривалості військовослужбовців загалом і майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні, адже у процесі військової підготовки перед майбутніми офіцерами-розвідниками постає необхідність пошуку можливих способів боротьби зі стресовими ситуаціями та різноманітних підходів до навчіння з ними справлятися, оскільки від цього залежить їхня професійна ефективність і спроможність приймати раціональні рішення під час бойових дій.

Наявні в науковій психологічній літературі підходи до вивчення психологічної витривалості актуалізують подальші розвідки у цьому напрямку з детальнішим аналізом змісту поняття психологічної витривалості, аналізом його структури, вдосконаленням концепції системи психологічної витривалості, описом ролі в навчальній/пізнавальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників, вивченням особливостей прояву в структурі метакогнітивного моніторингу. Ускладнюють процес розуміння психологічної витривалості багатоаспектність визначення поняття, не розрізнення термінів «психологічна витривалість» і «психологічна стійкість», подекуди переважаюче використання терміну психологічної стійкості, відсутність чіткої структури чинників психологічної витривалості.

Ключові слова: військовослужбовці; майбутні офіцери-розвідники; навчальна/пізнавальна діяльність; психологічна витривалість.

Постановка проблеми. Психологічна витривалість особистості завжди була в центрі уваги науковців, однак, зважаючи на різновекторність досліджень психологічної витривалості відповідно до різних напрямів психології, маємо багатосторонні підходи до тлумачення поняття та виокремлення основних функцій та чинників. Проблема чинників формування психологічної витривалості військовослужбовців загалом і майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні. У процесі військової підготовки перед майбут-

німи офіцерами-розвідниками постає необхідність пошуку можливих способів боротьби зі стресовими ситуаціями та різноманітних підходів до навчіння з ними справлятися, адже від цього залежить їхня ефективність, спроможність аналізувати ситуації та приймати раціональні рішення під час бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічних наукових джерел з проблеми вивчення психологічної витривалості дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення цього питання.

Явище психологічної витривалості вивчають у різних областях психології, серед яких найчастіше у клінічній психології, психіатрії, психосоціальній психології та психології особистості. Проблему психологічної витривалості порушують у багатьох українських і зарубіжних дослідженнях (О. Біла, С. Богдановський, А. Бутенко, Н. Вавілова, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Вишньовський, В. Генік, В. Готич, Т. Гром, С. Дяков, С. Дячук, Ю. Кирильчук, В. Клочков, М. Козяр, О. Кокун, З. Комар, С. Костів, Д. Кравцов, В. Крайнюк, М. Кудінова, О. Курявська, А. Левенець, Н. Лозінська, С. Максименко, Т. Мельничук, О. Милославська, В. Мороз, В. Невмержицький, А. Некрасов, О. Остапчук, Н. Підбуцька, І. Пішко, Ю. Попик, А. Романишин, І. Соловійова, В. Чорний, а також Т. Біггс (T. Biggs), Д. Браун (D. Brown), С. Брей (S. Bray), Н. Брік (N. Brick), Л. Ванг (L. Wang), К. Гао (X. Gao), С. Джонстон (S. Johnston), А. МакІнтайє (A. MacIntyre), А. МакКормік (A. McCormick), С. Мейджен (C. Meijen), А. Озарі (A. Ozsari), Д. Рассел (D. Russell), Н. Сар (N. Şar), Т. Січ (T. Seech), Л. Шейкер (L. Shaker), Х. Чу (H. Chu) та інші). Узагальненням напрацювань науковців є те, що у науковій психологічній літературі психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонувати на високому адекватному рівні. Психологічна витривалість як особистісна якість включає декілька аспектів, серед яких виділяють стійкість, врівноваженість, опірність по відношенню до сформованих важких обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні, зважаючи на різні випробування.

Постановка завдання. Відповідно до зазначеного, вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз основних аспектів вивчення психологічної витривалості особистості на основі наявних у науковій психологічній літературі напрацювань.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє узагальнити тлумачення терміну «психологічна витривалість». Психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонувати на висо-

кому адекватному рівні. Як особистісна якість, психологічна витривалість включає аспекти стійкості, врівноваженості, опірності по відношенню до сформованих важких обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні.

Психологічна витривалість є однією з найвидатніших позитивних характеристик особистості, оскільки дозволяє справлятися з різними тисками конкуренції, навчання/пізнання, підтримувати психологічну рівновагу, враховуючи різні стресори, які відрізняються за своїми типами та гостротою відповідно до тих чи тих ситуацій, їх усвідомленню. У суб'єктів пізнання виділяють різну психологічну толерантність до цих тисків. Вищі рівні психологічної толерантності передбачають вищі показники впевненості в собі, самоефективності, здатність до творчості [16].

Психологічна витривалість особистості завжди була в центрі уваги науковців, оскільки, доведено, що збереження цієї особистісної якості є гарантом успішного саморозвитку. Однак, зважаючи на різновекторність досліджень психологічної витривалості відповідно до різних напрямів психології, маємо багатосторонні підходи до тлумачення поняття та виокремлення основних функцій та чинників.

Одним із перших напрямків психологічного вивчення психологічної витривалості була гештальтпсихологія, яка розглядає поняття кризь призму психологічної витривалості з погляду так званого «цілепокладання», тобто здатності до побудови цілей, що може бути як ситуативним, так і глобальним. Відзначають впевнений і стійкий розвиток суб'єктів пізнання з притаманними відповідними життєвими прагненнями та цілями, без витрат власних сил на тимчасові та ситуаційні труднощі [4].

Психологічна витривалість постає ключовим поняттям у вивченні ролі численних концепцій у сприянні стійкій цілеспрямованій поведінці та особистому успіху. Зокрема, активно обговорюють можливі способи покращення навичок самоконтролю та стійкості, щоб забезпечити ефективність діяльності у важких умовах [2].

Гуманістична психологія розглядає психологічну витривалість у межах Я-концепції особистості із розрізненням Я-реального і Я-ідеального. На рівні припущення, психологічна витривалість переважно залежить від успішності особистості у своєму розвитку, впевненості у своїх силах,

ефективності формування комплексу захисних механізмів та способів подолання труднощів, що дозволяє суб'єкту пізнання позбавитись внутрішнього дискомфорту, захиститись від зовнішніх впливів [4].

В останні роки концепція психологічної витривалості стала актуальною темою досліджень в галузі фізичних вправ і спортивної психології. Зокрема, вивчають вплив психічної витривалості на спортивний успіх. Однак, незважаючи на це, в цих численних та інтенсивних дослідженнях простежуємо недостатньо узгодженості щодо вимірювання та концептуалізації поняття психологічної витривалості.

Так, є емпірично обґрунтовані свідчення виявлення вищих показників психологічної витривалості у тих осіб, які активно займалися спортом, на противагу до тих, хто у такі види активності не були включені. Також доведено, що середні показники психологічної витривалості вищі у спортсменів командних видів спорту. Зі збільшенням періоду занять психологічна витривалість статистично значимо зростає [7; 14].

Однак не лише командні види активних у фізичному плані видів спорту підвищують показники психологічної витривалості. Подібний ефект на психіку суб'єкта пізнання мають ігри в шахи [13].

Досліджують також, яким чином ті чи ті види спорту є спрямованими на витривалість (наприкладі бігу на довгі дистанції) та психологічні аспекти особистості: здатність витримувати втому та цілеспрямовано рухатись далі співвідноситься зі спроможністю психологічно проявляти витривалість за несприятливих умов [10].

В основі психологічної витривалості лежить узгодженість у функціонуванні більшості органів та органічних систем. Витривалість передбачає здатність витрачати внутрішні ресурси ціленаправлено, щоб їх вистачило на виконання необхідної кількості роботи насамперед фізичного типу без завдання шкоди своєму здоров'ю та життю [1].

Таким чином, емпірично доведено, що фактично всі види спорту мають сприятливий вплив на формування витривалості особистості. Можливим поясненням може бути взаємозв'язок розуму і тіла: під час інтенсивних навантажень на серцево-судинну систему змінюється гормональний баланс організму; фізична витривалість формує емоційну стійкість і, як наслідок, психологічну витривалість тощо [14; 13; 10].

Також доведено, що не лише розвиток фізичної форми покращує рівень психологічної витри-

валості, але й навпаки. Особистісні уявлення щодо власних фізіологічних можливостей, установки щодо спрямування тієї чи тієї діяльності, цілепокладання мають вплив на мотивацію до продовження занять спортом, прагнення до перемоги або ж готовності здаватися і не продовжувати спортивні заняття. Покращує мотиваційне прагнення стратегічне мислення, оскільки формулює конкретні завдання та довготривалі мотиви діяльності, спрямовані на вирішення тих чи тих завдань [11].

Вивчають також співвідношення між очікуваннями щодо власної ефективності з показниками психологічної витривалості (на прикладі спортсменів). Незважаючи на те, що теоретично доведено, що очікування стимулюють більшу ефективність у виконанні поставлених цілей, і навіть попри фізичну втому, тобто є основою мотиваційної складової індивідів, емпіричні дані не показують статистично значимих зв'язків між очікуваннями щодо успішності виконання завдань та психологічною витривалістю [16].

У ширшому плані в дослідженнях, пов'язаних із спортом, механізми, за допомогою яких психологічні навички впливають на ефективність діяльності, досі не повністю зрозумілі, а концептуалізація терміну психологічних навичок залишається неоднозначною. Дослідження спортивної психології мають застосування, які виходять за межі спортивної сфери в контекстах військової підготовки та бойових дій. Тому, враховуючи подібність між спортивною та військовою діяльністю, можна зазначити, що аспекти психологічної витривалості потребують детальнішого вивчення [5].

Досліджують також вплив ментальної втоми на витривалість особистості. Доведено, що індивідуальна чутливість впливає на сприйнятливості до втоми, однак її показники мають тенденцію до зниження у випадках кращої фізичної підготовки. Отже, фізично розвинені люди, відповідно до результатів дослідження, менш емоційно вразливі і демонструють значно вищі показники стійкості [14].

Крім кореляцій з індивідуальними фізичними можливостями, психологічна витривалість також пов'язана зі спроможністю йти на ризик та зваженістю дій в несприятливих умовах. Зокрема, явище психологічної витривалості розглядають як чинник, необхідний для прийняття раціональних рішень в складних ситуаціях (на прикладі фінансово-інвестиційної сфери) [8].

У випадку вивчення мотивації до оптимальних дій у ризикованих умовах, вартим уваги є те, що

особливого значення набуває стимул винагороди. Доведено, що фізична працездатність погіршується при перевантаженні когнітивного контролю завданнями, що знижує загальну індивідуальну ефективність діяльності [6].

Мотиваційні установки до вищих показників психологічної витривалості зростають при налагодженні стосунків з родиною [9]. Зокрема, вивчають роль підтримки родини та друзів-однолітків на формування самооцінних компонентів в якості складової психологічної витривалості у людей з ігровою залежністю. Установка на продовження опору може надавати впевненість у власних силах та підсилювати прагнення до опору [15].

У сфері військової психології вивчають, зокрема, роль соціальних і психологічних втручань, які існують для військових пар/сімей. Однак наголошують на необхідності розробки методів підтримки для імплементації у різних контекстах сприяння військовослужбовцям та їхнім сім'ям [12].

На сьогодні найбільш актуальною та дискусійною у психологічній науковій спільноті є проблема сприяння збереженню психічного здоров'я населення в стресових умовах військового часу. Як виявлено, найбільш цінними та затребуваними в епоху пандемій і військових конфліктів (зокрема війни в Україні) є такі характеристики особистості, як стресостійкість, витривалість, психологічна пружність, здатність до відновлення, оскільки саме ці чинники є запорукою здатності впоратись зі складними життєвими ситуаціями. Крім того, ці характеристики направлені на активізацію адаптаційних і захисних механізмів особистісного самозбереження [3].

Серед найнеобхідніших навичок з інтенцією на майбутнє виокремлюють витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме ці чинники ряд авторів характеризують під загальним поняттям резильєнтності, що у вітчизняній психології є відносно новим терміном, однак, його вивчення є актуальним завданням, особливо враховуючи ситуації, коли у переважній більшості громадян України відсутній досвід переживання втрат внаслідок війни [3].

Крім того, варто наголосити на важливості психологічної витривалості як системної характеристики резильєнтності, оскільки психологічна витривалість є цінною спроможністю і компетентністю як сьогодні, так і в прогнозованому майбутньому. Резильєнс, який визначають як процес опору і подолання негараздів чи пристосування до нових умов, може бути детермінованим не лише особистісними характеристиками суб'єкта пізнання, а й особистісними моделями реагування на стреси як тригери [3].

Психологічна витривалість є однією з провідних інтегральних військово-професійних якостей, що необхідні для здійснення якісної підготовки військовослужбовців. Оскільки психологічна витривалість забезпечує емоційну лабільність, урівноваженість емоційних проявів, а також спроможність психіки чинити опір негативним стресовим чинникам військової служби, це явище є основою саморегуляції індивіда [1].

Висновки. Отже, психологічна витривалість є явищем, що описує здатність суб'єкта пізнання переживати стресові ситуації, адаптуватись до них і відновлюватись опісля. Крім того, психологічна витривалість виступає здатністю індивідів розвиватись та становитись сильнішими після подій, які можуть викликати дискомфорт та/або страждання. Наявні в науковій психологічній літературі підходи до вивчення психологічної витривалості актуалізують подальші розвідки у цьому напрямку з детальнішим аналізом змісту поняття психологічної витривалості, аналізом його структури, вдосконаленням концепції системи психологічної витривалості, описом ролі в навчальній/пізнавальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. Ускладнюють процес розуміння психологічної витривалості багатоаспектність визначення поняття, не розрізнення термінів «психологічна витривалість» і «психологічна стійкість», а подекуди і переважаюче використання терміну психологічної стійкості, відсутність чіткої структури чинників психологічної витривалості.

Список літератури:

1. Бутенко А., Гром Т., Некрасов А. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений*, 2021. Вип. 4, №. 92. С. 190–193.
2. Максименко С. Д., Невмержицький В. М. Морально-психологічна стійкість як умова конструктивної життєвої перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Режим доступу: <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/15.pdf>
3. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Авт. кол.: Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

4. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
5. Arthur R., Fitzwater J., Roberts R., Hardy J., Arthur C. Psychological skills and “the Paras”: The indirect effects of psychological skills on endurance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2017. Vol. 29, No. 4. P. 449–465.
6. Brown D.M.Y., Bray S.R. Effects of mental fatigue on physical endurance performance and muscle activation are attenuated by monetary incentives. *The Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017. Vol. 39, No. 6. P. 385–396.
7. Chu H. Quantitative analysis of psychological endurance capability in basketball sports. *Advances in Engineering Research*, 2016. Vol. 104. P. 256–260.
8. Gao X., Shi Y., Zhang J., Luo Y. Psychological endurance hypothesis for uncertain decision and its application in supply chain information sharing. *Journal of Financial Risk Management*, 2017. Vol. 6. P. 210–229.
9. Kostiv S., Oderov A., Klymovych V., Yagypov V., Romanchuk S., Matveiko O., Baidala V. Experimental results of the psychological endurance development of military professionals. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. Vol. 21, No. 2. P. 1076–1083.
10. Leon-Guereno P., Malchrowicz-Moško E., Hautbois C., Valero-Valenzuela A. Editorial: Psychological dimensions of running and other endurance sports, among unexplored socio-cultural groups. *Movement science*, 2023. Vol. 14. P. 33–39.
11. Meijen C., Brick N.E., McCormick A., Lane A.M., Marchant D.C., Marcora S.M., Micklewright D., Robinson D.T. Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *In Sport & Exercise Psychology Review*, 2023. Vol. 18, No. 1. P. 4–37.
12. Ohlsson A., Nilsson S., Larsson G. Social and psychological support for military personnel and their families in connection with military deployment: A scoping review and thematic analysis. *Journal of Veterans Studies*, 2024. Vol. 10, No. 1. P. 160–172.
13. Ozsari A., Pepe S., Gorucu A. Investigation of the relationship between mental endurance and psychological well-being of male chess players. *Journal of Men's Health*, 2022. Vol. 18, No. 7. P. 1–7.
14. Şar N.Ş., Soyer F., Koç M. An analysis of psychological endurance and personality traits of individuals doing sports and not doing sports by various variables. *Physical Education of Students*, 2018. Vol. 2. P. 91–98.
15. Sert M. A model proposal regarding the effect of adolescents' psychological endurance on internet addiction and intermediary role of self-esteem among related variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2019. Vol. 18, No. 1. P. 1–14.
16. Shaker L.A. Psychological endurance and its relationship to self-efficacy expectations among students of the college of physical education and sports sciences, university of Babylon. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 2022. Vol. 3, No. 2. P. 116–122.

Borysenko V. Ye. TO THE PROBLEM OF STUDYING PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF PERSONALITY IN SCIENTIFIC PSYCHOLOGICAL LITERATURE

The paper analyzes scientific and psychological approaches to the characterization of the main aspects of the psychological endurance of the individual. In particular, we have identified the key postulates of the interpretation of psychological endurance, analyzed the content of the concept of psychological endurance, and its structure, characterized the conceptual approaches to the study of this phenomenon in psychological science.

According to numerous scientific studies, psychological endurance is described as the ability to effectively resist stress, difficulties and difficult life circumstances, which at the same time implies the ability to maintain a positive emotional state and continue effective functioning. Psychological endurance as a personal quality includes aspects of stability, balance, and resistance to difficult circumstances. The problem of factors forming the psychological endurance of military personnel in general and future reconnaissance officers, in particular, becomes especially relevant during the war in Ukraine because, in the process of military training, future reconnaissance officers are faced with the need to find possible ways to deal with stressful situations and various approaches to learning to cope with them since their professional effectiveness and ability to make rational decisions during combat operations depend on this.

The approaches to studying psychological endurance available in the scientific psychological literature update further research in this direction with a more detailed analysis of the content of the concept of psychological endurance, analysis of its structure, improvement of the concept of the psychological endurance system, description of the role in the educational/cognitive activities of future reconnaissance officers, and study of the features of its manifestation in the structure of metacognitive monitoring. The process of understanding psychological resilience is complicated by the multifaceted definition of the concept, the lack of distinction between the terms «psychological endurance» and «psychological resilience», the sometimes predominant use of the term psychological stability, and the lack of a clear structure of the factors of psychological resilience.

Key words: military personnel; future reconnaissance officers; educational/cognitive activity; psychological endurance.

Гуртовенко Н. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті представлені сучасні особливості поведінки підлітків із девіантним стереотипом поведінки. Наявність у поведінці індивіда значного «невмотивованого» компонента свідчить про незрілість механізмів реалізації його активності, при цьому активність втрачає нерозривний у нормі зв'язок із потребами і виступає в ролі «дикої», спонтанної, безкультурної, нецивілізованої активності. Немотивовані вчинки найбільш властиві підлітковому віку та пояснюються слабкістю інформаційних процесів, необхідних для перетворення потреби на мотив і мету, а також для вироблення й усвідомлення сенсу діяльності. Немотивований вчинок може мати характер імпульсивного, несподіваного, незрозумілого для самого індивіда вчинку або ж характер запозичення мотиву дії в будь-кого з оточення: поведінка на основі чужої мотивації. У дослідженні нами розмежовано нестерпність самої по собі психічної напруги й особистісну неприйнятність думок, пов'язаних із тими чи іншими спонуканнями: володіючи розвинутою моральністю, особистість здатна пригнічувати неприйнятне. Визначені особливості прояву девіантної поведінки підлітків (вандалізм, хуліганство, деякі крадіжки, суїцид), що пов'язані саме з незрілістю механізмів реалізації такої активності, що, в свою чергу, виражається в невмотивованості діяльності. Нерозвиненість (недостатнє функціонування) механізмів психологічного захисту призводять до розвитку психопатії як дефекту поведінки особистості, дефекту характеру. Оскільки характер багато в чому складається на підставі поєднання певних звичок, то наявність в індивіда деяких небажаних звичок визначає наявність у нього і деяких (відповідних їм) патологічних рис характеру та дефектів поведінки. Переважно вони відносяться не до «енергетично-силового», а до «змістовного» боку поведінкового і нейропсихічного явища – психопатії.

Ключові слова: девіантна поведінка, психопатія, підлітки, спонукання, немотивований вчинок.

Постановка проблеми. Для підліткового віку особливо властиві невмотивовані дії, які іноді можуть бути й у дорослих, надмірно схильних до наслідування: при цьому індивід «запозичує» образ чужої поведінки, будучи далеким від розуміння її мотивів.

По суті, невмотивованими діями виявляються такі, в основі яких потреба збудження недостатньо опрацьована інформаційно. Адже мотив (а він зобов'язаний передувати діяльності) повинен відповідати на запитання «навіщо?», «для чого?». А відповіді на такі запитання дають змогу знайти і сенс такої дії. Тому невмотивовані вчинки ще й безглузді.

Отже, і дія сама по собі, і дія, що впливає на оточуючих (вчинок), виявляються невмотивованими в тому разі, якщо не лише сторонні спостерігачі, а й індивід, що сам чинить таку дію, не в змозі пояснити, навіщо він це зробив. Тому між невмотивованістю вчинків і незрозумілістю їх для оточення є істотна відмінність: невмотивований вчинок незрозумілий і самому індивідові, який

його вчинив, тоді як учинок, зрозумілий індивідові, але незрозумілий для оточення – це «непояснений» вчинок.

Спонукання до невмотивованої дії формується не після того, як сформується намір (тобто з'ясується мотив, мета і сенс), а до цього. Іншими словами, спонукання до дії, в основі якого завжди лежить спонукальне збудження, у разі невмотивованих вчинків не має чітких обрисів і не містить у собі програми дій, лише енергію та готовність діяти в будь-якому напрямі, що є доступним для індивіда з урахуванням функціональних можливостей його рухової системи та особливостей ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дія (вчинок) може здійснюватися й умовно-рефлексивно під впливом ситуаційних чинників і стимулів, але використовуючи енергію задоволення потреби. Саме тому незадоволеність яких-небудь важливих потреб індивіда робить його вразливим щодо впливу на його поведінку випадкових чинників та обставин, а об'єкт, що привернув його увагу, може ставати мотивом діяльності [4].

У цьому плані характерний «вандалізм». Цей термін похідний від слова «вандали»: так називали напівдикі німецькі племена, які 455 року н.е. захопили Рим, що перебував на той час у стані занепаду. При цьому вони знищили безліч пам'яток культури абсолютно без жодного сенсу, просто зруйнували. З того моменту безглузде знищення культурних і матеріальних цінностей почали називати вандалізмом [2, с. 139].

Які ж підстави таких антигромадських і антигуманістичних дій? Адже руйнування створеного руками людини – це і символічна спроба руйнування самої людини. По-перше, це спроба розрядити на неживих предметах психічне напруження, викликане якимись сторонніми причинами («зірвати злість»), спроба, що не гальмується в психіці через ненавченість що-небудь берегти. По-друге, це певний різновид садизму – отримання задоволення при думці або уяві про те, яку безсилу досаду, гнів викличуть результати такої діяльності в інших. По-третє, це реакція на надмірну (для індивіда) впорядкованість навколишнього предметного світу, яка внутрішньо ним не сприймається і породжує наростаючу психічну напругу [3, с. 17].

Постановка завдання. Що ж у психіці може бути нестерпним? Гедонічно не забарвлена, але нестерпна внаслідок своєї сили психічна напруга – це нейтральна дисфорія; гедонічно негативно забарвлена психічна напруга – це гедонічно насичена дисфорія: туга, тривога, страх; внутрішньо особистісні суперечності, які підкріплюються негативними емоціями, і від яких не вдається позбутися шляхом психічного захисту.

Виклад основного матеріалу. Приводом для невмотивованого вчинку стає або випадковий об'єкт (який виступає в ролі мотиву), або ж відбувається «мотиваційне зараження» – «запозичення» в оточуючих способу дій.

Наслідкування відбувається щодо індивіда, до якого немає смислового бар'єру: приятелі, випадкові знайомі, досвідчені кримінальні елементи. Можливе й «запозичення» мотиву: за відсутності власного мотиву індивід засвоює чужий намір у готовому вигляді, не маючи до нього внутрішнього підґрунтя, починає сприймати зрозумілий чужий мотив як свій власний і відповідним чином діє.

Оскільки енергію будь-якій дії надає потреба, за слабкості мотивації ймовірність невмотивованих дій вища, чим більше потреб особистості виявляються незадоволеними. Природно, що особливо це характерно для підлітків. Тут дві головні

потреби. Перша з них – базисна потреба організму в продовженні роду (статева потреба). Під час статевого дозрівання повністю закладається енергетичний потенціал такої потреби, але до реальної можливості дій, які могли б його адекватно реалізувати, їй ще далеко. Ось надлишкова енергія і шукає вихід. Тут важливо враховувати специфіку сучасного стану підлітків та юнацтва: вона полягає в тому, що властивий саме цьому віку період гіперсексуальності збігається в сучасному світі з необхідністю інтенсивного навчання та підвищених вимог з боку дорослих. Нагадаємо, що тривалість життя наших пращурів не перевищувала 20–25 років, а реалізація сексуального потенціалу починалася десь у віці 12–13 років. Якби це було в даний час, кількість невмотивованих вчинків серед підлітків значно б скоротилася, так само як і кількість різних реакцій розрядки [8].

Друга потреба, незрілість реалізації якої призводить до невмотивованих вчинків – потреба особистості у визнанні та справедливому ставленні: можливості підлітка зростають, а батьки звично намагаються регулювати його діяльність у тому самому стилі, що й раніше. Природно, що в нього виявляється незадоволеною потреба повністю реалізувати свої збільшені можливості, і його критичність щодо вибору напрямку дії знижується, а дії стають більш імпульсивними.

Таким чином, невмотивовані вчинки найбільш властиві підлітковому віку і пояснюються слабкістю інформаційних процесів, необхідних для перетворення потреби на мотив і мету, а також для вироблення й усвідомлення сенсу діяльності. Як уже зазначалося, невмотивований вчинок може мати характер імпульсивного, незрозумілого для самого індивіда вчинку або ж характер запозичення мотиву дії в будь-кого з оточення: поведінка на основі чужої мотивації. При цьому наявність у підлітка смислового бар'єра до батьків і вчителів не тільки сприяє відчуженню від них, а й, посилюючи загальний стан психічного дискомфорту, призводить до накопичення збудження, яке розряджається випадковим і небажаним способом.

Корисно розрізняти ситуації, коли індивід вимушений, за особливостями своєї центральної нервової системи, «розряджатися» патологічним чином, і ситуації, коли індивід нормальний, але погано вихований: у цих випадках ми маємо справу не з патологією, а з розбещеністю. У випадках же патологічних реакцій має місце надзвичайний надлишок нейропсихічної енергії, що шукає вихід і не знаходить «легітимних» її напрямків :

замість природного способу надлишкова енергія розряджається ненормальним шляхом.

Вандалізм досить поширений у сучасному світі, особливо характерний для підлітково-юнацького віку. Зовні це виглядає як руйнування заради руйнації, як прагнення до того, щоб предмета більше не існувало.

Якщо дитина з дитинства оточена примітивними речами, у неї утруднене гармонійне входження в складніший світ, як результат виникає психічне напруження, що породжує руйнівні тенденції в поведінці: така діяльність проти впорядкованості на користь хаосу. До такої поведінки можуть призвести надмірні вимоги батьків до підтримання порядку, внаслідок чого дитина виявляється підпорядкованою «речовому» оточенню і починає його ненавидіти. Вандалізму сприяють заздрість, а також установка на споживання в протизау установці на виробництво.

Тут же і стан важкої фрустрації, породжуваний нестерпною невідповідністю, наприклад, результатів власної творчої діяльності та художнього рівня твору, який хворий прагне знищити. Цей стан може також виникати в разі, якщо зображене, наприклад на картині, нагадує про некомпенсовані невдачі в особистому плані. Так чи інакше, але твір образотворчого мистецтва для психічно нестійких індивідів виявляється нестерпно сильним подразником, тож не тільки існування цього твору, а навіть і сама думка (спогад) про його існування є неприйнятними. Тому слід розрізняти раптові спалахи люти особистості щодо будь-якого об'єкта і пошук можливостей його знищити, який набуває форми манії.

Таким чином, патологія поведінки індивіда розподіляється на неправильну поведінку стосовно людей і неправильну поведінку стосовно речей. Але і в тому, і в іншому випадку в психіці накопичується надлишкове або неправильно розподілене збудження, що розряджається насильницькими діями, при вандалізмі – проти неживих, але рукотворних предметів [2].

Близькою за змістом поведінкою щодо інших людей є хуліганство: нерідко підлітки нападають і б'ють абсолютно невідомого їм перехожого, а потім не в змозі пояснити, навіщо і через що вони це зробили. Тут два моменти: надлишок «поганої» енергії потреб та якийсь умовно-рефлекторний фактор, що грає роль спускового механізму.

Є ще один типовий дефект поведінки для рядки, пов'язаний із неправильним ставленням особистості до самої себе, суїцид. Він стає можливим з того моменту, як індивід відчув у своїй

психіці щось чужорідне: нестерпне за силою або особистісно неприйнятне за змістом, а це, в свою чергу, викликає інтенсивне психічне напруження.

По суті, суїцид є захисною поведінковою реакцією індивіда від самого себе, але такою, що стає патологічною тому, що спрямована проти самого себе заради усунення нестерпного психічного напруження, яке до того ж надає енергію і самим суїцидальним діям, а не тільки визначає їхню спрямованість.

Можна виділити такі види суїциду: імпульсивний, наслідувальний, осмислений, змішаний, демонстративний (істеричний – псевдосуїцид) [10].

Часом суїцид може статися у психічно нестійких особистостей внаслідок нестерпного напруження, пов'язаного з тривогою і страхом, очікуванням якої-небудь значущої події [10].

Отже, можна виокремити три психологічно важливі компоненти самогубств такого характеру: перший – вплив навколишнього оточення, що полегшує суїцидальну діяльність; другий – накопичена незадоволеність своїм становищем (а отже, і збудження, що переживається як психічна напруга, що шукає виходу); третій – конкретний та особистісно значущий приклад суїциду, що відіграє роль розв'язувального чинника [7].

Загалом необхідно розрізняти природно-дефектну поведінку, пов'язану, як ми вже казали, з особливостями інформаційного опрацювання збудження при потребі і соціально-дефектну (етично-дефектну) поведінку, що пов'язана з порушеннями етичних норм за умови, що з фізіологічного-психічного погляду всі головні процеси в центральній нервовій системі та психіці відбуваються правильно. Але орієнтири поведінки, цілі та завдання стають для суспільства, до якого належить особистість, проявом патології.

Сутність психопатії – у порушеннях перебігу нейропсихічних процесів, які можуть мати різний рівень, характер і ступінь вираженості. Але завжди вони спотворюють поведінковий вигляд індивіда, роблячи його поведінку «дивною», «неприйнятною». Так чи інакше, але будь-яка психопатологічна риса індивіда – це дефект його поведінки.

Психопатія – це стійке (характерне) порушення психічної діяльності, а отже, і поведінки індивіда, що ускладнює його життя і обтяжує його взаємовідносини з оточенням [9].

Відмінність між психічними захворюваннями і психопатіями полягає в тому, що в основі психічного захворювання лежить хворобливий процес, який має фази і стадії. І на нього вдається впливати

спеціальними лікувальними засобами. В основі ж психопатій – порушення діяльності центральної нервової системи. Тому пом'якшувати прояви психопатій набагато важче, ніж лікувати психічні захворювання: «вилікувати» психопата неможливо.

Як і будь-який інший об'єкт наукового дослідження, психопатії потребують систематизації та класифікації. Тому під час діагностики, систематизації та класифікації психопатій слід (за П.Б.Ганнушкіним) йти шляхом клінічного спостереження: «Їхні характерні особливості виявляються певною мірою тільки шляхом побудови ідеальних типів або штучного виділення найчистіших яскравих випадків із безлічі перехідних і змішаних. У зв'язку із цим виникають і надзвичайні класифікаційні труднощі, і умовний характер диференціювання психопатій» [5]. Водночас є деякі загальні підстави для того, щоб розрізняти (диференціювати) різні психопатії.

Розглянемо кілька варіантів психопатій. Варіант перший: споживчі збудження різко посилені. Результат: індивід, нестримний у своїх спонуканнях. Варіант другий: збудження потреби в індивіда слабкі та (або) нестійкі, легко вичерпуються під час проходження етапів мотивації та цілепокладання. Результат: індивід, наміри якого нестійкі, легко кидає розпочате. Або ж це індивід, який легко піддається навіюванню, виявляє підвищену схильність до наслідування. Варіант третій: атрактивний образ у індивіда нечіткий. Подібного роду суб'єкти часто і «самі не знають, чого хочуть». Якщо це поєднується з сильним збудженням, то це «непередбачувані» особи. Якщо ж збудження потреби слабке, то він стає підвищено сугестивним, адже для формування чітких власних мотивів і цілей у нього просто не буде ні опорної інформації, ні потреб енергії. Варіант четвертий: сам атрактивний образ має відхилення від норми. Результат: або відхилення в сексуальній орієнтації, або ж відхилення в харчовій орієнтації. Варіант п'ятий: вольове підкріплення сильне, а атрактивний образ нечіткий. Результат: індивідові властива імпульсивність. У будь-якому прояві своєї активності діє акцентовано, але самі напрямки дій хаотичні. Таке теж нерідко трапляється в підлітків, але часом проявляється протягом усього життя, являючи перед оточуючими образ психопата.

Загалом правомірно розділяти психопатії на чотири групи за етапами виникнення потреб: «енергетично-силові», «мотиваційно-цільові», «вольові» і «особистісно-сміслові».

Важливо враховувати, що центри підкріплення – це одне з джерел енергії діяльності:

разом із збудженням задля задоволення потреби, вони є рушійною силою поведінки. Якщо якийсь патологічний образ, що стає моделлю потрібного результату, фіксується в центрах підкріплення, то вони починають відігравати додаткову, не прибуткову їм роль: не тільки підкріплювати збудження, що викликає потребу, надаючи додаткову енергію поведінці, а й спрямовувати її в потрібному напрямку.

Найхарактернішою є така психопатична риса особистості, як потяг до всього забороненого: заборона не пригнічує, а пробуджує інтерес до чого-небудь, відповідно особистість тягнеться до цього [1, с. 41].

До «змістовних» психопатій «архетипового» плану слід віднести і «безвідповідальних». Це індивіди, які не вміють прогнозувати свою поведінку, нездатні до випереджального відображення дійсності. Неможливо покладатися на їхні обіцянки, плани, безглуздо зважати на їхні наміри.

Патологічна фіксація (тобто стійкі структурно-функціональні порушення) може перебувати в структурі комплексу «Я». Якщо вона міститься в тій його частині, яка визначає рівень домагань, має місце підвищена амбітність і образливість. Для такого роду психопатів будь-який момент спілкування з оточуючими – це (на їхню думку) момент їхньої «недооцінки» або «припинення». Дивно чи ні, але завищена амбітність майже завжди поєднується з відсутністю почуття гумору, слабким розумінням комічного.

Здається, що з усього сказаного вище легко зрозуміти, чому психопати не здатні «безболісно» для себе і для інших пристосовуватися до навколишнього середовища» [6, с. 15]. Водночас за вдалого для психопата збігу обставин, поєднання його якостей і умов довкілля, він може бути дуже добре адаптованим і успішно проявляти себе в будь-якій діяльності, виявляючи свою творчу обдарованість всупереч дефекту. А в окремих особливо вдалих випадках і завдяки йому.

Висновки. Таким чином, психопатія – це стійке (характерне) порушення психічної діяльності та поведінки індивіда, що ускладнює його життя і обтяжує його взаємовідносини з оточуючими; слід розрізняти психопатії «енергетичного» плану («вибухові», «виснажуючі», «нестійкі» індивіди) та «змістовного» плану. Перший пов'язаний переважно з конституційно-вродженими чинниками, другий – з емоційно значущими враженнями переважно раннього дитинства. Отже, в основі психопатичної поведінки може лежати як дефект психічної структури осо-

бистості, так і інтенсивна «закомплексованість» у будь-чому; в основі деяких психопатій лежить неправильне формування в «несвідомому» (у структурі комплексу «Я») архетипових діад. Унаслідок цього «по життю» така особистість не здатна правильно користуватися цими розрізнен-

нями і відповідними їм поняттями, поводитися відповідно до них; характер психопатії, на яку страждає той чи інший індивід, багато в чому пов'язаний також і з тим, який з механізмів психічного захисту в нього не розвинений або практично не функціонує.

Список літератури:

1. Головка Н.І. Соціальна профілактика правопорушень: навч. посіб. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 174 с.
2. Доброскок А.Ю. Поняття і сутність вандалізму як об'єкта кримінологічного дослідження. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2018. Вип. № 36, том 2. С. 139–142.
3. Любченко А.О., Савельєва Н.М. Соціальні проблеми і профілактика вандалізму: навч. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»]. Полтава : ПНПУ, 2018. 75 с.
4. Мураненко К.Ю. Психологічні чинники девіантної поведінки підлітків. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2019. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 20. С. 200–217.
5. Основи патопсихології: навчально-методичний посібник / укл. Н.А.П'ясецька. Умань : ВІЗАВІ, 2015. 232 с.
6. Павлик Н.В. Духовно-психологічний супровід випускників закладів вищої освіти, спрямований на гармонізацію характерологічного розвитку особистості : метод. рек. Київ : Логос, 2018. 76 с.
7. Сахарова К.О. Методологія суїцидальної превенції серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. № 1 (2021). С. 99–105.
8. Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток : навч. посіб. з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. 3-є вид., доп. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2019. 272 с.
9. Супрун М.О., Шипелік Т.В. Нозологічний аналіз засуджених підлітків з особливими потребами. *Науковий вісник Інституту кримінально-виконавчої служби*. № 1(9). 2015. С. 134–145.
10. Ткач Б. Нейропсихологічні механізми суїцидальної поведінки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 32. 2016. С. 489–501.

Hurtovenko N. V. MODERN FEATURES OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

The article presents modern features of the behavior of adolescents with deviant behavioral patterns. The presence of a significant «unmotivated» component in an individual's behavior indicates the immaturity of the mechanisms for realizing his or her activity, while the activity loses its normally inseparable connection with needs and acts as a «wild», spontaneous, uncultured, uncivilized activity. Unmotivated actions are most common in adolescence and are explained by the weakness of the information processes necessary to transform a need into a motive and goal, as well as to develop and realize the meaning of an activity. An unmotivated act can be an impulsive, unexpected, incomprehensible act for the individual or a borrowing of the motive for action from someone else: behavior based on someone else's motivation. In the study, we distinguish between the intolerance of mental stress in itself and the personal unacceptability of thoughts associated with certain motivations: having developed morality, a person is able to suppress the unacceptable. The features of deviant behavior in adolescents (vandalism, hooliganism, some thefts, suicide) are identified, which are associated with the immaturity of the mechanisms for implementing such activity, which, in turn, is expressed in the unmotivated activity. The underdevelopment (insufficient functioning) of psychological defense mechanisms leads to the development of psychopathy as a defect in personality behavior, a character defect. Since character is largely formed on the basis of a combination of certain habits, the presence of some undesirable habits in an individual determines the presence of some (corresponding) pathological character traits and behavioral defects. They mainly relate not to the «energy and power», but to the «content» side of the behavioral and neuropsychological phenomenon – psychopathies.

Key words: deviant behavior, psychopathy, adolescents, motivation, unmotivated act.

УДК 37.015.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/21>**Мельник В. М.**

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стаття висвітлює особливості молодшого шкільного віку як одного з вікових періодів типового психічного розвитку індивідів. Проаналізовано новітню науково-методичну літературу щодо розбудови сприятливого шкільного простору у сенситивний період переходу до нового соціального статусу школяра. Ці зміни передбачають появу нових обов'язків, розширення кола спілкування в незнайомому фізичному просторі. Звідси відзначено підвищену необхідність інтегрованої співпраці батьків і психолого-педагогічних працівників задля підтримки психічного здоров'я дітей та безпечного запуску цілеспрямованої освітньої діяльності.

У результаті теоретичного аналізу вітчизняних та іноземних джерел широко описано поняття «психологічні умови», встановлено перелік зовнішніх і внутрішніх психологічних умов, які суттєво впливають на успішність перебігу освітньої діяльності учнів початкової школи. Стаття всебічно розкриває значення налагодження сприятливих психологічних умов задля ефективного навчально-виховного процесу, інтелектуальної активності, реалізації навичок самоконтролю, накопичення соціального досвіду в новому контексті.

У статті запропоновано шляхи облаштування фізичного простору класу та прийоми психологічної та розвигкової спрямованості вчителів і шкільних психологів для профілактики труднощів навчального процесу, емоційного розвантаження, які допоможуть школярам подолати стресові обставини, запобігти ускладненим наслідкам хибних психологічних умов навчання в початковій ланці середньої освіти. Розглянуто можливі варіанти створення сприятливої атмосфери почуття безпеки й психоемоційного комфорту, що допоможе молодшим школярам бути спокійними, стійкими, врівноваженими, посилити власний емоційний інтелект.

У матеріалах статті викладено схему зв'язку між мотивацією, новоутвореннями навчальної діяльності (рефлексія, довільність пізнавальної активності) та подальше становлення емоційно-вольової сфери у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: психологічні умови, шкільний вік, заклад освіти, освітнє середовище, освітня діяльність, початкова школа, молодші школярі.

Постановка проблеми. Попри воєнний стан в Україні з 2022 року, питання забезпечення толерантного, недискримінаційного, доступного та якісного інклюзивного середовища в освітні заклади не втрачає своєї актуальності [6, с. 414]. Власне, наразі можна спостерігати ситуацію посиленої необхідності розбудови сприятливого психологічного клімату в колективі однолітків і педагогів, врахування психоемоційного стану школярів в умовах війни.

Сучасні основоположні засади безпечного освітнього середовища враховують створення умов мотивації учіння, посилення творчого розвитку завдяки особистісно орієнтованій моделі освіти. Концептуальні ідеї новітнього навчального процесу забезпечують права освітян, задовольняють їхні потреби та інтереси через створення безпечних умов діяльності, комфортної міжособистісної взаємодії, емоційного благополуччя дітей і дорослих [6, с. 96; 8].

Високі показники ефективності освітнього процесу залежать від якості нормативно-правового регулювання роботи закладу освіти, інформаційного забезпечення, навчально-методичної бази; кадрового, матеріально-технічного забезпечення установи, а також від вдалої гармонійної взаємодії між усіма учасниками: здобувачами освіти, їх батьками (законними представниками), педагогічними працівниками. Така співпраця ґрунтується на взаємній повазі, відкритому діалозі, відповідальному ставленні до виконання персональної ролі, готовності до спільного планування освітньої траєкторії [8; 9, с. 52–53].

Серед переліку негативних психологічних умов можна виділити: напружене спілкування в колективі однокласників, довготривале інтенсивне сприймання одноманітної інформації, необхідність термінового одночасного ухвалення кількох рішень при виконанні певного навчаль-

ного завдання, обмежений час на опрацювання повністю нового чи складного матеріалу. Особливо виокремлюють недоброзичливі стосунки між вчителями та учнями, а також несприятливий клімат у шкільному колективі, наявність затяжних невирішених конфліктів. Всі вказані компоненти ізолювано чи в поєднанні між собою підвищують ризик розвитку проблем психічного здоров'я (депресивні епізоди, гіперкінетичний розлад), виникнення специфічних труднощів шкільних навичок (дислексія, дисграфія, дискалькулія), знижують активність та працездатність, погіршують академічну успішність за обов'язковою державною програмою [2, с. 15; 10, с. 183].

Вкрай неприпустимим є прояви будь-яких видів насильства: необхідне дотримання загальнолюдських прав і показників фізичної, психологічної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу [6, с. 97].

Шкільні профілактичні програми з охорони психічного здоров'я демонструють знижений показник запобігання виникнення труднощів емоційно-вольової сфери. Існує потреба у підвищенні кваліфікації співробітників усіх типів закладів освіти щодо проблем психічного здоров'я у дітей і підлітків з метою своєчасного виявлення підвищеної тривожності, різкої зміни настрою, стійкого пригніченого стану, різко негативних думок учнів [10, с. 187–188].

Тож, завданнями команди психолого-педагогічних спеціалістів в початковій школі є систематичний профілактичний огляд динаміки розвитку дитини; забезпечення слушної соціально-психологічної обстановки, надання корекційно-розвиткових послуг для покращення навчальної діяльності. Активна співпраця між класним керівником, профільними вчителями, соціальними працівниками, шкільними психологами та навіть медичними фахівцями за потреби, може допомогти батькам вчасно виявити стресогенні та інші несприятливі фактори в шкільному середовищі, зменшити ризики для учнів початкових класів, правильно розпочати заходи психологічної підтримки [1, с. 4; 10, с. 187–188].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних психолого-педагогічних наукових працях теоретиків і практиків вкрай обмежена інформаційна довідка присвячена вивченню поняттю «психологічних умов». Наразі не існує чітко визначеного терміну. Як правило, зазначають, — психологічні умови є однією зі складових ефективного психологічного забезпечення самовизначення освітян, що передбачає стан розвитку пізнавальної та професійної мотивації до процесу

учіння, рівень шкільної готовності, цілеспрямованості, самоконтроль [2, с. 15].

В закордонних джерелах зазначено, що вдала підготовка до початку шкільного життя складається з соціальної, фізичної, інтелектуальної, емоційної та психологічної готовності [11, с. 193]. Вітчизняні вчені описують психологічну готовність дитини до навчання в молодшій школі як інтегральну характеристику допустимого рівня фізичної та психічної (мотиваційний, інтелектуальний, соціальний, емоційно-вольовий компонент) сфер розвитку дошкільника, що забезпечує можливість відносно спокійного пристосування до умов нового для нього середовища [3, с. 143]. Тому батькам і педагогам необхідно знати закономірності та вікові етапи розвитку дитини.

Поміж патогенних чинників, що спричиняють згубний вплив на психологічні умови середовища, найчастіше зазначають несприятливі стосунки у колективі, наявність конфліктів, спілкування з емоційно нестабільними й не зрілими людьми [2, с. 15].

Вітчизняні вчені Губіна С., Міщенко О., Олійник Т. та ін., наголошують на повній відсутності чи нестачі у навчальних закладах спеціального обладнання для проведення навчальної та корекційно-розвивальної роботи, а також невідповідність фізичного простору освітніх установ принципам універсального дизайну (до прикладу, архітектурна доступність) [9, с. 54].

Батьки мають сприяти утворенню позитивного ставлення дитини до школи та загалом освітньої діяльності, стимулювати до виконання правил шкільної буденності. Цілісна колективна чи мікрогрупова робота зі спільною метою, персональні обов'язки, почуття приналежності та особистого вкладу в загальну співпрацю формуються завдяки взаємній довірі та сприяють міжособистісним стосункам. Водночас завданнями педагогічного колективу є демонстрація позитивного, поважного та індивідуального ставлення до всіх учнів без винятку; грамотна організація навчально-виховного процесу молодших школярів; ознайомлення з правилами поведінки в закладі освіти, навчальними обов'язками тощо [3, с. 147; 10, с. 183].

Надалі підвищення академічної успішності можна виміряти за трьома аспектами, такими як, ставлення до навчання, отримані знання та закріплені навички. Оцінити ставлення можна за допомогою спостереження, самооцінки, оцінювання стосунків у колективі; рівень знань підтвердити через письмові чи усні завдання, завдяки виконанню проєктів, портфолію школяра [11, с. 184].

Постановка завдання. Метою статті є визначити перелік психологічних умов освітнього середовища та висвітлити їх значення у процесі освітньої діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Соціальне навколишнє середовище вагомо позначається на поведінці будь-якої людини. Відносно стійкі комунікативні зв'язки між індивідами визначають приналежність до певного виду великої чи малої соціальної групи. Великими вважають державу, націю, народ та інші спільноти, що характерні спільними економічними, релігійними, культурними ознаками. Малою групою називають значно вужчу громаду, об'єднану спільною справою: родина, шкільний клас, трудовий колектив, друзі тощо. Саме в них людина проводить більшу частину свого соціально активного життя в різний час [7, с. 119].

Від раннього до юнацького вікових етапів вагомий час дитина проводить в освітніх закладах різних типів, та саме для молодших школярів перебування в шкільному соціальному оточенні є суттєвою частиною нормального розвитку й соціалізації. Шкільні класи бувають дуже різними за величиною, характером і структурою внутрішніх міжособистісних стосунків, встановленими обов'язками в колективі різностатевих ровесників; можуть відрізнятися традиціями, цінностями і нормами взаємовідносин між старшими педагогами та однокласниками. Саме у початковій школі людина здобуває та закріплює основні інтелектуальні навички, а отримана оцінка, вербальне схвалення, визнання виконання учнем означених правил шкільного життя, відбивається наслідком на інтерес до змісту моральних норм поведінкових реакцій статусу школяра [2, с. 15; 5, с. 447; 7, с. 119].

Формування особистісних якостей, що обґрунтовує індивідуальність людини, можливе завдяки плавному своєчасному протіканню вікових етапів, досягненню новоутворень через провідну діяльність. Цим терміном описують діяльність, що виникає протягом нового соціального положення онтогенезу людини, допомагає вирішити психічні суперечності, сприяє появі новоутворень, свідчить про типовий віковий психічний розвиток. Оволодіння та вдосконалення цієї справи становить вагомий компонент становлення психіки індивіда [3, с. 63; 5, с. 440].

Для періоду молодшого шкільного віку відповідною діяльністю називають навчальну, за якої дитина приблизно від 6 до 10 років засвоює основні інтелектуальні вимоги початкової школи.

Навчання – це свідомо діяльність, яку здійснює людина через новий досвід і зазнає змін, як у знаннях, поведінці, так і власних умінь та навичках. Очікується, що ці зміни допомагають розв'язувати життєві проблеми й адаптуватися до навколишнього середовища. Під час освітньої діяльності відбувається пригадування інформації, яка потім зберігається в довготривалій. Крім того, здобуті навички реалізуються на практиці задля вирішення певних питань. Фактори успішного опанування академічних знань залежить від багатьох компонентів (мотивація, учбові задачі, самоконтроль, самооцінка, рівень тривожності та стійкості школяра), що часто об'єднують в комплекс психологічних умов освітньої діяльності. Тобто вихідними внутрішніми чинниками є персональні характерні ознак, комбіновані особливим чином [2, с. 15; 5, с. 99; 11, с. 183].

При виборі форм і психолого-педагогічних методів взаємодії з учнями молодшого шкільного віку, окрім стандартних закономірностей їхнього психічного розвитку, варто враховувати індивідуальний рівень мовленнєво-комунікативних складових, специфіку процесів сприймання та переробки навчальної інформації [6, с. 420]. Несвідомий вибір найбільш комфортних та ефективних персоналізованих способів засвоєння освітніх матеріалів може підказати вчителям унікальний стиль учбової діяльності кожної дитини. До прикладу, темп, ритм, стійкість, витривалість роботи психічних процесів, напруженість волевих зусиль, що працює в поєднанні з іншими психологічними умовами – емоційним станом, мотивами навчання, особливостями виконання поставленого завдання [7, с. 82].

Більше того, кожна дитина має індивідуальне сприймання фізичного навчального простору, тому класна кімната має бути безпечна, зручна, світла, яскрава, гнучка, аби учні мали змогу рухатись і безперешкодно залучатись до виконання різних вправ у складі різноманітних груп. Окрім цього, опанування навчальною інформацією та практичними вміннями є ефективним саме у багатогранному, неочікуваному, значущому для учня досвіді. Такий підхід до вивчення матеріалу передбачає універсальний дизайн простору, й водночас особистісно орієнтоване педагогічне спрямування на кожного здобувача, пристосування педагогами методів оцінювання рівня знань, викладання навчального змісту до індивідуальних освітніх потреб школяра [4, с. 32].

Фізична підготовка до перебування у школі передбачає сформовані відповідно до віку антро-

пометричні параметри, прийнятний стан здоров'я у всіх сферах розвитку, достатня сенсо-моторна інтеграція організму учня. У психологічній готовності найбільше виділяють мотиваційний (позитивне ставлення, стійке бажання до навчання у школі) та соціальний (змога адаптуватись до нових умов вагової частини життя школяра, чітко слідувати розширеним обов'язкам, вміння встановлювати міжособистісні контакти з однолітками та старшими людьми в цьому просторі). Саме тому підготовка до освітньої діяльності має забезпечувати формування безпечного переходу до нового соціального статусу – позиції школяра, який виконує власні права та обов'язки [3, с. 144]. На основі закономірностей розбудови освітньої діяльності в типовому онтогенезі, нами запропонована схема (див. рис. 1) зв'язку між мотивами, що викликають бажання навчатися, обов'язковими психічними новоутвореннями молодшого шкільного віку та відповідними перетвореннями в емоційно-вольовій сфері розвитку особи від 6 до 10 років.

За поданою схемою можна простежити, що першою активізується мотивація безпосередньо процесом навчання, пізнання нових даних, вирішення певних навчальних вправ (за Божович Л. І., Матюхіна М. В.). Згодом задоволення від подолання труднощів розв'язання задач посиляються досягненням нового соціального статусу, що розширюється через почуття обов'язку й відповідальності. У кінцевому підсумку зусилля, покладені

в процесі виконання навчальних завдань різних видів, винагороджуються заохоченням у вигляді бального оцінювання, що становить вершину «піраміди» мотивів породження навчальної діяльності [3, с. 154].

За результатами закріплення освітньої діяльності як провідної в житті молодшого школяра, з'являються два основні психічні новоутворення. Довільність пізнавальної сфери психічного розвитку допомагає більш усвідомлено регулювати власну активність, зокрема прояви емоційних реакцій. Рефлексія, завдяки самоаналізу, підвищує інтелектуальну роботу та встановлює орієнтири морально-етичних правил школяра як частини соціуму [3, с. 157–158]. Так, ці зміни можна назвати успішними результатами ускладнення емоційно-вольової сфери дитини молодшого шкільного віку.

Отже, комплексний підхід до облаштування комфортного безпечного навчального середовища та забезпечення сприятливої соціально-психологічної атмосфери в колективі учнів початкової школи, дозволить вибудувати дієві психологічні умови задля продуктивної освітньої діяльності й повноцінної соціалізації людини в майбутньому.

Висновки. Психологічними умовами освітньої діяльності молодших школярів в можна назвати інтегрований стан емоційно-вольової сфери розвитку особи (рівень стійкості або лабільності), обумовлений рівнозначним впливом внутрішніх компонентів і зовнішніх обставин навчально-вихо-

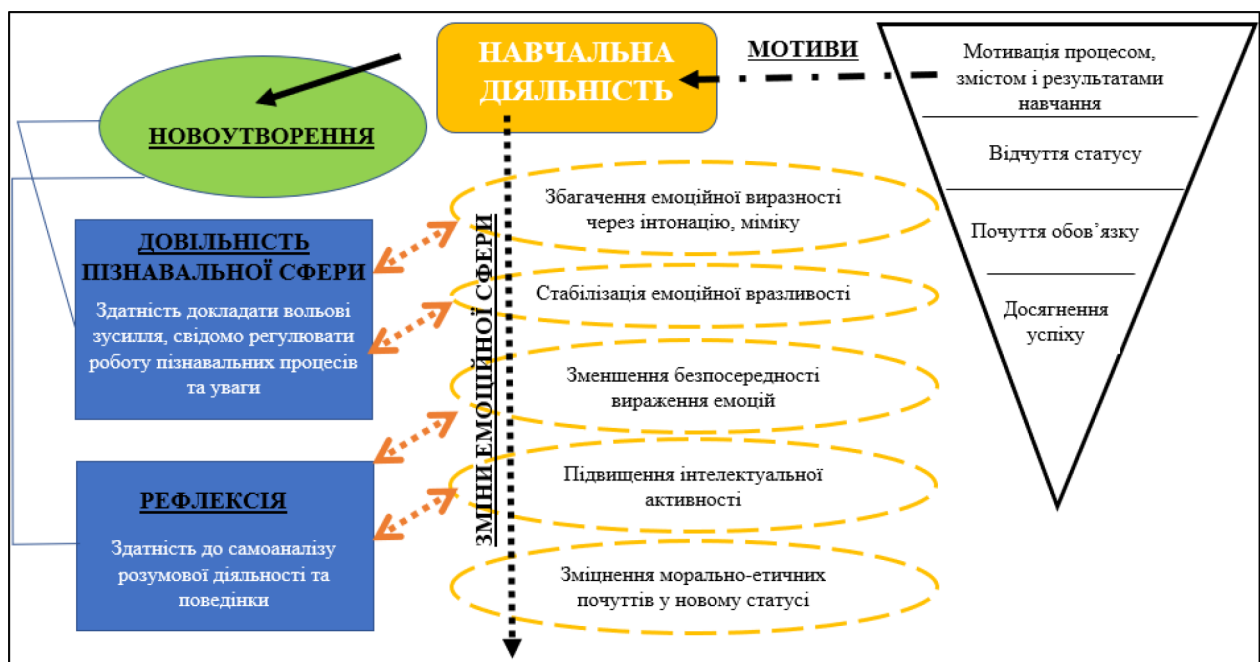


Рис. 1. Схема зв'язку мотивації учіння, новоутворень навчальної діяльності та їх вплив на емоційно-вольову сферу дітей молодшого шкільного віку

ваного середовища. Психологічні умови обґрунтовують вміння психіки дитини адекватно до контексту соціальної ситуації адаптуватися, реагувати, надавати зворотний зв'язок усім учасникам освітнього процесу, зберігати й відновлювати психічне здоров'я, що забезпечує успішне навчання.

Специфіка розбудованих психологічних умов у певному навчальному просторі може суттєво відображатися на фізичному, соматичному, емоційному, та, зокрема, психічному стані всіх учасників освітнього процесу, що одразу позначається на соціалізації та успішності досягання безпосередньої мети навчально-вихованої роботи. Поняття психологічних умов об'єднує внутрішні особистісні властивості індивідів і зовнішні фактори освітнього середовища. Залежно від стану,

інтенсивності та особливостей поєднання цих чинників, обумовлюється ефективність опанування академічних знань, досягання мети навчання, виховання особистості в соціумі й особистісного самовдосконалення людини.

Всім учасникам освітнього процесу необхідно бути обізнаними щодо психічного здоров'я, своєчасного розпізнавання проблем емоційно-вольового розвитку, соціальної активності в процесі навчання і виховання особистості. Психолого-педагогічні представники освітніх організацій та батьки школярів мають знати механізми соціалізації дітей в актуальні вікові періоди, враховувати їх вікові та індивідуальні особливості, володіти методами надання першої психологічної допомоги.

Список літератури:

1. Атемасова О.А. Практична психологія у початковій школі. *Сер. Бібліотека шкільного психолога*. 2010. 160 с.
2. Паламар Б. Психологічні умови та вплив негативних чинників на ефективність навчання в закладі вищої освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Вип. 37 (1). 2022. С. 14–20.
3. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. *Центр учбової літератури*. 2012. 376 с.
4. Софій Н.З. Універсальний дизайн в освіті: посібник. «Видавничий дім «Плеяди». 2015. 76 с.
5. Токарева Н.М. Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. 2017. 548 с.
6. Фіданян О., Войцехівський М., Дідур О. Організація освітньої діяльності в закладах освіти Києва в умовах воєнного стану. *Методичні рекомендації : навч.-метод. посіб.* 2024. 428 с.
7. Шиліна Н.Є. Основи психології: Навч.-метод. посібник для студентів усіх спеціальностей. 2007. С. 128.
8. Horishna N., Polishchuk V., Slozanska H., Hlavatska O. Trends in the development of inclusive education in Ukraine. *Educational Dimension*. 2020. Volume 3. P. 103–116.
9. Oliinyk T., Mishchenko O., Ievliev O., Saveliev D., Hubina S. Inclusive Education In Ukraine: Conditions Of Implementation And Challenges. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*. 2023. V. 16, se 2, P. 50–62.
10. Schulte-Körne G. Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2016. Vol. 113(11). P. 183–190.
11. Supriyanto J. Development of an Integrated Curriculum Based on the Pyramid of Learning in Improving Student Learning Activities at the Darul Ma'arif Surakarta Integrated Islamic Elementary School. 2023. *Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*. Vol. 7, No. 1. P. 183–200.

Melnyk V.M. THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL CONDITIONS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article highlights the characteristics of primary school age as one of the age periods of typical mental development of individuals. There is the latest scientific and methodological literature analysis about development of a supportive school space in a sensitive period. These changes involve the emergence of new responsibilities, the expansion of the circle of communication in an unfamiliar physical space. So there is an increased need for integrated cooperation between parents and psychological and pedagogical staff to support children's mental health and the safe launch of targeted educational activities.

As a result of the theoretical analysis of domestic and foreign sources, the concept of "psychological conditions" is broadly described, and a list of external and internal psychological conditions that significantly affect the success of primary school students' educational activities is established. The article comprehensively reveals the importance of establishing favorable psychological conditions for an effective educational process, intellectual activity, realization of self-control skills, and accumulation of social experience in a new context.

The article suggests ways of arranging the physical space of the classroom and methods of psychological and developmental orientation of teachers and school psychologists to prevent difficulties in the educational

process, emotional relief, which will help students overcome stressful circumstances, prevent the complicated consequences of false psychological conditions of education in the primary link of secondary education. It was considered that creating a favorable atmosphere of security and psycho-emotional comfort will help junior pupils to be calm, stable, balanced, and enhance their own emotional intelligence.

The article presents a scheme of the relationship between motivation, psychological new formations of educational activity (reflection, arbitrariness of cognitive activity) and further improvement of the emotional-volitional sphere in primary school children.

Key words: *psychological conditions, school age, educational institution, educational environment, learning activities, primary school, junior school children.*

Пляка Л. В.

Національний фармацевтичний університет

Герасимова О. О.

Національний фармацевтичний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті представлено особливості психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни щодо збереження ментального здоров'я. За результатами дослідження визначено, що ментальне здоров'я – це стан, при якому особистість здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі складними емоційними станами в умовах війни (стресом та тривогою), вчасно адаптуватися до нових соціальних умов, реалізувати власний потенціал та плідно навчатися. Наголошується на важливості психологічної підтримки, оскільки вона допомагає здобувачам вищої освіти зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни.

У статті також детально розглядаються методи психологічного супроводу та мета їх реалізації для забезпечення психологічного здоров'я в закладі вищої освіти в умовах війни, а саме: індивідуальне консультування, психологічна діагностика, групові заняття, психологічна просвіта. На основі аналізу психолого-педагогічних поглядів розкрито компоненти ментального здоров'я: когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смысловий. Враховуючи ці компоненти, автори пропонують програму психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни. Метою цієї програми є психологічна допомога та підтримка учасникам освітнього процесу у період військового стану. Окрім того, автори звертають увагу на те, що впровадження програми психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду, збереженню та відновленню ментального здоров'я, формуванню психологічної компетентності, розвитку стресостійкості, резильєнтності, критичного мислення тощо.

У висновку підкреслюється, що психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни передбачає комплексний та системний характер психологічних втручань, спрямованих на підтримку ментального здоров'я, адаптацію до змін та створення сприятливого освітнього середовища.

Ключові слова: здобувачі освіти, здоров'я, психологічне здоров'я, психологічний супровід, психологічна підтримка, кризові умови.

Постановка проблеми. Проблема психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є надзвичайно актуальною. Учасники освітнього процесу вразливі до стресу та різноманітних викликів сьогодення, що сприяють поширенню посттравматичних стресових розладів.

Здоров'я – інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і усю своєрідність взаємин з оточенням із включенням фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів; є засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини [11].

Аналізуючи наукові напрацювання, ми з'ясували, що ментальне (психологічне) здоров'я є однією з найбільших людських цінностей та умов профе-

сійного становлення та саморозвитку майбутніх фахівців у сучасних кризових умовах. Це стан, при якому особистість здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі складними емоційними станами в умовах війни (стресом та тривогою), вчасно адаптуватися до нових соціальних умов, реалізувати власний потенціал та плідно навчатися.

Здоров'я сучасної людини на третину залежить від обраного нею способу життя, а серед інших ключових факторів (спадковість, екологічно сприятливе середовище, економічні фактори) лише п'яту частину реалізує вплив на здоров'я досягнутий рівень медичного забезпечення [5].

Психологічне здоров'я пов'язане не тільки з хворобою або її відсутністю, воно стосується

добробуту та переживання позитивних емоцій кожного з нас, нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища [4]. Воно *формується* на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) [9], *визначає* здатність особистості до професійного розвитку [2], *передбачає* уміння ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими, будувати відносини, зберігаючи власну своєрідність, відповідальне ставлення до життя [1].

Першими проявами психологічного нездоров'я є симптоми неадекватності, невизначеності в плані ефективності власних переживань, поведінки. Благополуччя в психологічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій [11].

Здорова особистість свідомо контролює своє життя, усвідомлено виконує свої соціальні ролі та здатна протидіяти стресу [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення особливостей поведінки людини в умовах війни завжди були у центрі уваги науковців та практиків. Під час війни головний мотив і смисл життя кожної людини і спільноти – виживання, війна – це сукупність подій і обставин індивідуального життя, які треба пережити, зберегти ресурси [6].

Проблема психологічного супроводу та ментального здоров'я в умовах війни стала предметом наукового зацікавлення таких українських дослідників як М.Боришевський, І.Власенко, І.Галецька, Н.Гончаренко, О.Гришко, В.Зликов, І.Канюка, Л.Карамушка, А.Кічук, О.Кокун, В.Кохан, С.Кузікова, Г.Ложкін, С.Луковська, С.Максименко, Т.Новак, О.Носков, Н.Павлик, В.Панок, О.Рева, О.Резван, В.Рибалка, Р.Сірко, О.Сиропятов, Т.Титаренко, М.Фомич, В.Фурман, О.Чабан, С.Шандрук, М.Ярошук тощо.

Переважно науковці наголошують на тому, що психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити і подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але і стратегія життя [11].

Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життю людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо) [4].

Питання психологічної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу під час війни стало предметом досліджень як психологів так і педагогів. Зокрема, на думку науковців, психологічна підтримка стає важливою, оскільки допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни. Зазначене може реалізуватися через проведення психологічних тренінгів з керування тривогою, стресом, розвиток навичок самопідтримки, консультування учасників освітнього процесу, групові заняття, створення безпечного середовища для розвитку та навчання [8]. Однак, проблему психологічного супроводу здобувачів вищої освіти щодо збереження ментального здоров'я в умовах війни вивчено недостатньо.

Постановка завдання. Мета статті – визначення ефективних напрямків та форм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти з метою збереження й підтримки ментального здоров'я в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна [12].

Психологічний стан сучасного суспільства характеризується відчуттям невпевненості у завтрашньому дні, переважанням негативного настрою, агресивністю, запальністю, правлінням більшості до штучної стимуляції організму за допомогою лікарських засобів, наркотичних речовин, екстремальної поведінки [11].

Психологічний травматичний життєвий досвід, який людина отримує під час війни, є абсолютно екстраординарним і водночас таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з тими людьми, що опинилися в схожих загрозливих обставинах. Породжені війною переживання, враження, життєві рішення, вчинки змінюють характер особистісного життєконструювання. Новий чи суттєво оновлений ландшафт життєтворення синтезує минуле з раніше осмисленим досвідом, теперішнє, що розгортається під час війни, і майбутнє, на яке людина сподівається після перемоги [13].

Ментальне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові:

- здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;

– здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [4].

Ознаки погіршення ментального здоров'я можуть бути різноманітними і проявлятися по-різному у кожної людини. У здобувачів освіти у військовий період спостерігається пригнічений настрій, втрата інтересу до освітньої діяльності та раніше улюблених занять, труднощі з фокусуванням уваги, відчуття безпорадності, розгубленість, відчай, панічні атаки, апатія, порушення сну та харчування. Наявність таких ознак є приводом звернутися до практичного психолога за кваліфікованою психологічною допомогою та підтримкою.

У Національному фармацевтичному університеті, відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту», діє Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба» науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України. Основною метою його діяльності є сприяння створенню умов для професійного та особистісного розвитку здобувачів освіти, надання невідкладної психологічної допомоги та підтримки всім учасникам освітнього процесу, що дозволить їм впоратися зі складними емоційними станами, а також попередити виникнення проблем з ментальним здоров'ям [3].

Гуманістична парадигма вищої фармацевтичної освіти зосереджує освітню діяльність на особистості здобувача вищої освіти, його зростанні та професійному становленні, збереженні та зміцненні ментального здоров'я. Їхнє життя, особливо в умовах війни, перетворюється на справжнє випробування. Воєнні дії створюють додатковий стрес і ускладнює досягнення навчальних цілей. Дистанційне навчання обмежує соціальні контакти, які у цей віковий період надзвичайно важливі. Невизначеність майбутнього створює тривогу для подальшого професійного становлення майбутніх фармацевтів. Кризові умови супроводжуються адаптацією до нових умов освітньої діяльності, фінансовими труднощами, які впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

В цей період у здобувачів вищої освіти виникають такі психологічні травми як постійний страх та тривога, втрата близьких, зміна звичного способу життя, що залишає глибокий слід на їх ментальному здоров'ї.

Психологічна підтримка стає важливою, оскільки допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни. Зазначене може реалізуватися через проведення

психологічних тренінгів з керування тривогою, стресом, розвиток навичок самопідтримки, консультування учасників освітнього процесу, групові заняття, створення безпечного середовища для розвитку та навчання [8].

Суттєвою умовою для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах війни є здійснення різних видів інтервенцій (психологічних втручань) для забезпечення психологічного здоров'я в закладі вищої освіти [7]. Основними методами психологічної інтервенції є: психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного або здорового середовища [6]. Отже, основними методами психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є:

– *індивідуальне консультування*: практичний психолог проводить індивідуальні бесіди зі здобувачами освіти, допомагаючи їм розібратися у вирішенні психологічних проблем, розробки індивідуальних стратегій подолання складних емоційних станів, враховуючи їх потреби та досвід пережитих травм;

– *психологічна діагностика*: дозволяє точно визначити проблему та розробити індивідуальний план психологічної допомоги та підтримки здобувачів освіти;

– *групові заняття*: години психолога, семінари, тренінги, вебінари, які дозволяють здобувачам освіти розвинути емоційний інтелект та комунікативні навички, навчитися управляти емоціями, поділитися власним досвідом та отримати психологічну допомогу та підтримку.

– *психологічна просвіта*: проведення інформаційних заходів для здобувачів освіти з питань ментального здоров'я та самопомоги.

Важливим завданням щодо збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з одного боку, протидія стресу та уміння управляти стресом, з іншого боку, готовність здійснювати цей процес [4].

Працівники психологічної служби у кризовий період звертають увагу на специфіку емоційного стану учасників освітнього процесу. Для цього активно проводять психологічні обстеження як онлайн, так і офлайн, застосовуючи класичний психодіагностичний інструментарій: тести, опитувальники, структуровані інтерв'ю, спостереження [12].

Науковці розглядають психологічне здоров'я як систему взаємопов'язаних компонентів [1]:

– *когнітивний* (здатність до прийняття особистістю свого «Я», внутрішнього потенціалу,

розкриття власного ресурсу за умов взаємодії з іншими);

– *емоційний* (забезпечення поведінки й адаптації людини до середовища);

– *поведінковий* (виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху);

– *ціннісно-мотиваційний* (усвідомлення власних цінностей, сформованість смисложиттєвих орієнтацій).

Отже, ознаками психологічного здоров'я особистості є когнітивна, емоційна, поведінкова та ціннісно-мотиваційна сфери особистості. Розуміння та прийняття здобувачами освіти власних рис передбачає їх активність та зацікавленість у особистісному зростанні, формуванні емоційних, вольових та соціальних якостей протягом всього життя.

З метою психологічної допомоги та підтримки щодо подолання наслідків травматичного досвіду, збереження та відновлення ментального здоров'я, розвитку стресостійкості, резильєнтності, критичного мислення у Національному фармацевтичному університеті впроваджено «Програму психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни» (таблиця 1).

Виходячи із вищезазначеної мети, основними завданнями психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є зменшення стресу та тривоги, підтримка емоційного благополуччя, формування вмінь та навичок з питань подолання стресу (дихальні вправи, релаксація, візуалізація), збереження ментального здоров'я, формування системи життєвих цінностей, надання допомоги в їх особистісному та професійному розвитку.

Таблиця 1

Програма психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни

№	Компонент	Мета	Методи
1	2	3	4
1.	Когнітивний	– психологічна допомога першокурсникам в процесі адаптації до умов навчання у закладі освіти; – розкриття внутрішнього потенціалу особистості за умов взаємодії з іншими; – розвиток навичок комунікації та співпраці; – формування професійної компетентності, «Я-концепції» та конкурентоспроможності на ринку праці; – стимулювання творчого потенціалу та ініціативи у здобувачів освіти	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем професійного розвитку. 2. Психологічна діагностика професійної спрямованості та мотивації особистості. 3. Групові заняття: – година психолога «Я – студент НФаУ»; – семінар «Моя професія – моє майбутнє»; – тренінг «Пізнай себе»; – вебінар «Лідер у кожному з нас»; – тренінг «Soft skills – ключові навички XXI століття» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія в моєму житті»; – поради психолога «Корисні звички для успішного навчання», «Позитивна самооцінка», «Як краще запам'ятати навчальний матеріал», «10 кроків до впевненості» тощо
2	Емоційний	– психологічна допомога здобувачам вищої освіти, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій; – профілактика дезадаптації; – розвиток навичок саморегуляції; – формування емоційної компетентності та культури піклування про ментальне здоров'я; – формування навичок діагностики і корекції емоційних станів; – формування особистої відповідальності за власне життя та здоров'я	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій. 2. Психологічна діагностика емоційних станів і властивостей особистості. 3. Групові заняття: – семінар «Світ моїх емоцій»; – вебінар «Ментальне здоров'я: плекаємо стійкість»; – тренінг «Як подолати страх»; – вебінар «Здоров'я у твоїх руках»; – семінар «Руйнівна сила страху»; – тренінг «Стрес як ресурс»; – тренінг «Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Ментальне здоров'я»; – поради психолога «Емоції та наше здоров'я», «У пастці тривоги», «Емоційне вигорання під час війни», «Як подолати психологічну травму», тощо

1	2	3	4
3	Поведінковий	– психологічна допомога в подоланні конфліктів та активізації внутрішніх ресурсів; – профілактика психологічних травм; – розвиток критичного мислення, стійкості до стресу; – формування навичок відповідальної та безпечної поведінки; – формування комунікативних якостей та навичок	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем спілкування в освітньому середовищі. 2. Психологічна діагностика здобувачів освіти у кризових життєвих ситуаціях 3. Групові заняття: – тренінг «Конфлікти та шляхи їх подолання»; – семінар «Я та мої кордони»; – вебінар «Медіаграмотність – виклики сучасності»; – семінар «Булінг, мобінг, харасмент: пізнати та попередити»; – тренінг з надання першої психологічної допомоги тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія і саморозвиток»; – поради психолога «Критичне мислення у кризових умовах», «Як перемогти лін»», «Торгівля людьми: як вберегтися» тощо. – розміщення інформації на сайті «Гарячі лінії допомоги»
4	Ціннісно-мотиваційний	– психологічна допомога в усвідомленні власної системи життєвих цінностей та їхнього взаємозв'язку зі станом здоров'я; – формування позитивного та креативного мислення; – формування здатності планування професійного майбутнього; – формування впевненості у собі.	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем особистісного розвитку 2. Психологічна діагностика мотивації та особистісних цінностей студентів. 3. Групові заняття: – семінар «Життя – це щастя!»; – вебінар; «Я обираю, МЕНЕ обирають» – тренінг «Позитивне мислення як стиль життя» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія для усіх»; – поради психолога «Позитивна самооцінка», «Сила позитивного мислення».

Для ефективного психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни важливо дотримуватися певних принципів: науковості, індивідуального та діяльнісного підходу, конфіденційності, гуманізації та системності. Застосування цих принципів дозволяє створити безпечне освітнє середовище у закладі освіти, що сприяє збереженню ментального здоров'я та успішному особистісному і професійному розвитку майбутніх фахівців.

Висновки. Узагальнюючи, можна зазначити, що ментальне здоров'я здобувачів освіти – це фундамент для їхнього особистісного та професійного зростання. Саме від якості ментального

здоров'я залежить академічна успішність, соціальна адаптація та професійне благополуччя майбутніх фахівців.

Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни передбачає комплексний та системний характер психологічних втручань, спрямованих на підтримку ментального здоров'я, адаптацію до змін та створення сприятливого освітнього середовища. Він допомагає здобувачам вищої освіти зменшити рівень тривоги та навчитися ефективним стратегіям подолання стресу. Подальші дослідження мають оцінити ефективність різних методів психологічної допомоги в умовах війни.

Список літератури:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 49–58.
3. Котвицька А. А., Владимірова І. М., Пляка Л. В. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 1. С. 79–85.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
6. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
7. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практич. посіб. / В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
8. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*. 2023. № 17. С. 161–169. DOI: 10.32782/2410-2075-2023-17.20
9. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–59. DOI: 10.33989/2226-4078.2022.1.252051
10. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. 2011. Т. XIII, Ч. 2. С. 315–322.
11. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навч. посіб. Київ : Вид-во Людмила, 2024. Т. 2. 468 с.
12. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2024. 342 с.
13. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 11(25). С. 7–23. DOI: 10.33120/porp-Vol25-Year2022-92

Plyaka L. V., Gerasymova O. O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EDUCATORS IN THE CONDITIONS OF WAR: THE WAY TO PRESERVING MENTAL HEALTH

The article presents the peculiarities of psychological support of higher education students in the conditions of war in terms of maintaining mental health. Based on the results of the study, it was determined that mental health is a state in which a person is able to realize his potential, cope with difficult emotional states in war conditions (stress and anxiety), adapt in time to new social conditions, realize his own potential and study fruitfully. The importance of psychological support is emphasized, as it helps students of higher education understand their emotions, overcome anxiety, stress and adapt to difficult conditions in the realities of war.

The article also discusses in detail the methods of psychological support and the purpose of their implementation to ensure psychological health in a higher education institution in wartime conditions, namely: individual counseling, psychological diagnosis, group classes, psychological education. Based on the analysis of psychological and pedagogical views, the components of mental health are revealed: cognitive, emotional, behavioral and value-semantic. Taking into account these components, the authors propose a program of psychological support for students of higher education in the conditions of war. The purpose of this program is psychological assistance and support for participants in the educational process during martial law. In addition, the authors draw attention to the fact that the implementation of the program of psychological support for students of higher education in the conditions of war contributes to overcoming the consequences of traumatic experience, preservation and restoration of mental health, formation of psychological competence, development of stress resistance, resilience, critical thinking, etc.

The conclusion emphasizes that the psychological support of education seekers in the conditions of war involves a complex and systemic nature of psychological interventions aimed at maintaining mental health, adapting to changes and creating a favorable educational environment.

Key words: education seekers, health, psychological health, psychological support, psychological support, crisis conditions.

УДК: 159.922.7-316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/23>**Руденко А. І.**

Хмельницький національний університет

Михайлик А. О.Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»**Данчук Ю. П.**Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»

РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті досліджується роль сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків в умовах воєнного часу. Резильєнтність визначається як здатність успішно адаптуватися до кризових ситуацій, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Метою дослідження було виявити взаємозв'язок між характеристиками сімейного середовища (емоційною підтримкою, рівнем конфліктності, згуртованістю) та рівнем резильєнтності підлітків, які переїхали з регіонів, що постраждали від воєнних дій.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–17 років, а також їхні батьки. Для збору даних використовувалися методики оцінки сімейного середовища, резильєнтності та рівня стресостійкості. Результати показали, що високий рівень емоційної підтримки, довірливих стосунків та згуртованості в сім'ї позитивно впливає на здатність підлітків адаптуватися до стресових умов, знижувати рівень тривожності та використовувати конструктивні копінг-стратегії. Підлітки, які відчували дефіцит підтримки від батьків, частіше демонстрували низький рівень резильєнтності, що проявлялося у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та труднощах у подоланні кризових ситуацій.

Отримані результати підкреслюють важливість позитивного сімейного середовища для формування психологічної стійкості підлітків у кризових умовах. Практичне значення дослідження полягає у визначенні основних сімейних чинників, що сприяють формуванню стійкості підлітків. На основі результатів розроблено рекомендації для батьків та психологів, які передбачають посилення емоційної підтримки, зниження рівня конфліктності у сім'ї та формування довірливих відносин між батьками й дітьми. Отримані дані можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів та роботі з кризовими сім'ями для зменшення негативного впливу воєнних подій на психічне здоров'я підлітків та підтримки їхнього успішного розвитку, навіть у складних умовах.

Ключові слова: воєнні дії, емоційна підтримка, підлітки, психологічна стійкість, резильєнтність, сімейне середовище.

Постановка проблеми. Сімейне середовище є одним із основних чинників, що впливають на формування резильєнтності підлітків, особливо під час військових конфліктів. Війна створює екстремальні умови, які супроводжуються соціально-економічними і психологічними травмами, втратами, руйнуванням соціальних зв'язків та відчуттям постійної небезпеки. У таких обставинах сім'я виконує функцію джерела підтримки, що допомагає підліткам адаптуватися до стресу та зберігати психічне здоров'я. Резильєнтність як здатність людини до адаптації в умовах кризи,

формується під впливом багатьох чинників, серед яких сімейне середовище відіграє одну з найважливіших ролей.

Дослідження українських і зарубіжних науковців, зокрема, М. Енн, В. Фрома підтверджують, що стійкість підлітків у кризових умовах пов'язана з такими характеристиками сімейного середовища, як наявність емоційної підтримки, безпечна прив'язаність, позитивна комунікація та адаптивна модель виховання. Проте в умовах війни сім'ї зустрічаються із надзвичайним психологічним тиском, що може знижувати їхню здат-

ність надавати ефективну внутрішню сімейну підтримку [10]. Водночас, згуртовані сім'ї здатні виступати потужним захисним чинником, що знижує ризик деструктивних наслідків для підлітків.

Наукова значущість вивчення ролі сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків під час війни полягає у визначенні головних механізмів адаптації до стресу. Такі дослідники, як Г. Норман та Л. Сантія наголошують, що саме сім'я є надзвичайно важливим чинником, що впливає на подолання травматичних подій підлітками. Водночас У. Майкл акцентує увагу на ролі соціальних та культурних ресурсів, які активуються через сімейну систему [4, с. 88]. Таким чином, проблема ролі сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків у кризових умовах має, як теоретичне, так і прикладне значення, сприяючи вдосконаленню наукових підходів до вивчення резильєнтності та практичних механізмів підтримки родин, що постраждали від війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одна з перших дослідниць резильєнтності Е. Ворнер у своїй багаторічній роботі з дітьми, що пережили кризи, наголошує на значенні підтримки сім'ї у відносинах. Її дослідження показують, що підлітки, у яких сформовані позитивні стосунки з батьками, краще адаптуються до травматичних ситуацій. М. Раттер у своїх роботах акцентує на ролі сімейного клімату, підкреслюючи, що стабільність у відносинах батьків і дітей допомагає формувати у підлітків відчуття безпеки, навіть у період кризи. А. Лейрссен досліджує зв'язок між стилями виховання та розвитком стресостійкості у дітей. Її висновки свідчать, що демократичний стиль батьківського виховання сприяє формуванню в підлітків внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання стресу [1, с. 51].

Українська дослідниця Н. Пінчук аналізує вплив сімейних стосунків на стресостійкість підлітків в умовах війни. У її роботах підкреслюється, що підтримка, довіра та емоційна теплота в сім'ї є фундаментом для розвитку адаптаційних механізмів у підлітків [8]. О. Головка у своїх статтях наголошує, що конфліктні відносини в родині значно знижують здатність підлітків протистояти стресу. Також вона зазначає, що діти з дисфункціональних сімей більше схильні до емоційного вигорання під час війни. В. Скрипник проводить емпіричні дослідження, у яких доводить, що сімейна координація та співпраця є головними елементами у формуванні здатності до подолання стресу [5, с. 27]. О. Кухаренко досліджує зв'язок між стилем виховання в сім'ї та резильєнтністю

підлітків. Він зазначає, що авторитарний стиль значно знижує здатність до ефективної адаптації. С. Лисенко розглядає сім'ю як емоційний ресурс [2, с. 42]. Її дослідження вказують на те, що позитивний сімейний клімат підвищує рівень самооцінки підлітків та сприяє їхній здатності ефективно долати труднощі.

Постановка завдання. Основною метою статті є дослідження впливу характеристик сімейного середовища на рівень резильєнтності підлітків, які переїхали з регіонів, постраждалих від воєнних дій. У рамках цієї мети передбачено вирішення наступних завдань: виявити взаємозв'язок між емоційною підтримкою в сім'ї та рівнем резильєнтності підлітків, проаналізувати вплив рівня конфліктності в сімейному середовищі на психологічну стійкість підлітків, дослідити роль сімейної згуртованості у формуванні стресостійкості підлітків та встановити загальний вплив характеристик сімейного середовища на формування їхньої резильєнтності у посттравматичних умовах.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо концепцію та ключові теорії резильєнтності підлітків. Згідно А. Мاستен, це поняття визначається як здатність людини адаптуватися до стресових обставин, долати труднощі й продовжувати розвиток у несприятливих умовах [11, с. 269]. У контексті підлітків резильєнтність особливо важлива, оскільки цей період характеризується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами.

Теорія «нормального розвитку» підкреслює, що резильєнтність не є вродженою рисою – це результат взаємодії захисних чинників. Захисними факторами можуть бути емоційна підтримка, соціальні зв'язки та позитивне сімейне середовище [3]. Біоекологічна модель розвитку У. Бронфенбреннера акцентує увагу на впливі мікросистеми (сім'я, школа) на формування особистості. Згідно з цією теорією, сімейне середовище є ключовою мікросистемою для розвитку резильєнтності. Модель ризику та стійкості підкреслює важливість механізмів адаптації до стресу. На думку М. Раттера, резильєнтність формується через позитивну соціальну підтримку та досвід подолання труднощів [12, с. 120].

Згідно з дослідженнями С. Лутар, у посттравматичних умовах (війни, соціальні катастрофи) резильєнтність підлітків залежить від соціального оточення, зокрема від підтримки батьків, родини [3, с. 68]. Підлітки з високим рівнем сімейної підтримки мають більше ресурсів для подолання психологічних травм.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи:

анкетування для оцінки рівня емоційної підтримки, згуртованості та конфліктності в сім'ї (опитувальники «Емоційна підтримка в сім'ї» та «Сімейна згуртованість»); тестування для оцінки резильєнтності підлітків (шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC); кількісний аналіз (кореляційний аналіз за Пірсоном) для визначення зв'язків між показниками; інтерв'ю для поглибленого розуміння впливу сімейного середовища.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–17 років, які навчаються в комунальному закладі загальної середньої освіти «Ліцей № 6 Хмельницької міської ради». Серед них 28 хлопців та 32 дівчини. Усі респонденти є внутрішньо переміщеними особами у період з 24 лютого 2022 року до поточного часу.

Згідно триманих результатів, у 38 % підлітків сім'ї характеризуються високим рівнем підтримки. У цих сім'ях діти відчують увагу, турботу і розуміння. 42 % опитаних зазначили середній рівень підтримки, що вказує на часткове задоволення потреб у сприятливій сімейній взаємодії. У 20 % підлітків спостерігається недостатня емоційна підтримка в сім'ї, що може впливати на їхню психологічну стійкість та емоційне благополуччя. 35 % респондентів вважають свої сім'ї згуртованими, де взаємодія між членами гармонійна та підтримуюча. 47 % підлітків виховуються у сім'ях із середнім рівнем згуртованості. Тут спостерігається помірна емоційна і практична підтримка. Водночас, 18 % досліджуваних зазначили низький рівень згуртованості, що може вказувати на конфліктність чи дистанціювання у родинних стосунках. У 25 % підлітків спостерігаються високі показники конфліктності, що негативно впливає на їхній емоційний стан. У 40 % опитаних рівень конфліктності є помірним і це може бути обумовлено певними кризовими моментами. 35 % підлітків мають низький рівень конфліктності, що сприяє їхньому емоційному благополуччю. У 33 % респондентів показники стресостійкості високі. Ці підлітки здатні ефективно долати стрес, вони демонструють позитивний підхід до труднощів. 47 % опитаних мають середній рівень стресостійкості, який дозволяє їм долати труднощі, хоча і не завжди ефективно. 20 % досліджуваних мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню вразливість до стресів та потребу у підтримці.

Відповідно, підлітки з високим рівнем емоційної підтримки та згуртованості в сім'ї мають

вищі показники резильєнтності (90 % групи). Учасники з високим рівнем конфліктності в сім'ї демонструють низький рівень резильєнтності (80 %). Дівчата частіше вказують на середній рівень емоційної підтримки, але водночас більше схильні гостро переживати стрес. Хлопці частіше зазначають низьку емоційну підтримку, але загалом демонструють вищу стресостійкість, порівняно з дівчатами.

Аналіз даних взаємозв'язку між емоційною підтримкою в сім'ї та рівнем резильєнтності підлітків показав, що родинна емоційна підтримка значною мірою корелює з високим рівнем резильєнтності підлітків ($r = 0,68, p < 0,01$). Підлітки, які відчували емоційну підтримку від батьків, демонстрували більшу здатність долати стресові ситуації. Також виявлено негативну кореляцію між рівнем конфліктності в сім'ї та психологічною стійкістю підлітків ($r = -0,55, p < 0,01$). У сім'ях, де часто відбуваються конфлікти, підлітки демонстрували вищий рівень тривожності та меншу стресостійкість. Відповідно кореляційного аналізу, результати підтвердили, що сімейна згуртованість є вагомим чинником формування стресостійкості ($r = 0,62, p < 0,01$). У згуртованих сім'ях підлітки частіше сприймали труднощі як виклики, а не загрози.

Множинний регресійний аналіз показав, що емоційна підтримка ($\beta = 0,45, p < 0,01$) та сімейна згуртованість ($\beta = 0,38, p < 0,01$) є основними чинниками, що впливають на рівень резильєнтності підлітків. Водночас, конфліктність в сім'ї чинить негативний вплив ($\beta = -0,32, p < 0,05$).

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо створення підтримуючого сімейного середовища:

розвиток емоційної підтримки як базового компонента резильєнтності. Емоційна підтримка у сімейному середовищі відіграє важливу роль у зміцненні адаптивного потенціалу підлітків в умовах військових дій. Батькам рекомендується створювати сприятливу атмосферу для вільного вираження емоцій та почуттів, що включає активне слухання, вияв емпатії та уникнення критики чи знецінення переживань. Ці дії сприяють підвищенню емоційної стабільності підлітків, зниженню їхньої тривожності та зростанню довіри до дорослих, що, водночас, посилює їхню здатність до подолання кризових ситуацій;

формування стійкого сімейного мікроклімату. Для забезпечення оптимальних умов формування психологічної стійкості у підлітків важливо під-

тримувати високий рівень сімейної згуртованості. Дослідження свідчать, що сімейна єдність, яка проявляється через взаємну підтримку, конструктивне вирішення конфліктів та кооперацію між членами родини, забезпечує дітям необхідне відчуття безпеки навіть у нестабільних умовах [6]. Це сприяє формуванню впевненості у власних силах та знижує ризик розвитку дезадаптивної поведінки;

запобігання негативним впливам сімейної конфліктності. Конфліктність у сімейному середовищі є суттєвим стресогенним чинником, який може негативно вплинути на рівень резильєнтності підлітків. Батькам та психологам слід сприяти конструктивному вирішенню конфліктів шляхом навчання членів родини ефективним комунікативним стратегіям, зокрема, таким як активне слухання, висловлення потреб без агресії та пошук і втілення спільних рішень. Психологи можуть залучати сім'ї до тренінгової або консультативної роботи з метою зниження рівня напруги та оптимізації сімейних взаємин;

сприяння розвитку позитивної сімейної ідентичності. Важливим аспектом формування стійкості підлітків є розвиток їхньої позитивної сімейної ідентичності. Це досягається шляхом залучення підлітків до спільних сімейних традицій, обговорення цінностей родини та визнання їхньої ролі у спільному подоланні труднощів [7]. Такий підхід посилює відчуття приналежності до родини та створює додатковий ресурс для емоційного відновлення;

акцент на формуванні навичок стресостійкості через сімейні стратегії. У процесі психологічного супроводу варто акцентувати увагу на використанні у сім'ї практик, які сприяють розвитку навичок ефективного подолання стресу. Це може включати навчання підлітків та їхніх батьків технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес) та спільні заняття діяльністю, яка сприяє емоційному розвантаженню (хобі, творчі проєкти, фізична активність);

залучення психологічного супроводу у кризових ситуаціях. В умовах війни сім'ї постійно зіштовхуються з інтенсивними емоційними навантаженнями, що може ускладнювати взаємодію з підлітками. Психологам рекомендується надавати індивідуальні та групові консультації для членів родини з метою ідентифікації та опрацювання деструктивних переживань, що впливають на функціонування сімейної системи [9]. Це дозволяє забезпечити умови для відновлення психологічної стійкості, як у батьків, так і в підлітків.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити низку наукових висновків. Підлітки, які отримують високий рівень емоційної підтримки, демонструють значно вищі показники резильєнтності. Це підтверджує роль емоційного позитивного середовища в сім'ї у формуванні адаптивних психологічних механізмів. Високий рівень сімейної згуртованості сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій у підлітків, забезпечуючи більш ефективне подолання стресових ситуацій. Водночас, середній і низький рівень згуртованості корелює зі зниженими показниками резильєнтності. У підлітків із високим рівнем конфліктності в сім'ї спостерігається значне зниження резильєнтності, що свідчить про руйнівний вплив дисгармонійних сімейних відносин на емоційне благополуччя.

Учасники дослідження різної статі демонструють наступні відмінності: дівчата частіше відзначають середній рівень емоційної підтримки, але є більш уразливими до стресу, тоді як хлопці частіше вказують на низьку підтримку, зберігаючи відносно вищий рівень стресостійкості.

Гармонійне сімейне середовище (низький рівень конфліктності, висока емоційна підтримка, згуртованість) виступає потужним ресурсом у формуванні резильєнтності підлітків, а дисфункційні сімейні моделі можуть підвищувати ризик емоційної нестійкості.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у розширенні вибірки респондентів. Зокрема, проведення аналогічних досліджень серед більшої кількості підлітків, включаючи різні соціокультурні групи, дозволить уточнити специфіку впливу сімейного середовища на стресостійкість.

Досліджуючи вплив інших сімейних факторів, варто врахувати додаткові аспекти: стиль виховання, психологічний клімат у сім'ї, рівень економічної стабільності та психоемоційний стан батьків. У подальшій роботі доцільно дослідити також вплив інших ресурсів (друзів, шкільного середовища, соціальних мереж) на формування резильєнтності підлітків.

Таким чином, результати цього дослідження створюють основу для подальших наукових розвідок у сфері вивчення впливу сімейного середовища на психологічну стійкість підлітків та вдосконалення практичних підходів до роботи з сім'ями та підлітками в умовах соціальної та економічної нестабільності.

Список літератури:

1. Гаврилюк Л. М. Розвиток резилієнтності підлітків, які постраждали від бойових дій : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 74 с
2. Голянська Л. Р. Формування резилієнтності в підлітковому віці в умовах школи-інтернату : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 74 с.
3. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 20. С. 67–74.
4. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*, 2022. № 40. С. 87–103.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. № 14. С. 26–64.*
6. Пінчук Н. І. Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*, 2024. № 5.
7. Ростальна М. І. Прив'язаність як основа гармонійного розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*, 2018. Т. 7. № 31. С. 213–219.
8. Сичинська М. М. Прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. № 3. С. 69–73.
9. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 2022. № 18(63). С. 45–61.
10. Шеремета А. І. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельницький, 2023. 62 с.
11. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014. 370 p.
12. Rutter M. Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 1999. № 21. Pp. 119–144.

Rudenok A. I., Mykhailyk A. O., Danchuk Yu. P. THE ROLE OF THE FAMILY ENVIRONMENT IN SHAPING THE RESILIENCE OF ADOLESCENTS DURING WAR

The article examines the role of the family environment in the formation of resilience of adolescents in wartime. Resilience is defined as the ability to successfully adapt to crisis situations, overcome difficulties and maintain psychological balance. The aim of the study was to identify the relationship between the characteristics of the family environment (emotional support, level of conflict, cohesion) and the level of resilience of adolescents who moved from regions affected by military actions.

The study involved 60 adolescents aged 13–17 years, as well as their parents. Methods for assessing the family environment, resilience and level of stress tolerance were used to collect data. The results showed that a high level of emotional support, trusting relationships and cohesion in the family have a positive effect on the ability of adolescents to adapt to stressful conditions, reduce anxiety and use constructive coping strategies. Adolescents who experienced a lack of support from their parents more often demonstrated a low level of resilience, which was manifested in increased anxiety, emotional instability and difficulties in overcoming crisis situations.

The results obtained emphasize the importance of a positive family environment for the formation of psychological resilience of adolescents in crisis conditions. The practical significance of the study lies in identifying the main family factors that contribute to the formation of adolescent resilience. Based on the results, recommendations were developed for parents and psychologists, which include increasing emotional support, reducing the level of conflict in the family and forming trusting relationships between parents and children. The data obtained can be used in the activities of practical psychologists, teachers and work with crisis families to reduce the negative impact of military events on the mental health of adolescents and support their successful development even in difficult conditions.

Key words: military operations, emotional support, adolescents, psychological resilience, resilience, family environment.

Шевченко Н. Ф.

Запорізький національний університет

Січевська Г. П.

Запорізький національний університет

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИЗАЦІЇ ТА МАЛЮНКУ

В статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку креативності в підлітковому віці, обґрунтовано застосування арт-терапевтичних методів метафоризації та малюнку для розвитку креативності підлітків. За результатами діагностики, у підлітків переважає середній рівень розвитку креативності. Дослідження дивергентного компонента креативності показало, що для досліджуваних підлітків характерний високий рівень швидкості мислення, низький рівень гнучкості та середній рівень оригінальності. Результати вивчення мотиваційного компонента виявили, що підлітки мають перевагу в мотивації уникнення невдач. Дослідження практичного компоненту показало, що в підлітків найбільш розвинена допитливість, вони помірно схильні до ризику; уява та схильність до пізнання складних явищ проявляються недостатньою мірою. Зафіксована система кореляційних зв'язків дозволила підтвердити припущення про те, що креативність особистості підліткового віку, будучи складноструктурованим особистісним утворенням, визначається гармонійним розвитком дивергентного, мотиваційного та практичного компонентів. Отримані результати засвідчили недостатній рівень розвитку креативності підлітків та необхідність розробки практичних заходів з її розвитку. Встановлено, що методи метафоризації та малюнку в арт-терапії сприяють розвитку креативності підлітків, дозволяючи їм виражати емоції через символи, метафори та творчі форми. Вправи, як створення мандал, колажів, історій чи робота зі сновидіннями, допомагають в саморозумінні та розвитку уяви. Малювання стимулює фантазію, вираження почуттів та розвиток самосвідомості, а також сприяє розвитку проблемного мислення та співпраці. Визначено основні завдання в процесі розвитку креативності в підлітковому віці: стимулювання таких показників, як швидкість, гнучкість та оригінальність мислення; активізація інтелектуальних функцій (індукція, дедукція, здатність використовувати досвід у різних ситуаціях); розвиток особистісних якостей (толерантність, самостійність, здатність працювати в команді); формування позитивного ставлення до себе.

Ключові слова: креативність, дивергентність мислення, мотивація досягнення, готовність до ризику, підлітковий вік.

Постановка проблеми. Динамічні трансформації, що протікають у економічній та політичній сферах суспільства, викликають потребу в новому типі особистості, яка здатна свідомо здійснювати вибір, самостійно й відповідально приймати рішення, швидко адаптуватися до постійних змін обставин та середовища, долати стереотипи, розробляти оригінальні підходи до розв'язання завдань і проблем, генерувати нові ідеї, пропонуючи нестандартні методи їх втілення. У зв'язку з цим зростає актуальність психологічних досліджень, які спрямовані на вивчення сутності креативності та творчого потенціалу особистості, визначення можливостей і психологічних чинників для їх розвитку.

Підлітковий вік визнається в якості сенситивного періоду для розвитку креативності, оскільки характеризується істотними змінами на фізіологічному, психічному та інтелектуальному рівнях, процесом формування ідентичності, перебудовою сприйняття культурних аспектів і творів мистецтва. Засоби арт-терапії є ефективним і цінним інструментом для розвитку креативності, самовираження та психологічного благополуччя підлітків, оскільки активізують чуттєві уявлення, вираження почуттів, думок та досвіду через мистецтво, стимулюють творчість та уяву, сприяють самовираженню та самопізнанню. Підлітки, які розвивають креативність, набувають навичок рішення проблем, пристосування до нових умов

та розв'язання складних завдань, набувають потенціал стати іноваторами та лідерами в сфері науки, технологій, мистецтва та громадянської активності. В цілому, креативність є ключовою якістю для успішного адаптивного функціонування в сучасному світі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато видатних психологів присвятили свої дослідження розвитку та природі креативності (Г. Айзенк, М. Вертгеймер, К. Дункер, Дж. Гілфорд, Б. Каплан, П. Ленглі, Дж. Рензулі, А. Ротенберг, А. Маслоу, Р. Стернберг, Е. Торренс та ін.).

Різні аспекти феномену креативності представлено в роботах українських науковців: структура творчого потенціалу (В. Моляко), природа та механізми творчості особистості (В. Роменець), динаміка творчого процесу (В. Чернобровкін), проблема творчого мислення (Т. Лисянська), творчий потенціал як системна характеристика особистості (О. Попель), проблема емпіричних досліджень у психології творчості (А. Коваленко), прикладні аспекти розвитку креативності особистості (Р. Белоусова, Е. Лебединський, Н. Малій, Н. Кучинова, О. Попель, М. Саврасов та ін.).

Розвитку креативності засобами мистецтва присвячені нечисленні праці. Так, М. Титаренко та Л. Макаренко розглядають розвиток творчих здібностей засобами театрального мистецтва, Т. Котирло – засобами хорового мистецтва, В. Рагозіна, Г. Костюшко – засобами театральної самодіяльності, Г. Сотська – засобами художнього конструювання, Т. Чурпіта – засобами хореографічного мистецтва.

Водночас, в науковій літературі недостатньо висвітлена проблема розвитку креативності в підлітковому віці за допомогою таких методів арт-терапії, як метод метафоризації та малюнку. Дослідження креативності у підлітків має велике значення для їхнього особистісного розвитку, успішної адаптації до сучасного світу та вирішення суспільних проблем. Це відкриває шлях до створення більш креативного та інноваційного майбутнього для нашого суспільства.

Постановка завдання. Цілі статті: представити результати емпіричного дослідження особливостей розвитку креативності в підлітковому віці; представити застосування арт-терапевтичних методів метафоризації та малюнку для стимулювання креативного потенціалу підлітків.

Виклад основного матеріалу. Термін «креативність» в сучасній психологічній науці розглядається як комплексне та багатостороннє поняття. У широкому розумінні він представляє собою від-

окремлений феномен, який функціонує як цілісна система в усіх аспектах людського життя: як процес творчості, як продукт творчого процесу і як характеристика креативної особистості. У вузькому сенсі креативність визначається як загальна здатність до творчості. Креативність розвивається та проявляється у діяльності і, певною мірою, притаманна кожній особі. Аналіз різних підходів до розуміння поняття креативності дозволив кваліфікувати її як комплексне системне утворення, що складається з взаємопов'язаних структурних компонентів, які визначають творчий характер людської діяльності. Цей творчий характер виявляється та розвивається в процесі самої діяльності через різноманітні психологічні механізми [3, 6, 9, 14].

Креативність, яка є суб'єктивним чинником творчості, представляє собою складний психічний конструкт, що має кілька рівнів. Вона включає мотиваційні аспекти (інтереси, бажання самовдосконалення, творча мотивація), емоційно-творчі характеристики (емпатія, експресивність, емоційна стабільність), інтелектуальні показники (інтуїція, креативний інтелект, прогностичні здібності), естетичні якості (здатність до імпровізації, асоціативне мислення, смак для форми та стилю, прагнення до досконалості), комунікативні здібності (спроможність до співпраці в колективній творчій роботі, здатність об'єднувати творчі ідеї в команді), а також екзистенційні аспекти креативності (креативна концепція світу, позитивне самовизначення, експертність у теорії та практиці творчості, досвід творчої діяльності). Аналіз наукової літератури показав, що структурна організація креативності представлена синтезом когнітивного (дивергентного, інтелектуального, гностичного), мотиваційного (емоційно-вольового, особистісного), діяльнісного (практичного, поведінкового) компонентів [12, 13, 15–17].

Підлітковий період є сензитивним для розвитку креативності, коли на основі загальної креативності формується спеціалізована креативність. В цей віковий період усі аспекти психіки активно змінюються і переструктуруються: збільшується значення особистісних цінностей, відбувається розвиток самосвідомості та саморозуміння, самовираження, поява рефлексії, усвідомленні власних мотивів, активізація та поглиблення внутрішнього світу [6, 11, 13].

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та з урахуванням соціальної ситуації розвитку в підлітковому віці розроблено структурну модель креативності підлітків, що включає

дивергентний, мотиваційний та практичний компоненти. Показниками розвитку дивергентного компонента є швидкість, гнучкість та оригінальність мислення. Мотиваційний компонент відзначається за наявністю мотивації досягнення успіху, розвитку творчості та особистісного зростання. Практичний компонент проявляється в таких видах творчої активності: готовність до ризику, допитливість, уява, орієнтація на пізнання складних явищ.

Розглянемо результати емпіричного дослідження особливостей розвитку креативності в підлітковому віці. В основу дослідження покладено припущення про те, що креативність особистості підліткового віку, будучи складноструктурованим особистісним утворенням, визначається гармонійним розвитком дивергентного, мотиваційного та практичного компонентів, і розвинена в підлітків недостатньо.

Дослідження проводилося на базі закладів середньої освіти Запоріжжя. Дослідницьку вибірку склали 108 учнів 7–8 класів віком 13–15 років.

Інструментарій дослідження склали такі методики: «Опитувальник для визначення рівня креативності» [2]; «Діагностика невербальної креативності» (П. Торренс) [6]; «Мотивація досягнення» (А. Мехрабін) [5]; «Діагностика особистісної креативності» [5].

Згідно з отриманими даними, у підлітків переважає середній рівень розвитку креативності (44,44 % досліджуваних; $M = 8,67$ балів), що характеризується здатністю генерувати нові ідеї з помірною оригінальністю, але з опорою на знайомі методи та досвід. Їх підходи часто традиційні й менш інноваційні, а потенціал може стримуватися страхом невдачі чи недостатньою підтримкою. Креативність зазвичай проявляється в комфортних умовах. Заохочення допитливості, ризику та практичного застосування ідей сприяє розвитку їх творчих здібностей..

Високий рівень креативності характерний для 40,74 % підлітків, що проявляється у здатності генерувати унікальні ідеї, вирішувати проблеми нестандартно та впроваджувати інновації. Такі особи мають високу оригінальність і гнучкість мислення, що дозволяє адаптуватися до нових ситуацій та використовувати різні стратегії. Їм властива допитливість, прагнення до пізнання нового, сильна мотивація до самореалізації, готовність експериментувати й ризикувати.

Низький рівень креативності виявлено у 14,81 % підлітків, що характеризується обмеже-

ною здатністю до генерації нових ідей, низькою оригінальністю та схильністю до традиційних підходів. Таким особам бракує гнучкості мислення, що ускладнює адаптацію до нових ситуацій. Особи покладаються на минулий досвід, уникають ризику та рідко експериментують.

За допомогою методики П. Торренса ми дослідили рівень розвитку дивергентного компонента креативності. Згідно з даними, досліджувані підлітки демонструють високу швидкість мислення ($M = 10,51$ балів), що проявляється у здатності швидко генерувати ідеї, ефективно розподіляти час. Когнітивна гнучкість дозволяє їм швидко адаптувати стратегії та пробувати нові підходи, зберігаючи концентрацію протягом усього тесту.

За шкалою «гнучкість мислення» зафіксовано низькі показники ($M = 4,9$ балів), що свідчить про труднощі у зміні підходів та використанні різних стратегій. Досліджувані рідко відходять від звичного досвіду, важко імпровізують і змінюють стратегії. Низька гнучкість обмежує адаптацію до нових ситуацій і креативний потенціал.

За шкалою «оригінальність мислення» зафіксовано середній рівень ($M = 7,28$ балів), що свідчить про помірну здатність до творчого мислення та генерації оригінальних ідей. Досліджувані демонструють уявність і здатність до асоціацій, але їхні рішення часто базуються на попередньому досвіді, що може обмежувати іноваційність.

Згідно з даними кореляційного аналізу, змінна «Рівень розвитку креативності» має позитивні зв'язки зі змінними: «швидкість» ($r = 769$; $p \leq 0,01$); «гнучкість» ($r = 0,320$; $p \leq 0,05$); «оригінальність» ($r = 573$; $p \leq 0,01$). Дані підтверджують гіпотезу про наявність дивергентного компонента в структурі креативності підлітків.

Результати вивчення мотиваційного компонента креативності в осіб підліткового віку показали, що в респондентів домінуючою є мотивація уникнення невдач (37,04 %). Вони бояться помилок і критики, часто сумніваються у своїх силах, віддають перевагу безпечним рішенням і уникають ризиків. Такі особи часто схильні до тривожності та самокритики.

Невизначений рівень мотивації виявлено у 33,33 % респондентів. Вони демонструють ситуативну зацікавленість і коливання мотивації, залежні від обставин та оточення. Часто змінюють цілі, потребують підтримки та схильні до впливу соціального тиску.

Мотивація досягнення успіху властива 29,63 % респондентів. Такі особи вирізняються цілеспрямованістю, впевненістю, високою самооцінкою та

готовністю брати на себе відповідальність. Вони прагнуть розвитку, ініціативні, не бояться ризику і використовують невдачі як уроки.

Кореляційний аналіз зафіксував наявність позитивного зв'язку між змінними «Рівень розвитку креативності» та «Мотивація досягнення успіху» ($r = 0,681$; $p \leq 0,01$). Зафіксований значущий кореляційний зв'язок дозволяє підтвердити припущення про наявність мотиваційного компонента в структурі креативності підлітків.

Розглянемо результати дослідження практичного компонента креативності. Досліджувані підлітки мають високий рівень допитливості ($M = 20,28$ балів). Вони проявляють сильний інтерес до навколишнього світу, активно шукають нові знання та ставлять багато запитань. Їхнє аналітичне мислення, критичний аналіз та бажання експериментувати допомагають знаходити інноваційні рішення.

Рівень уяви у респондентів нижчий за середній ($M = 9,95$ балів). Такі особи схильні до конкретного підходу в розв'язанні проблем, орієнтуючись на факти та перевірені методи. Вони мають труднощі з абстрактним мисленням і новими концепціями, уникаючи невизначеності. Вони добре справляються з завданнями з чіткими правилами, але мають проблеми з творчими завданнями, що вимагають креативності.

Рівень складності мислення у респондентів низький ($M = 8,23$). Вони не схильні ставити складні завдання та часто спрощують рішення, демонструючи слабку аналітичність. Схильність до ризику знаходиться на середньому рівні ($M = 15,64$). Такі особи поєднують обережність із готовністю до помірних ризиків, ретельно зважуючи всі «за» і «проти» перед дією. Вони здатні генерувати нові ідеї, але роблять це обережно, уникаючи надмірних ризиків.

Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність позитивних взаємозв'язків між змінними «Рівень розвитку креативності» та «Допитливість» ($r = 0,741$; $p \leq 0,01$); «Уява» ($r = 0,322$; $p \leq 0,01$); «Складність» ($r = 0,343$; $p \leq 0,01$); «Схильність до ризику» ($r = 0,569$; $p \leq 0,01$). Зазначене дозволяє підтвердити припущення про наявність практичного компонента в структурі креативності підлітків.

Отримані результати дозволили підтвердити висунуте припущення та засвідчили недостатній рівень розвитку креативності підлітків та необхідність розробки практичних заходів з її розвитку.

Тренінгова програма орієнтована на сенситивність підліткового віку для розвитку креативності.

Ключові умови включають творчу активність, створення відповідного середовища та спрямованість впливу на розвиток креативності. Підлітки в цей період прагнуть до особистісної значущості, мають систему інтересів, розвивають рефлексію та емоційність. Арт-терапія є ефективним інструментом для стимулювання творчості, самовираження та особистісного розвитку через творчий процес [13].

В якості арт-терапевтичних методів ми обрали метафоризацію та малюнок. Метод метафоризації в арт-терапії використовує метафори та символи для виразу емоцій, думок та переживань підлітків. Основна ідея полягає в тому, щоб вони використовували різні образи, колір, форму, текстуру тощо, щоб виразити свої почуття та досвід. Метод метафоризації дозволяє підліткам відсторонитися від прямих слів та використовувати творчий потенціал для вираження та розуміння своїх емоцій. Вони можуть створювати абстрактні або конкретні образи, які відображають їхні стани і переживання, що допомагає зосередитися на внутрішніх процесах та виявити їхні сховані значення. Метафоричний процес може також допомогти підліткам зрозуміти та переосмислити свої проблеми, шляхи розв'язання та розвиток. Він сприяє створенню нових ідей, розширенню уявлення та розвитку творчих навичок [1, 7].

Метод метафоризації в арт-терапії включає різноманітні вправи та прийоми, які дозволяють підліткам використовувати метафори та символи для виразу своїх емоцій та досвіду. Ось кілька конкретних вправ і прийомів, що відносяться до методу метафоризації:

- Створення мандали. Підлітки малюють мандалу, що відображає їхні емоції, переживання та стан. Колір, форма та образи, які вони обирають, можуть бути метафорами для їхніх внутрішніх процесів.

- Колаж. Підлітки створюють колаж з різних матеріалів, таких як картинки, тканини, барви тощо, що відображає їхні емоції або досвід. Кожен елемент колажу може бути метафорою для певного аспекту їхнього життя.

- Створення історій або поезій. Підлітки можуть створити історію або поезію, використовуючи метафори та символи для виразу своїх думок, почуттів та фантазій.

- Аналіз притч або розповідей.

- Робота зі сновидіннями. Підлітки можуть створити малюнок або колаж, який відображає їхні сновидіння або нічні кошмари. Ці образи можуть служити метафорами для прихованих бажань, страхів чи прагнень.

– Використання абстрактних форм. Підлітки можуть малювати абстрактні образи або використовувати абстрактні форми, такі як лінії, круги або геометричні фігури, для виразу своїх почуттів та думок.

Ці вправи та прийоми дозволяють учасникам використовувати метафори та символи для виразу своїх емоцій та досвіду, що сприяє їхньому саморозумінню, креативності особистісному розвитку.

Використання методу малюнку в арт-терапії може бути дуже корисним для розвитку креативності підлітків [4, 8]. Мета цього методу терапії спрямована на:

– Стимулювання фантазії. Підлітки можуть малювати свої ідеї, фантазійні світи, персонажів або сюжети. Це сприяє розвитку їхньої уяви та творчого мислення.

– Експериментування з різними техніками. Підлітки можуть випробовувати різні техніки малювання, такі як акварель, олівці, маркери або колаж. Це допомагає їм розширити свої технічні навички та відкрити нові способи вираження.

– Вираз емоцій. Малювання дозволяє підліткам виразити свої емоції, навіть ті, які вони можуть вважати важкими або складними для висловлення словами. Це сприяє розумінню та керуванню своїми почуттями.

– Розвиток самосвідомості. Аналіз малюнків може допомогти учасникам краще розуміти себе, свої цінності, бажання та мрії.

– Спільна творчість. Малюнок може бути використаний для спільного створення проєктів в групі або з друзями, що сприяє комунікації, співпраці та взаєморозумінню.

– Розвиток проблемного мислення. Шляхом малювання підлітки можуть вирішувати проблеми, шукати альтернативні рішення та розвивати свої творчі та аналітичні навички.

Процес розвитку креативності має бути спрямований на вирішення таких завдань:

а) Стимулювання таких показників креативності, як швидкість, гнучкість та оригінальність.

б) Активізація ключових інтелектуальних функцій: індукція, дедукція, тлумачення значень, легкість формування ідей, а також здатність використовувати власний та чужий досвід у різних ситуаціях.

в) Розвиток особистісних якостей: конструктивність, критичне мислення, толерантність, самостійність, планування, наполегливість, індивідуальна продуктивність та здатність працювати у групі, що включає емпатію та рефлексію.

г) Формування позитивного ставлення до себе в кожного учасника через прийняття себе, усвідомлення власної унікальності та адекватне розуміння себе та інших, а також відповідальне оцінювання своїх можливостей та оцінки інших (дорослих та ровесників).

Висновки. З цього дослідження і далі перспективи в цьому напрямку. В статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку креативності в підлітковому віці, запропоновано застосування арт-терапевтичних методів метафоризації та малюнку для стимулювання креативного потенціалу підлітків. За результатами діагностики, у підлітків переважає середній рівень розвитку креативності, що характеризується здатністю генерувати нові ідеї, але з меншою оригінальністю та інколи відсутністю радикальних рішень. Дослідження дивергентного компонента креативності показало, що для досліджуваних підлітків характерний високий рівень швидкості мислення, низький рівень гнучкості та середній рівень оригінальності. Результати вивчення мотиваційного компонента виявили, що підлітки мають перевагу в мотивації уникнення невдач, що проявляється в обережному підході до нових завдань, прагненні уникати ризику та страху перед помилками. Дослідження практичного компонента показало, що в підлітків найбільш розвинена допитливість, вони помірно схильні до ризику; уява та схильність до пізнання складних явищ проявляються недостатньою мірою. Результати емпіричного дослідження дозволили підтвердити висунуте припущення та засвідчили недостатній рівень розвитку креативності підлітків та необхідність розробки практичних заходів з її розвитку. Встановлено, що методи метафоризації та малюнку в арт-терапії сприяють розвитку креативності підлітків, дозволяючи їм виражати емоції через символи, метафори та творчі форми. Вправи, як створення мандал, колажів, історій чи робота зі сновидіннями, допомагають в саморозумінні та розвитку уяви. Малювання стимулює фантазію, вираження почуттів та розвиток самосвідомості, а також сприяє розвитку проблемного мислення та співпраці. Визначено основні завдання в процесі розвитку креативності в підлітковому віці.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики вважаємо розробку, апробацію та оцінку результативності тренінгової програми з розвитку креативності підлітків за допомогою арт-терапевтичних методів метафоризації та малюнку.

Список літератури:

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів– Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Барко В.І., Панок В.Г., Лазаревський С.В. Психологопедагогічна діагностика творчого потенціалу особистості учня в навчально-виховному процесі. Методичні рекомендації для практикуючих психологів. Київ–Тернопіль, 2000. 30 с.
3. Дорофей С.В. Психологічні особливості розвитку креативних здібностей як елемента професійної підготовки здобувачів ЗВО. *Габітус*. Випуск 57. 2024. С. 107–111. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.17>
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
6. Лебединський Е.Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості школяра в умовах рекреації : дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.07. Одеса, 2016. 204 с.
7. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії : міжнародна колективна монографія / за заг. ред. Т.А. Ткачук, Н.О. Бочаріна / Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я.М., 2020. 237 с.
8. Рекреаційна психологія дитинства. Теорія і практика. Колективна монографія. К. : Центр навчальної літератури, 2019. 320 с.
9. Саврасов М.В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності : авто-реф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 44 с.
10. Саврасов М.В., Чернякова О.В., Гришко О.Д. Концептуалізація розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності та методологія її дослідження. *Наукові записки. Серія: Психологія*, № 1, 2024. С. 148–154. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-20>
11. Саннікова О., Шевченко Н.Ф. Бар'єри публічних виступів підлітків з різним рівнем комунікативної креативності. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2(29). С. 63–70. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3823/3651>
12. Шевченко Н.Ф., Абдуллаєва С., Чепішко О. Особливості творчого потенціалу та психологічні чинники його розвитку в студентської молоді. В кн.: *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society*. Riga: "Baltija Publishing". 2023. С. 494–511. URL: <https://surl.li/xtgqcf>
13. Шевченко Н.Ф., Горбань Г.О. Особливості розвитку креативності в учнів підліткового віку в умовах дистанційного навчання. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 131–138. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-16>
14. Duce J.-B. Creative expression and mental health. *Journal of Creativity*. Volume 34, Issue 2, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100083>
15. Smith K., Pickering A., Bhattacharya J. The Creative Life: A Daily Diary Study of Creativity, Affect, and Well-Being in Creative Individuals. *Creativity Research Journal*, 34(4), 2022. P. 460–479. <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2122371>
16. Tan C.Y., Chuah C.Q., Lee S.T., Tan C.S. Being Creative Makes You Happier: The Positive Effect of Creativity on Subjective Well-Being. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14): 7244. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147244>
17. Weir K. The science behind creativity. *Monitor on Psychology*, 53(3), 2024. <https://www.apa.org/monitor/2022/04/cover-science-creativity>

Shevchenko N. F., Sichevska H. P. DEVELOPMENT OF ADOLESCENT CREATIVITY WITH ART THERAPEUTIC MEANS OF METAPHORIZATION AND DRAWING

The article presents results of an empirical study of the creativity development features in adolescence, substantiates the use of art-therapeutic methods of metaphORIZATION and drawing for the development of creativity in adolescents. According to the results of diagnostics, adolescents have an average level of creativity development. The study of the divergent component has shown that the studied adolescents have a high level of speed of thinking, a low level of flexibility and an average level of originality. The results of the study of the motivational component have revealed that adolescents have an advantage in the motivation to avoid failures. The study of the practical component has shown that respondents have the most developed curiosity, they are moderately prone to risk; imagination and a tendency to learn complex phenomena are insufficiently manifested. The recorded system of correlations has confirmed the assumption that the creativity of an adolescent individual, being a complexly structured personal formation, is determined by

the harmonious development of the divergent, motivational and practical components. The results obtained have shown an insufficient level of development of creativity of adolescents and the need to develop practical measures for its development. It has been established that the methods of metaphorization and drawing in art therapy contribute to the development of creativity, allowing adolescents to express emotions through symbols, metaphors and creative forms. Exercises such as creating mandalas, collages, stories or working with dreams help in self-understanding and developing imagination. Drawing stimulates fantasy, expression of feelings and development of self-awareness, and also promotes the development of problem-solving thinking and cooperation. The main tasks in the process of developing creativity in adolescence have been identified: stimulation of such indicators as speed, flexibility and originality of thinking; activation of intellectual functions (induction, deduction, ability to use experience in different situations); development of personal qualities (tolerance, independence, ability to work in a team); formation of a positive attitude towards oneself.

Key words: *creativity, divergent thinking, achievement motivation, risk-taking, adolescence.*

Відомості про авторів

Абрамян Н.Д. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

Белавіна Т.І. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

Бикова С.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури

Блінов О.А. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

Борисенко В.Є. – докторант кафедри психології Національного університету «Острозька академія»,

Вишньовський В.В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

Віденєсв І.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології Харківської державної академії культури

Власенко О.О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського

Герасимова О.О. – кандидатка фармацевтичних наук, доцент, заступник директора Навчально-наукового інституту прикладної фармації Національного фармацевтичного університету, завідувачка Науково-методичною лабораторією з питань фармацевтичної освіти

Губа Н.О. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Запорізького національного університету

Гуртовенко Н.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Данчук Ю.П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Заушнікова М.Ю. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету

Казарова Г.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна

Коваль А.А. – здобувачка вищої освіти Державного податкового університету

Козакова Л.О. – кандидат філологічних наук, доцент кафедри державного управління і місцевого самоврядування Херсонського національного технічного університету

Костюченко О.В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського, професор кафедри філософії і педагогіки Київського національного університету культури і мистецтв

Кресан О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Купчишина В.Ч. – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Ляховець Л.О. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Мартинюк Ю.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психологічного консультування Одеського Національного університету імені І.І.Мечникова

Мельник В.М. – аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Михайлик А.О. – кандидат історичних наук, доцент, викладач Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»

Момоток О.М. – старший викладач кафедри економіки, підприємництва та економічної безпеки Херсонського національного технічного університету

Мосол Н.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Запорізького національного університету

Несправа М. В. – доктор філософських наук, професор, професор кафедри філософії і педагогіки Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

Низовець-Кропта О. А. – кандидатка психологічних наук, старша викладачка кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Періг І. М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

Пивоваренко О. А. – кандидат історичних наук, магістр психології, доцент кафедри гуманітарних дисциплін Національного університету харчових технологій

Пляка Л. В. – кандидатка психологічних наук, доцент, практичний психолог вищої категорії Національного фармацевтичного університету

Руденок А. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Сапелінікова Т. С. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Сидоренко О. Б. – кандидат психологічних наук доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Січевська Г. П. – магістрантка кафедри психології Запорізького національного університету

Ткачук Т. А. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету

Фролова М. Е. – старший викладач кафедри державного управління і місцевого самоврядування Херсонського національного технічного університету

Чайка Г. В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Шевченко Н. Ф. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету

НОТАТКИ

Науковий журнал

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

Серія: Психологія

Том 36(75) № 1 2025

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *Т. Клименко*

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. 15,60. Ум. друк. арк. 17,20. Зам. № 0325/239.

Підписано до друку 21.02.2025. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.