

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

МАГДИСЮК Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна (головний редактор);

АСЄЄВА Юлія Олександрівна, доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет, Україна;

Барбара ГАВДА, доктор наук, професор, завідувач кафедри психології емоцій і особистості, Університет Марії-Кюрі Склодовської в Любліні, Польща;

ГРИЦЮК Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки;

ДУЧИМІНСЬКА Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

МУШКЕВИЧ Мирослава Іванівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

РОЗМИРСЬКА Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогічної та вікової психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

ХАВУЛА Роман Михайлович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна.

Журнал ухвалено до друку Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
28 березня 2025 р., протокол № 4

Науковий журнал «Психологічні студії» зареєстрований в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення №1834 від 21.12.2023 р. Ідентифікатор медіа R30-02343).

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Волинський національний університет імені Лесі Українки (просп. Волі, буд. 13, м. Луцьк Волинської обл., 43025, post@vnu.edu.ua, тел. (0332) 720123).

Журнал включений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальності С4 «Психологія» відповідно до Наказу МОН України від 20.02.2023 № 185 (додаток 4).

Виходить 4 рази на рік.

Мови видання: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Офіційний сайт видання: www.journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology

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

ЗМІСТ

Борисенко Валерій Євгенович

ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ
У КОНТЕКСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ.....7

Грицюк Ірина Михайлівна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
НА ЗМІНУ ПОВЕДІНКИ ТА МИСЛЕННЯ У КЛІЄНТІВ.....14

Гуртовенко Наталія Вікторівна

МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ
ПІДЛІТКІВ.....20

Диса Олена Вікторівна, Чумак Артем Владиславович

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЕВОЇ ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ.....26

Задорожна Анастасія Сергіївна

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ
ТА КОМПОНЕНТІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ
МАРКЕТИНГОВОЇ СФЕРИ.....36

Кошелева Наталя Геннадіївна, Калініченко Стефанія Вікторівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ
У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....46

Магдисюк Людмила Іванівна, Замелюк Марія Іванівна, Сойко Оксана

Володимирівна, Замелюк Іванна Володимирівна
ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ:
ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ.....52

Магдисюк Людмила Іванівна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ
РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ.....60

Магдисюк Людмила Іванівна, Грушецька Ольга Володимирівна

ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА КРИЗ:
ЕФЕКТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ, ПІДХОДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.....66

Маєр Юлія Володимирівна, Шулюк Надія Іванівна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ
В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.....72

Остах Ірина Валеріївна, Крижановська Зореслава Юріївна

ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРЯМИ
ТА ЖІНКАМИ БЕЗ ДІТЕЙ.....80

Прядко Наталія Олександрівна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....87

Рибко Аліса Павлівна

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІО-ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЗНЕСМЕНІВ.....93

Ткачук Руслана Іванівна, Крижановська Зореслава Юріївна

ЕМОЦІЙНА НЕЗАХИЩЕНОСТІ І ДОВІРА: НАСЛІДКИ ДИТЯЧИХ ТРАВМ
У СТОСУНКАХ ДОРОСЛИХ.....102

Туришин Тетяна Олександрівна, Крижановська Зореслава Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ.....	109
Чорна Валентина Володимирівна, Ангельська Вікторія Юріївна, Коцур Людмила Дмитріївна, Гуменюк Наталія Іванівна КІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	116
Шпак Денис Олександрович ЦІННІСНІ ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ ПРОТЕСТАНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ: ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	130
Яворовська Яна Ігорівна, Крижановська Зореслава Юріївна ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ: РОЛЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В РОЗВИТКУ СТОСУНКІВ.....	140

CONTENTS

Borysenko Valerii

PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS WITHIN THE FRAMEWORK OF METACOGNITIVE MONITORING.....7

Hrytsiuk Iryna

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF COUNSELING ON BEHAVIORAL AND THINKING CHANGES IN CLIENTS.....14

Gurtovenko Nataliia

METHODOLOGICAL PROBLEMS OF STUDYING DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS.....20

Dysa Olena, Chumak Artem

PECULIARITIES OF VERBAL BEHAVIOR DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS.....26

Zadorozhna Anastasiia

METHODOLOGICAL FEATURES OF STUDYING THE LEVEL AND COMPONENTS OF SELF-ACTUALIZATION AMONG MARKETING EMPLOYEES.....36

Kosheleva Natalia, Kalinichenko Stefaniia

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES IN HIGH SCHOOL STUDENTS.....46

Magdysyuk Lyudmila, Zameliuk Maria, Soyko Oksana, Zameliuk Ivanna

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REHABILITATION MILITARY SERVICEMEN DURING THE TRANSITION TO CIVILIAN LIFE: CHALLENGES AND ADAPTATION STRATEGIES.....52

Magdysyuk Lyudmila

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF CLIENTS OF DIFFERENT CATEGORIES.....60

Magdysyuk Lyudmila, Hrushetska Olga

OVERCOMING SOCIAL FEARS AND CRISIS: EFFECTIVE PSYCHOTECHNOLOGIES, APPROACHES AND PSYCHOLOGICAL CORRECTION.....66

Maer Yuliia, Shuliuk Nadiia

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPECIALIZED TRAINING IN WARTIME CONDITIONS: GENDER ASPECT.....72

Ostakh Iryna, Kryzhanovska Zoreslava

MOTHERS' AND WOMEN WITHOUT CHILDREN'S EXPERIENCE OF SUBJECTIVE WELL-BEING.....80

Priadko Nataliia

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....87

Rybko Alisa

EMOTIONAL COMPETENCE AS A PREDICTOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH.....93

Tkachuk Ruslana, Kryzhanovska Zoreslava

EMOTIONAL INSECURITY AND TRUST: THE CONSEQUENCES OF CHILDHOOD TRAUMA IN ADULT RELATIONSHIPS.....102

Turishyn Tatyana, Kryzhanovska Zoreslava

CHARACTERISTICS CONFIDENCE IN CLOSE RELATIONSHIPS OF ADULTS.....109

Chorna Valentyna, Anhelska Viktoriia, Kotsur Liudmyla, Gumeniuk Nataliia

FILM THERAPY AS A METHOD OF MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY
AND SOCIAL ADAPTATION.....116

Shpak Denys

VALUE FACTORS FOR MAINTAINING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MEMBERS
OF PROTESTANT COMMUNITIES: BASED ON THE RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY.....130

Yavorovska Yana, Kryzhanovska Zoreslava

EMOTIONAL INTERACTION BETWEEN PARENTS AND CHILDREN:
THE ROLE OF ATTACHMENT IN RELATIONSHIP DEVELOPMENT.....140

УДК 159.955; 159.953; 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.1>

ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ У КОНТЕКСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ

Борисенко Валерій Євгенович,

докторант кафедри психології

Національного університету «Острозька академія»

<https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

Стаття розглядає роль психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у контексті метакогнітивного моніторингу як важливого фактора в забезпеченні ефективності прийняття рішень у бойових умовах. Складовими психологічної витривалості є стресостійкість, адаптивність, волюва регуляція та саморефлексія, які дають змогу офіцерам-розвідникам підтримувати високий рівень ефективності у складних і стресових ситуаціях. Метакогнітивний моніторинг, як процес усвідомлення та регуляції когнітивних функцій, допомагає військовослужбовцям не лише оцінювати рівень готовності до виконання завдань, але й ефективно адаптувати свої стратегії в умовах бойового стресу. Особливу увагу приділено механізмам метакогнітивного моніторингу, що сприяють зменшенню когнітивних викривлень, як-от надмірна впевненість або сумніви, що є критичними для прийняття виважених рішень. Розвиток метакогнітивних навичок можна досягнути через інтеграцію психологічних тренінгів, симуляційних вправ, програм наставництва й інноваційних технологій віртуальної реальності та біологічного зворотного зв'язку. Сучасні технології, зокрема штучний інтелект, можуть значно підвищити ефективність метакогнітивного моніторингу шляхом персоналізації тренувальних програм і вдосконалення процесів оцінювання та корекції когнітивних стратегій. Визначено також важливість розвитку для підвищення стресостійкості й адаптації до змінних бойових умов таких когнітивних стратегій, як саморегуляція та саморефлексія. Високий рівень метакогнітивного моніторингу дає можливість офіцерам-розвідникам оперативно реагувати на нові виклики, забезпечуючи точність і своєчасність ухвалення рішень у складних ситуаціях. Методики підвищення психологічної витривалості (фізична підготовка, тренування когнітивних навичок і використання технологій зворотного зв'язку) сприяють формуванню комплексної психологічної готовності військових до виконання відповідальних завдань у бойових умовах. Висновки підкреслюють важливість метакогнітивного моніторингу для підвищення психологічної витривалості офіцерів-розвідників і визначають напрями для подальших досліджень.

Ключові слова: військова психологія, когнітивна гнучкість, метакогнітивний моніторинг, психологічна витривалість, саморегуляція, стресостійкість.

Borysenko Valerii. Psychological endurance of future reconnaissance officers within the framework of metacognitive monitoring

The article explores the role of psychological endurance among future reconnaissance officers within the framework of metacognitive monitoring, emphasising its significance as a key factor in ensuring effective decision-making in combat situations. The fundamental components of psychological endurance – stress resilience, adaptability, volitional regulation, and self-reflection – enable reconnaissance officers to sustain high levels of operational efficiency in challenging and high-stress environments. Metacognitive monitoring, as a process of awareness and regulation of cognitive functions, aids military personnel not only in evaluating their readiness to execute tasks but also in effectively adapting their strategies under conditions of combat stress. Particular attention is given to the mechanisms of metacognitive monitoring that mitigate cognitive distortions, such as overconfidence or excessive doubt, both of which are critical in making well-informed decisions. The development of metacognitive skills may be facilitated through the integration of psychological training, simulation exercises, mentoring programmes, and advanced technologies such as virtual reality and biofeedback. Contemporary technological advancements, particularly artificial intelligence, can significantly enhance the effectiveness of metacognitive monitoring by personalising training programmes and refining the processes of cognitive strategy assessment and adjustment. Furthermore, the study underscores the importance of cultivat-

ing cognitive strategies, including self-regulation and self-reflection, to bolster stress resilience and adaptability to dynamic combat conditions. A high level of metacognitive monitoring enables reconnaissance officers to respond swiftly to emerging challenges, thereby ensuring the accuracy and timeliness of decision-making in complex operational scenarios. Methods for enhancing psychological endurance – such as physical training, cognitive skills development, and the application of feedback technologies – contribute to the comprehensive psychological preparedness of military personnel for undertaking critical tasks in combat situations. The findings of the study highlight the pivotal role of metacognitive monitoring in strengthening the psychological endurance of reconnaissance officers and identify prospective directions for further research.

Key words: military psychology, cognitive flexibility, metacognitive monitoring, psychological endurance, self-regulation, stress resilience.

Постановка проблеми. Формування психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є ключовим компонентом їхньої професійної підготовки, оскільки саме вона забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, стресу й інформаційної невизначеності. Одним із перспективних напрямів дослідження психологічної витривалості є вивчення її взаємозв'язку з метакогнітивним моніторингом, що виступає здатністю контролювати власні когнітивні процеси в умовах складних ситуацій [1].

Розвиток метакогнітивного моніторингу потребує цілісного підходу, що передбачає психологічні, когнітивні та фізіологічні методи підготовки. Важливу роль у цьому відіграють навчальні заклади, які мають створювати умови для формування відповідних навичок через симуляційні тренінги, спеціальні освітні програми й ефективне використання зворотного зв'язку з метою корекції поведінки. Результати досліджень засвідчують, що офіцери-розвідники з розвитком метакогнітивного моніторингом демонструють вищу ефективність у завданнях, що потребують швидкої адаптації та нестандартного мислення [2].

Метакогнітивний моніторинг є важливим компонентом метапізнання, що забезпечує самоспостереження, оцінювання та регулювання власної пізнавальної діяльності. У науковій літературі його розглядають як ключовий механізм саморегуляції, який сприяє ефективному розв'язанню пізнавальних завдань і адаптації до змінного середовища. Його значення для психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників полягає в здатності вчасно оцінювати власні ресурси, адаптувати стратегії діяльності та зберігати функціональну ефективність у стані стресу.

Метакогнітивний моніторинг має важливе значення для розвитку психологічної витривалості офіцерів-розвідників, оскільки дає змогу не лише ефективно виконувати завдання, а й адаптувати стратегії до мінливих умов. Урахування цього в навчальному процесі та розробка нових методик для вдосконалення метакогнітивних навичок сприятимуть покращенню їх психологічної витривалості у стресових ситуаціях. Оскільки психологічна витривалість є ключовим чинником професійної стійкості, дослідження цього питання відкриває нові можливості для вдосконалення методик підготовки військовослужбовців у майбутньому.

Таким чином, метакогнітивний моніторинг не лише оптимізує когнітивні стратегії, але й посилює стійкість до психоемоційних навантажень. Це робить його фундаментальним чинником у розвитку психологічної витривалості, заснованої на точному оцінюванні знань, гнучкому виборі стратегій і їх корекції залежно від ситуаційного контексту.

Метою дослідження є теоретичний аналіз наявних підходів до окреслення ролі психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у контексті метакогнітивного моніторингу.

Результати дослідження. Психологічна витривалість є ключовим чинником професійної стійкості військовослужбовців, зокрема офіцерів-розвідників, і охоплює здатність до ефективного функціонування в умовах стресу, небезпеки та високої невизначеності. Основними її складовими визнано стресостійкість, адаптивність, волюву регуляцію та саморефлексію. Важливу роль у забезпеченні витривалості відіграє метакогнітивний моніторинг, який дає змогу контролю-

вати власні когнітивні процеси, адаптувати поведінкові стратегії та ухвалювати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях. Встановлено, що вищий рівень когнітивної гнучкості, розвинений емоційний інтелект і саморегуляція підвищують ефективність та стійкість у бойових умовах. Ефективними підходами до розвитку психологічної витривалості є когнітивні тренінги, симуляції бойових умов, наставництво, методи біозворотного зв'язку та використання сучасних технологій (віртуальна реальність, штучний інтелект).

Аналіз результатів дослідження.

Для офіцерів-розвідників, чиї завдання передбачають особливо високі вимоги до психологічної стійкості, психологічна витривалість охоплює декілька основних складових:

- стресостійкість – здатність швидко відновлюватися після пережитих психотравмуючих ситуацій, що передбачає як фізичне, так і психологічне відновлення і дає змогу ефективно виконувати завдання навіть після важких ситуацій або невдач. Важливими аспектами є підтримка оптимального емоційного фону та розвиток здатності до конструктивного відновлення після стресових подій, що є особливо важливим в умовах бойових ситуацій;

- адаптивність – здатність змінювати свої поведінкові стратегії відповідно до змінюваних умов. В умовах війни або розвідки потрібно бути здатним до миттєвого реагування на непередбачувані зміни обстановки. Ця складова передбачає високий рівень гнучкості у прийнятті рішень і вміння ефективно пристосовуватися до нових викликів, а також використовувати зміни на свою користь;

- вольова регуляція – здатність контролювати свої емоції, утримувати увагу та зосередженість на виконанні бойових завдань навіть у надзвичайно стресових ситуаціях. Вольова регуляція спрямована на розвиток внутрішньої сили, яка дає можливість не тільки витримувати складні ситуації, а й діяти відповідно до завдань, незважаючи на зовнішній тиск;

- саморефлексія – здатність оцінювати свій психологічний стан, аналізувати свою поведінку та коригувати її в разі потреби.

Для військових це є важливою складовою, оскільки дає можливість вчасно усвідомити свої емоційні чи психологічні труднощі, вжити необхідних заходів для їх подолання та зберігати ефективність у критичних ситуаціях [3; 4; 5].

Тобто психологічна витривалість є не лише реакцією на стрес, але й активним процесом адаптації, самоконтролю та постійного самовдосконалення, що забезпечує високий рівень професійної стійкості військових офіцерів, особливо у складних умовах розвідки.

Також слід враховувати індивідуальні особливості особистості, як-от рівень тривожності, схильність до ризику та когнітивну гнучкість. Дослідження показують, що вищий рівень когнітивної гнучкості сприяє швидшій адаптації до нових умов і прийняттю ефективніших рішень у стресових ситуаціях. Крім цього, важливими факторами є рівень мотивації та особистісні характеристики, які визначають готовність офіцера-розвідника до дій у нестандартних ситуаціях [4; 5].

Метакогнітивний моніторинг охоплює процеси усвідомлення, оцінювання та регуляції когнітивних функцій, що забезпечує ефективне управління психічними та інтелектуальними ресурсами в умовах стресу або напруження. Він має такі важливі аспекти:

- оцінювання рівня готовності до виконання завдання, що означає не лише оцінювання когнітивних можливостей, але й готовність до фізичного та психологічного навантаження, що є критично важливим для військовослужбовців;

- регуляція пізнавальної діяльності відповідно до ситуації, що змінюється. Військові повинні вміти адаптувати свої стратегії мислення, приймати рішення на основі нової інформації та бути готовими до швидких змін на полі бою;

- контроль за впевненістю у власних рішеннях. Метакогнітивний моніторинг дає змогу оцінити, чи обґрунтовані рішення, а також чи потрібно їх коригувати, що допомагає запобігти виникненню помилок через надмірну впевненість або невпевненість [6; 7].

Для майбутніх офіцерів-розвідників точність метакогнітивного моніторингу має вирішальне значення. У складних, непе-

редбачуваних ситуаціях, а саме в бойових умовах, уміння швидко та правильно оцінювати ситуацію, коригувати стратегії та приймати обґрунтовані рішення є критичними. Дослідження показують, що особи з вищим рівнем метакогнітивного моніторингу здатні зменшувати вплив когнітивних спотворень, як-от упередженість, що може призвести до прийняття неправильних рішень у стресових ситуаціях. Такі особи демонструють більшу стійкість до стресу й вищу ефективність у вирішенні завдань в умовах невизначеності [8]. Загалом метакогнітивний моніторинг не лише дає змогу керувати власним інтелектуальним процесом, а й суттєво впливає на психологічну стійкість і здатність до адаптації в критичних ситуаціях, що є незамінним фактором для підвищення ефективності військових підрозділів.

Упровадження сучасних технологій, зокрема штучного інтелекту, для аналізу когнітивних процесів і покращення метакогнітивного моніторингу стає важливим інструментом для підготовки військових. За допомогою аналізу великих даних штучний інтелект може допомогти виявити приховані патерни в когнітивній діяльності, пропонуючи персоналізовані тренування для покращення рішень і стратегії поведінки в реальних ситуаціях, що в підсумку підвищує психологічну витривалість військовослужбовців [9].

Ефективні методи розвитку психологічної витривалості передбачають різноманітні підходи, які сприяють зміцненню ментальної стійкості військовослужбовців, зокрема офіцерів. До них належать:

- програми наставництва, де досвідчені офіцери передають свої стратегії подолання стресових ситуацій, надаючи молодшим військовослужбовцям знання й інструменти для збереження психологічної стійкості у складних умовах служби;

- групові тренінги з моделювання критичних ситуацій, які дають можливість учасникам практикувати ефективні способи реагування на стресові фактори в умовах, наближених до реальних бойових ситуацій, що сприяє розвитку стресостійкості та швидкості прийняття рішень;

- методи саморефлексії та аналізу власної когнітивної діяльності, які допомагають військовослужбовцям оцінити

свої сильні та слабкі сторони, визначити чинники, що можуть спричинити стрес, і навчитись їх контролювати, підвищуючи ефективність своєї діяльності;

- тренування у прийнятті рішень у змодельованих бойових умовах, що дає військовим можливість не лише адаптуватися до стресу, але й набувати навичок швидкого та виваженого прийняття рішень в умовах невизначеності й високого тиску;

- використання біологічного зворотного зв'язку для контролю рівня стресу та покращення саморегуляції. Цей метод дає змогу в реальному часі відслідковувати фізіологічні показники, наприклад серцевий ритм, і допомагає учасникам тренувати свою здатність до самоконтролю в умовах стресу;

- віртуальна реальність для створення сценаріїв, які імітують екстремальні ситуації, що сприяє підвищенню рівня психологічної підготовки військовослужбовців. Ця технологія дає змогу безпечно тренувати реакції на різні стресові фактори в умовах, які максимально наближені до реальних [4; 5].

Перспективним напрямом у розвитку психологічної витривалості є когнітивні тренінги, орієнтовані на покращення здатності до аналізу, прогнозування та швидкого прийняття рішень. Використання таких тренувань у передових військових навчальних закладах показало значне покращення рівня підготовки офіцерів-розвідників, оскільки цей підхід сприяє розвитку ключових когнітивних навичок, необхідних для успішної діяльності в складних і непередбачуваних умовах [4; 5].

Розвиток психологічної витривалості у військовослужбовців уможливорюється через поєднання фізичних, психологічних і когнітивних тренувань. Основними напрямками є:

- фізична підготовка (регулярні фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, зміцнити нервову систему та покращити загальну стійкість організму до екстремальних умов);

- психологічні тренінги (спеціалізовані заняття з керування стресом, розвитком емоційного інтелекту та формування адаптаційних стратегій є невід'ємною частиною підготовки розвідників);

– симуляційні вправи (відпрацювання сценаріїв реальних бойових ситуацій дає можливість офіцерам-розвідникам розвивати впевненість у власних діях і формувати навички ефективного ухвалення рішень);

– когнітивний контроль і тренування метакогнітивних стратегій (майбутні офіцери навчаються контролювати власне мислення, аналізувати помилки та будувати ефективні поведінкові алгоритми для різних військових ситуацій).

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вдосконалення методик оцінювання та розвитку метакогнітивних навичок, що сприятиме покращенню психологічної підготовки військовослужбовців. У цьому контексті важливо зосередити увагу на таких напрямках:

– нейрофізіологічні дослідження для аналізу активності мозку під час прийняття рішень. Нейрофізіологічні підходи дають змогу вивчати механізми, що лежать в основі процесів прийняття рішень у стресових ситуаціях. Вивчення активності мозку може дати нові дані про те, як зміни в нейрофізіологічних процесах впливають на швидкість і точність рішень під час бойових завдань, що, зі свого боку, дозволить удосконалити методики тренувань;

– дослідження когнітивних стилів та їх впливу на психологічну витривалість. Когнітивні стилі є важливими факторами, що визначають способи сприйняття й обробки інформації. Визначення типів когнітивних стилів у військовослужбовців може допомогти налаштувати тренувальні програми, спрямовані на покращення їх психологічної витривалості й адаптації до стресових умов;

– розвиток емоційного інтелекту у військовослужбовців через спеціалізовані тренінги. Покращення емоційного інтелекту є ключовим фактором для підвищення ефективності командної роботи та керування стресом. Спеціалізовані тренінги, спрямовані на розвиток здатності до саморегуляції та керування емоціями, допоможуть військовослужбовцям краще реагувати на психологічні виклики й ефективно взаємодіяти у складних ситуаціях;

– упровадження інтерактивних навчальних технологій. Інтерактивні навчальні технології, наприклад симуля-

тори та віртуальні тренажери, можуть значно покращити підготовку військовослужбовців до бойових дій. Використання цих технологій дає змогу створити реалістичні умови для тренування навичок прийняття рішень, командної роботи та стресостійкості без ризику для життя [9; 4; 5; 10].

Висновки. У процесі дослідження встановлено, що психологічна витривалість є ключовим чинником професійної ефективності майбутніх офіцерів-розвідників, забезпечуючи їх здатність діяти в умовах високого рівня стресу, невизначеності та бойових загроз. Центральну роль у підтриманні цієї витривалості відіграє метакогнітивний моніторинг – механізм, який дає змогу військовослужбовцю відслідковувати, оцінювати й регулювати власну пізнавальну діяльність. Метакогнітивна здатність до самоспостереження сприяє усвідомленню неефективних стратегій мислення, зниженню впливу когнітивних спотворень, своєчасному коригуванню поведінки та підвищенню точності прийняття рішень у складних і небезпечних умовах.

Психологічна витривалість, що охоплює такі компоненти, як стресостійкість, адаптивність, волевовольова регуляція та саморефлексія, є тісно пов'язаною з рівнем метакогнітивної обізнаності. Саме ця взаємодія визначає готовність офіцера діяти ефективно у критичних ситуаціях. У цьому контексті розвиток метакогнітивних навичок є не лише бажаним, а й стратегічно необхідним компонентом військової підготовки. Оптимального результату можна досягти шляхом упровадження цілісного підходу до навчання, що передбачає спеціалізовані психологічні тренінги, бойові симуляції, наставництво, біозворотний зв'язок, використання віртуальної реальності та технологій штучного інтелекту.

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливість інтеграції розвитку метакогнітивного моніторингу в систему підготовки майбутніх офіцерів-розвідників. Такий підхід сприятиме формуванню адаптивних, саморегульованих і стресостійких військових фахівців, готових до прийняття рішень у динамічних і небезпечних обставинах бойових дій.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Подальші дослідження повинні зосереджуватися на вдоскона-

ленні методик оцінювання та розвитку метакогнітивних навичок, що дасть змогу підвищити ефективність підготовки вій-

ськових і забезпечить їх високий рівень стійкості до стресу й адаптивності в умовах бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bordley R., Tibiletti L. A target-based foundation for the "hard-easy effect" bias. *In book: Country Experiences in Economic Development, Management and Entrepreneurship*, 2017. P. 659–671.
2. Dunlosky J., Rawson K. A. Overconfidence produces underachievement: Inaccurate self-evaluations undermine students' learning and retention. *Learning and Instruction*, 2012. Vol. 22. P. 271–280.
3. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34, № 72. С. 197–202.
4. Військова розвідка : навчальний посібник. Упорядники: Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарев, І. О. Луценко ; за ред. В. Б. Добровольського. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
5. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навчально-методичний посібник [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
6. Avhustiuk M., Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V. Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal*, 2024. Vol. 14. No. 3. P. 16–25.
7. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
8. Fleming S.M. Metacognition and confidence: A review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 2024. Vol. 75. P. 241–268.
9. Чопа Д. А., Дерев'янчук А. Й., Козир Н. М. Основні інноваційні напрями застосування сучасних інформаційних технологій у підготовці військових фахівців. *Modern Information Technologies in the Sphere of Security and Defence*, 2019. Вип. 3, № 36. С. 127–134.
10. Goleman D. Emotional intelligence. *Psychosomatic Medicine*, 1995. Vol. 8, No. 95. P. 160–168.

REFERENCES:

1. Bordley, R., & Tibiletti, L. (2017). A target-based foundation for the "hard-easy effect" bias. *In book: Country Experiences in Economic Development, Management and Entrepreneurship*, 659–671 [in English].
2. Dunlosky, J., & Rawson, K.A. (2012). Overconfidence produces underachievement: Inaccurate self-evaluations undermine students' learning and retention. *Learning and Instruction*, 22, 271–280 [in English].
3. Myloslavska, O.V., & Bohdanovskyi, S.O. (2023). Rezyliientnist iak skladova psykhychnoi vytryvalosti viiskovosluzhbovtisia [Resilience as a component of a soldier's mental endurance]. *Psychology of national security and safety of life. Scientific notes of the V.I. Vernadsky TNU. Psychology series*, 34 (72), 197–202 [in Ukrainian].
4. Viiskova rozvidka [Military reconnaissance]: textbook (2016). Compiled by: D.V. Zaitsev, A.P. Nakonechny, S.O. Pakharev, I.O. Lutsenko; edited by V.B. Dobrovolsky. Kyiv: Publishing and Printing Center "Kyiv University". 335 p. [in Ukrainian].
5. Vytryvalist viiskovosluzhbovtiv ta metodyka ii rozvytku [Endurance of military personnel and methods for its development]: teaching-methodical manual. (2020). [authors-compilers: N.B. Verbyn, N.L. Vysochina, S.F. Kostiv and others]. Kyiv: Ivan Chernyakhovsky National University of Education. 120 p. [in Ukrainian].

6. Avhustiuk, M., Kalamazh, R., & Voloshyna-Narozhna, V. (2024). Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal*, 14 (3), 16–25 [in English].
7. Avhustiuk, M. (2023). Emotsiinyi intelekt u dyskursi tochnosti metakognityvnoho monitorynha [Emotional intelligence in the context of metacognitive monitoring accuracy]: monograph. Ostroh. 374 p. [in Ukrainian].
8. Fleming, S.M. (2024). Metacognition and confidence: A review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 75, 241–268 [in English].
9. Chopa, D.A., Derevianchuk, A.I., & Kozyr, N.M. (2019). Osnivni innovatsiini napriamy zastosuvannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii u pidhotovtsi viiskovykh fakhivtsiv [Main innovative directions of application of modern information technologies in training military specialists]. *Modern Information Technologies in the Sphere of Security and Defence*, 3 (36), 127–134 [in Ukrainian].
10. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. *Psychosomatic Medicine*, 8 (95), 160–168 [in English].

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІНУ ПОВЕДІНКИ ТА МИСЛЕННЯ У КЛІЄНТІВ

Грицюк Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0001-6988-6012>
Scopus Author ID: 57204580585

У статті розглядаються психофізіологічні аспекти впливу консультативної та психотерапевтичної діяльності на зміну поведінки та мислення клієнтів. Проаналізовано механізми нейропсихологічних і когнітивних змін, що відбуваються в процесі консультування, зокрема роль емоційної регуляції, нейропластичності та психофізіологічних реакцій на комунікацію з консультантом. Мета статті – визначити основні чинники, що сприяють ефективному впливу консультативної взаємодії на корекцію поведінкових патернів і трансформацію мислення клієнтів; проаналізувати теоретичні підходи до сучасного розуміння роботи мозку. Досліджено значення невербальних сигналів, тональності голосу та стилю комунікації у створенні терапевтичного альянсу. Представлено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності консультативної та психотерапевтичної діяльності з урахуванням психофізіологічних особливостей клієнтів.

Досліджено роль емоційної регуляції та її вплив на зміни поведінкових патернів, а також значення психофізіологічних реакцій організму (варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу, активація певних мозкових структур) у процесі консультування. Визначено, яким чином невербальна комунікація, тональність голосу, швидкість мовлення та стиль консультування впливають на формування довіри між консультантом і клієнтом, а також на ефективність усвідомлення та засвоєння нових поведінкових стратегій.

У статті також аналізуються когнітивні спотворення, що можуть заважати клієнтам у процесі прийняття рішень та зміні мислення. Окреслено методи та техніки, які сприяють корекції неефективних установок і переконань, а також формуванню адаптивних моделей поведінки.

Ключові слова: психофізіологія, консультування, зміна поведінки, трансформація мислення, психотерапія, емоційна регуляція, збагачене середовище.

Hrytsiuk Iryna. Psychophysiological aspects of the impact of counseling on behavioral and thinking changes in clients

The article deals with the psychophysiological aspects of the impact of counselling and psychotherapeutic activities on changing the behaviour and thinking of clients. The mechanisms of neuropsychological and cognitive changes that occur in the process of counselling are analysed, in particular the role of emotional regulation, neuroplasticity and psychophysiological reactions to communication with a counsellor. The purpose of the article is to identify the main factors that contribute to the effective impact of counselling interaction on the correction of behavioural patterns and the transformation of clients' thinking. To analyse theoretical approaches to the modern understanding of brain functioning. The importance of non-verbal signals, tone of voice and communication style in creating a therapeutic alliance is explored. Practical recommendations for improving the effectiveness of counselling and psychotherapy activities, taking into account the psychophysiological characteristics of clients, are presented.

The role of emotional regulation and its impact on changes in behavioural patterns, as well as the importance of psychophysiological reactions of the body (heart rate variability, cortisol levels, activation of certain brain structures) in the process of counselling are investigated. It is determined how non-verbal communication, tone of voice, speech speed and style of counselling influence the formation of trust between the counsellor and the client, as well as the effectiveness of awareness and learning of new behavioural strategies.

The article also analyses cognitive distortions that can interfere with clients' decision-making and change of mindset. The methods and techniques that help to correct ineffective attitudes and beliefs and promote the formation of adaptive behavioural patterns are outlined.

Key words: psychophysiology, counselling, behaviour change, transformation of thinking, psychotherapy, emotional regulation, enriched environment.

Постановка проблеми. Актуальність нашого теоретичного огляду проблематики впливу розуму на людський мозок є важливою та надзвичайно складною, оскільки психофізіологія, нейробіологія та психологія одночасно роз'єднані академічною та професійною політикою та об'єднані загальною психобіологічною основою. Зокрема, З. Фройд розпочинав свій професійний шлях як нейробіолог-революціонер і був дуже зацікавлений проблемами розуму. Його вчитель Ж.-М. Шарко на той час спеціалізувався на лікуванні істерії і був фахівцем, який не боявся стати на лінію фронту між розумом і мозком. Ж.-М. Шарко широко використовував у лікуванні гіпноз, щоб проілюструвати свої нові теорії щодо взаємодії тіла та розуму людини. Саме тоді З. Фройд дійшов висновку, що скриті психічні процеси здійснюють колосальний вплив на свідомість особистості і що істеричні симптоми виникають через силу підсвідомого розуму, який закодований у нейронних структурах мозку. Це усвідомлення призвело до ствердження, що істерія – це своєрідна здатність відображення травматичного переживання реорганізовувати мозок й руйнувати свідоме сприйняття. Такий дисоціативний розрив між свідомістю та поведінкою примусив З. Фрейда повірити в те, що людський мозок здатний до великої кількості рівнів свідомого та підсвідомого сприйняття [1].

Відтоді можливості психофізіологічної науки значно розширилися. Вона послуговується великою кількістю методів. У середині XXI століття масштабні проєкти з дослідження мозку були ініційовані у Європейському Союзі (Human Brain Project /HBP) і США (Brain Research Through Advancing Innovative Neurotechnologies). Фінансову підтримку отримали також раніше розпочаті державні та приватні дослідницькі проєкти, як-от програма Brain Canada в Канаді та Інститут Аллена з вивчення мозку в Сіетлі [2].

У процесі реалізації з'явилися нові методи діагностики індивідуальних осо-

бливостей нервової системи, а існуючі методи були значно вдосконалені. Найбільш перспективними є неінвазивні методи нейровізуалізації, засновані на функціональному магнітному резонансі та рентгенівській комп'ютерній томографії. Також виявлено потребу в гармонійному поєднанні нових і традиційних методів дослідження. Це дає змогу отримати велику кількість даних, які можна співвіднести зі специфікою психічних процесів і соціальної поведінки індивіда. У цьому контексті фокус нейропсихологічних досліджень зміщується від традиційних методів клінічної психології, спрямованих на діагностику та корекцію розладів нервової системи, до покращення когнітивних і соціальних адаптивних навичок людини. Дослідники дискутують про оптимальний вибір та пріоритети перспективних дослідницьких стратегій, а також про довгостроковий соціальний вплив досягнень нейронауки на суспільство.

Метою дослідження. Тож мета нашого теоретичного огляду цієї проблематики полягає в тому, щоб продемонструвати, що консультативна та психотерапевтична діяльність має значний вплив на мозок людини. Розкрити вплив нейронів та синапсів, нейронних сіток, які вони утворюють у процесі «спілкування» між собою, на життя та способи поведінки людей, які звертаються до допомоги психологів та психотерапевтів.

Завдання статті полягають у розкритті теоретичних фактів щодо впливу мозку на життя, діяльність, навчання та в обґрунтуванні здатності впливу консультативної, психотерапевтичної діяльності на створення нових нейронних зв'язків і впливу на поведінку особистості.

Результати дослідження. Ще в 1970-х роках нейробіолог П. Маклін представив теорію, яка підкреслювала збереження більш примітивних структур у сучасному людському мозку. Ця теорія отримала назву «триєдиного мозку». Цінним є те, що ця наукова парадигма дає

еволюційне пояснення зв'язку між людською свідомістю та поведінкою.

Аналіз результатів дослідження.

П. Маклін описав людський мозок як систему, яка складається з трьох частин. Це ніби мозок у мозку, всередині мозку, кожен наступний прошарок якого володіє все більш складними функціями та здібностями. В основі лежить рептильний мозок, він вважається відносно незмінним протягом історії еволюції; його основними функціями є здатність до активізації, збудження, гомеостаз і репродуктивна поведінка. Мозок ссавців (або «палеоссавців»), або лімбічна система, яка відіграє центральну роль у навчанні, пам'яті та емоціях, оточує рептильний мозок. Найверхніший шар мозку – це кора головного мозку, яка відіграє ключову роль у свідомому мисленні, розв'язанні проблем та самосвідомості. Ці три частини мозку, на думку П. Макліна, не обов'язково добре взаємодіють між собою. Часто це є результатом неадекватної інтеграції та координації між цими різними, але все ж взаємодіючими частинами мозку.

Більш ранні структури мозку, наприклад рептильний мозок, не зберігаються незмінними, вони також піддаються процесу екзаптації. Український тлумачний словник дає визначення екзаптації як біологічного процесу, завдяки якому форми або структури, що розвиваються під час еволюції для виконання однієї функції, використовуються, щоб обслуговувати інші функції. Тому всі три рівні мозку продовжують розвиватись разом і стимулюють появу все більш складних вертикальних і горизонтальних нейронних сіток, які їх з'єднують. Саме це збереження та здатність до модифікації нейронних шляхів призвели до утворення складної організації мозку, який здатний виконувати широкий спектр функцій. Ця складність ґрунтується на еволюційних процесах, які відбувалися мільйони років, і водночас дає розуміння функціональної нейроанатомії взаємозв'язків між мозком, поведінкою та переживаннями.

Консультативна діяльність, психотерапія виникли через вразливість мозку до значної кількості факторів, які можуть завадити росту й інтеграції важливих

нейронних сіток, пов'язаних із розвитком і навколишнім середовищем.

З одного боку, існує розуміння, що люди від народження можуть бути спокійними або тривожними, повільними або швидкими, пасивними або агресивними, а також мати природні здібності до музики, інтелектуальної діяльності чи спорту. Ці обдарування вроджені й часто здаються непорушними. Та сьогодні відомою є думка, що спадкові дані можна модифікувати, причому в будь-якому віці. Американський дослідник Е. Кендель одержав Нобелівську премію з медицини у 2000 р. за те, що наочно продемонстрував і виміряв у лабораторних умовах постійний вплив соціального середовища на генетичне функціонування мозку. Тому середовище (тобто обставини, виховання, консультування, психотерапія) сприяє вираженню одних генів і обмежує або «присипляє» інші на короткий або тривалий час. Через вироблення фосфатів активні гени модифікують цикл синтезу протеїнів, які надають проникності мембранні клітини. Таким чином, вони значно збільшують синаптичні закінчення, модифікуючи нейронні мережі та виділення нейромедіаторів.

Саме в цьому полягає біологічний механізм введення психологічних і соціальних навичок у мозок людини. Ці сучасні дослідження «експресії генів» тепер науковим способом підтверджують, зокрема, що спостерігається біохімічний ефект консультування та психотерапії поряд з їх більш вираженими психосоціальними ефектами, а також те, що набуті зміни не передаються безпосередньо

Таким чином, характер людини не визначається раз і назавжди ні його генетичною складовою, ні досвідом раннього дитинства. І свобода адаптації зберігається протягом всього існування [3]. Хоча, на думку С. Гінгера, не варто недооцінювати людські здібності, ні спадкові, ні набуті протягом дев'ятимісячного формування мозку в утробі матері. І навіть якщо їхня модифікація має свої межі, ними зовсім не варто нехтувати: консультування, психотерапія дають змогу модифікувати «експресію генів» і таким чином розбудити «заснулі» здібності. Тому така робота з психологом, з психотерапевтом дуже обнадійлива, у тому числі щодо мож-

ливостей зміни вродженої структури людського характеру.

Л. Козоліно говорить про взаємодію нейробіології та психотерапії, обґрунтовуючи це тим, що людський досвід опосередкований двома взаємодіючими процесами. Перший – це вираження еволюційного минулого через організацію, розвиток і функціонування нервової системи – процес, унаслідок якого мільярди нейронів організовуються в нейронні сітки, кожна зі своїм розкладом і вимогами до росту. Другий – це сучасне формування нейронної архітектури в контексті відносин. Людський мозок – це соціальний орган адаптації, ріст якого стимулюється позитивними і негативними взаємодіями з іншими людьми. Якість і природа міжособистісних взаємин заковані в нейронній інфраструктурі людського мозку. Саме завдяки такому перетворенню досвіду в нейробіологічні структури любов стає плоттю, а природа та виховання – одним цілим [1].

В основі психотерапії лежить розуміння взаємопов'язаних сил природи та виховання, того, що йде правильно чи неправильно в процесі їх розвитку і як відновити здорове функціонування нервової системи. Тому важливо розуміти, що мозок – це не статичний орган: він постійно змінюється у відповідь на вплив навколишнього середовища. Нейронна архітектура мозку відображає ці зовнішні впливи, які беруть участь у його формуванні. Інакше кажучи, нейронну архітектуру можна також назвати матеріальним вираженням людської історії навчання. Мозок, якому кидають виклик, стає більш складним, активним і надійним.

Мозкові структури, володіючи різною морфофункціональною специфікою, під час своєї роботи модулюють ті чи інші психічні процеси. Результативна частина цих процесів проявляється у вигляді тих чи інших базових психологічних якостей і властивостей. І відповідні нейрофізіологічні функціональні системи охоплюють різні мозкові центри, які модулюють ті чи інші психічні процеси, що є ланками психічних функціональних систем, які відповідають тим чи іншим психічним функціям [4].

Тому сучасні дослідження в галузі нейронаук дають змогу краще зрозуміти

феномени, що відбуваються: насправді, будь-яке навчання та будь-яка психотерапія безпосередньо впливають на церебральні процеси, змінюючи внутрішню біохімію мозку, тобто виробництво гормонів і нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну, адреналіну, тестостерону). Особливо це актуально стосовно психотерапії, опосередкованої тілесно або емоційно. Незважаючи на те, що колись існувала активна протидія між хіміотерапією та психотерапією, що проявилася у вигляді нейролептичної революції (з появою транквілізаторів, антидепресантів та стимуляторів), нині науковці стверджують, що це вже не протиставлення і не просте доповнення, а ідентичність процесу в двох формах. Відбулося усвідомлення, що деякі види психотерапії в кінцевому підсумку можна розглядати як приховану «хіміотерапію», оскільки психотерапевтичний вплив спричиняє нейрофізіологічні та біохімічні зміни, як швидкоплинні, так і тривалі. Їхня велика перевага полягає в тому, що їхній вплив строго персоналізований, а організм самостійно дозує їхню кількість [5].

Немає сумнівів у тому, що людський мозок «росте» у відповідь на виклики та нові знання. Психотерапію, консультування можна розглядати як особливі типи збагаченого середовища, яке сприяє соціальному й емоційному розвитку, інтеграції нейронів і подоланню труднощів обробки. Те, як мозок змінюється під час психотерапевтичної роботи, залежатиме від нейронних сіток, які беруть участь у симптомах та спрямованості лікування.

Психологічний вплив, як збагачене середовище, сприяє також розвитку пластичності, росту нейронів та інтеграції нейронних сіток. Терапевтичне середовище підбирається індивідуально, щоб відповідати симптомам і потребам кожного клієнта, щоб змінити ті нейронні системи, які лежать в їх основі. Клінічні та нейробіологічні дослідження підтверджують той факт, що нейронна пластичність, ріст та інтеграція в психотерапії посилюються через такі фактори:

- 1) встановлення безпечних і довірливих стосунків;
- 2) рівень стресу від легкого до помірного;
- 3) активація емоцій та пізнання;

4) створення нового та більш адаптивного особистісного досвіду.

Гештальт-терапія, наприклад, мобілізує, гіпоталамічні зони (збудження бажань «тут і тепер») та фронтальні лобні відділи (холістичний та інтегративний підхід, відповідальність за зроблений вибір). Тому науковці, що працюють за цим методом, визначають, що цей підхід підтримує в активному стані ці слабкі зони мозку і зберігає їхню молодість та життєву стійкість, тому що жива матерія не використовується, якщо вона нічому не служить. Біологія не має жалості: усе, що не використовується, висихає і швидко вмирає. Природний добір зберігає тільки істотне (Ж.-П. Шанжо). Безмежна оригінальність кожної живої істоти стосується також нейробіологічного трактування психотерапевтичного процесу. Адже, незважаючи на спадкові фактори, нічого не обмежує сферу особистої свободи. Така вільна побудова власного майбутнього – з огляду на наявне розпорядження спадковості – це одна із цілей будь-якого особистісного розвитку або психотерапії [5].

Під час психотерапевтичної роботи фахівець стимулює нейропластичність і нейронну інтеграцію клієнта. Практикуючий психолог, психотерапевт надають клієнту інформацію про його розуміння труднощів клієнта у формі психологічної освіти, інтерпретацій або тестування реальності. Спеціалісти заохочують своїх клієнтів до певної поведінки, вираження своїх почуттів та емоцій і до усвідомлення власних підсвідомих аспектів. Психолог заохочує до ризику; супроводжує на шляху від думок до відчуттів і назад, тим самим допомагаючи встановити нові зв'язки між ними. Роль психолога ще й в тому, щоб допомогти клієнту змінити своє уявлення про світ та про себе, додаючи нові знання та заохочуючи до пошуку найкращих рішень. Увесь цей процес здійснюється в контексті теплих, підтримуючих і постійних відносин. Широкий контекст, у якому можуть проходити ці процеси, – це один із зростаючих рівнів толерантності до афектів та регуляції емоцій, а також розвиток інтегративних наративів, які виникають зі стосунків клієнт – психотерапевт. У контексті емпатійного налаштування в безпечному та структурованому середовищі клієнтів

заохочують справлятися з тривогою, яка викликана різноманітними переживаннями, спогадами, думками. У цьому процесі нейронні сітки, які зазвичай заблоковані, активуються і стають доступними для включення у свідому обробку [6]. Через активацію великої кількості когнітивних та емоційних сіток раніше дисоційовані функції інтегруються та поступово переходять під контроль виконавчих функцій кори головного мозку. Наративи, які були сконструйовані разом із практикуючим психологом / психотерапевтом, утворюють новий шаблон для думок, поведінки та безперервної інтеграції.

Висновки. Результати теоретичного огляду теми підтверджують, що консультативна та психотерапевтична діяльність має значний психофізіологічний вплив на клієнтів, сприяючи зміні їхньої поведінки і мислення. Основними механізмами, які забезпечують ефективність консультування, є нейропластичність мозку, когнітивна реорганізація та емоційна регуляція. Під час консультативної взаємодії відбувається активізація нейронних мереж, що відповідають за адаптацію до нової інформації, зміну поведінкових патернів і формування більш адаптивних когнітивних схем.

Емоційна регуляція, як невід'ємна частина психофізіологічної відповіді на консультативний вплив, відіграє ключову роль у процесі трансформації мислення. Відчуття емоційної підтримки та безпеки сприяє зниженню рівня стресу, що дає змогу клієнтам ефективніше сприймати та інтегрувати нові знання.

Практичні аспекти консультативної діяльності мають враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості клієнтів, включно з їхньою схильністю до стресових реакцій, рівень нейропсихологічної пластичності та особливості сприйняття інформації. Поєднання доказових методик з урахуванням психофізіологічних даних дає змогу підвищити ефективність консультативної роботи, сприяючи глибоким та стійким змінам у поведінці й світогляді клієнтів.

Таким чином, інтегративний підхід до консультування, який поєднує психологічні, фізіологічні та когнітивні аспекти, є перспективним напрямом для розвитку ефективних практик у сфері психологічного консультування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Козоліно Л. Нейробіологія психотерапії. Київ : Діалектика, 2022. 668 с.
2. Власюк Д. П. Нейропсихологія нинішнього сторіччя: перспективи й виклики. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 31. С. 45–56.
3. Гінгер С. Психотерапія: 100 хибних уявлень або як зробити свій вибір. Коломия : Вік, 2021. 207 с.
4. Мікадзе Ю. В. Нейропсихологія дитячого віку. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 288 с.
5. Гінгер С. Психотерапія: мистецтво стосунків. Чернівці : Вартківці, 2021. 224 с.
6. Cozolino L.J. Why therapy works: Using our minds to change our brains. New York Norton. 2015.

REFERENCES:

1. Kozolino, L. (2022). Neurobiolohiia psykhoterapii [Neurobiology of psychotherapy]. Kyiv: Dialektyka. 668 p. [in Ukrainian].
2. Vlasjuk, D.P. (2018). Neiropsykhologhiia nynishnoho storichchia: perspektyvy y vyklyky [Neuropsychology of the present century: prospects and challenges]. *Psykhologichni perspektyvy*, 31, 45–56 [in Ukrainian].
3. Hinher, S. (2021). Psykhoterapiia: 100 khybnykh uiavlen abo yak zrobyty svii vybir [Psychotherapy: 100 misconceptions or how to make your choice]. Kolomyia: Vik. 207 p. [in Ukrainian].
4. Mikadze, Yu.V. (2022). Neiropsykhologhiia dytiachoho viku [Neuropsychology of childhood]. Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. 288 p. [in Ukrainian].
5. Hinher, S. (2021). Psykhoterapiia: mystetstvo stosunkiv [Psychotherapy: The Art of Relationships]. Chernivtsi: Vartykivtsi. 224 z. [in Ukrainian].
6. Cozolino, L.J. (2015). Why therapy works: Using our minds to change our brains. New York Norton [in English].

МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

Гуртовенко Наталія Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0002-5926-8736>

Перед ученими гостро стоїть питання про природу людини, її цілісність. Проте, аналізуючи різноманітні підходи до розуміння й вивчення феномена «людина», ми не можемо стверджувати, що сьогодні існує якась універсальна теорія, яка дає змогу досить об'єктивно будувати саме дослідження.

Наші сучасні уявлення про природу людини, її емоції порівняно із сучасними фізичними знаннями істотно відстають. По-перше, дослідження, спрямовані на розуміння причин відхилень (дефектів) поки що не досить глибокі, якщо порівнювати з дослідженнями фізичного світу. По-друге, еволюція організації людського співтовариства змінює його властивості (зокрема, психіку людини) швидше, особливо у XX–XXI ст., ніж встигають такі зміни досліджувати вчені, насамперед психологи.

Проблема відхилень від норми, що дедалі більше проявляються в людини, стає проблемою першорядною в психології, соціології, антропології та педагогіці.

З огляду на безперервне зростання кількості соціальних відхилень у всьому світі в деяких учених склалося уявлення про те, що загальною причиною таких відхилень є прогрес людської спільноти. Зрозуміло, таке уявлення не нове. Можна погодитися, що соціальна дезорганізація присутня в соціальному розвитку й суттєво впливає на появу девіантної поведінки, особливо в підлітковому віці. Однак саме поняття «соціальні зміни» та його можливий вплив на формування психіки особистості залишаються невивченими.

Історія людського суспільства – це історія розвитку науки, техніки, культури, мистецтва, етики і більшою мірою історія розвитку людини як особистості. Людина змінює і вигляд планети, і екологію планети, і свою психічну організацію. За останні два століття в науці накопичено достатній матеріал, який демонструє, що з покоління в покоління якість таких психологічних і генетичних програм дуже швидко змінюється.

Ключові слова: девіантна поведінка, підлітковий вік, методологія, вчинки, корекційна діяльність.

Gurtovenko Nataliia. Methodological problems of studying deviant behavior of adolescents

Scientists are faced with the question of human nature and its integrity. However, when analyzing various approaches to understanding and studying the phenomenon of "man", we cannot say that today there is any universal theory that allows us to build the research itself objectively enough.

Our current understanding of human nature and emotions lags far behind modern physical knowledge. Firstly, research aimed at understanding the causes of deviations (defects) is not yet deep enough compared to research in the physical world. Secondly, the evolution of the organization of the human community changes its properties (including the human psyche) faster, especially in the XX–XXI centuries, than scientists, especially psychologists, have time to study such changes.

The problem of deviations from the norm, which are increasingly manifested in humans, is becoming a top priority in psychology, sociology, anthropology, and pedagogy.

Based on the continuous increase in the number of social deviations around the world, some scientists have developed the idea that the general cause of such deviations is the progress of the human community. Of course, this idea is not new. We can agree that social disorganization is present in social development and has a significant impact on the emergence of deviant behavior, especially in adolescence. However, the very concept of «social change» and its possible impact on the formation of the individual's psyche remains unexplored.

The history of human society is the history of the development of science, technology, culture, art, ethics, and, to a greater extent, the history of human development as a person. Man changes the appearance of the planet, the planet's ecology, and his mental organization. Over the past two centuries, science has accumulated sufficient material to demonstrate that the quality of such psychological and genetic programs is changing very rapidly from generation to generation.

Key words: deviant behavior, adolescence, methodology, actions, correctional activities.

Постановка проблеми. Складність методологічного обґрунтування організації та проведення експериментального дослідження ефективності психологічних механізмів корекції девіантної поведінки особистості полягає в тому, що:

1. Існує потреба розглядати аспекти корекційної діяльності, що має спрямованість на особистість із поведінкою, яка має відхилення, з позиції гуманістичної парадигми.

На думку науковців, «кожна людина є унікальною, неповторною особистістю, з притаманними тільки їй талантами, здібностями. Кожна людина народжується на Землі для виконання певного завдання, тільки їй призначеного. І найголовніше, у людини немає обмеження в її творчому духовному зростанні, і вона може, у міру свого розвитку, одержувати дедалі новіші, складніші завдання, що відповідають її розвитку, розкривати таланти. Процес цей безмежний, як сам Всесвіт» [1].

2. Корекційна діяльність девіантної поведінки особистості має розглядатися як соціально-психолого-педагогічна діяльність. Ми вважаємо, що «девіантна поведінка є результатом соціальних процесів, складних міжособистісних взаємовідносин».

3. Корекційна психолого-педагогічна діяльність щодо девіантної поведінки особистості має містити необхідні психологічні механізми, що перебувають у взаємозв'язку.

4. Механізми поведінки людини мають розглядатися, виходячи із цілісності, співвідношення соціального, біологічного й духовного, з урахуванням ідеалів розвитку – психологічного, морального, духовного.

Людина постає як цілісне утворення, і будь-яке порушення цієї цілісності призводить до патології. Справедливим є висловлювання В. А. Аверіна, котрий, розмірковуючи про цілісну природу

людини, дійшов такого висновку: «Отже, якщо ми хочемо зрозуміти людину, її обличчя, поведінку як цілісне утворення, ми маємо вивчати її і як індивіда, і як особистість, і, зрештою, як індивідуальність» [2, с. 13].

Мета дослідження. Ми виходимо з розуміння особистості як цілісності. Тим часом, як указують багато дослідників, сьогодні не існує ні цілісного підходу до особистості, ні уявлення про підставу її цілісності.

Така нескінченність потребує і відповідного підходу до її дослідження. Справедливо зазначено: «Наука дедалі виразніше усвідомлює межі власної компетенції, що є межами речових відносин» [3, с. 5–9].

Вище окреслені тези приводять щонайменше до двох запитань, які дослідник має розв'язувати, приступаючи до організації дослідження:

1. По-перше, яким чином, виходячи з розуміння людини як системи органічної, будувати дослідницьку програму.

2. По-друге, досліджуючи окремі елементи конкретної людини, яким чином здійснювати інтерпретацію результатів, будувати теоретичні положення й висновки.

Насправді, взявши за основу дослідницький підхід, що передбачає первинність елементів, можна дійти висновку, що отримані результати та інтерпретація визначатимуть досліджувані структури як чинники, які «формують» цілісну психіку. А це означає, що експериментальне дослідження ефективності психологічних механізмів девіантної поведінки особистості підлітка можливе лише за певної методологічної установки, яка містить такі моменти:

1) особистість людини є органічною цілісністю, що має множинність характеристик;

2) особистісний розвиток людини – це постійний вихід її «Я» за межі її кінцевих визначень (характеристик);

3) особистість людини не визначається лише через одні якісь характеристики, а лише з урахуванням їхньої множинності, цілісності, поєднанню.

Це також означає, що розвиток особистості в контексті соціального життя має безліч підстав, що виходять за межі, зокрема межі (норми) соціального життя. «Особисте життя людини в такому розумінні – це найбагатше, найконкретніше, що містить у собі як одиничне різноманіття, так і ієрархію дедалі абстрактніших стосунків. У своїй конкретності воно змістовніше, ніж кожна з цих абстракцій. Таким чином, особисте життя виступає не як приватне життя, тобто життя, з якого все суспільне відчужене, а як життя, що містить суспільне, але не тільки його, а й пізнавальне ставлення до буття, естетичне ставлення до буття і ставлення до іншої людини як до людської суті, як ствердження її існування» [4, с. 1–13].

Таким чином, уявлення про людину як органічну цілісну систему є тією методологічною установкою, що дає змогу досить об'єктивно організовувати і проводити експериментальне дослідження девіантної поведінки особистості.

Результати дослідження. Загальна тенденція розвитку людського суспільства показує, що «разом із процесом становлення антропосфери та техносфери нові наукові теорії, винаходи технічного та технологічного характеру, нові міфологічні та політичні системи мають все більший вплив на нашу історію. За умов зростання швидкості та ємкості інформаційних каналів ми можемо констатувати зростаючу складність когнітивних структур. Стає очевидним, що пошуки методологічного характеру для опису підґрунтя мають все більш системний характер» [5, с. 172].

Нас цікавить насамперед стан антропосфери в Україні. Наведемо деякі тенденції та показники, що мають вплив на появу та зростання девіантного стереотипу поведінки в сучасній Україні.

1. Україна посідає 38-ме місце у світі за чисельністю населення. У нашій країні проживає близько 41,1 млн осіб (на початок 2022 року), що становить 0,56% від населення планети. За чисельністю населення Україна належить до великих

європейських держав, у топ п'ятірці яких посідає п'яту позицію після Федеративної Республіки Німеччина, Великої Британії, Франції та Італії.

2. Скорочення чисельності населення України з 1994 року відбувалося переважно через природне убуття населення. Україн критичним видається депопуляційний тренд у розвитку демографічної сфери у 2021 році. Природний убук населення України становив у 2021 році 442 тис. осіб, тобто на 110 тис. осіб більше, ніж за попередній рік.

3. Показники, що характеризують смертність населення України, мають тенденцію до зростання. Загальний коефіцієнт смертності збільшився з 12,9% у 1991 році і до 15,9% – 2020 року. У 2022 році загальний коефіцієнт смертності становив 18,5%.

4. Високими порівняно із середньоєвропейськими показниками залишаються рівні материнської та дитячої смертності. Показник дитячої смертності в Україні досить високий, становить 7,33 на 1 000 живонароджених: хлопчиків – 8,26%, дівчаток – 6,33% (157-ме місце у світі), за оцінкою 2022 року, що враховує тимчасово окуповані території. Наразі вже на старті життя майже кожна п'ята дитина має окремі захворювання.

5. Показник смертності від убивств залишається високим. Так, у 2020 р. із цієї причини зафіксовано 1326 смертей. Цей показник, що характеризує «рівень безпеки життя в державі», досить високий.

6. За даними ВООЗ, у 2010 році рівень самогубств становив 28,4 випадку на 100 тис., у 2018 році – 21,2. Чоловіки скоюють самогубства в 4 рази частіше.

7. В Україні зростає легальна й нелегальна імміграція, що призводить до криміналізації. За період 1991–2008 років до України з країн колишнього СРСР прибуло понад 2,2 мільйона осіб, вибуло приблизно 2 мільйони.

8. Особливої гостроти процесу депопуляції надає старіння населення. Частка громадян віком до 17 років у структурі постійного населення країни тримається на рівні 18,1 (2019 р.) – 17,9% (2021 р.). Отже, це чинить негативний вплив на показники смертності та призводить до зростання демографічного навантаження на працюючу частину населення.

9. У нашій країні показник перетнув 20% поріг у 2004 році, а далі коливання не перевищували 2%. За останніми даними (2019 рік), частка народжених поза офіційним шлюбом дітей становила 20,5%.

10. Складною залишається ситуація щодо абортів. Загалом за останні 13 років абортів в Україні поменшало у 3,6 раза – із 163 тис. до 45 тис. на рік. Наразі викликає занепокоєння все ще високий рівень за позитивної тенденції абортів – 1,35 на 1 тис. дівчат 15–17 років у 2018 році, 0,26 – у 2022 році.

11. Тривають процеси збільшення кількості дітей, які перебувають під опікою. Звичайно, повномасштабне вторгнення держави-терориста в Україну значно вплинуло й на загальні статистичні дані. Кількість дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, у 2022 році становила 42 тисячі 611 дітей, 2023 році – 45 тисяч 936 дітей, за 9 місяців 2024 року – 44 тисячі 739 дітей.

12. Загальні тенденції формування громадського здоров'я в Україні характеризуються зростанням захворюваності всіх вікових груп населення цілої низки важких недуг. У підлітків зростає кількість інфекційних захворювань, хвороб ендокринної системи, розладів харчування.

13. Щороку в репродуктивний період вступають приблизно 500 тис. дівчат-підлітків. Наслідком сексуальної активності може бути захворюваність на інфекції, що передаються статевим шляхом (далі – ІПСШ). Так, у 2022 році захворюваність на сифіліс становила 0,67 на 100 тис. дівчат 15–17 років, гонококову інфекцію – 0,84, хламідіоз – 1,0, трихомоніаз – 8,7.

14. Серйозною проблемою для суспільства стали соціально обумовлені хвороби: алкоголізм, наркоманія, ВІЛ-інфекція, захворювання, що передаються статевим шляхом. За даними офіційної реєстрації, упродовж року в Україні було зареєстровано 12 212 випадків ВІЛ-інфекції (29,8 на 100 тис. населення), 3 010 випадків СНІДу (7,3 на 100 тис. населення) та 1 293 випадки смертей, зумовлених СНІДом (3,1 на 100 тис. населення). Важливою віковою групою з позиції епідагляду є молоді особи віком 15–24 роки, частка яких щороку зменшується і становить 3,1%.

Захворюваність на туберкульоз серед

дітей віком до 14 років залишилася на рівні 2021 року – 7,4 на 100 тис. дитячого населення (450 випадків). Показник захворюваності серед підлітків зменшився на 17,6% – із 12,5 до 10,3 на 100 тис. осіб віком 15–17 років включно (127 випадків). Станом на 2009 рік, згідно з опитуванням ВООЗ, майже 40% українських підлітків 14–18 років регулярно вживали спиртні напої. Існує причинно-наслідковий зв'язок між вживанням алкоголю та цілим рядом психічних і поведінкових розладів.

15. У країні істотно збільшилася кількість людей, які вживають наркотики. Їхній середній вік прогресивно знижується. Останні дані про споживання різних речовин серед 15–17-річних учнів були отримані у 2019 році в рамках міжнародного проекту ESPAD.

Частка підлітків, які вживали хоча б один раз у житті наркотичні речовини, становила 18%, а серед дівчат зросла в 1,5 раза порівняно з 2015 роком (з 12,7% у 2015 році до 18,1% у 2019 році). 8,7% підлітків вживали марихуану, а 9,2% – інгаланти, частка тих, хто вживав два і більше наркотичних речовин серед усіх опитаних становила 4,2%.

16. За результатами проведеного у 2019 році опитування спостерігається стійка тенденція до зменшення куріння серед підлітків. У 2003 році досвід куріння мали 70% опитуваних, а у 2019-му цей показник становив 50%.

17. За даними ВООЗ, гіподинамія серед дітей-підлітків вікової групи від 11 до 17 років становить 80% і продовжує зростати через пандемію COVID-19, активне використання гаджетів і сидячий спосіб життя.

18. Кількість ДТП як в Україні, так і у світі чимала. Щорічно у світі від аварій на дорогах гинуть 1,35 млн осіб, із яких 50% – це пішоходи, велосипедисти й мотоциклісти [6]. Основними причинами ДТП і травматизму є перевищення безпечної швидкості, проблеми під час маневрування, недостатня дистанція, керування транспортом у нетверезому стані тощо.

Проблема корекції девіантної поведінки особистості пов'язана не тільки з внутрішніми психологічними структурами і станом особистості, а й із внутрішніми процесами сучасного суспільства.

Аналіз результатів дослідження.

Нормальний стан свідомості людини неможливий без «нормального стану» суспільства. За словами Ф. Енґельса, «нормальний стан» суспільної людини «є той, що відповідає її свідомості і має бути створений нею самою» [7].

Психологія, як і будь-яка наука, має специфічні аспекти дослідження, методологічні проблеми. Л. С. Виготський зазначав: «Жодна наука не представляє такого розмаїття і повноти методологічних проблем, таких туго затягнутих вузлів, нерозв'язаних протиріч, як наша. Тому тут не можна зробити жодного кроку, не зробивши тисячу попередніх розрахунків і застережень» [8, с. 35].

У своєму дослідженні ми опиратимемося на методологічну основу Т. В. Корнілової і С. Д. Смирнова: «Головне полягає в тому, що психологія належить до числа наук про людину, тому вихідні принципи психологічного дослідження та його результати не можуть не мати яскраво вираженого світоглядного забарвлення, вони часто безпосередньо пов'язані з уявленнями про сутність людини та її ставлення до світу» [9, с. 19].

Продовжуючи ідеї гуманістичної психології та педагогіки, вивчаючи роботи з корекції девіантної поведінки особистості, ми прагнули зрозуміти й виявити концептуальні підходи до розуміння психологічної природи девіантної поведінки особистості підлітка, розкрити психологічні особливості поведінки з відхиленнями в основних сферах розвитку особистості.

Якщо забезпечити системне застосування психологічних механізмів, їхнє цілісне включення в корекційну програму освітньої установи, то, цілком імовірно, це сприятиме зниженню наявних деформацій в основних сферах розвитку особистості. Така думка приводить нас до актуальної проблеми дослідження як теоретичних засад формування особистісних психологічних конструкторів і систем індивіда, так і практичного виявлення психологічних

механізмів впливу на поведінку особистості з відхиленнями.

Ознайомлення із загальними відомостями про природу девіантної поведінки особистості, властивості та причини наявних відхилень, дає змогу більш визначено й ефективно налаштувати методологію дослідження девіантної поведінки особистості, побудувати методологічний експеримент.

Ми вже раніше зазначали необхідність розгляду проблем корекційної психолого-педагогічної діяльності з позиції гуманітарної парадигми. Визнання парадигмального напрямку психологічної науки передбачає не тільки напрям теоретико-практичної дослідницької діяльності в межах уже розроблених принципів, на які опирається методологія, а й у зв'язку з «відкритістю світу теорій, у яких може осмислюватися психологічна реальність» [8, с. 92]. Резюмуючи весь теоретичний аналіз дослідження, ми виокремлюємо основні принципи: детермінізму, системності, діяльності, активності, особистісного підходу, розвитку. Зазначені принципи жодним чином не протиставляються, а поєднуються у єдиному розумінні активного буття людини у світі, обґрунтування об'єктивного пізнання психологічного.

Висновки. Зазначимо, що взаємопов'язаність означених принципів було відзначено багатьма вітчизняними психологами. Так, С. Л. Рубінштейн діяльність розглядав як активне ставлення людини до дійсності, як молярну одиницю такої активності. Л. І. Анцифорова й О. А. Будилова розглядали системний підхід як реалізацію принципу детермінізму.

Складність розуміння виокремлених основних принципів у психології пов'язана з тим, що вони виступають і як предмет вивчення, і як базова категорія, і як пояснювальний принцип. Узагальнені положення такої роботи, що демонструють реалізацію в них тих чи інших принципів, є широким методологічним посилом нашого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. С. 53–63.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
3. Гончарук Т. В. Основи наукових досліджень : навчальний посібник. Тернопіль, 2014. 272 с.
4. Басай О. В. Неприпустимість свавільного втручання у сферу особистого життя як загальна засада цивільного законодавства України. *Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право»*. 2013. № 2 (8). С. 1–13.
5. Дольська О. О. Між техносферою та антропосферою: до методології аналізу умов формування інтелектуальної революції. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2018. Вип. 48 (52). С. 171–177.
6. Sicińska K. Age of a passenger car and its influence on accidents with fatalities in Poland. *Transport problems*. 2019. Vol. 14, issue 1. P. 105–113.
7. Костицький М. В. Проблема свідомості у філософії та психології. *Юридична психологія*. 2017. № 1 (20). С. 9–19.
8. Ушакова І. М. Теоретико-методологічні проблеми психології : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 191 с.
9. Сватенкова Т. І., Тимошенко О. А. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навчальний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.

REFERENCES:

1. Bulakh, I.S. (2017). Vytoky osobystisnoho zrostandnia liudyny [The origins of human personal growth]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seria: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series: Psychological sciences*, 6, 53–63 [in Ukrainian].
2. Stoliarenko, O.B. (2012). Psykholohiia osobystosti [Personality Psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
3. Honcharuk, T.V. (2014). Osnovy naukovykh doslidzhen [Fundamentals of scientific research]. Ternopil [in Ukrainian].
4. Basai, O.V. (2013). Neprypustymist svavilnoho vtruchannia u sferu osobystoho zhyttia yak zahalna zasada tsyvilnoho zakonodavstva Ukrainy [Inadmissibility of arbitrary interference with privacy as a general principle of civil law of Ukraine]. *Chasopys Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seria "Pravo" – Journal of the National University of Ostroh Academy. Series "Law"*, 2 (8), 1–13 [in Ukrainian].
5. Dolska, O.O. (2018). Mizh tekhnosferoiu ta antroposferoiu: do metodolohii analizu umov formuvannia intelektualnoi revoliutsii [Between the Technosphere and the Anthroposphere: Towards a Methodology for Analysing the Conditions for the Formation of the Intellectual Revolution]. *Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity – Problems and prospects of formation of the national humanitarian and technical elite*, 48 (52), 171–177 [in Ukrainian].
6. Sicińska, K. (2019). Age of a passenger car and its influence on accidents with fatalities in Poland. *Transport problems*, 14 (1), 105–113 [in English].
7. Kostytskyi, M.V. (2017). Problema svidomosti u filosofii ta psykholohii [The problem of consciousness in philosophy and psychology]. *Yurydychna psykholohiia – Legal psychology*, 1 (20), 9–19 [in Ukrainian].
8. Ushakova, I.M. (2016). Teoretyko-metodolohichni problemy psykholohii [Theoretical and methodological problems of psychology]. Kharkiv: NUTsZU [in Ukrainian].
9. Svatenkova, T.I., & Tymoshenko, O.A. (2018). Metodolohichni ta teoretychni problemy psykholohii [Methodological and theoretical problems of psychology]. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЕВОЇ ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Диса Олена Вікторівна,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0002-6257-6502>

Чумак Артем Владиславович,

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0002-2138-8361>

У статті надається теоретичний аналіз мовленнєвої поведінки як психологічного феномена, який є унікальним соціокультурним явищем. Зазначено роль мовлення в процесі мовної ідентифікації, самореалізації та гармонізації міжособистісних відносин. Різноманітні наукові погляди на дослідження мовленнєвої поведінки свідчать про полікомпонентну структуру цього явища, яка має зовнішню і внутрішню сторони. Афективний компонент мовленнєвої поведінки значно підсилюється під час значущих або кризових подій у житті людини, що мають довготривалі несприятливі наслідки для психічного, фізичного, соціального й духовного благополуччя. За таких обставин відбуваються зміна і трансформація мовленнєвої поведінки в бік порушення нормативності. Особливий акцент зроблено на аналізі психологічних чинників порушення нормативності мовлення в час військового стану. Розглянуто нейропсихологічні аспекти застосування нецензурної лексики. Зазначено, що в сучасному суспільстві ненормативна лексика дедалі частіше зустрічається в повсякденному спілкуванні і це обумовлює процес відтворення небажаних форм мовленнєвих конструктів серед дітей, які не завжди усвідомлюють значення нецензурних висловлювань. У статті стверджується, що саме в молодшому підлітковому віці відбувається активний розвиток мовленнєвої поведінки, формуються комунікативні навички й усталені мовленнєві моделі, які можуть впливати на подальший стиль спілкування. Саме тому розвиток конструктивних форм мовленнєвої поведінки є необхідним для формування мовної самоідентифікації, культури спілкування, успішної соціалізації та запобігання закріпленню ненормативної лексики у вербальних мережах підлітків. Результати пілотажного дослідження переконливо доводять, що саме в молодшому підлітковому віці потрібно здійснювати активну психопрофілактичну роботу щодо унормування комунікативних навичок підлітків, оскільки мовленнєва поведінка в цьому віці ще піддається контролю дорослих, ненормативна лексика ще не стала звичкою і застосовується ситуативно, переважно в емоційно напружених ситуаціях.

Ключові слова: мовленнєва діяльність, мовленнєва поведінка, мовна особистість, мовний вчинок, ненормативна лексика, міжособистісне спілкування, емоційно напружені ситуації, мовленнєва реакція, молодші підлітки.

Dysa Olena, Chumak Artem. Peculiarities of verbal behavior development in modern conditions: theoretical and practical aspects

The article provides a theoretical analysis of verbal behavior as a psychological and socio-cultural phenomenon. The role of speech in linguistic identification, self-realization, and the harmonization of interpersonal relationships is examined. Various scientific perspectives on verbal behavior highlight its multi-component structure, encompassing both external and internal aspects. The affective component of verbal behavior intensifies during significant or crisis events in an individual's life, which may lead to long-term negative consequences for mental, physical, social, and spiritual well-being. Under such conditions, transformations in verbal behavior occur, often resulting in deviations from linguistic norms. Particular attention is given to the psychological factors contributing to the disruption of speech normativity during martial law. The article explores the neuropsychological aspects of using obscene vocabulary, noting its increasing prevalence in everyday communication. This trend facilitates the reproduction of undesirable speech

patterns among children, who may not fully comprehend the meanings of obscene expressions. The study argues that early adolescence is a critical period for the development of verbal behavior, the formation of communicative skills, and the establishment of stable speech patterns, all of which influence future communication styles. Therefore, fostering constructive forms of verbal behavior is essential for linguistic self-identification, the development of communicative culture, successful socialization, and the prevention of non-normative vocabulary consolidation in adolescents' speech habits. The results of a pilot study strongly indicate the necessity of proactive psychoprophylactic interventions aimed at normalizing adolescents' communication skills, as verbal behavior at this stage remains under adult supervision, non-normative vocabulary has not yet become habitual, and its usage is primarily situational, often occurring in emotionally stressful contexts.

Key words: verbal activity, verbal behavior, linguistic personality, verbal act, non-normative vocabulary, interpersonal communication, emotionally charged situations, verbal reaction, younger adolescents.

Постановка проблеми. У мовленні породжуються всі специфічні людські особливості, духовний світогляд, а також рівні психічного відображення, зокрема й вищий – рівень особистості. Саме через мовлення ми репрезентуємо об'єктивну дійсність, свою життєву історію, Я-образ, ціннісні орієнтири, інтенції, віддзеркалюємо багатство власного внутрішнього світу.

Розвиток особистості відбувається в різноманітних видах діяльності. Особливу роль у житті людей і суспільства відіграє мовленнєва діяльність, яка активно вивчається філологами, біологами, філософами, психологами, соціологами та лінгвістами. На сьогодні мовленнєва діяльність визначається психолінгвістами як свідомий цілеспрямований процес, який полягає у передачі та прийомі повідомлень через мовну систему та залежить від ситуації спілкування. Основним джерелом і мотивом мовленнєвої діяльності є вербальне осмислення об'єктивної дійсності та комунікативно-пізнавальна потреба у вираженні думок, що репрезентують власний Я-образ. Для вирішення людиною будь-якої задачі актуалізуються різноманітні мовленнєві механізми, які відображають мотивацію діяльності, задають певні цілі й орієнтири, а також слугують засобами їх реалізації. Безсумнівно, мовленнєві процеси повинні досліджуватися не ізольовано, адже домінантою всіх комунікативних категорій є особистість. Отже, мовлення, як різновид людської діяльності, орієнтоване на виконання певної комунікативної задачі. Будь-яка мовленнєва взаємодія має форму обміну висловлюваннями з урахуванням присутності співбесідників.

Під час значущих або кризових подій у житті людини афективний компонент мовленнєвої поведінки значно підсилюється. За таких обставин відбуваються зміна і трансформація мовленнєвої поведінки в бік порушення нормативності. Тому важливим є дослідження чинників, які обумовлюють порушення нормативності мовлення у час військового стану. У зв'язку з тим, що в сучасному суспільстві ненормативна лексика частіше зустрічається в повсякденному спілкуванні, потрібно звернути увагу відтворення небажаних форм мовленнєвих конструктів серед дітей. Саме в молодшому підлітковому віці відбувається активний розвиток мовленнєвої поведінки, формуються комунікативні навички й усталені мовленнєві моделі.

Тому **метою цієї статті** є теоретичний аналіз поняття мовленнєвої поведінки, чинників виникнення ненормативних конструктів та висвітлення результатів дослідження особливостей сприйняття й застосування ненормативної лексики молодшими підлітками.

Результати дослідження. Важливо зазначити, що висока культура мовлення передбачає високу загальну культуру людини, культуру мислення, свідому любов до рідної мови. У цьому контексті доцільно навести слова Франсуа Вольтера, який стверджував: «Чудова думка втрачає свою цінність, коли вона погано висловлена». Отже, високий рівень володіння рідною мовою стає потужним засобом для гармонізації міжособистісних відносин та інструментом самореалізації особистості. У зв'язку із цим останнім часом увагу сучасних науковців привертає одна із

центральної категорії психолінгвістики – категорія мовної особистості.

Дослідники трактують феномен мовної особистості по-різному. Одним із найбільш вдалих визначень є погляд української філологині Л. І. Мацько, яка під цим поняттям розуміє узагальнений образ носія мовної свідомості, національної картини світу, мовних знань, умінь і навичок, мовних здібностей, мовної культури і смаку, мовних традицій і мовної моди [4]. З позиції сучасної психологічної науки проблема мовної особистості зосереджена на дослідженні мовленнєвої поведінки, адже саме через мовлення особистість проявляє свою індивідуальність, репрезентує власний духовний світ, наміри, цілі, бажання. Отже, вивчення психологічних чинників, що визначають вибір того чи іншого висловлювання в комунікативному процесі, а також засобів його реалізації є найважливішою проблемою для психологічної науки. У цьому аспекті дуже важливо досліджувати мовленнєву поведінку особистості.

Важливо зазначити, що в сучасній психологічній науці поняття мовленнєвої поведінки має досить широкий спектр інтерпретацій. Відомо, що термін «мовленнєва поведінка» отримав широке розповсюдження в американській описативній лінгвістиці, засновником якої був Л. Блумфілд. Підкреслюючи важливість аналізу систем реакцій людини, доступних для зовнішнього спостереження, вчений використав це поняття для опису та характеристики мови як однієї з форм людського спілкування [2].

Потрібно зазначити, що з позиції різних дослідницьких традицій висвітлювалися тільки певні аспекти мовленнєвої поведінки, які за умов комплексного підходу дають нам можливість детально проаналізувати дане явище. Так, Б. Скіннер стверджував, що всі звуки, які людина відтворює у процесі мовлення, є формою вербальної поведінки, якою можна керувати шляхом підкріплення, покарання або відсутності впливу стимулів – залежно від того, який був зворотний зв'язок [3]. Загальновідомо, що біхевіористи ігнорували внутрішні цілі, інтенції та мотиви особистості, що є важливою складовою для аналізу мовленнєвої поведінки, але наго-

лошували, що процес вираження своїх негативних емоцій у соціально прийнятній формі, контроль власних імпульсів та зміна певних патернів поведінки є результатом навчання. У зв'язку із цим біхевіористичні погляди можуть бути успішно використані в розробленні практичних засобів впливу на мовленнєву поведінку з метою її корекції.

Важливо зазначити, що в період сьогодення багато науковців, крім поведінкового компонента, який безпосередньо доступний для зовнішнього спостереження, також активно досліджують і внутрішнє мовлення, яке є засобом мислення та виконує найважливішу роль у регуляції психічної діяльності, запам'ятовуванні й утримуванні інформації, розв'язанні певних задач, плануванні, рефлексії, виконанні довільних дій та цілеспрямованої діяльності.

3. Фрейд пов'язував мовленнєву поведінку з несвідомою частиною психіки, яка символічно проявляється через мовленнєвий канал у вигляді обмовок, описок, забуванні власних імен, своєрідному гуморі тощо. Як приклад, витіснені в несвідоме неприйнятні думки можуть символічно проявлятися у вигляді «підставних слів» (коли замість одного слова відтворюється інше) [4].

Згідно з концепцією особистісного підходу (Е. Еріксон, К. Роджерс, Р. Мей) мовленнєву поведінку співвідносять із поняттями суб'єктивної реальності, самосвідомості, самоставлення, саморефлексії та суб'єктивних уявлень людини про себе.

Джон Гріндер і Річард Бендлер вважають, що людина моделює реальність у мові, допускаючи ряд помилок, а саме: узагальнення, викривлення або упущення фактів. З огляду на це можна припустити, що мовленнєва поведінка безпосередньо пов'язана зі знаковою системою та соціокультурними аспектами, які певною мірою обмежують репрезентацію нашого пізнання об'єктивної дійсності [5].

На думку українського дослідника Д. О. Бігунова, мовленнєва поведінка – це процес передавання і сприймання повідомлення за допомогою вербальних і невербальних засобів, що містить когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Зі свого боку, когнітивний компонент перед-

бачає пізнання, розуміння й усвідомлення інформації; афективний – висвітлює емоційні переживання особистості стосовно міжособистісних взаємин; поведінковий компонент окреслює парадигму дій та вчинків особистості в соціумі [6].

Сучасна наука цей феномен активно досліджує в рамках таких дисциплін, як психолінгвістика, соціолінгвістика, лінгвокультурологія та прагмалінгвістика (галузь мовознавства). Аналіз наукової літератури показав, що загальний підхід, який об'єднує ці напрями, полягає в тому, що мовленнєва поведінка є специфічним різновидом людської поведінки, яка складається з мовленнєвих вчинків, репрезентує етнокультурний досвід спільноти та соціальної групи, до якої належить людина, і ґрунтується на використанні мовних засобів для впливу на учасників міжособистісного спілкування [6; 7; 8].

Важливо зазначити, що вивчати мовленнєву поведінку складно. Різноманітні наукові погляди на дослідження її аспектів свідчать про полікомпонентну структуру цього явища. У зв'язку із цим сучасні науковці виокремлюють різні характеристики мовленнєвої поведінки, які умовно можна поділити на чотири складові:

1) інтенціональність – пов'язана з механізмами вербальної реалізації задуму, а також організацією мовленнєвого висловлювання в комунікативному процесі;

2) дискретність – полягає у можливості поділу мовленнєвої поведінки на окремі структурні одиниці. Наприклад, на мікрорівні такими одиницями виступають мовленнєві вчинки, які мають форму мовного виразу. На макрорівні – комунікативні фрагменти, що представляють тематичну, комунікативно-синтаксичну, а також жанрово-композиційну цілісність;

3) інтерактивність – характеризує діалогічну складову комунікативної діяльності;

4) ситуативність – пов'язана із залежністю мовленнєвої поведінки від зовнішнього контексту спілкування та визначається через поняття комунікативної ситуації [6].

Наявні наукові концепції та напрями дослідження мовленнєвої поведінки дають нам підстави розглядати це явище як унікальний соціокультурний досвід особистості, що характеризує застосування

людиною стереотипного комплексу мовленнєвих висловлювань та індивідуальних мовних засобів, які можуть супроводжуватися несвідомими механізмами свідомих дій (автоматизмами; установками; супровідниками – жестами, мімікою, інтонацією тощо), що актуалізуються в певній ситуації у вигляді мовленнєвого вчинку. Зазначимо, що під мовленнєвим вчинком ми розуміємо прояв мовленнєвої поведінки в конкретних ситуаціях, а також конкретні дії суб'єкта, які проявляються у використанні вербальних і невербальних засобів для позначення емоційних станів, думок, реалізації певних інтенцій, цілей тощо.

На нашу думку, мовленнєва поведінка має зовнішню і внутрішню сторони. Зовнішня сторона є доступною для спостереження; вона може виражатися через мовну / знакову систему (у текстовій та в усній формі), погляд, інтонацію, міміку, жестикуляцію тощо. Однак мовленнєва поведінка не завжди об'єктивується зовнішньо й зорієнтована на зовнішні подразники. Часто вона має приховану (внутрішню) сторону, яка спрямована на власну внутрішню мовленнєво-мисленнєву діяльність. У цьому аспекті важливо підкреслити, що така діяльність завжди контролюється і спрямовується внутрішнім мовленням, оскільки мотив будь-якої діяльності (у тому числі на внутрішньому плані) завжди виражений у слові.

Загальновідомо, що внутрішнє мовлення проходить червоною ниткою через усі сфери психічної діяльності особистості та координує нашу поведінку, дії, вчинки. Воно є безперервним, але стає більш активним, коли людина стикається зі складною життєвою ситуацією або інтелектуальною задачею, що потребує принципово оригінального шляху вирішення [9]. На такому розумінні будуються багато сучасних терапевтичних напрямів та психологічних підходів: когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психологія, нарративна психологія, соціально-конструктивістський підхід тощо.

Зазначимо, що під час російської агресії мовленнєва поведінка українського народу зазнала змін, з'явилися нові лексичні тенденції, поширилися інвективні патріотичні гасла, відбувається трансформація загального національного дис-

курсу. Незважаючи на те що в колективній свідомості норми правопису є свяติною мови, з початком військових дій 24 лютого 2022 року порушення правил пунктуації, граматики та навмисне допущення орфографічних помилок перетворилося в художній прийом для частини українців і стає інструментом вираження своїх негативних емоцій через вербальну агресію. Як приклад: у публічному просторі набули широкого застосування деформовані русизми (*патерь нет, всьо за планом*), з'явилися емоційно забарвлені слова для позначення ворога (*орки, бункерний дід*) тощо.

Н. Москаленко зауважила, що схожа мовленнєва реакція відбувалася у 2014 році, коли український дискурс зазнав змін і почав містити елементи ненормативних висловлювань, обережно закодованих в аббревіатуру (*наприклад, ПТН ПНХ*). Такий мовленнєвий жест не розповсюдився в медіапросторі, але, на думку вченої, набув національної конотації супротиву ворогові, ставши мовленнєвим кодом [7].

Як зазначалося раніше, мовленнєва поведінка містить афективний компонент, який може підсилюватися під час значущих або кризових подій у житті людини або приголомшливих ситуацій, що мають довготривалі несприятливі наслідки для психічного, фізичного, соціального й духовного благополуччя.

Згідно із сучасними дослідженнями українських психолінгвістів під впливом емоційних чинників мовлення людини характеризується: більшою стереотипністю, тобто мовець значною мірою спрощує стратегію пошуку слів для вираження власної думки й використовує лексичні одиниці, які найбільш характерні його ідіолекту (індивідуальний мовний варіант); спостерігається збіднення словникової різноманітності; з'являються семантично нерелевантні повтори слів або складів (мовленнєві персеверації пошукового типу); вдвічі збільшується використання слів-паразитів, які слугують «заповнювачами» пошукових пауз для вираження думки тощо. Авторами встановлено, що у стані емоційної напруги паузи нерішучості виникають навіть перед словами, що мають достатньо великий частотний діа-

пазон застосування та легко актуалізуються в мовленні людини у звичному стані. Також у стресогенних ситуаціях людина найчастіше відволікається від викладу основної думки, повідомляючи другорядні відомості, що значною мірою ускладнює сприйняття мовлення й зумовлює комунікативну невдачу. Загалом стверджується, що в емоційних ситуаціях відбувається послаблення самоконтролю за власним мовленням [10; 11].

Потрібно додати, що в реаліях сьогодення мирні громадяни України перебувають у відносній небезпеці, але найбільша загроза для життя виникає у людей, які безпосередньо опинилися в самому епіцентрі військових подій, обставин і ситуацій, що характеризуються своєю шкідливою руйнівною силою. Як зазначалося раніше, в екстремальних умовах може змінюватися психічний стан людини, згужуватися свідомість, знижуватися самоконтроль і, як наслідок, трансформується мовленнєва поведінка, яка стає основним інструментом вираження свої негативних емоцій. Саме тому мовлення людини зазнає найбільшого емоційного забарвлення. Ми припускаємо, що така трансформація мовленнєвої поведінки може бути обумовлена різними причинами та виконує певні функції. Наприклад: 1) зниження тривожності; 2) розрядка психоемоційного напруження; 3) захисна реакція психіки у відповідь на несприятливі подразники; 4) спроба в умовах дефіциту часу лаконічно передати інформацію співрозмовникам тощо.

А. Яловець зазначає, що психоемоційна напруга є однією із форм зміненого стану свідомості, за якої людина змушена приймати рішення в умовах дефіциту часу. При цьому вчений стверджує, що в такому стані привалює симультанна обробка інформації [11]. Симультанна обробка діючих подразників дає змогу людині миттєво виокремити той чи інший об'єкт шляхом співставлення його з наявним у пам'яті еталоном і сприяє швидкій фільтрації зайвої інформації без послідовного аналізу його властивостей [10].

На наш погляд, пережиті особистістю стресові й екстремальні ситуації, почуття небезпеки та загрози життю можуть яскраво проявлятися через мовлен-

неву поведінку, яка слугує індикатором зміни психоемоційного стану особистості. Українські автори зазначають, що рисою колективної травми є не число травмованих, а кількість безпосередніх учасників, яких вона зачіпає, які прямо не причетні до травмувальних подій, іноді охоплюючи все суспільство [12]. Саме в останні роки увагу вчених привертає аналіз репрезентації травматичного досвіду війни лінгвістичними засобами [13].

В емоційно напружених ситуаціях людина може застосовувати певні лексичні конструкти автоматично (несвідомо). Ба більше, причиною автоматичного використання лексичних засобів можуть бути нейропсихологічні детермінанти. У цьому контексті цікавими є погляди зарубіжного дослідника Тімоті Джея. Автор зазначає, що порушення нормативності мовлення через застосування нецензурної лексики може бути пов'язано з активізацією ділянок лімбічної системи головного мозку. Нецензурна лексика може активувати базальні ганглії, мигдалеподібне тіло та інші частини лімбічної системи – це структури мозку, що розташовані під корою і відіграють центральну роль в обробці процесів пам'яті й емоцій [14].

Таким чином, Т. Джей і К. Яншевіц висунули гіпотезу про те, що груба лайка актуалізує давній емоційний набір структур реагування, подібний до тих, що беруть участь у розпізнаванні небезпечних стимулів і реагуванні на потенційні загрози. Слід зазначити, що активність мигдалеподібного тіла та лімбічної системи є автоматичною, отже, її неможливо контролювати (лімбічна система розташована під корою головного мозку). Саме кора відповідає за самоконтроль, саморегуляцію, планування, когнітивні функції, довільні дії [15].

Ба більше, на думку К. Стейплтон, К. Бірс Фагерстен, Р. Стівенса копролалія (хворобливий стан, за якого застосування ненормативної лексики є неконтрольованим процесом) також слугує доказом, що ненормативні лексичні конструкти можуть продукуватися за допомогою нейронних мереж, відмінних від інших видів мовленнєвої діяльності [16].

Розглядаючи нейропсихологічні особливості застосування нецензурної лексики, Т. Джей і К. Яншевіц встановили, що

лайку доцільно класифікувати на катарсичну та соціально орієнтовану [15]. При цьому автори акцентують увагу на ступені усвідомленості, задіяної в цих двох типах, зазначаючи, що катарсична лайка здебільшого є рефлекторною або автоматичною, тоді як соціально орієнтована є більш свідомою і керованою у процесі міжособистісної комунікації. Такі висновки вчених дають змогу зробити припущення про те, що застосування ненормативної лексики не завжди може бути цілком усвідомленим, особливо коли людина страждає на ПТСР або тривалий час перебувала в психотравмувальних умовах (катування, полон, насилля тощо).

Отже, мовленнєва поведінка – це динамічний процес, розвивається протягом усього життя людини та пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями особистості, етнокультурним середовищем, референтною групою, соціально-політичними змінами в суспільстві тощо. Цей феномен є складним явищем: з одного боку, мовленнєва поведінка настільки ж неповторна й унікальна, як кожна особистість, а з іншого – є соціальною, а отже, містить елементи стереотипності, які властиві певній соціальній групі (етнічній, національній, референтній).

Можна помітити, що сьогодні використання лайки стає нормою для різних верств населення, її можна почути на вулиці, під час роботи на виробництві, в установах, на ринках, у місцях відпочинку, у себе вдома, у присутності всіх вікових категорій людей, незважаючи на вік і стать. Особливо чутливі до порушення будь-яких соціальних норм діти й підлітки.

Аналіз результатів дослідження. Молодший підлітковий вік є періодом, коли в мовленні дітей з'являється ненормативна лексика. У більшості випадків діти не завжди усвідомлюють смислове навантаження таких слів. А якщо їм ніхто не забороняє використовувати лайку, не робить зауваження, то із часом ненормативні конструкти закріплюються у вербальних мережах і швидко реалізуються в мовленні в емоційно напружених ситуаціях, і не тільки.

Дослідження мовленнєвої поведінки молодших підлітків у цій роботі є науковим пошуком, де акцент ставиться на особли-

востях сприймання ненормативної лексики підлітками й вивченні психологічних характеристик підлітків, які активно використовують ненормативну лексику.

Урахування особливостей мовленнєвої поведінки молодших підлітків допомагає адаптувати педагогічні підходи до виховання, знайти шляхи профілактики застосування ненормативної лексики, підвищити культуру спілкування та рівень мовної ідентифікації.

Для дослідження було залучено 52 молодших підлітків (31 дівчину і 21 хлопця) віком від 10 до 13 років із трьох центрів вивчення іноземних мов м. Дніпра. Вибірка досліджуваних не була репрезентативною і не могла відтворювати основні характеристики генеральної сукупності осіб молодшого підліткового віку, але була достатньо репрезентативною для молодших підлітків, які активно вивчають іноземну мову. Це дослідження було пілотажним, і для першого етапу ми отримали цікаві результати, які плануємо враховувати в запланованому експериментальному дослідженні.

На початковому етапі було проведено анкетування, за результатами якого було виявлено, що більшість досліджуваних (90,3 %) у громадських місцях часто чують нецензурну лексику (матюки). У спілкуванні з батьками 9,6 % підлітків відповіли, що їх батьки постійно вживають нецензурну лексику, 38,5 % – чули від батьків, але рідко вживають, 51,9 % – не чули від батьків нецензурних слів.

На питання стосовно спілкування з друзями 46,2 % досліджуваних вказали, що у їхньому колі не прийнято вживати ненормативні слова, 42,3 % відповіли, що в колі друзів хтось іноді може вживати лайливі слова, 11,5 % зазначили, що в колі друзів прийнято вживати ненормативну лексику. Серед підлітків, які проходили анкетування, 51,9 % зазначили, що вони ніколи не вживають лайку у спілкуванні і вважають це неприйнятним.

Для тих респондентів (48,1 %), які вдаються до ненормативної лексики у спілкуванні з друзями, було передбачено питання стосовно ситуацій та емоційних станів, за яких застосовується ненормативна лексика. Відповіді розподілилися таким чином:

- 19,2 % – у стані злості;
- 14,1 % – у стані нервування;
- 10,5 % – у стані обурення;
- 2,8 % – у стані страху;
- 1,5 % – у стані радості.

Останнє питання «Що ви відчуваєте, коли у вашій присутності дорослі використовують нецензурну лексику?» вразило відповідями:

- 34 % відчувають страх;
- 21 % нервують;
- 11 % хочуть плакати;
- 10 % відчувають образ;
- 24 % не звертають уваги або нормально ставляться.

Аналіз результатів дав змогу дійти висновку, що більшість дітей чують нецензурну лексику, але розуміють норми розмовного мовлення і 51,9 % не застосовують нецензурну лексику у спілкуванні. Але практично половина досліджуваних (48,1 %) чують нецензурну лексику і самі її вже використовують у міжособистісній комунікації. Застосування ненормативної лексики дорослими в присутності дітей викликає негативні емоції: страх, нервування, образ тощо. Навіть якщо дитина сама іноді використовує нецензурну лексику, все одно вона відчуває себе дуже некомфортно, якщо у її присутності дорослі застосовують грубу лайку.

На наступному етапі дослідження ми припустили, що молодші підлітки, які схильні застосовувати ненормативну лексику, мають нижчий рівень самооцінки і це викликає бажання захистити себе або самоствердитися через застосування ненормативної лексики. Для подальшої роботи за результатами анкетування ми поділили молодших підлітків на дві групи. У першу групу увійшли підлітки, які застосовують ненормативну лексику (25 осіб), друга група складалася з підлітків, які не застосовують ненормативну лексику (27 осіб).

Діагностика самооцінки підлітків проводилась за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн, що складається з 12 горизонтальних ліній із словесними індексами на початку і наприкінці кожної з них, за якими треба оцінити себе (вказати своє місце на конкретній лінії із 6 хрестиками). Обробка результатів відбувалася за кількістю набраних балів за кожною якістю від 1 до 6.

Загальна сума за 12 показниками складала загальний бал самооцінки підлітка. Тестування проходило в ігровій формі під час занять у центрах вивчення іноземної мови.

Аналіз результатів психодіагностики дав змогу розрахувати середнє значення за рівнем самооцінки підлітків у кожній групі. Встановлення розбіжностей за показником самооцінки проводилось за допомогою U-критерія Манна – Уїтні. Проведений порівняльний аналіз показав, що статистично значущих розбіжностей між групами немає. Але ми звернули увагу на те, що у двох групах рівень самооцінки був завищений. У групі з нормативною мовленнєвою поведінкою середнє значення дорівнювало 53 балам, у групі з ненормативною мовленнєвою поведінкою – 51. Тобто більшість дітей оцінювали себе достатньо високо.

Висновки. З отриманих результатів можна зробити висновок, що наша гіпотеза була спростована. Незалежно від нормативності мовленнєвої поведінки молодші підлітки оцінюють себе позитивно й досить високо. Можливо нецензурна лексика є тим інструментом, через який підліток підвищує свою самооцінку і вважає себе крутішим за інших. Але такий висновок є поверховим і потребує детального дослідження на більш розгорнутій вибірці.

На шляху дослідження психологічних чинників розвитку мовленнєвої поведінки

ми впевнені, що саме в підлітковому віці треба проводити активну психопрофілактичну роботу щодо унормування комунікативних навичок підлітків. Мовленнєва поведінка молодших підлітків ще піддається контролю дорослих, ненормативна лексика ще не стала звичкою і застосовується ситуативно, переважно в емоційно напружених ситуаціях.

Отже, несприятливі фактори зовнішнього середовища в поєднанні з індивідуально-психологічними особливостями особистості можуть призводити до порушення норм мовленнєвої поведінки. Систематичне використання ненормативних мовленнєвих конструктів (здебільшого для зниження психоемоційного напруження) згодом перетворюється у стійкий мовленнєвий репертуар (звичку) особистості. Саме в молодшому підлітковому віці розвиток мовленнєвої поведінки є важливим етапом становлення особистості, адже в цей період формуються комунікативні навички, що впливають на подальше життя дитини. У цьому віці (10–13 років) підлітки активно розвивають уміння висловлювати свої думки, взаємодіяти з іншими людьми, а також адаптувати своє мовлення залежно від ситуації та співрозмовника. Підтримка дорослих, а також позитивне спілкування з однолітками є ключовими чинниками, які допомагають підліткам формувати зрілу й ефективну мовленнєву поведінку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мацько Л. І. Мовна особистість Тараса Шевченка як чинник формування національної ідентичності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 50. С. 10–12.
2. Bloomfield L. Language / ed. by C.F. Hockett. Chicago : The University of Chicago Press, 1984. 564 p.
3. Skinner B.F. Verbal Behavior. New York : Appleton-Century-Crofts, inc, 1957. 478 p.
4. Фрейд З. Психопатологія повсякденного життя / ред. С. В. Черно. Київ : Андронум, 2021. 149 с.
5. Grinder J., Bandler R. The structure of magic II: a book about communication and change. California : Science & behavior books, 1976. 196 p.
6. Бігунов Д. О. Психологічні особливості мовленнєвої поведінки старшокласників у конфліктних комунікативних ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2019. 270 с.
7. Москаленко Н. О. Соціолінгвістичні ознаки українського національного дискурсу в умовах війни. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2023. Т. 2, № 60. С. 14–15.
8. Ткачик О., Хоменко А. Прагматичний аспект мовленнєвої поведінки ведучих американських телешоу. *Молодий вчений*. 2021. № 5 (93). С. 252–255.

9. Диса О. В. Відображення взаємозв'язку діалогічності та креативності мислення у вербальних продуктах творчості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI. Психологія обдарованості. Випуск 11. Київ – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 415 с. С. 59–67.

10. Рібсун Ю. В. Роль сукцесивних і симультанних факторів у психомовленнєвому розвитку дітей. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XIX Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Вільнюс, 7 березня 2022 р. С. 280–284.

11. Яловець А. І. Психолінгвістична структура мовлення індивіда у стані емоційної напруги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Київ, 2011. № 4. С. 379–383.

12. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

13. Спис О. А. Експресивна функція як один з важливих чинників зміни української лексики під час війни. *«Боголібські читання» : матеріали II Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Переяслав, 16 вересня 2022 р. Переяслав, 2022. С. 67–70.

14. Jay T. Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia – Amsterdam : John Benjamins Publishing Company, 2000. 328 p.

15. Jay T., Janschewitz K. The pragmatics of swearing. *Journal of Politeness Research. Language, Behaviour, Culture*. 2008. Vol. 4. P. 267–288.

16. Stapleton K., Beers Fägersten K., Stephens R. The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*. 2022. No. 277. P. 4–8.

REFERENCES:

1. Matsko, L.I. (2014). Movna osobystist Tarasa Shevchenka yak chynnyk formuvannia natsionalnoi identychnosti [The Linguistic Personality of Taras Shevchenko as a Factor in the Formation of National Identity]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia"*, 50, 10–12 [in Ukrainian].

2. Bloomfield, L. (1984). Language. Ed. by C.F. Hockett. Chicago: The University of Chicago Press, 564 p. [in English].

3. Skinner, B.F. (1957). Verbal Behavior. New York: Appleton-Century-Crofts, inc, 478 p. [in English].

4. Freid, Z. (2021). Psykhopatohiia povsiakdennoho zhyttia [Psychopathology of Everyday Life]. Red. S.V. Chernob. Kyiv: Andronum, 149 p. [in Ukrainian].

5. Grinder, J., Bandler, R. (1976). The structure of magic II: a book about communication and change. California: Science & behavior books, 196 p. [in English].

6. Bihunov, D.O. (2019). Psykholohichni osoblyvosti movlennievoi povedinky starshoklasnykiv u konfliktnykh komunikatyvnykh sytuatsiiakh [Psychological Features of Speech Behavior in Senior High School Students in Conflictual Communicative Situations]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Pereiaslav-Khmelnitskyi, 270 p. [in Ukrainian].

7. Moskalenko, N.O. (2023). Sotsiolingvistychni oznaky ukrainskoho natsionalnoho dyskursu v umovakh viiny [Sociolinguistic Features of Ukrainian National Discourse in Wartime]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu*, 2 (60), 14–15. <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2023.60.2.3> [in Ukrainian].

8. Tkachyk, O., Khomenko, A. (2021). Prahmatychnyi aspekt movlennievoi povedinky veduchykh amerykanskykh telehou [The Pragmatic Aspect of Speech Behavior in American Talk Show Hosts]. *Molodyi vchenyi*, 5 (93), 252–255. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-5-93-47> [in Ukrainian].

9. Dysa, O.V. (2015). Vidobrazhennia vzaiemozviazku dialohichnosti ta kreatyvnosti myslennia u verbalnykh produktakh tvorchosti [The Interrelation of Dialogicality and Creative Thinking in Verbal Products of Creative Activity]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuksa NAPN Ukrainy*, VI (11), 59–67 [in Ukrainian].

10. Ribtsun, Yu.V. (2022). Rol suksesyvnykh i symultannykh faktoriv u psykhomovlennievomu rozvytku ditei [The Role of Successive and Simultaneous Factors in Children's Psycholinguistic Development]. *Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku: materialy XIX Mizhnar. nauково-prakt. konf.*, м. Vilnius, 7 bereznia. P. 280–284 [in Ukrainian].

11. Yalovets, A.I. (2011). Psykholinhvistychna struktura movlennia indyvida u stani emotsi-inoi napruhy [The Psycholinguistic Structure of an Individual's Speech in a State of Emotional Tension]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*, 4, 379–383 [in Ukrainian].
12. Zlyvko, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., Lipinska, S. (2023). Dity i viina [Children and War]. Monohrafiia. Kyiv – Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M. 221 p. [in Ukrainian].
13. Spys, O.A. (2022). Ekspresyivna funktsiia yak odyin z vazhlyvykh chynnykiv zminy ukrainskoi leksyky pid chas viiny [The Expressive Function as an Important Factor in the Transformation of Ukrainian Lexis During the War]. *"Boholibski chytannia": materialy II Mizhnar. naukovo-prakt. konf.*, m. Pereiaslav, 16 veresnia 2022 r. Pereiaslav. P. 67–70 [in Ukrainian].
14. Jay, T. (2000). Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia – Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 328 p. [in English].
15. Jay, T., Janschewitz, K. (2008). The pragmatics of swearing. *Journal of Politeness Research. Language, Behaviour, Culture*, 4, 267–288 [in English].
16. Stapleton, K., Beers Fägersten, K., Stephens, R. (2022). The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*, 277, 4–8 [in English].

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА КОМПОНЕНТІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ МАРКЕТИНГОВОЇ СФЕРИ

Задорожна Анастасія Сергіївна,

аспірантка кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету

<https://orcid.org/0009-0009-6333-4714>

У статті запропоновано комплексний підхід до вивчення самоактуалізації особистості маркетолога та її структурних компонентів емпіричним шляхом. Розглядається значення самоактуалізації в процесі розвитку особистості та її становлення як професіонала. Визначено основні компоненти, що сприяють формуванню самоактуалізації особистості. Окреслено ряд властивостей, що є значущими для сучасного маркетолога з урахуванням деструктивних наслідків криз останніх десятиліть та викликів, пов'язаних із трансформацією маркетингової сфери. Визначено, що особливу увагу у вимогах до сучасного фахівця приділено таким рисам, як стресостійкість, високий рівень емоційного інтелекту й уміння швидко адаптуватися в умовах нестабільності.

Відповідно до результатів аналізу наукової розвідки щодо проблеми самоактуалізації особистості в психологічній науці було обґрунтовано та сформовано вибір психодіагностичних методик, що дають змогу емпірично дослідити рівень і структурні компоненти самоактуалізації особистості маркетолога. Визначено основні інструменти визначення рівня самоактуалізації, сформованості мотиваційно-ціннісного компонента, рівня розвитку творчого й аналітичного мислення, емоційного інтелекту, особливостей комунікативного потенціалу професіонала, його емоційної стійкості та стратегій копінг-поведінки, характеру й особливостей професійної спрямованості маркетолога.

На основі вивчення теоретико-методологічних положень сформовано комплексну модель емпіричного дослідження рівня та психологічних компонентів самоактуалізації особистості маркетолога. Запропонована модель виступає підґрунтям для проведення емпіричного дослідження з подальшим розробленням рекомендацій щодо забезпечення самоактуалізації працівників маркетингової сфери, їхнього професійного зростання та психологічного благополуччя.

Ключові слова: самоактуалізація, професійна самоактуалізація, компоненти самоактуалізації, працівники маркетингової сфери, методологічні особливості, кризові умови життя.

Zadorozhna Anastasiia. Methodological features of studying the level and components of self-actualization among marketing employees

The article proposes a comprehensive approach to the study of self-actualisation of the marketer's personality and its structural components empirically. It considers the importance of self-actualisation in the process of development of a personality and its formation as a professional. The main components that contribute to the formation of self-actualisation of personality are defined. A number of properties that are significant for a modern marketer are outlined, taking into account the destructive consequences of the crises of recent decades and the challenges associated with the transformation of the marketing sphere. It is determined that special attention in the requirements for a modern specialist is paid to such traits as stress resistance, a high level of emotional intelligence and the ability to quickly adapt to conditions of instability.

According to the results of the analysis of scientific research on the problem of self-actualisation of personality in psychological science, the choice of psychodiagnostic methods that allow empirical study of the level and structural components of self-actualisation of a marketer's personality is substantiated and formed. The main tools for determining the level of self-actualisation, formation of the motivational and value component, the level of development of creative and analytical thinking, emotional intelligence, features of the communicative potential of a pro-

fessional, level of emotional stability and coping strategies, nature and features of the professional orientation of a marketer are defined.

On the basis of studying the theoretical and methodological provisions, a comprehensive model of empirical research on the level and psychological components of self-actualisation of the marketer's personality has been formed. The proposed model serves as a basis for conducting an empirical study with further development of recommendations to ensure the self-actualisation of marketing employees, their professional growth and psychological well-being.

Key words: *self-actualisation, professional self-actualisation, components of self-actualisation, marketing employees, methodological features, crisis living conditions.*

Постановка проблеми. У сучасному світі маркетинг є невід'ємною складовою діяльності бізнесу. Можливість застосувати найкращу стратегію просування та вміння адаптувати продукт чи послугу до запитів і потреб споживачів дає змогу сучасним компаніям зберегти власні позиції на ринку в умовах його швидкоплинних змін. Водночас стрімкий розвиток цифрових технологій, зростання рівня популярності сфери, а отже, конкуренції між спеціалістами зумовлює потребу в сучасного спеціаліста постійно адаптуватися до нових інструментів і способів просування, вдосконалювати теоретичні знання та практичні навички для забезпечення ефективного управління маркетинговим середовищем бізнесу. Отже, діяльність маркетолога супроводжується високим рівнем стресу, необхідністю діяти в умовах обмеженого часу та часто невизначеності. Тому вміння долати негативні фактори часто потребує від спеціаліста особистісної зрілості, гнучкості та здатності до саморозвитку й посткризового зростання.

Самоактуалізація особистості в цьому контексті виступає елементом розкриття потенціалу особистості, що дає можливість особистості долати наслідки труднощів і криз завдяки використанню власних унікальних властивостей та їх поєднань у життєдіяльності. Варто зазначити, що явище самоактуалізації професіонала може не лише виступати ресурсом для його особистісного розвитку, а й слугувати джерелом формування професійної самосвідомості та зрілості. Можливість прояву особистого потенціалу, зі свого боку, слугує чинником зростання якості виконуваних завдань і в межах робочого процесу, а отже, сприяє ефективності функціонування та розвитку організації, її спрямованості на соціально корисні досягнення [1].

У психологічній літературі проблема розкриття особистісного потенціалу маркетолога здебільшого розглядається в контексті дослідження феномену його професійного зростання. Водночас результати аналізу наукових праць свідчать про недостатню наукову розробленість теоретичних і методологічних підходів щодо комплексного вивчення психологічних складових самоактуалізації працівників маркетингової сфери. Цей аспект значною мірою ускладнює розробку ефективних рекомендацій і заходів, спрямованих на підтримку їхньої самоактуалізації, особливо в кризових умовах останніх десятиліть, що виступають суттєвими бар'єрами реалізації особистісного потенціалу. Окреслені аспекти зумовили потребу розробити модель емпіричного дослідження рівня самоактуалізації маркетологів, враховуючи її структурні компоненти.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні комплексного дослідження рівня та психологічних складових самоактуалізації маркетологів з урахуванням впливу кризових викликів сьогодення.

Для досягнення мети нами було використано методи аналізу, синтезу, структурування й порівняння теоретичних положень, що дали змогу визначити концептуальне підґрунтя дослідження проблеми самоактуалізації особистості маркетолога емпіричним шляхом. Використання методу моделювання зумовило можливість розробити структурну модель дослідження рівня самоактуалізації працівників маркетингової сфери та її структурних компонентів.

Результати дослідження. Психологічна наука розглядає самоактуалізацію особистості як психологічний феномен, що охоплює процеси, результати та стани, які супроводжують людину на шляху її осо-

бистісного розвитку [2]. Вона не лише передбачає активну діяльність людини для досягнення конкретних цілей, а й слугує чинником адаптації особистості до життєвих викликів, сприяючи формуванню особистісного ресурсу для їх подолання. Як важливий психологічний спосіб реалізації потенціалу особистості, самоактуалізація посилює прагнення до самопізнання, самовдосконалення та досягнення високого рівня внутрішньої гармонії та самореалізації у значущих для особистості сферах [3].

У класичних підходах гуманістичної психології явище самоактуалізації розглядається як ключовий аспект особистісного розвитку, що визначає прагнення людини до найкращої реалізації свого потенціалу [4]; слугує показником рівня розвитку духовного світу особистості та його взаємодії із зовнішнім середовищем [5]; виступає спонукальним фактором особистості зростати незалежно від природних задатків і властивостей та самовдосконалюватися в процесі набуття життєвого досвіду [6]; як структурний елемент волевиявлення й цілепокладання особистості стосовно власного життєвого шляху [7]; як складова формування світогляду особистості та спосіб пізнати зміст життя [8].

Ба більше, А. Маслоу за результатами своїх досліджень окреслив ряд характеристик самоактуалізованих людей, які можна об'єднати в такі властивості: високий рівень самоприйняття та прийняття інших, автономність, здатність до глибоких міжособистісних відносин, уміння об'єктивно сприймати реальність, креативність, спонтанність, наявність чітких життєвих цілей і цінностей, а також прагнення до особистісного зростання та самореалізації [9].

Представники сучасної української психологічної школи також демонструють високий рівень зацікавлення в дослідженні проблеми самоактуалізації особистості, що виражено через багатогранність визначення змісту самоактуалізації серед концепцій науковців. Отже, самоактуалізацію можна визначати як: результат самопізнання особистості й осмислення власного місця у світі [10]; можливість реалізувати власні найкращі властивості у значущих для особистості сферах; супровідний елемент процесу прийняття людини іншими

з подальшим удосконаленням суспільства [11]; показник ментального здоров'я, ресурс особистості в подоланні життєвих труднощів [12]; спосіб розвитку самоконтролю, саморегуляції та автентичності, що проявляється в рівні узгодженості активності особистості відповідно до її цінностей і світогляду [13].

Суттєву роль у концепціях українських науковців відіграє професійна самоактуалізація особистості, що дає змогу розкрити особистість із погляду розкриття її потенціалу в робочому середовищі. Професійна самоактуалізація визначається як процес і результат реалізації особистістю своїх професійних можливостей, інтересів і цінностей у трудовій діяльності, що веде до досягнення високого рівня компетентності завдяки накопиченню практичного та духовного досвіду. Вона формується під впливом як внутрішніх факторів (мотивація, самоконтроль, компетентність), так і зовнішніх (умови праці, підтримка колег, доступ до ресурсів) [14]. Також у професійній самоактуалізації особистості можна виділити кілька ключових компонентів: духовно-ціннісний, креативний, рефлексивний і когнітивний [14; 15].

Варто зазначити, що за останнє десятиліття сфера маркетингу зазнала значних трансформацій, зокрема через зміну вектора просування товарів і послуг від традиційних методів на користь цифрових технологій. Окреслена динаміка зумовила появу низки проблем, з якими стикаються спеціалісти як у процесі здійснення перших кроків до професії, так і безпосередньо в професійному зростанні.

Потреба опановувати новітні знання щодо просування, принципів роботи нових платформ і метрик створює значні перешкоди на шляху до швидкої адаптації спеціаліста до динамічних умов діяльності. Ці вимоги часто призводять до появи негативних психічних станів, пов'язаних із роботою в умовах обмеженого часу, та інформаційним перевантаженням, що в сукупності з кризовими умовами сьогодення посилює вплив деструктивних процесів на можливість збереження особистістю свого професійного й особистісного здоров'я.

Маркетологи змушені не лише постійно оновлювати свої знання, а й розвивати

гнучкість, адаптивність і креативність, щоб залишатися конкурентоспроможними. Високий рівень вимог до професійної багатofункціональності змушує спеціалістів освоювати суміжні навички, як-от аналітика, дизайн, програмування та стратегічне планування.

Тому можна стверджувати, що аналіз підходів до тлумачення феномена самоактуалізації та його структурних компонентів свідчить про багатовимірність цього явища й підкреслює його значущість для особистого розвитку та професійного становлення маркетолога. Окреслені вимоги до сучасного фахівця та потреба в забезпеченні якісного розвитку фахівців у сфері маркетингу для ефективного функціонування бізнесу загалом виступають основним підґрунтям до необхідності розв'язання проблеми визначення методологічних засад емпіричного вивчення рівня та складових самоактуалізації маркетологів.

Водночас у сучасній науці практично відсутні концепції, що розглядають самоактуалізацію працівників маркетингової сфери та її ключові складові як комплексну проблему, що, зі свого боку, ускладнює розроблення ефективних підходів до підтримки професійного розвитку спеціалістів цієї сфери. Відповідно до про-

аналізованих теоретико-методологічних положень підходів до пояснення явища самоактуалізації особистості й окреслених викликів, з якими стикаються маркетологи, було сформовано модель емпіричного дослідження рівня та складових самоактуалізації працівників маркетингової сфери (рис. 1).

Аналіз результатів дослідження. Відповідно до окресленої моделі компонентів самоактуалізації особистості, емпіричне вивчення цієї проблеми передбачає необхідність вибору релевантних інструментів дослідження, а саме психодіагностичних методик. Підбір якісних і валідних інструментів, за допомогою яких можна дослідити значущі аспекти самоактуалізації маркетологів, дасть змогу сформувати цілісне уявлення про особливості їх самоактуалізації, окреслити портрет сучасного фахівця й водночас створити підґрунтя для здійснення глибинного аналізу отриманих результатів дослідження.

Основним показником вивчення самоактуалізації особистості маркетолога є *рівень самоактуалізації* особистості, емпірична перевірка якого може здійснюватися за допомогою самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шосторма. Методологічна основа інструмента спирається на

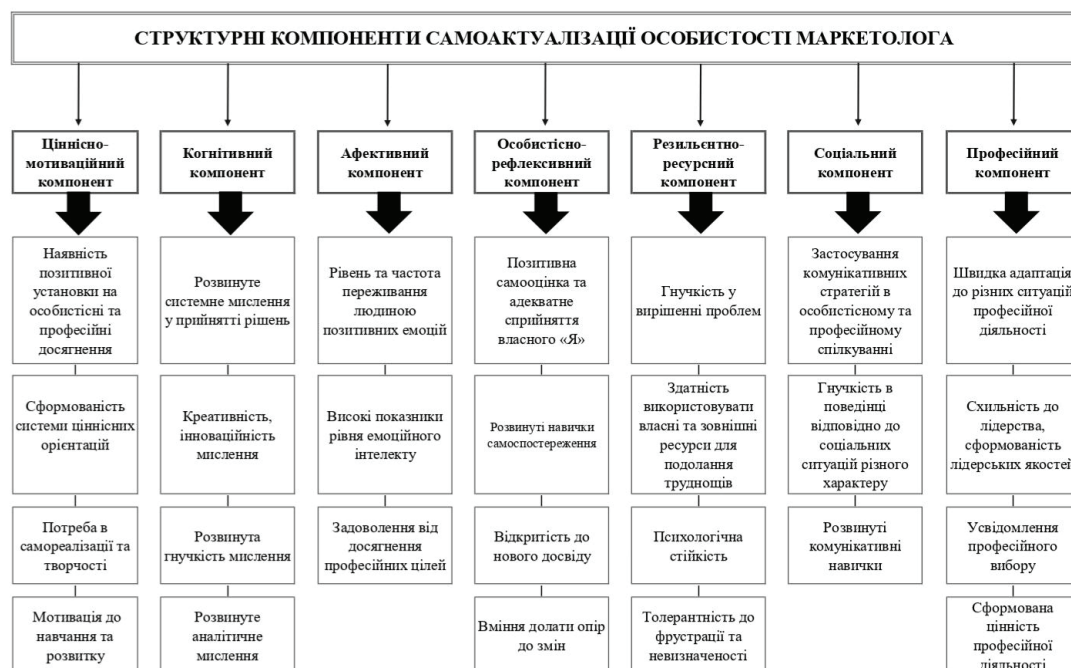


Рис. 1. Структурні компоненти самоактуалізації особистості маркетолога

гуманістичний підхід, тому дослідження самоактуалізації здійснюється відповідно до тлумачення її як складової психологічного здоров'я особистості та показника її повноцінного функціонування. Тест містить низку додаткових шкал, що дають можливість емпірично вивчити сформованість ціннісно-вольової сфери особистості, характер її поведінки, рівень самоусвідомлення та сприйняття інших, комунікативний потенціал особистості та її загальної контактності, наявності актуальної потреби в пізнанні світу та рівень прояву креативності [16].

Для вивчення ціннісної складової *ціннісно-мотиваційного компонента* можливе застосування низки психодіагностичних методик, зокрема методики «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) [17] та методики дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича [18]. Методика СЖО спрямована на визначення рівня усвідомлення сенсу життя, рівня реалізованості життєвих цілей та ступеня задоволеності особистості своїм життєвим шляхом. Водночас методика М. Рокича спрямована на вивчення ціннісних орієнтацій особистості та поділяє цінності на дві групи: термінальні цінності – кінцеві цілі життя й інструментальні цінності – способи досягнення життєвих цілей.

Для вивчення мотиваційних характеристик особистості маркетолога можливе застосування методики дослідження джерел мотивації (Motivation Sources Inventory – MSI) Дж. Барбуто та Р. Сколла [19], що дає змогу емпірично визначити п'ять основних джерел мотивації: внутрішню процесуальну мотивацію, внутрішню цільову мотивацію, інструментальну мотивацію, самоконцептуальну зовнішню мотивацію та самоконцептуальну внутрішню мотивацію [19].

Оцінка домінуючих мотиваційних установок особистості, пов'язаних із досягненнями, визначається за допомогою опитувальників «Діагностика мотивації до досягнення цілі» та «Діагностика мотивації уникнення невдач», розроблених Т. Елерсом [20; 21]. Ці інструменти дають змогу дослідити прагнення людини до досягнень, її готовність долати труднощі, ставити перед собою амбітні цілі й оцінити схильність особистості уникати ситуацій, які можуть призвести до провалу.

Дослідження складових *когнітивного компонента* передбачає застосування тестів, спрямованих на вивчення типологічних особливостей мислення маркетологів (методика дослідження стилю мислення А. Харісона та Р. Бремсона) [22], їх творчого потенціалу за показниками лабільності, гнучкості, оригінальності й уваги до деталей (методика вивчення невербальної креативності П. Торенса) [22].

Афективний компонент самоактуалізації маркетолога передбачає проведення емпіричного дослідження за методикою вимірювання позитивного та негативного афекту PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) [23], що є ключовим для аналізу емоційного стану та його впливу на самоактуалізацію маркетолога. Не менш важливим для особистості маркетолога є визначення рівня сформованості емоційного інтелекту спеціаліста, що передбачає використання методики «Емоційний інтелект» Н. Гола [24], яка дає змогу комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту за п'ятьма шкалами-складовими емоційного інтелекту.

Особистісно-рефлексивний компонент передбачає детальне дослідження властивостей особистості за допомогою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI 10) [25], загального рівня самоповаги та самоприйняття за методикою шкали самоповаги Розенберга (RSES) [26], виявлення рівня самооцінки стосовно об'єктивного сприйняття особистих і професійних якостей за тестом Райдаса на самооцінку [27].

Емпіричне дослідження складових *резильєнтно-ресурсного компонента* передбачає визначення рівня прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності особистості за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [22]. Дослідження загальної стресостійкості особистості маркетолога передбачає визначення її рівня за методикою Холмса і Рея [28]. Натомість методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса) [29] дає змогу більш широко розкрити основні емоційні переживання стресової події особистістю. Важливою характеристикою стресостійкості маркетолога є його здатність до роботи в умовах обмеженого часу, інформації та постійної новизни, тому стій-

кість до невизначеності є суттєвим показником його стресостійкості, що може бути виміряний за шкалою інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона [30].

Вивчення основних стратегій подолання стресових станів особистості дає можливість вивчити тест BASIC PH [31], відповідно до концепції якого досліджується схильність використовувати шість основних стилів адаптації до стресу. Дослідити особливості поведінки особистості під час дії стресових станів, а також патернів прийняття рішень дозволяє визначити опитувальник копінг-поведінки (Ways of Coping Questionary, WOQ) Г. Лазаруса [32].

Дослідження *соціального компонента* за методикою Роджерса – Даймонда [22] дає змогу визначити рівень комунікативних навичок і ступінь сформованості особистісної гармонії між особистісним та соціальним. Водночас методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі надає можливість емпірично дослідити поведінку й комунікативні стратегії особистості, які визначають стиль взаємодії з іншими [20].

Професійний компонент особистості маркетолога передбачає в межах емпіричного дослідження визначення основних показників прояву лідерського потенціалу та його стилю за методикою «Тип лідера» Р. Белбіна [33], окреслити домінуючі мотиви вибору професії за методикою «Якорі кар'єри» Е. Шейна [34]. Виявити основні компоненти та рівень здатності спеціаліста протистояти стресам, адаптуватися до складних умов роботи та зберігати продуктивність у професійній сфері

допомагає опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна [35].

Висновки. Самоактуалізація є ключовим аспектом професійного становлення маркетолога, оскільки забезпечує його особистісний розвиток і здатність ефективно адаптуватися до змін. З огляду на деструктивні наслідки криз останніх десятиліть і трансформаційні процеси в маркетингу поруч із вимогами до вмінь і навичок фахівця особливої значущості набувають якості особистості, пов'язаних зі стресостійкістю, гнучкістю й адаптивністю маркетолога.

Для дослідження самоактуалізації маркетолога було розроблено комплексну модель, яка дає змогу емпірично оцінити її рівень і ключові психологічні компоненти. До основних параметрів аналізу належать мотиваційно-ціннісні орієнтації, розвиток творчого й аналітичного мислення, рівень емоційного інтелекту, комунікативний потенціал, емоційна стійкість, копінг-стратегії та професійна спрямованість. Використання валідних психодіагностичних методик забезпечує можливість проведення комплексного емпіричного вивчення цих аспектів і виявлення чинників, що сприяють самоактуалізації сучасного маркетолога в кризових умовах сьогодення.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку практичних рекомендацій щодо підвищення рівня самоактуалізації маркетологів і розвитку її значущих компонентів відповідно до результатів емпіричного аналізу вивчених складових самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. М., Ткалич М. Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій) : монографія. Київ – Запоріжжя : Просвіта, 2009. 260 с.
2. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
3. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13–20.
4. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. Arkana/Penguin Books, 1993. 432 p.
5. Assagioli R. The Act of Will. New York : Viking Press, 1973. 278 p.
6. Комплексний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : монографія / за ред. О. М. Лозової. Вінниця : «Віндрук», 2014. 184 с.
7. Rogers C.R. Client-centred therapy. London : Robinson, 1951. 560 p.
8. Wong P. Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis. *Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*.

2016. Vol. 1. P. 311–321. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7_27 (дата звернення: 23.03.2025).

9. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1970. С. 153–175.

10. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. № 1 (5). С. 3–13.

11. Кобильник Л. М. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 268–278.

12. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL: <https://ssrn.com/abstract=4162805> (дата звернення: 21.03.2025).

13. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник. Київ : Контекст, 2000. 336 с.

14. Пінчук Я. Ю., Видра О. Г. Проблема формування потреби у професійній самореалізації у майбутніх учителів технологій. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 124. С. 200–202.

15. Зеленін В. В. Психологічний аналіз зв'язків професійної самоактуалізації та професійно-значущих якостей музикантів-виконавців на різних етапах фахового становлення. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Т. 11. № 9. С. 367–383.

16. Shostrom E. An Inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 1964. No. 24 (2). P. 207–218.

17. Crumbaugh J.C., Maholick L.T. Manual of instructions for the Purpose in Life test. Abilene, TX : Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1969.

18. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New York : The Free Press, 1973. 438 p.

19. Barbuto J.E., Scholl R.W. Motivation Source Inventory: Development and validation of new scales to measure an integrative taxonomy of motivation. *Psychological Reports*. 1998. No. 82. P. 1011–1022.

20. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозинська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

21. Котик І. О. Практикум із діагностики мотиваційної сфери особистості : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2008. 171 с.

22. Лемак М. В, Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

23. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54 (6). P. 1063–1070.

24. Штифурак В. С. Основи успішної управлінської діяльності: (психогігієнічний аспект) : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2008. 194 с.

25. Barrick M., Mount M. The Big Five personality dimensions and job performance: a metaanalysis. *Personnel Psychology*. 1991. № 44. P. 1–26.

26. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: практикум : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2006. 280 с.

27. Баєва О. В., Новальська Н. І., Згалат-Лозинська Л. О. Основи менеджменту : практикум. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 524 с.

28. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11 (2). P. 213–218. URL: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4) (дата звернення: 21.03.2025).

29. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

30. Carleton R.N., Gosselin P., Asmundson, G.J.G. The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22 (2). P. 396–406.
31. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
32. Folkman S., Lazarus R. Ways of Coping Questionnaire. PsycTESTS Dataset. Consulting Psychologists Press, 1988. 33 p. DOI: <https://doi.org/10.1037/t06501-000> (дата звернення: 21.03.2025).
33. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
34. Chapman J.R. Fostering career management using career anchor theory. *APA handbook of career intervention. Vol. 2. Applications / P.J. Hartung, M.L. Savickas, W.B. Walsh*. Washington DC : American Psychological Association, 2015. P. 507–520.
35. Кокун О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : НУЦЗУ, 2021. Вип. 1 (1). С. 90–104.

REFERENCES:

1. Karamushka, L.M., & Tkalych, M.N. (2009). *Samoaktualizatsiia menedzheriv u profesiino-upravlinskii diialnosti (na materialy diialnosti komertsiiynykh orhanizatsii) [Self-actualisation of managers in professional and managerial activity (based on the materials of commercial organisations)]*. Kyiv: Prosvita [in Ukrainian].
2. Starinska, N.V. (2015). *Osoblyvosti samoaktualizatsii maibutnykh psykholohiv u protsesi profesiinoy pidhotovky [Features of future psychologists' self-actualisation in the process of professional training]*. Kyiv: Interservis [in Ukrainian].
3. Bratanich, B.V., & Ilchenko, I.H. (2011). Samoaktualizatsiia osobystosti ta osvita (Self-actualisation and education). *Filosofski problemy osvity – Philosophical problems of education*, 2, 13–20 [in Ukrainian].
4. Maslow, A.H. (1993). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books [in English].
5. Assagioli, R. (1973). *The Act of Will*. New York: Viking Press [in English].
6. Lozova, O.M. [Ed.] (2014). *Kompleksnyi pidkhid u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh psykholohiv [An integrated approach to the professional training of future psychologists]*. Vinnytsia: Vindruk [in Ukrainian].
7. Rogers, C.R. (1951). *Client-centred therapy*. London: Robinson [in English].
8. Wong, P. (2016). Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. Logotherapy and Existential Analysis. *Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, 1, 311–321. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7_27 [in English].
9. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. 153–175 [in English].
10. Tatenko, V.O. (2006). Subiektno-vchynkova paradyhma v suchasni psykholohii [The subject-action paradigm in modern psychology]. *Соціальна психологія – Social psychology*, 1 (5), 3–13 [in Ukrainian].
11. Kobylnyk, L.M. (2015). Psykholohichniy suprovod protsesu samoaktualizatsii osobystosti maibutnykh fakhivtsiv [Psychological support of the process of self-actualisation of future specialists]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 30, 268–278 [in Ukrainian].
12. Voitenko, E., Kaposloz, H., Myronets, S., Zazumko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 10, 1–14. <https://ssrn.com/abstract=4162805> [in English].
13. Bandura, O. (2000). Samoaktualizatsiia yak mekhanizm formuvannia intehrovanoho styliu zhyttia osobystosti. Kroky do kompetentnosti ta intehratsii v suspilstvo [Self-actualisation as a mechanism for the formation of an integrated lifestyle. Steps to competence and integration into society]. Kyiv: Kontekst [in Ukrainian].

14. Pinchuk, Y.Y., & Vydra, O.H. (2015). Problema formuvannia potreby u profesiinii samorealizatsii u maibutnikh uchyteliv tekhnolohii [The Problem of Forming the Need for Professional Self-Realisation in Future Technology Teachers]. *Pidhotovka fakhivtsiv u systemi profesiinoi osvity – Training of specialists in the vocational education system*, 124, 200–202 [in Ukrainian].
15. Zelenin, V.V. (2014). Psykholohichniy analiz zviazkiv profesiinoi samoaktualizatsii ta profesiino-znachushchikh yakosti muzykantiv-vykonavtsiv na riznykh etapakh fakhovoho stanovlennia [Psychological analysis of the relationship between professional self-actualisation and professionally significant qualities of musicians-performers at different stages of professional development]. *Aktualni problemy psykholohii – Current issues of psychology*, 11 (9), 367–383 [in Ukrainian].
16. Shostrom, E. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207–218. <https://doi.org/10.1177/001316446402400202> [in English].
17. Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life test*. Abilene, TX: Viktor Frankl Institute of Logotherapy [in English].
18. Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press [in English].
19. Barbuto, J.E., & Scholl, R.W. (1998). Motivation Source Inventory: Development and validation of new scales to measure an integrative taxonomy of motivation. *Psychological Reports*, 82, 1011–1022 [in English].
20. Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Kopanytsia, O.V., Herasymenko, M.V., & Tkachenko, V.V. (2012). *Zbirnyk metodyk diahnostyky lider-skykh yakosti kursantskoho, serzhantskoho ta ofiterskoho skladu [Collection of methods for diagnosing leadership qualities of cadets, NCOs and officers]*. Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
21. Kotyk, I.O. (2008). *Praktykum iz diahnostyky motyvatsiinoi sfery osobystosti [A practical guide on diagnosing the motivational sphere of personality]*. Vinnytsia [in Ukrainian].
22. Lemak, M.V., & Petryshche, V.Y. (2012). *Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: Zbirnyk [For the psychologist to work with. Diagnostic techniques: Collection]*. Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi [in Ukrainian].
23. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063> [in English].
24. Shtyrfuryak, V.S. (2008). *Osnovy uspishnoi upravlinskoi diialnosti (psykhohigienichniy aspekt) [Fundamentals of successful management (psycho-hygienic aspect)]*. Vinnytsia [in Ukrainian].
25. Barrick, M., & Mount, M. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1–26 [in English].
26. Voloshyna, V.V., Dolynska, L.V., Stavyska, S.O., & Temruk, O.V. (2006). *Zahalna psykholohiia: Praktykum [General psychology: A practical guide]*. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].
27. Baieva, O.V., Novalska, N.I., & Zhalat-Lozynska, L.O. (2007). *Osnovy menedzhmentu: Praktykum [Fundamentals of management: A practical guide]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
28. Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4) [in English].
29. Tytarenko, T.M. [Ed.] (2009). *Metodyky vyvchennia povsiakdennoho stresu i sposobiv rozviazannia kryzovykh zhyttievkykh sytuatsii [Methods of studying everyday stress and ways to deal with crisis situations]*. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
30. Carleton, R.N., Gosselin, P., & Asmundson, G.J.G. (2010). The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22 (2), 396–400 [in English].
31. Tsarenko, L. (Ed.) (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]*. Vol. 2. Kyiv [in Ukrainian].

32. Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Ways of Coping Questionnaire. PsycTESTS Dataset. Consulting Psychologists Press. 33 p. DOI: <https://doi.org/10.1037/t06501-000> [in English].
33. Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., & Oliinyk, V.O. (2023). Psykhodiahnostyka liderskykh yakostei viiskovosluzhbovtsiv [Psychodiagnostics of leadership qualities of military personnel]. Kyiv: "7BTs" LLC [in Ukrainian].
34. Chapman, J.R. (2015). Fostering career management using career anchor theory. In P.J. Hartung, M.L. Savickas, & W.B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention. Vol. 2. Applications*. Washington DC: American Psychological Association. P. 507–520 [in English].
35. Kokun, O.M. (2021). Opytuvalnyk profesiinoi zhyttiistiikosti (ukrainska versiia) [Professional resilience questionnaire (Ukrainian version)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of extreme and crisis psychology*, 1 (1), 90–104. [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кошелева Наталя Геннадіївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Горлівського інституту іноземних мов мов

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

<https://orcid.org/0000-0002-0380-3242>

Калініченко Стефанія Вікторівна,

здобувачка вищої освіти

Горлівського інституту іноземних мов мов

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

<https://orcid.org/0009-0008-0339-1357>

У статті подано варіант вирішення важливого психолого-педагогічного завдання щодо розвитку творчих здібностей у старшокласників. Визначено, що творчий потенціал юнаків забезпечує їхню особисту адаптивність, успішність і психологічну рівновагу в сучасному мінливому світі. Проаналізовано психологічну сутність феномена «творчість» як психічного процесу, що дає змогу генерувати нові ідеї або продукти, які перевищують межі існуючого. Визначено, що завдяки творчим здібностям особистість здатна ефективно вирішувати проблеми в житті та професійній діяльності. Установлено, що основними психологічними характеристиками креативних старшокласників є спонтанність, гармонійність, креативність, творче мислення, висока пізнавальна активність, розвинена уява, гнучкість мислення, ресурсний емоційний стан. Зроблено висновок, що педагоги та шкільні психологи мають всебічно сприяти розвитку творчих здібностей юнаків шляхом застосування інноваційних навчальних технологій, заохочення генерації оригінальних ідей на уроках, моделювання реальних життєвих ситуацій, використання рольових ігор, тренінгів розвитку креативного мислення, технік «мозкового штурму», вправ для розвитку уяви та креативності.

Сформульовано припущення, що розвиток творчих здібностей старшокласників сприятиме підвищенню рівня їхньої пізнавальної активності та покращенню емоційного стану, для перевірки чого було проведено емпіричне дослідження з використанням модифікованого варіанта тесту С. Медніка «Ваш творчий потенціал», методики самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса і тесту «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» Б. Пашнева. Подано якісний і кількісний аналіз результатів. За допомогою кореляційного аналізу встановлено прямі статистично значущі кореляційні зв'язки між творчим потенціалом і пізнавальною активністю, а також між творчим потенціалом та емоційним станом учнів, що підтвердило нашу гіпотезу. Запропоновано розробку тренінгової програми розвитку творчих здібностей старшокласників, яка може бути використана шкільними психологами.

Ключові слова: творчість, творчі здібності, креативність, емоційний стан, пізнавальна активність, старшокласники, юнаки, емпіричне дослідження.

Kosheleva Natalia, Kalinichenko Stefaniia. Psychological characteristics of the development of creative abilities in high school students

The article presents a solution to an important psychological and pedagogical task concerning the development of creative abilities in high school students. It is determined that the creative potential of young individuals ensures their personal adaptability, success, and psychological balance in today's rapidly changing world. The psychological essence of the phenomenon of "creativity" is analyzed as a mental process that allows generating new ideas or products that go beyond existing boundaries. It is established that creative abilities enable individuals to effectively solve problems in both life and professional activities. The study identifies the key psychological characteristics of creative

high school students, which include spontaneity, harmony, creativity, creative thinking, high cognitive activity, developed imagination, flexible thinking, and a resourceful emotional state. It is concluded that teachers and school psychologists should comprehensively support the development of students' creative abilities by applying innovative teaching technologies, encouraging the generation of original ideas in lessons, modeling real-life situations, using role-playing games, creativity development training, brainstorming techniques, and exercises aimed at developing imagination and creativity.

A hypothesis is formulated that the development of creative abilities in high school students contributes to an increase in their cognitive activity and an improvement in their emotional state. To verify this, an empirical study was conducted using a modified version of S. Mednick's test «Your Creative Potential», the Wessman-Ricks self-assessment method for emotional state, and B. Pashnev's "Study of Students' Cognitive Activity Level" test. A qualitative and quantitative analysis of the results is provided. Using correlation analysis, statistically significant direct correlations were found between creative potential and cognitive activity, as well as between creative potential and students' emotional state, confirming our hypothesis. Finally, a training program for developing creative abilities in high school students is proposed, which can be used by school psychologists.

Key words: creativity, creative abilities, emotional state, cognitive activity, high school students, youth, empirical research.

Постановка проблеми. Розвиток креативності й навичок творчої діяльності у старшокласників є актуальним завданням сучасної освіти. Молодим людям доводиться жити в час швидких змін у світі, до яких треба постійно адаптуватись. Тому формування в юнаків здатності досліджувати, бути креативними й адаптивними є життєво важливим для їхнього навчання та майбутньої професійної діяльності. Сучасна освіта, на жаль, не повною мірою сприяє розвитку творчих здібностей учнів, оскільки багато методів і форм навчання зорієнтовані на типову шаблонну діяльність, запам'ятовування та відтворення. Творчі школярі є більш допитливими та чутливими до вирішення різного роду проблемних завдань як у навчанні, так і в житті, що дає їм можливість краще справлятися з ними. Заняття творчістю сприяють покращенню емоційного стану учнів, оскільки створюють ситуації успіху, досягнень, формують почуття власної продуктивності. У сучасних стресових умовах життя стимулювання цих позитивних емоцій є дуже актуальним.

Метою дослідження є теоретичне й емпіричне дослідження особливостей розвитку творчих здібностей у старшокласників.

Результати дослідження. Проблеми, пов'язані з вивченням феномена творчості, креативності, творчих здібностей, вивчали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як Г. Айзенк, Д. Б. Богоявленська, Е. де Боно, Дж. Гілфорд, С. Мідник, В. О. Моляко, К. Роджерс, В. А. Роменець, Л. С. Рубінш-

тейн, Л. Т. Рябовол, Б. М. Теплов, Е. П. Торренс, Я. А. Пономарьов, В. Д. Шадриков та ін. Розвиток творчих здібностей школярів досліджували Л. І. Дідковська, С. М. Дмитрієва, Н. Жидкова, Є. Заїка, Т. Зімовіна, І. Зуєв, В. В. Павленко, О. Л. Передерій, С. Саврасов, А. І. Сологуб тощо.

Аналіз психологічних досліджень з проблеми творчості і творчих здібностей дає можливість визначити, що творчість є психічним процесом, у якому людина створює щось нове, яке виходить за рамки вже існуючого і містить творче (продуктивне) мислення, творчу уяву, інтуїцію, натхнення, осяяння, взаємодію між свідомими та несвідомими факторами [1, с. 22–23]. Важливими для творчості є емоції та почуття, які стимулюють людину здійснювати творчий процес для отримання задоволення й відчуття успішної самореалізації, а також наявність творчих здібностей. Творчі здібності є особливим типом розумових здібностей, що виявляються в умінні здійснювати мислення поза межами встановлених вимог, відходити від звичних норм і генерувати різноманітні оригінальні ідеї, а також знаходити практичні способи їх вирішення, і поєднують різні якості [2, с. 110–113]. Завдяки творчим здібностям особистість здатна ефективно вирішувати проблеми різного рівня складності в житті та професійній діяльності. Творча особистість має багато особливих рис, ключовими з яких є: інтелектуальний потенціал (гнучкість, швидкість, здатність мислити нестандартно); допитливість (бажання пізнати

нове, внутрішня мотивація до навчання); ініціативність (активність, працелюбність, готовність до труднощів); незалежність (прагнення до самовираження); наполегливість (відданість своїй справі); оригінальність і креативність (інтерес до творчих завдань і винахідливість); ерудиція та бажання реалізувати свої можливості [3].

Що стосується старшокласників, то для раннього юнацького віку притаманний активний розвиток мислення, інтелекту та творчих здібностей, що проявляється в їхній інтелектуальній активності та прагненні створювати щось нове. Як зазначає Л. І. Дідковська, психологічні характеристики креативних старшокласників охоплюють спонтанність, емоційність і загальну гармонійність, а також збалансованість особистісних рис [4, с. 117–128]. В інших наукових дослідженнях відзначено ще такі психологічні особливості творчо обдарованих юнаків, як креативність, творче мислення, висока пізнавальна активність, розвинена уява, гнучкість мислення, ресурсний емоційний стан тощо. Успішна реалізація творчого потенціалу юнаків забезпечує ефективне вирішення ними навчальних і життєвих завдань.

Ключовими чинниками, які сприяють розвитку творчих здібностей старшокласників, є: психологічний клімат у родині, ставлення батьків до юнаків, стимулювання ними ініціативи й розвитку креативності дітей; вплив школи, характер міжособистісних стосунків «учитель – учень», вивчення причин і взаємозв'язків явищ під час викладання шкільних предметів, використання методів активного навчання; спілкування в колі однолітків, які мають креативні інтереси й захоплення; самовиховання, розвиток саморегуляції, спрямованої на вдосконалення вольових якостей юнаків тощо.

Ефективними методами розвитку творчих здібностей старшокласників педагогами на уроках є застосування інноваційних навчальних технологій, створення ситуацій успіху та загалом сприятливих умов для повноцінної активності юнаків [5]. Такими умовами можуть бути: створення комфортної атмосфери для спілкування (без оцінки судження); заохочення генерації оригінальних ідей; надання можливості самостійно прийняти рішення; практичний підхід у навчанні; моделю-

вання реальних життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблем тощо [6].

Шкільні психологи також можуть проводити тренінги, спрямовані на розвиток креативного мислення; ігри на генерацію ідей; техніки «мозкового штурму»; вправи на асоціативне мислення (наприклад, учні можуть працювати в групах над створенням нових продуктів або рішень); вправи для розвитку уяви (наприклад, учні можуть створювати історію з випадкових слів або малювати сцени на основі музики, яку вони слухають), що дає їм можливість розвивати фантазію і бути більш відкритими до нових ідей [7, с. 122–126].

У дослідженні ми сформулювали припущення, що розвиток творчих здібностей старшокласників сприяє підвищенню рівня їхньої пізнавальної активності та покращенню емоційного стану, і перевірили його емпіричним шляхом. Для перевірки гіпотези було сформовано вибірку, до якої увійшли 37 учнів 11-х класів віком від 15 до 16 років. В емпіричному дослідженні було використано модифікований варіант тесту С. Медніка «Ваш творчий потенціал», методику самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса і тест «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» Б. Пашнева.

Аналіз результатів дослідження.

Використання модифікованого варіанту тесту С. Медніка «Ваш творчий потенціал» мало на меті виявити рівень творчого потенціалу учнів 11-х класів (результати наведено в табл. 1).

Таблиця 1

Результати діагностики учнів 11-х класів за модифікованим варіантом тесту С. Медніка «Ваш творчий потенціал»

Рівень творчого потенціалу	Кількість учнів (у % від загальної кількості)
Невисокий творчий потенціал	22 % (8 учнів)
Нормальний творчий потенціал	73 % (27 учнів)
Значний творчий потенціал	5 % (2 учні)

За цим тестом було виявлено, що більшість учнів (73 %) мають нормальний

творчий потенціал, але потребують розвитку мотивації та впевненості. Невелика кількість респондентів (5 %) мають високий творчий потенціал, що відкриває великі можливості. Значна частина учнів (22 %) мають низький творчий потенціал, що свідчить про потребу в підтримці. Результати тестування свідчать про те, що потрібно активно розвивати творчі здібності учнів як на уроках, так і через спеціальні психокорекційні програми.

Другим інструментом обстеження була методика самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса, метою якої було визначити рівні емоційного стану учнів 11-х класів за 4 шкалами: «Спокій – тривожність», «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність» та їхній загальний емоційний стан. Результати діагностики емоційного стану обстежених наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати діагностики учнів 11-х класів за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса

Рівень емоційного стану	Кількість учнів (у % від загальної кількості)
Поганий (1–3 бали)	5 % (2 учні)
Погіршений (4–5 балів)	31 % (11 учнів)
Добрий (6–7 балів)	59 % (22 учні)
Дуже добрий (8–10 балів)	5 % (2 учні)

За результатами цієї методики було виявлено, що більшість учнів (59 %) мають добрий емоційний стан, що свідчить про сприятливе психологічне середовище. Невелика частина школярів (5 %) демонструють дуже добрий емоційний стан, що вказує на високий рівень благополуччя. Значна кількість опитуваних (31 %) мають погіршений емоційний стан і відчувають негативні емоції, що потребує уваги до можливих причин (загальна ситуація в країні, сімейні обставини, навчальні труднощі, проблеми із соціальною взаємодією та ін.). Деякі учні (5 %) мають поганий емоційний стан, що є сигналом для негайного надання психологічної допомоги. Це діти, які відчувають величезну тривожність, емоційне виснаження, пригніченість

і власну безпорадність. Цим дітям негайно потрібна психологічна допомога, оскільки такий емоційний стан може свідчити про схильність до депресії або її наявність. У цьому випадку шкільний психолог має запропонувати батькам звернутися до фахівців із метою медичного обстеження дітей. Результати цього обстеження свідчать про необхідність постійного моніторингу емоційного стану учнів і надання своєчасної підтримки тим, хто її потребує.

Також нами було використано тест «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» Б. Пашнева, узагальнені результати обстеження наведено в табл. 3.

Таблиця 3

Результати діагностики учнів 11-х класів за тестом «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» Б. Пашнева

Рівень пізнавальної активності	Кількість учнів (у % від загальної кількості)
Низький	16 % (6 учнів)
Середній	62 % (23 учні)
Високий	22 % (8 учнів)

Виходячи з результатів обстеження, зазначимо, що 62 % (23 учні) мають середній показник пізнавальної активності, що вказує на досить стабільний рівень зацікавленості й активності в навчальному процесі в більшості дітей, але вони потребують певної стимуляції для її прояву. 22 % (8 учнів) мають високий рівень пізнавальної активності, що свідчить про значний вияв інтересу до навчання та високий потенціал для розвитку в цих учнів. 16 % (6 учнів) мають низький рівень пізнавальної активності, що може свідчити про наявність низької навчальної мотивації та зацікавленості, певних труднощів або обставин, які потребують уваги та вирішення. Таким чином, у більшості учнів зберігається пізнавальна активність, яка потребує, проте, певної мотивації та підтримки з боку вчителів. Водночас значна кількість учнів має низький рівень пізнавальної активності, що свідчить про необхідність підвищеної уваги педагогів до таких учнів та індивідуального підходу в навчанні.

Для підтвердження чи спростування нашої гіпотези шляхом виявлення зв'язку

між показниками творчого потенціалу та показниками пізнавальної активності й емоційного стану ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ($p \leq 0,05$) у програмі

Microsoft Excel. Отримані результати наведено в табл. 4.

Установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між творчим потенціалом і пізнавальною активністю ($r = 0,308$) ($p \geq 0,05$). Це свідчить про

Таблиця 4

Показники кореляції творчого потенціалу, пізнавальної активності й емоційного стану учнів 11-х класів ($p \leq 0,05$)

	Пізнавальна активність	Емоційний стан
Творчий потенціал	0,308	0,418

те, що чим більш розвинені творчі здібності учнів, тим вища їхня пізнавальна активність, яка забезпечує мотивацію до навчання. Отже, чим вищі показники творчого потенціалу, тим вищі показники пізнавальної активності учнів. Також нами встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між творчим потенціалом та емоційним станом учнів ($r = 0,418$) ($p \geq 0,05$). Це свідчить про те, що розвиток творчих здібностей учнів сприяє покращенню їхнього емоційного стану та психологічному благополуччю як у школі, так і поза нею. Тож чим вищі показники творчого потенціалу, тим кращі також показники емоційного стану учнів.

Отже, ми підтвердили гіпотезу, що розвиток творчих здібностей старшокласників сприяє підвищенню рівня їхньої пізнавальної активності та покращенню емоційного стану. Виходячи з отриманих результатів дослідження, вважаємо за доцільне подальшу розробку тренінгової програми розвитку творчих здібностей учнів старших класів. Ця програма покликана зменшити вплив недоліків традиційної освітньої системи, які обмежують творчий розвиток учнів, знижують їхню мотивацію та рівень самосвідомості. Усунення цих перешкод сприятиме особистому зростанню старшокласників, забез-

печить їхню успішну адаптацію до життя в суспільстві. Очікується, що завдяки реалізації програми зросте зацікавленість учнів у навчанні, знизяться тривожність і стрес, а також розвинуться навички, необхідні для творчого самовираження й активної участі в житті суспільства.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує важливість психолого-педагогічної роботи щодо розвитку творчих здібностей учнів старших класів. У сучасному мінливому світі і стресових умовах життя в Україні через довготривалу повномасштабну війну саме розвиток творчого потенціалу юнаків є вагомим чинником їхньої нинішньої та майбутньої успішності та психологічного благополуччя. Шкільні педагоги й психологи мають спільними зусиллями розробляти технології і програми, які б сприяли розвитку творчих здібностей учнів. Оскільки під час емпіричного дослідження нами підтверджено, що розвиток творчих здібностей старшокласників сприяє підвищенню рівня їхньої пізнавальної активності та покращенню емоційного стану, то подальшим напрямом досліджень є розробка тренінгової програми, спрямованої на розвиток творчих здібностей, пізнавальної активності й покращення емоційного стану юнаків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Черножук Ю. Г. Психологія творчості : навчальний посібник. Одеса : Держ. заклад ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2010. 182 с.
2. Середа І. О. Творчі здібності людини: визначення, сутність, структура. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ, 2009. № 4. С. 110–113.
3. Мироненко Ю. Л. Психологічні особливості творчої особистості. URL: <http://surl.li/hxzdrq> (дата звернення: 22.03.2025).

4. Дідковська Л. І. Психологічні особливості феномена креативності у старшокласників. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 21. С. 117–128.
5. Райта О. Б. Розвиток творчих здібностей учнів на уроках української мови та літератури за допомогою інноваційних технологій. *НаУрок*: вебсайт. URL: <https://surl.li/ivderg> (дата звернення: 22.03.2025).
6. Шевченко О. В. Розвиток творчості школярів: поради вчителя. *ОсвітаUA*: вебсайт. URL: <https://surl.li/cqwpkq> (дата звернення: 22.03.2025).
7. Туриніна О. Л. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2007. 160 с.

REFERENCES:

1. Chernozhuk, Yu.H. (2010). *Psykhologhiia tvorchosti: navchalnyi posibnyk [Psychology of creativity: A Textbook]*. Odesa: Derzh. zaklad PNPu im. K.D. Ushynskoho. 182 p. [in Ukrainian].
2. Sereda, I.O. (2009). Tvorchy zdibnosti liudyny: vyznachennia, sutnist, struktura [Human creative abilities: definition, essence, structure]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 110–113 [in Ukrainian].
3. Myronenko, Yu.L. (2025). *Psykhologichni osoblyvosti tvorchoi osobystosti [Psychological characteristics of a creative personality]*. URL: <http://surl.li/xzxdqr> (accessed: 22.03.2025) [in Ukrainian].
4. Didkovska, L.I. (2013). Psykhologichni osoblyvosti fenomena kreatyvnosti u starshoklasnykiv [Psychological features of the phenomenon of creativity in high school students]. *Problemy suchasnoi psykhologhii: zb. nauk. prats KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologhii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 21, 117–128 [in Ukrainian].
5. Raita, O.B. (2025). Rozvytok tvorchykh zdibnostei uchniv na urokakh ukrainskoi movy ta literatury za dopomohoiu innovatsiinykh tekhnolohii [Development of students' creative abilities in Ukrainian language and literature lessons using innovative technologies]. *NaUrok*: vebсайт. URL: <https://surl.li/ivderg> (accessed: 22.03.2025) [in Ukrainian].
6. Shevchenko, O.V. (2025). Rozvytok tvorchosti shkoliariv: porady vchytelia [Developing pupils' creativity: teacher's advice]. *OsvitaUA*. vebсайт. URL: <https://surl.li/cqwpkq> (accessed: 22.03.2025) [in Ukrainian].
7. Turynina, O.L. (2007). *Psykhologhiia tvorchosti: navchalnyi posibnyk [Psychology of creativity: A Textbook]*. Kyiv: MAUP. 160 p. [in Ukrainian].

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

Замелюк Марія Іванівна,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти
Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради;
практичний психолог
<https://orcid.org/0000-0001-6352-7908>

Сойко Оксана Володимирівна,

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки;
практичний психолог вищої категорії, вчитель-методист,
арттерапевт, клієнт-центрований психотерапевт,
співзасновниця Громадської організації «Центр розвитку дитини
«Сходінка в майбутнє»
<https://orcid.org/0009-0001-6358-3202>

Замелюк Іванна Володимирівна,

здобувачка вищої освіти
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0005-7109-1821>

У статті розглядається актуальна проблема реабілітації військовослужбовців при переході до цивільного життя.

Охарактеризовано основні методи психологічної допомоги в реабілітації військовослужбовців (когнітивно-поведінкова терапія, когнітивна терапія травми, експозиційна терапія), а також презентовано структурований підхід до мультимодальної реабілітації. Виділено ключові етапи втручання, узагальнено виклики сучасної практики та окреслено рекомендації з підвищення ефективності програм психологічної підтримки військових.

Розглянуто основні моделі та підходи до організації психологічної допомоги військовослужбовцям. Кожна з них має власні мету, методи й формат реалізації, але всі спрямовані на зниження психотравматичних наслідків служби та відновлення ресурсів особи. Кожна з перелічених моделей має свою сферу застосування та показання. Найвищу ефективність демонструє інтеграція кількох підходів із урахуванням контексту служби, індивідуальних потреб військовослужбовця та ресурсів системи підтримки. Описано, що модель «спільнота-родина-військова частина» дозволяє побудувати мультидисциплінарну мережу підтримки, де кожен із трьох рівнів доповнює інтервенції інших.

Процес адаптації військовослужбовців до цивільного життя після служби у військових частинах є надзвичайно складним і багатогранним. Військова служба часто передбачає специфічний досвід, який формує особистісні характеристики, соціальні зв'язки та психологічний стан. Повернення до цивільного життя вимагає від колишніх військових значних зусиль

для відновлення психологічної рівноваги, подолання стресу та адаптації до нових соціальних, економічних і культурних реалій.

Ключові слова: психологічна реабілітація, військовослужбовці, ПТСР, когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, групова терапія.

Magdysyuk Lyudmila, Zameliuk Maria, Soyko Oksana, Zameliuk Ivanna. Psychological aspects of rehabilitation military servicemen during the transition to civilian life: challenges and adaptation strategies

The article considers the current problem of rehabilitation of military personnel during the transition to civilian life.

The main methods of psychological assistance in the rehabilitation of military personnel are described (cognitive-behavioral therapy, cognitive trauma therapy, exposure therapy), and a structured approach to multimodal rehabilitation is presented. The key stages of intervention are highlighted, the challenges of modern practice are summarized, and recommendations for increasing the effectiveness of psychological support programs for military personnel are outlined.

The main models and approaches to organizing psychological assistance to military personnel are considered. Each of them has its own goal, methods and implementation format, but all are aimed at reducing the psychotraumatic consequences of service and restoring the individual's resources. Each of the listed models has its own scope and indications. The highest efficiency is demonstrated by the integration of several approaches, taking into account the context of service, the individual needs of the serviceman and the resources of the support system. It is described that the «community–family–military unit» model allows building a multidisciplinary support network, where each of the three levels complements the interventions of the others.

The process of adaptation of servicemen to civilian life after service in military units is extremely complex and multifaceted. Military service often involves specific experiences that form personal characteristics, social ties and psychological state. Return to civilian life requires significant efforts from former military personnel to restore psychological balance, overcome stress and adapt to new social, economic and cultural realities.

Key words: psychological rehabilitation, servicemen, PTSD, cognitive-behavioral therapy, exposure therapy, group therapy.

Постановка проблеми. Професійне виконання бойових завдань піддає військовослужбовців ризику розвитку посттравматичних розладів психіки, що негативно впливає на якість їх життя та здатність до військової служби.

Поширеність ПТСР серед активних та колишніх військових перевищує показники цивільного населення, що обумовлює необхідність спеціалізованих програм психологічної допомоги [1]. Ефективна реабілітація включає не лише лікування симптомів, а й комплексну підтримку адаптації в соціальному та професійному середовищі [2].

Психологічна допомога військовослужбовцям ґрунтується на принципах біопсихосоціальної моделі, що враховує взаємозв'язок біологічних, психологічних та соціальних чинників. Згідно з Рекомендаціями Американської психологічної асоціації, фахівці мають володіти знанням ключових психічних порушень серед військових (ПТСР, гострий стрес, депресивні

стани, суїцидальні ризики) та використовувати методи, адаптовані до специфіки цього контингенту [3].

Мета дослідження – розкрити психологічні аспекти реабілітації військовослужбовців при переході до цивільного життя, виявити основні виклики, з якими вони стикаються, а також проаналізувати стратегії адаптації та реабілітації, які можуть бути застосовані на різних етапах цього процесу.

Результати дослідження. Соціальна адаптація майбутніх військовослужбовців охоплює не лише пристосування до умов служби у військовій частині та обраної спеціалізації, але й до особистісно-психологічних рис товаришів по службі та офіцерів. Психіка кожної людини зазнає суттєвих змін під впливом нових, часто несприятливих умов існування [3].

Мобілізованому військовослужбовцю вже з перших днів необхідно швидко опанувати специфіку строгу військової дисципліни: освоїти вимоги командирів, вмо-

тивовано працювати в невлаштованих для побуту приміщеннях, витримувати надмірні психічні та фізичні навантаження, а також засвоїти професійні знання та навички за своїм фахом. Час на це часто вкрай обмежений – або його зовсім немає, – що само по собі виступає додатковим стрес-фактором. Саме тому швидка та усвідомлена адаптація військовослужбовців є необхідністю для подальшої ефективної служби та виконання бойових завдань.

Ключовими зовнішніми чинниками, які впливають на процес адаптації, є:

- віддаленість від родини, друзів та близьких, із якими зв'язок у багатьох випадках ускладнений або взагалі перерваний через еміграцію чи нерозуміння нового способу життя;

- формування нового соціального оточення, спілкування в якому суворо регламентоване статутними нормами, що може спричиняти непорозуміння й конфлікти;

- умови проживання та служба, які часто не відповідають побутовим звичкам цивільного життя й вимагають швидкої фізичної та психологічної мобілізації [5].

Полегшити і покращити проходження цього складного етапу життя покликана психологічна служба військової частини. Для досягнення стійкого результату необхідно створити безперервну систему психологічного супроводу, що охоплює всі етапи служби – від первинного формування підрозділів до завершення контракту [1].

Така система забезпечує:

- раннє виявлення психологічних ризиків за допомогою скринінгових методик (тестування стресостійкості, опитувальники на рівень тривоги та фрустрації);

- індивідуальні консультації з формуванням персонального плану адаптації й розвитку ресурсів;

- групові тренінги з командоутворення – вправи на відпрацювання ролей, розвиток емпатії та взаємодії в колективі;

- психоосвітні семінари для військовослужбовців та їхніх близьких – про природу стресу, методи самопомогі, техніки релаксації;

- підтримку наставників (офіцерів-вихователів) та «двійників» – досвідчених товаришів, які супроводжують нового бійця перші тижні служби;

- кризову інтервенцію – мобільні психологічні групи, які виїжджають безпосередньо на місце дислокації підрозділу в разі гострих емоційних зривів або конфліктів [2].

Натомість відсутність такої організованої системи призводить до затримок у соціальній адаптації, зростання рівня конфліктності в підрозділі та зниження боєздатності [6].

Першочерговим завданням військового психолога є надання своєчасної допомоги всім, хто її потребує, у рамках частини. Психологічний супровід адаптації – один із головних пріоритетів, адже від його успішності залежить не лише психологічне здоров'я окремої особи, але й ефективність усього підрозділу під час виконання бойових завдань.

Наукові праці (Н. Агаєв, Л. Доценко, С. Здіорук, О. Кокун, Л. Корня, Н. Лозінська, Н. Максименко, І. Пішко та ін.) свідчать про високу ефективність комплексних програм підготовки військовослужбовців до бойових дій, що інтегрують психологічну підготовку, фізичну тренуваність та соціально-психологічну підтримку на всіх рівнях служби.

У статті «Адаптаційні механізми для військових у воєнний період: від підтримки до інтеграції» Леженка С., Куткова О., Акімова О. та Акімова Л. досліджено сукупність психосоціальних, організаційних та освітніх підходів, що забезпечують ефективну адаптацію й інтеграцію особового складу Військово-повітряних Сил та Збройних Сил України. Використовуючи змішану методологію (кількісні опитування, якісні інтерв'ю та аналіз програм підготовки), автори окреслюють ключові етапи підтримки: від кризової інтервенції й побудови соціальної підтримки до навчання навичкам стресостійкості та довгострокової професійної реінтеграції. Запропонована модель поєднує оперативні заходи (мобільні психологічні групи, peer-to-peer mentoring) із системними програмами (менторство, курси підвищення кваліфікації, сімейна психопідтримка) [5].

Адаптація до цивільного життя після служби у військових структурах є надзвичайно складним процесом, який включає низку психологічних викликів. Для більшості військовослужбовців служба є важ-

ливим етапом життя, який накладає певні соціальні та психологічні характеристики, формуючи специфічний досвід та реакції на зовнішні стимули. Після демобілізації або завершення військової служби вони стикаються з труднощами переходу в цивільне середовище. Ці виклики можуть бути різноманітними та вимагати комплексного підходу для забезпечення успішної адаптації.

Одним з основних психологічних викликів для військовослужбовців є труднощі у встановленні та підтримці соціальних зв'язків у цивільному середовищі. Військова служба передбачає чітку організацію і контроль над всіма аспектами життя – від звичок до спілкування. Військові живуть у структурованому середовищі, де існують правила, що визначають їхню поведінку. У цивільному житті все значно складніше, і часто від військових вимагається пристосуватися до більш вільного та менш структурованого способу життя [7].

Військовослужбовці можуть відчувати певну соціальну ізоляцію після повернення до цивільного життя. Вони часто стикаються з відчуттям «незрозумілості» з боку цивільних осіб, які не мають подібного досвіду. Це може призвести до того, що вони почуваються відокремленими від суспільства, що погіршує процес їхньої соціалізації.

Військовослужбовці звикли до чітких ієрархічних структур і прямого спілкування, що не завжди відображає реалії цивільного життя, де соціальні зв'язки можуть бути менш формальними і більш складними. Внаслідок цього, багато колишніх військових можуть відчувати труднощі у встановленні довіри, у спілкуванні з іншими людьми та в розумінні соціальних норм, які існують в цивільному середовищі [8].

Для військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, одним з найсерйозніших психологічних викликів є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР виникає внаслідок пережитих психологічних травм, таких як участь у бойових діях, втрати побратимів, участь у конфліктах, пов'язаних з насильством або смертю. ПТСР супроводжується такими симптомами, як флешбеки, тривожність, депре-

сія, розлади сну та проблеми з емоційною регуляцією [4].

Військовослужбовці, які пережили травми, часто мають труднощі з емоційним самоконтролем. Вони можуть бути надмірно чутливими до стресових ситуацій або навіть мати агресивні реакції. Такі переживання можуть ускладнювати взаємодію з іншими людьми та створювати проблеми в сімейних відносинах, роботі та соціальних контактах.

Флешбеки або нав'язливі спогади про пережиті бойові дії можуть спричинити різке зростання рівня тривожності, що ускладнює адаптацію до звичайного життя. Військовослужбовці, що пережили травму, можуть відчувати себе відрізнаними від реальності та мати труднощі в підтримці здорових стосунків з іншими людьми [6].

Для багатьох військовослужбовців служба у військових структурах стає частиною їхньої ідентичності. Вони гордяться своєю професією та роллю у збройних силах, що є важливою частиною їх самовизначення. Після демобілізації багато з них стикаються з кризою ідентичності, оскільки їм важко повернутися до цивільного життя, де вони більше не виконують роль солдата, а їхні попередні соціальні зв'язки втрачають актуальність.

Після завершення військової служби військові можуть відчувати втрату свого місця в житті, оскільки служба зазвичай визначає їхнє місце в соціальній структурі. Вони можуть переживати важкі часи, намагаючись знайти нову роль у цивільному житті, особливо якщо не мають чітко визначеної професії чи плану на майбутнє.

Перехід до цивільного життя може бути важким через втрату чіткої мети і прагнень, що були притаманні військовій службі. Дехто відчуває, що цивільне життя не дає тієї ж мети чи рівня досягнень, що служба в армії.

Після звільнення багато військових стикаються з труднощами в пошуку роботи та адаптації до цивільної професії. Військові часто мають спеціалізовані навички, які не завжди відповідають вимогам цивільного ринку праці. Це створює значні психологічні труднощі через відчуття невдачі або невизначеності.

Може виникнути відчуття невпевненості у своїх силах при пошуку роботи, якщо

вони не мають досвіду роботи в цивільній сфері. Це може викликати стрес, тривогу та зниження самооцінки.

Адаптація до нових трудових умов і знайомство з новими соціальними нормами може бути стресовим досвідом. Військові можуть відчувати себе «незрозумілими» або ізольованими через свою попередню професійну роль [7].

Військовослужбовці, які пережили бойові дії або травмувалися під час служби, можуть зіткнутися з фізичними обмеженнями, що ускладнюють адаптацію до цивільного життя, що може включати як фізичні травми (поранення, ампутації), так і психологічні травми, що можуть мати довгострокові наслідки [3].

Військовослужбовці, які отримали травми під час служби, можуть також страждати від психосоматичних розладів, що проявляються через болі, хронічну втому та інші фізичні симптоми, які ускладнюють їхню адаптацію до нових умов.

Таким чином, військовослужбовці стикаються з численними психологічними викликами при адаптації до цивільного життя, що включають соціальні труднощі, психологічні травми, проблеми з ідентичністю та професійну адаптацію. Для ефективного подолання цих викликів важливо розробляти індивідуальні стратегії реабілітації, що включають психологічну допомогу, професійну підготовку, підтримку родини та громадських організацій.

Розглянемо основні моделі та підходи до організації психологічної допомоги військовослужбовцям. Кожна з них має власні мету, методи й формат реалізації,

але всі спрямовані на зниження психотравматичних наслідків служби та відновлення ресурсів особи [5].

Біопсихосоціальна модель інтегрує медичний, психологічний і соціальний компоненти для комплексного підходу до реабілітації: *біологічний рівень*: медикаментозна підтримка, фізіотерапія, режим сну й харчування; *психологічний рівень*: психотерапевтичні інтервенції (КПТ, експозиційна терапія, EMDR); *соціальний рівень*: сімейне консультування, групи підтримки, соціальна адаптація.

Переваги: зосередження на всіх аспектах здоров'я; можливість мультидисциплінарної команди; гнучкість у підборі втручань.

Стекад-модель (Stepped-Care): послідовне нарощування інтенсивності допомоги залежно від тяжкості стану й ефективності попередніх кроків: *початковий рівень*: психоосвіта, само-допомога, онлайн-ресурси; *середній рівень*: короткі когнітивно-поведінкові інтервенції, групова терапія; *високий рівень*: індивідуальні психотерапевтичні курси, медикаментозна підтримка, спеціалізовані програми.

Переваги: економія ресурсів; зниження бар'єрів доступу; цільове залучення складних втручань лише за потреби.

Модель резиліентності фокусується на розвитку внутрішніх ресурсів – навичок регуляції емоцій, стресостійкості, соціальної підтримки: тренінги стрес-менеджменту (релаксація, майндфулнес); навчальні програми з емоційного інтелекту; підтримка однолітків (peer-to-peer mentoring).

Таблиця 1

Основні методи психотерапії

Метод	Опис
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ-ТФ)	Індивідуальні формати КПТ-ТФ демонструють виражений терапевтичний ефект, хоча мають вищий рівень відмови порівняно з цивільними популяціями.
Когнітивна терапія травми (СРТ) та експозиційна терапія (РЕ)	СРТ коригує дезадаптивні когніції через письмові вправи та інсайт; РЕ спрямована на безпечне зіткнення з травматичними спогадами аж до зниження реактивності.
Групова терапія та підтримка однолітків	Дозволяє формувати соціальну підтримку, знижувати ізоляцію та сприяти розумінню спільного досвіду колегами. Ефективність групових форматів КПТ менша за індивідуальні, але важлива для соціальної реінтеграції.
Телепсихологія та цифрові інтервенції	Віддалені формати (відеоконференції, мобільні додатки) розширюють доступ до допомоги у віддалених гарнізонах і знижують бар'єри звернення.

Переваги: профілактика появи ПТСР; довгострокове укріплення психічного здоров'я; сприяння колективній згуртованості.

Травмо-інформований підхід враховує вплив травматичного досвіду на сприйняття й поведінку, створює безпечне середовище для відвертості та відновлення: принципи: безпека, довіра, вибір, співпраця, компетентність; методи: встановлення чітких рамок, підтримка автономії, поступовий контакт із травмуючими спогадами.

Переваги: зменшення ризику вторинної травматизації; формування клієнт-центрованої практики; полегшення налагодження терапевтичного альянсу.

Інтегрована модель «клініка-польові служби» поєднує роботу стаціонарних/амбулаторних центрів із польовими психологами в гарнізонах і на передовій: клінічні втручання: тривалі курси психотерапії, медикаментозне лікування; польова підтримка: короткі інтервенції на місці, кризова допомога, мобільні бригади.

Переваги: оперативність реагування в кризових ситуаціях; безперервність підтримки при зміні обстановки; краща інтеграція терапії й оперативних потреб.

Дистанційна (телепсихологія) модель: використання онлайн-платформ, мобільних застосунків і телефонних дзвінків для надання психологічної допомоги: індивідуальні відеосеанси; чат-боти з психопідтримкою; цифрові програми само-допомоги.

Переваги: доступність у віддалених районах; анонімність і зниження стигми; гнучкість розкладу.

Модель «спільнота-родина-військова частина» базується на трьох взаємопов'язаних рівнях підтримки, кожен з яких підсилює ефективність інших: спільнота – локальні та національні громадські організації, місцеві служби, волонтерські групи; родина – безпосереднє сімейне коло, близькі люди, інформовані та включені у процес реабілітації; військова частина – структура безпосередньої служби (командири, психологи гарнізону, капелани), де відбувається первинна діагностика й інтервенція.

Такий підхід забезпечує цілісне психосоціальне середовище, де військовослуж-

бовець не «блукає» між різними системами підтримки, а отримує скоординовану допомогу.

Ключова особливість моделі «спільнота-родина-військова частина» в Луцьку – чітка взаємодія між трьома рівнями: міська влада → військові структури → громадські/релігійні організації, із постійним обміном інформацією та єдиним офіцером-координатором у військовій частині, що виступає зв'язковою ланкою. Завдяки цьому військовослужбовець отримує скоординовану допомогу: від першочергових потреб і кризової інтервенції до довгострокової соціальної та психологічної реінтеграції [5].

Волинський національний університет імені Лесі Українки (ВНУ) реалізує комплексну систему психологічної підтримки військовослужбовців (мобілізованих, демобілізованих, ветеранів та студентів-службовців) у науково-методичному центрі «Ментальне здоров'я».

Серед ключових проєктів та ініціатив: «Психопауза» – щотижневі онлайн-збори з короткими техніками зниження стресу; «Ментальний калейдоскоп» – серія відеосемінарів із запрошеними фахівцями (психологами ЗСУ, капеланами, психотерапевтами); «Волонтери здоров'я» – підготовка студентів-інструкторів, які допомагають у проведенні тренінгів та консультуванні однолітків; «Road-map адаптації» – алгоритм підтримки першокурсників і військовослужбовців-студентів протягом першого семестру.

Також науково-методичний центр «Ментальне здоров'я» співпрацює: військовими психологами ЗСУ – обмін досвідом, спільні виїзні виїзди; громадськими ветеранськими організаціями – організація груп взаємодопомоги для демобілізованих студентів; мережею вишів України – обмін методиками та кейсами щодо превенції вигорання серед викладачів.

Завдяки комплексному поєднанню індивідуальних консультацій, групових тренінгів, мобільних виїздів та онлайн-сервісів ВНУ імені Лесі Українки забезпечує системну та своєчасну психологічну підтримку військовослужбовців – від першого дня мобілізації до подальшої соціально-професійної реінтеграції.

Таблиця 2

Компоненти моделі «спільнота–родина–військова частина»

Рівень	Основні суб'єкти	Інструменти та практики
Спільнота	місцеві соцслужби, волонтери	Групові заходи (спортивні, творчі) для ветеранів і родин
Харчування, житло, працевлаштування через партнерські програми		
Психоосвітні семінари у міських центрах підтримки		
Родина	Дружини/чоловіки, батьки, діти	Сімейна психотерапія та консультації
Сімейні тренінги з адаптації до розлуки/повернення з ротації		
On-line ресурси й чат-групи для подружжів військових		
Військова частина	Командири, психологи гарнізонів, капелани, медичний персонал	офіційні групи взаємодопомоги при ротах і батальйонах
Психологічні скринінги при поверненні з бойових завдань		
Короткі кризові інтервенції «на місці» мобільними бригадами		

Таблиця 3

Основні напрямки роботи

Напрямок	Опис	Форми реалізації
Науково-дослідницький	Емпіричний аналіз психоемоційного стану спільноти	Опитування, фокус-групи, кейс-дослідження
Методично-освітній	Підготовка матеріалів із самопідтримки	Методички, вебінари, відеолекції
Кризова та корекційна інтервенція	Надання термінової психологічної допомоги	Виїзди мобільної групи, «гаряча лінія»
Профілактика вигорання та стрес-менеджмент	Формування ресурсних стратегій	Тренінги, майстер-класи з релаксації й майндфулнес
Соціальна підтримка та інтеграція	Залучення студентів-волонтерів до peer-to-peer mentoring	Клуби взаємодопомоги, групи «здорового спілкування»

Отже, модель «спільнота–родина–військова частина» дозволяє побудувати мультидисциплінарну мережу підтримки, де кожен із трьох рівнів доповнює інтервенції інших. Впровадження такої моделі в Україні може стати потужним інструментом швидкої та ефективної психологічної реабілітації військовослужбовців. Перевагами якої виступають: цілісність допомоги – жоден рівень не працює ізольовано, що знижує ризик «здійснення підтримки в порожнечу»; швидкість реагування – мобільні психологи та FRG дозволяють надавати допомогу на місці без тривалих затримок.; соціальна інклюзія – сім'я та спільнота відчують свою роль і відповідальність у реабілітації.

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є складним і багатовимірним процесом, що вимагає комплексного підходу. Врахування психологічних, соціальних та економічних аспектів цього процесу є основою для створення ефективних стратегій адаптації та реабілітації. Психологічна підтримка, професійне навчання, соціальні програми та активна підтримка родини є важливими складовими цього процесу. Зважаючи на виклики, що виникають у зв'язку з адаптацією військовослужбовців, необхідно впроваджувати інноваційні стратегії, спрямовані на полегшення їхнього переходу до цивільного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
2. Здіорук С. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер.* 2015. Вип. 4. С. 74–81. URL: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> (дата звернення: 11.09.2021).
3. Казмірчук А., Швець А., Ричка О., Чайковський А. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. 310–319 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvoz_2017_47_38
4. Клименко І. Моделі надання медико-психологічної допомоги військовослужбовцям. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. вип. 11, вип. 3(25), с. 262–273.
5. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В., Хоружий С., Ларіонов С., Сириця М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ. : 7БЦ, 2023. 175 с.
6. Foa E., Hembree E., Rothbaum B. Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences. *Oxford University Press*; 2007.
7. Lee C., Gavriel H. Integrating EMDR therapy and new technologies to enhance resilience and recovery in military personnel. *Military Review*. May–June 2025. 105(3). P. 45–56.
8. Turgoose D., Ashwick R., Murphy D. Systematic review of digital health interventions for military PTSD. *J Med Internet Res*. 2020. 22(9). e22079

REFERENCES:

1. Dotsenko, L., & Maksymenko, N. (2019). Psykholohichni chynnyky adaptatsii viiskovosluzhbovtziv strokovoi sluzhby v umovakh viiskovoi chastyny [Psychological factors of adaptation of conscripted service members in a military unit]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy*, 2(52), 49–55 [in Ukrainian].
2. Zdioruk, S. (2015). Sluzhba viiskovykh kapelaniv u voiennoi orhanizatsii ukrainskoi derzhavy: neobkhdnist', mozhlyvosti ta perspektyvy [The service of military chaplains in the wartime organization of the Ukrainian state: Necessity, capabilities, and prospects]. In *Vyklyky ta zahrozy humanitarnii bezpetsi ukrainskoi derzhavy: Zbirnyk naukovykh ekspertnykh materialiv* (Vol. 4, pp. 74–81). National Institute for Strategic Studies. Retrieved from: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> (Accessed September 11, 2021) [in Ukrainian].
3. Kazmirchuk, A., Shvets, A., Rychka, O., & Chaikovskiy, A. (2017). Suitsydy v zbroinykh sylakh Ukrainy: analiz ta napriamy yikh zapobihannia [Suicides in the Armed Forces of Ukraine: Analysis and directions for prevention]. *Problemy Viiskovoi Okhorony Zdorovia*, (47), 310–319. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvoz_2017_47_38 [in Ukrainian].
4. Klymenko, I. (2024). Modeli nadannia medyko-psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam [Models of providing medical-psychological assistance to military personnel]. *Psykhatriia, Nevrolohiia ta Medychna Psykholohiia*, 11(3[25]), 262–273 [in Ukrainian].
5. Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., Oliinyk, V., Khoruzhyi, S., Larionov, S., & Syrytsia, M. (2023). Osoblyvosti nadannia psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam, veteranam ta cholovnam yikhnikh simei tsyvilnymy psykholohamy: Metodychnyi posibnyk [Features of providing psychological assistance to military personnel, veterans, and their family members by civilian psychologists: A methodological manual]. Kyiv, Ukraine: 7BC [in Ukrainian].
6. Foa, E., Hembree, E., & Rothbaum, B. (2007). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences. *Oxford University Press* [in English].
7. Lee, C., & Gavriel, H. (2025). Integrating EMDR therapy and new technologies to enhance resilience and recovery in military personnel. *Military Review*, 105(3), 45–56 [in English].
8. Turgoose, D., Ashwick, R., & Murphy, D. (2020). Systematic review of digital health interventions for military PTSD. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22079 [in English].

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

У статті представлено теоретичний аналіз психологічного консультування клієнтів різних категорій, мета якого спрямована на надання психологічної допомоги, тобто розмова із психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточенням. Доведено, що сімейна ситуація, задоволеність подружнім життям також впливають на наявність суїцидальної загрози людини. Описано, що суїцидальна поведінка є вольовим актом, до структури якої входять суїцидальні думки, задуми, наміри, парасуїцид, завершений суїцид. Суїцидальна поведінка є динамічним процесом і складається з таких етапів: етап суїцидальних тенденцій, етап суїцидальних дій, етап постсуїцидальної кризи. Результати діагностичної методики дали змогу визначити показники схильності до суїцидальної поведінки, у семи досліджуваних виявлено високі показники набраних балів, що засвідчує схильність опитуваних до суїцидальної поведінки. Таким особам рекомендовано звернутися до фахівців. Мета психологічного консультування завжди залежить від потреби клієнта та теоретичної орієнтації консультанта. Сфери застосування психологічного консультування – психічний і духовний розвиток дитини; екзистенційні й особистісні проблеми підлітка; шлюб, родина та сім'я; проблематика психічного й особистісного здоров'я; психологічна допомога помираючому та психотерапія неоправданого лиха; проблеми похилого віку; місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка; психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях; шкільне консультування; професійне консультування; управлінське консультування. Важливим моментом ефективності проведеної консультації є наявність таких суттєвих особистісних перемін, які супроводжуються емоціями задоволення, радості, натхнення, покращення емоційного фону світовідчуття, самопочуття.

Ключові слова: стрес, консультування, сім'я, благополуччя, суїцид, суїцидальний ризик, суїцидальна поведінка, задоволеність подружнім життям.

Magdysyuk Lyudmila. Features of psychological counseling of clients of different categories

The article presents a theoretical analysis of psychological counseling of clients of various categories, the purpose of which is to provide psychological help, that is, a conversation with a psychologist should help a person solve his problems and establish interpersonal relationships with others. It has been proven that the family situation, satisfaction with married life also affect the presence of a person's suicidal threat. It is described that suicidal behavior is a volitional act, the structure of which includes suicidal thoughts, plans, intentions, parasuicide, completed suicide. Suicidal behavior is a dynamic process and consists of the following stages: stage of suicidal tendencies, stage of suicidal actions, stage of post-suicidal crisis. The results of the diagnostic method made it possible to determine the indicators of the tendency to suicidal behavior, high scores were found in seven subjects, which proves the tendency of the respondents to suicidal behavior. Such persons are recommended to contact specialists. The purpose of psychological counseling always depends on the needs of the client and the theoretical orientation of the counselor. Areas of application of psychological counseling: mental and spiritual development of the child; existential and personal problems of a teenager; marriage, family and family; issues of mental and personal health; psychological assistance to the dying and psychotherapy of irreparable distress; problems of old age; prisons, hospitals, barracks, student campuses; psychological help and support in crisis situations; school counseling; professional counseling;

management consulting. An important aspect of the effectiveness of the conducted consultation is the presence of such significant personal changes, which are accompanied by emotions of satisfaction, joy, inspiration, improvement of the emotional background of the worldview, well-being.

Key words: stress, counseling, family, well-being, suicide, suicidal risk, suicidal behavior, marital life satisfaction.

Постановка проблеми. Організація психологічного консультування клієнтів різних категорій потребує від фахівців особливих знань, умінь і навичок. Розглянемо феномен суїцидальної поведінки, яка має місце в українському суспільстві. З'ясовано, що вона значною мірою торкається різних вікових категорій, але більш вразливими є дорослі люди. Підтвердженням цього є статистичні дослідження цієї проблематики, і для з'ясування актуальних причин виникнення феномена самогубства потрібно розглядати це питання в різних аспектах, при цьому враховувати умови соціального й асоціального характеру, об'єктивні та суб'єктивні фактори, котрі супроводжують суїцид і в сукупності пояснюють його справжню природу. Важливим критерієм ефективності проведеної консультації є наявність таких суттєвих особистісних перемін, які супроводжуються емоціями задоволення, радості, натхнення, покращення емоційного фону світовідчуття, самопочуття.

Метою дослідження є аналіз проблеми вивчення професійної консультативної діяльності психолога клієнтів різних категорій – змінити образ «Я» та образ світу замовника (клієнта, пацієнта), що сприятиме покращенню самопочуття, самооцінки, соціальної адаптації, розв'язанню конфліктних ситуацій у взаємодії у сім'ї та колективах.

Результати дослідження. Серед досліджень цієї проблеми останніх десятиліть привертають увагу праці таких зарубіжних і сучасних вітчизняних науковців різних галузей знань, як, зокрема, С. Жабокрицький, М. Мелентьев, В. Москалец, А. Тищенко, Р. Федоренко, С. Яковенко й інші [1]. Психологічну консультативну допомогу клієнтам дорослого віку досліджували й описували в руслі психотерапії В. Самохвалов, Дж. Тодд, питання професійної консультації дорослих окреслювали В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [1; 8] та ін.

Аналіз результатів дослідження. Для кожної вікової групи населення, причини появи суїцидальної активності різні. Аналіз суїцидальної поведінки суб'єкта передбачає врахування вікових, статевих, типових особливостей суїцидентів і соціальної ситуації, міжособистісної взаємодії в сім'ї, у якій людина перебуває. Ідеться про особливий вплив як вікового, так і соціального чинника на суїцидальну поведінку людини.

Теоретичне вивчення цієї проблеми дає змогу виокремити головні сфери застосування психологічного консультування [2]:

- психічний і духовний розвиток дитини;
- екзистенційні й особистісні проблеми підлітка;
- шлюб, родина та сім'я;
- проблематика психічного й особистісного здоров'я;
- психологічна допомога помираючому та психотерапія неправопального лиха;
- проблеми похилого віку;
- місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка;
- психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях;
- шкільне консультування;
- професійне консультування;
- управлінське консультування.

Наприклад, у підлітків зовнішні та внутрішні суперечності, що можуть призвести до неадекватної поведінки, зумовлюють такі чинники [3]:

- 1) недоступність освіти, виховання, розвитку, які є важливими для нормальної соціально-психологічної адаптації підлітка в соціумі;
- 2) бідність взаємин з іншими людьми;
- 3) невідповідність між прагненнями підлітка і його можливостями;
- 4) розбіжність між поведінкою підлітка та стереотипами і правилами поведінки в суспільстві;
- 5) різниця між ідеальними очікуваннями та реальними результатами власної діяльності;

6) перевага деструктивних сил над конструктивними;

7) неприйняття значущими іншими результатів самовираження підлітка;

8) агресивність соціального і природного середовища, що перешкоджає духовному і фізичному розвитку підлітка тощо [4].

Отже, з огляду на періоди суїциду, які притаманні будь-яким віковим категоріям, гендерам, формуються сучасні наукові уявлення про оцінку суїцидального ризику.

Безперечно, діагностика проблеми є першим етапом у її оцінці. Як демонструють наукові дослідження, психодіагностика в психологічній практиці вирішення проблеми попередження суїцидальної поведінки та надання допомоги в реальних умовах спрямована на розв'язання декількох завдань [5]:

1) профілактика суїцидального ризику;

2) виявлення причин суїцидальної поведінки;

3) перевірка ефективності корекційної діяльності [5].

Така поведінка є динамічним процесом і складається з таких етапів:

1. Етап суїцидальних тенденцій – вони є прямими чи непрямими ознаками, свідчать про зниження цінності власного життя, втрату сенсу життя, небажання жити; суїцидальні тенденції виявляються у думках, намірах, почуттях або загрозах.

2. Етап суїцидальних дій – він починається, коли відповідні тенденції приходять у дію; під суїцидальною спробою розуміється суїцид, який з незалежних від людини обставин був відвернутий і не призвів до летального наслідку; суїцидальні тенденції можуть трансформуватися в завершений суїцид, результатом якого є смерть людини.

3. Етап пост суїцидальної кризи – він продовжується з моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій» [4].

Деякі з цих ознак мають, так би мовити, «подвійне» значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальну загрозу, а й про інші особистісні проблеми, кризи в житті юної людини. Для уточнення висновку про наявність суїцидальної загрози доцільно використовувати спеці-

альні психодіагностичні засоби – картки, опитувальники, тести [6].

На основі теоретичного вивчення цієї проблематики дійшли висновку, що сімейна ситуація, задоволеність подружнім життям також впливають на наявність суїцидальної загрози людини. Тому одним із завдань дослідження було визначення сімейної ситуації за допомогою тесту на виявлення задоволеності подружніми взаєминами. Дослідження, у якому брали участь жінки та чоловіки, проводилося на базі науково-методичного центру «Ментальне здоров'я».

Аналіз отриманих результатів наведено в табл. 1.

Як засвідчили результати, задоволеність подружнім життям прослідковується у чоловіків (23 % проти 16 % жінок, які оцінили свій шлюб як благополучний).

Аналіз отриманих результатів показав, що у 88 % подружжів, які продемонстрували низький рівень задоволеності шлюбом, показники сприятливого психологічного клімату також є низькими. Однак слід зауважити, що в чоловіків позитивний психологічний клімат отримав дещо вищі показники, ніж задоволеність подружніми взаєминами [7]. Як засвідчують результати проведеного дослідження, існує ряд відмінностей у розподілі сімейних ролей серед досліджуваних чоловіків і жінок, які взяли участь у дослідженні. Так, матеріальне забезпечення сімейного життя, за оцінкою жінок, становить відповідно 80 і 17 %; за оцінкою чоловіків – 74 та 17 %.

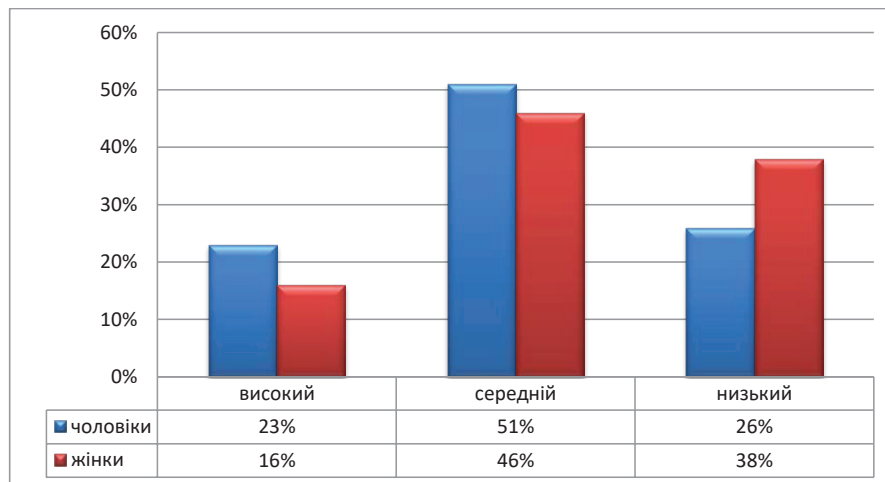
Реалізація інших сімейних ролей, на думку учасників дослідження, здійснюється партнерами не однаковою мірою і відповідно оцінюється респондентами. Так, 84 % жінок вважають, що функція виховання дітей покладається саме на них. 83 % респондентів чоловічої статі таку думку поділяють. Що стосується розподілу ролей «господаря» та «господині», то серед жінок 83 % орієнтовані на активність у господарських справах.

Чоловіки теж надають перевагу дружинам у плані ведення домашнього господарства (87 % відводять роль «господаря» дружині проти 39 % особистої ролі). У більшості подружніх пар виконання значної частини ролей припадає на жінку. До таких ролей як жінки, так і чоловіки від-

Таблиця 1

Кількісні показники задоволеності подружніми взаєминами, осіб

Рівень задоволеності шлюбом	Чоловіки	Жінки
Благополучні	16	11
Перехідні	36	32
Неблагополучні	18	27

**Рис. 1. Відсоткові показники задоволеності подружніми взаєминами, %**

несли виховання дітей, забезпечення емоційного клімату в сім'ї, роль «господаря» сім'ї, матеріальне забезпечення. Водночас роль організатора сімейної субкультури виконується обома партнерами. Респонденти нашої вибірки надали перевагу таким чоловічим ролям, як сексуальний партнер та організатор розваг.

Як бачимо з аналізу отриманих результатів, задоволеність подружніми взаєминами має певну залежність від розподілу сімейних ролей. Тобто, чим більше партнерів влаштовує розподіл ролей між ними, тим вищою є задоволеність шлюбом. Тимчасові труднощі, пов'язані з матеріальним забезпеченням сім'ї, є менше відчутними в сім'ях, де інші ролі розподілені так, що задовольняють обох партнерів [9].

Черговим етапом нашого дослідження було виявлення суїцидальних схильностей серед обстежуваних чоловіків із категорії тимчасово непрацюючих. Результати, отримані в процесі проведення діагностичної методики, дали змогу за загальною кількістю отриманих балів визначити показники схильності до суїцидальної поведінки. У семи учасників дослідження виявлено високі показники набраних балів (від 39 до

45), що засвідчує схильність опитуваних до суїцидальної поведінки. Такі особи потребують певної уваги з боку як фахівців, так і близького оточення. У трьох чоловіків виявлено відповідно 46 і 47 балів, що свідчить про високий рівень схильності до суїцидальної поведінки й потребу в подальшій корекційній роботі [10].

Разом із тим результати дослідження сімейної ситуації осіб із високим рівнем схильності до суїцидальної поведінки виявили достатньо низький рівень задоволеності подружніми взаєминами (78 % – низький і 22 % перехідний – продемонстрували чоловіки; 82 % низький і 18 % перехідний – жінки). Заслугує на увагу те, що серед цієї категорії учасників дослідження як у чоловіків, так і у жінок не виявлено жодного результату, який свідчив би про задоволеність подружніми взаєминами.

По психологічну консультативну допомогу потрібно звертатися жінкам і чоловікам безпосередньо до компетентних психологів. Завдання психолога-консультанта на консультації – допомогти клієнтові (пацієнтові) усвідомити помилки свого осмислення світу, власної персони.

Зазвичай завершується консультація для психолога з'ясуванням відповідей на такі запитання: чи вдалося досягти мети – змінити особистість, її образ «Я», образ світу? Чи отримав клієнт, пацієнт надію на покращення ситуації, самооцінки, повірив у себе, своє майбутнє? Якщо відповіді на ці запитання позитивні, то консультація відбулася на високому професійному рівні. Також важливо консультанту підвести клієнта до думки, що кардинальне розв'язання проблеми, конфліктів треба починати із себе, своєї особистості [8].

Висновки. На сьогодні немає єдиної думки серед представників різних психологічних шкіл щодо причини самогубства, але тими рушійними силами, що сприяють

виникненню її, є соціальні, індивідуально-психологічні й фізичні чинники. Дослідження показало, що в сім'ях із нестабільною сімейною ситуацією, низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками за поєднання окремих негативних проявів, як-от емоційна нестабільність, неадекватна самооцінка в чоловіків, які на цей час є безробітними, частіше прослідковуються суїцидальні думки чи прояви суїцидальної поведінки. На думку жінок, наслідком цієї ситуації є підвищення рівня вживання алкоголю, а також неадекватна чи конфліктна поведінка. Тому важливо психологу-консультанту підвести клієнта до думки, що ефективно розв'язання проблеми, конфліктів треба починати із своєї особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кустов А. В., Алексєєва Ю. А. Мислення: психологічні, психопатологічні та психотерапевтичні аспекти : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДУ, 2010. 324 с.
2. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів : монографія. Чернігів : Державне підприємство «Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації», 2007. 382 с.
3. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу : навчально-методичний посібник / Л. І. Магдисюк та інші. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 276 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навчальний посібник. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с.
6. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
7. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
8. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
9. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
10. Магдисюк Л., Романів М., Магдисюк Д. Психологічний аналіз ризику суїцидальної поведінки безробітних осіб чоловічої статі. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 42–49.

REFERENCES:

1. Kustov, A.V., Aleksieieva, Yu.A. (2010). *Myslennia: psykholohichni, psykhopatolohichni ta psykhoterapevtychni aspekty* [Thinking: psychological, psychopathological and psychotherapeutic aspects]: navchalnyi posibnyk. Sumy: Vyd-vo SumDU. 324 p. [in Ukrainian].
2. Bushai, I.M. (2007). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku obrazu svitu shkoliariv* [Psychological features of the development of schoolchildren's image of the world]: monohrafiia. Chernihiv: Derzhavne pidpriemstvo "Chernihivskyi derzhavnyi tsentr naukovo-tekhnichnoi i ekonomichnoi informatsii". 382 p. [in Ukrainian].
3. Mahdysiuk, L.I. et al. (2022). *Psykhologhiia ekstremalnosti ta psykhoprofilaktyka psykhičnoi travmy u suitsydalnykh namiriv: na dopomohu praktychnomu psykholohu* [Psychology of extremism and psychoprophylaxis of mental trauma and suicidal intentions]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Lutsk: Vezha-Druk. 276 p. [in Ukrainian].

4. Fedorenko, R.P. (2022). *Psykhologhiia suitsydu [Psychology of suicide]*: navchalnyi posibnyk. Vyd. 2-he, zmin. ta dopovn. Luts'k: Vezha-Druk. 492 p. [in Ukrainian].
5. Mahdysiuk, L.I., Fedorenko, R.P. (2020). *Medyko-psykhologichne konsultuvannia [Medical and psychological counseling]*: navchalno-metodychnyi posibnyk. Luts'k: Vezha-Druk. 332 p. [in Ukrainian].
6. Mahdysiuk, L.I. (2022). *Osoblyvosti shliubno-simeinykh stosunkiv u zalezhnosti vid podruzhnoho stazhu: diahnostyka ta konsultuvannia [Peculiarities of marital and family relations depending on marital experience: diagnosis and counseling]*: monohrafiia. Luts'k: Vezha-Druk. 188 p. [in Ukrainian].
7. Mahdysiuk, L.I., Fedorenko, R.P. (2023). *Psykhologhiia zhyttievvykh kryz [Psychology of life crises]*: navchalnyi posibnyk. Luts'k: Vezha-Druk. 292 p. [in Ukrainian].
8. Mahdysiuk, L.I., Fedorenko, R.P. (2022). *Osnovy psykhologichnoho konsultuvannia [Basics of psychological counseling]*: navchalnyi posibnyk. Luts'k: Vezha-Druk. 360 p. [in Ukrainian].
9. Fedorenko, R.P., Hrytsiuk, I.M., Mahdysiuk, L.I. (2023). *Psykhologhiia simeinykh vzaiemyn [Psychology of family relations]*: navchalnyi posibnyk. Luts'k: Vezha-Druk. 344 p. [in Ukrainian].
10. Mahdysiuk, L., Romaniv, M., Mahdysiuk, D. (2023). Psykhologichnyi analiz ryzyku suitsydalnoi povedinky bezrobitnykh osib cholovichoї stati [Psychological analysis of the risk of suicidal behavior among unemployed men]. *Psykhologichni studii*, 3, 42–49 [in Ukrainian].

ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА КРИЗ: ЕФЕКТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ, ПІДХОДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

Грушецька Ольга Володимирівна,

старший лаборант,
асистент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0007-9454-5499>

У статті розглянуто проблему соціальних страхів, які є поширеним явищем у сучасному суспільстві та можуть значно впливати на особистісний розвиток, міжособистісні взаємини й емоційний стан людини. Проведено теоретичний аналіз природи соціальних страхів, їх класифікації та основних проявів, а також висвітлено взаємозв'язок між тривогою та страхом.

Описано, що тривога – це емоційний стан, що супроводжується очікуванням можливих негативних подій, почуттям напруги, страху та хвилювання, а тривожність – це стійка психологічна характеристика, яка відображає схильність людини до частих і сильних переживань тривоги навіть у звичайних обставинах. Головна відмінність між страхом і тривогою полягає в тому, що страх пов'язаний із конкретною загрозою, а тривога – з невизначеністю та відсутністю чіткої спрямованості. Окрему увагу приділено психологічним підходам подолання соціальних страхів, зокрема методам психокорекції, розвитку самооцінки, тренінгам комунікативних навичок і технікам самоконтролю. Дослідження базується на працях класичних і сучасних науковців, що дає змогу всебічно розглянути проблему та запропонувати ефективні шляхи гармонізації психоемоційного стану особистості. Описано та виокремлено три види тривоги залежно від її джерела (за З. Фрейдом): реалістична тривога, невротична тривога, моральна тривога. Виокремлюють кілька видів тривожності: особистісна тривожність, ситуативна тривожність, відкрита тривожність, прихована тривожність. Доведено, що соціальні страхи можуть заважати самореалізації та взаємодії з оточенням. Для їх подолання необхідна робота над самооцінкою, навичками комунікації та прийняттям власних можливостей і обмежень. Важливим аспектом подолання таких страхів є розуміння їхніх причин і застосування ефективних психологічних методів корекції, психотехнологій та різноманітних технік.

Ключові слова: соціальні страхи, тривога, тривожність, психологічна корекція, самоконтроль, особистісний розвиток.

Magdysyuk Lyudmila, Hrushetska Olga. Overcoming social fears and crisis: effective psychotechnologies, approaches and psychological correction

The article examines the issue of social fears, which are a common phenomenon in modern society and can significantly impact personal development, interpersonal relationships, and an individual's emotional state. A theoretical analysis of the nature of social fears, their classification, and main manifestations is conducted, as well as the relationship between anxiety and fear is highlighted. It is described that anxiety is an emotional state accompanied by the expectation of possible negative events, feelings of tension, fear, and excitement, and worry is a stable psychological characteristic that reflects a person's tendency to frequent and strong experi-

ences of anxiety even in ordinary circumstances. The main difference between fear and anxiety is that fear is associated with a specific threat, while anxiety is associated with uncertainty and lack of clear direction. Special attention is given to psychological approaches to overcoming social fears, including psychocorrection methods, self-esteem development, communication skills training, and self-control techniques. The study is based on the works of classical and contemporary scholars, allowing for a comprehensive examination of the problem and the proposal of effective ways to harmonize an individual's psycho-emotional state. Three types of anxiety are described and distinguished depending on its source (according to Z. Freud): realistic anxiety, neurotic anxiety, moral anxiety. There are several types of anxiety: personal anxiety, situational anxiety, overt anxiety, and covert anxiety. It has been proven that social fears can interfere with self-realization and interaction with others. To overcome them, it is necessary to work on self-esteem, communication skills, and acceptance of one's own capabilities and limitations. An important aspect of overcoming such fears is understanding their causes and applying effective psychological correction methods, psychotechnologies, and various techniques.

Key words: social fears, anxiety, psychological correction, self-control, personal development.

Постановка проблеми. У сучасному світі багато людей стикаються із соціальними страхами, які заважають їм реалізувати свій потенціал, будувати гармонійні стосунки та відчувати впевненість у собі. Ці страхи можуть проявлятися в боязні публічних виступів, страху відповідальності, невдачі, критики або соціальної взаємодії. В умовах нестабільності, невизначеності та стресу, які можуть виникати через особисті труднощі, професійні виклики або навіть суспільні кризи, рівень тривожності та соціальних страхів зростає.

Важливо розуміти, що такі страхи не просто погіршують якість життя, а можуть призводити до ізоляції, втрати можливостей для розвитку та навіть серйозних емоційних розладів. Саме тому потрібно розглядати ефективні методи їх подолання та шукати шляхи гармонізації психоемоційного стану.

Метою дослідження є теоретичний аналіз соціальних страхів, які найчастіше зустрічаються в сучасному суспільстві, а також пошук ефективних психологічних методів, що допоможуть їх подолати.

Результати дослідження. Одним із перших дослідників, який систематично вивчав феномен тривоги, був З. Фрейд. Він розглядав її як ключовий аспект психічного функціонування, наголошуючи на ролі внутрішніх конфліктів і підсвідомих бажань у формуванні тривожних станів [1].

З. Фрейд виокремив три види тривоги залежно від її джерела:

1. Реалістична тривога – це природна емоційна реакція на реальну загрозу з боку

зовнішнього світу. Вона подібна до страху та може обмежувати здатність людини адекватно реагувати на небезпеку.

2. Невротична тривога – виникає під впливом пригнічених бажань та імпульсів, які перебувають у підсвідомості (Id). Людина боїться, що ці імпульси можуть стати усвідомленими, а Его не зможе їх контролювати, що може мати негативні наслідки.

3. Моральна тривога – формується під тиском Super-Ego та пов'язана зі страхом порушення моральних норм. Вона супроводжується почуттям провини, сорому чи самозвинувачення у випадку, якщо людина відчуває внутрішній конфлікт між своїми бажаннями й етичними принципами [1].

Аналіз результатів дослідження. Аналіз наукових джерел підтверджує, що поняття «тривога» та «тривожність» тісно взаємопов'язані, оскільки відображають різні аспекти переживання страху та внутрішнього напруження.

Тривога – це емоційний стан, що супроводжується очікуванням можливих негативних подій, почуттям напруги, страху та хвилювання. Вона виникає в ситуаціях невизначеності або потенційної загрози.

Тривожність – це стійка психологічна характеристика, яка відображає схильність людини до частих і сильних переживань тривоги навіть у звичайних обставинах. Вона може бути рисою особистості або особливістю темпераменту, що пов'язана з особливостями нервової системи.

Згідно з твердженням Ч. Спілбергера, тривога є емоційним станом, що вини-

кає у відповідь на загрозу чи невизначеність і проявляється у формі напруги та передчуття негативних наслідків. Якщо такі переживання стають частими, вони можуть сприяти формуванню тривожності як особистісної характеристики [2].

Виокремлюють кілька видів тривожності:

- Особистісна тривожність – сформована ще в дитинстві особливість, що відображає загальну схильність до хвилювання у значущих ситуаціях.

- Ситуативна тривожність – реакція на конкретну подію, яка може викликати занепокоєння або страх.

- Відкрита тривожність – проявляється в зовнішній поведінці та може бути як неконтрольованою, так і свідомо компенсованою.

- Прихована тривожність – виявляється у формі надмірного спокою, заперечення проблем або непрямой поведінки, як-от агресія, залежність, апатія чи уникнення відповідальності [2, с. 83].

Тривожність може варіюватися від легкого неспокою до серйозних розладів, серед яких:

- генералізований тривожний розлад (ГТР) – хронічний стан постійного занепокоєння, напруги та страху без чітко визначених причин;

- панічний розлад – напади інтенсивного страху з фізичними проявами, такими як прискорене серцебиття, задишка або потовиділення;

- соціальний тривожний розлад – страх соціальних ситуацій та взаємодії з іншими людьми;

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – наслідок сильного стресового переживання, що супроводжується спалахами тривоги, флешбеками та емоційним дисбалансом;

- фобії – інтенсивна тривога, пов'язана з конкретними об'єктами або ситуаціями (наприклад, страх висоти чи замкнутого простору);

- змішані тривожні розлади – комбінація симптомів кількох типів тривожності.

Тривожність відрізняється від страху, оскільки є менш конкретною та може супроводжувати людину в будь-яких життєвих ситуаціях. Натомість страх виникає у відповідь на чітко визначену загрозу, наприклад, страх висоти чи темряви [3].

Науковці розрізняють страх і тривогу за кількома критеріями:

- Тривога є передчуттям небезпеки, тоді як страх є реакцією на вже існуючу загрозу.

- Тривога виникає через невизначеність, а страх – через конкретну ситуацію.

- Тривога може підвищувати психічну активність, натомість страх часто призводить до гальмування або уникнення загрозливої ситуації.

- Тривога зазвичай має соціальне походження, тоді як страх може бути інстинктивною реакцією [3].

На думку П. Тіліха, головна відмінність між страхом і тривоگوю полягає в тому, що страх пов'язаний із конкретною загрозою, а тривога – з невизначеністю та відсутністю чіткої спрямованості [3].

Таким чином, тривога та тривожність є важливими психологічними явищами, що можуть суттєво впливати на емоційний стан і поведінку людини. Їх розуміння допомагає не лише в діагностиці тривожних розладів, а й у розробці ефективних методів психологічної допомоги та саморегуляції.

Різні дослідники, зокрема О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, розрізняють страх і тривожність за кількома ключовими ознаками. Основні відмінності між цими двома емоційними станами наведені в таблиці нижче [4].

Дослідники підкреслюють, що страх і тривога мають різну природу. Страх є відповіддю на безпосередню загрозу та має інстинктивний характер, тоді як тривожність пов'язана з очікуванням небезпеки й формується під впливом соціальних і когнітивних чинників.

Страх визначається як емоційний стан тривоги та напруги, викликаний очікуванням загрози. Він є захисною реакцією організму, яка може проявлятися фізіологічними (прискорене серцебиття, тремтіння), психологічними (тривожні думки, невпевненість) та поведінковими (уникнення загрозливих ситуацій) симптомами.

Науковці трактують страх по-різному: Ч. Дарвін вважав його вродженим механізмом виживання, Джеймс відносив страх до базових емоцій разом із радістю та гнівом, К. Ізард розглядав страх як фундаментальну емоцію, що визначає поведінку

Таблиця 1

Відмінності між страхом та тривогою

Ознака	Тривога	Страх
Ставлення до небезпеки	Сигнал можливої небезпеки	Реакція на реальну небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання загрози	Виникає під час безпосередньої загрози
Дія на психіку	Збуджує, активує	Гальмує, викликає уникнення або ступор
Характер стимулів	Невизначений, абстрактний	Визначений, конкретний
Напрямок у часі	Орієнтована на майбутнє (очікування небезпеки)	Виникає на основі минулого травматичного досвіду
Роль розумових процесів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі мозку	Переважно ліва півкуля	Переважно права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

людини, Ф. Ріман виділяв чотири основні типи страху: страх самозречення, страх змін, страх ізоляції та страх необхідності, В. Бондар і В. Синьов трактували страх як емоцію, що виникає через загрозу фізичному чи соціальному існуванню [5].

Соціальний страх – це емоційний стан, що виникає у міжособистісних взаємодіях. Найпоширенішими є: страх публічного виступу, страх критики, страх самотності, страх невдачі та відповідальності.

Дослідники Дж. Вольпе та О. Гнатишина зазначають, що соціальні страхи мають здатність поширюватися: наприклад, страх перед іспитом може перерости в загальну тривожність перед будь-якими оцінними ситуаціями.

За Дж. Вольпе, соціальні страхи часто мають множинний характер, тобто людина може одночасно відчувати кілька видів страху. Ю. Щербатих виділяє серед них страх керівництва та підлеглості, відповідальності, невдачі, успіху, соціальних контактів і самотності [7].

Страх керівництва та підлеглості проявляється у тривожності в робочих взаєминах: невпевненість у своїх діях, страх

критики та втрати контролю, потреба в постійному схваленні, уникнення конфліктів і обмежена самовираженість. Причинами можуть бути негативний досвід, низька самооцінка або страх втрати роботи.

Страх відповідальності виникає в разі потреби ухвалювати важливі рішення та нести за них відповідальність. Він проявляється у страху помилок і критики, ухилянні від відповідальності, постійній потребі в підтримці та схваленні. Для подолання важливі розвиток навичок прийняття рішень, психологічна підтримка та самосвідомість.

Страх невдачі характеризується боязню провалу та наслідків невдачі: тривога перед критикою, перфекціонізм і уникнення ризику, самосумніви та залежність від думки інших. Цей страх може заважати професійному та особистому розвитку. Важливо працювати над самовпевненістю та змінювати ставлення до помилок.

Страх успіху – це парадоксальний страх, коли людина боїться наслідків власного успіху: переживання щодо високих очікувань, самосаботаж і уникнення викликів,

Таблиця 2

Класифікація страхів [6]

Критерій	Види страхів
За джерелом	Біологічні (страх висоти, темряви), соціальні (страх осуду)
За характером	Конкретні (страх павуків, змій), абстрактні (страх майбутнього)
За інтенсивністю	Нормальні (тимчасові), патологічні (фобії, панічні атаки)
За проявами	Фізіологічні (серцебиття, пітливість), психологічні (тривога)
За тривалістю	Актуальні (миттєві), хронічні (довготривалі, частина особистості)

страх негативної реакції оточення. Робота над самооцінкою та прийняття власних досягнень допомагають подолати цей страх.

Страх близьких контактів – боязнь відкритості у відносинах, уникнення глибоких зв'язків. Страх самотності – залежність від соціального схвалення, небажання залишатися наодинці із собою. Обидва страхи впливають на міжособистісні стосунки та можуть обмежувати можливість побудови здорових соціальних зв'язків.

Соціальні страхи можуть заважати самореалізації та взаємодії з оточенням. Для їх подолання потрібна робота над самооцінкою, навичками комунікації та прийняттям власних можливостей і обмежень [7].

Психологічна корекція – це система методів, спрямованих на покращення емоційного, когнітивного й поведінкового стану особистості. Вона застосовується для подолання тривожності, страхів і психологічних бар'єрів. Науковці розглядають її як засіб виправлення негативних проявів і створення сприятливих умов для особистісного розвитку (А. Співаковська, Г. Бурменська, Р. Немов) [8].

Основними принципами психокорекційної роботи є індивідуальний підхід, що враховує особливості кожного клієнта, комплексність, яка передбачає вплив на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні, а також етичність, що стосується конфіденційності та поваги до клієнта. Важливим аспектом є ефективність, що спрямована на досягнення позитивних змін у стані особистості, поступовість, яка передбачає поетапну роботу над проблемою, та адаптивність, що дає змогу коригувати методи відповідно до потреб клієнта. Крім того, психокорекційний процес базується на співпраці, де клієнт активно залучається до процесу, та позитивній орієнтації, що акцентує увагу на розвитку ресурсів і потенціалу людини.

Етапи психокорекційної роботи складаються з визначення мети та завдань, що передбачає чітке формулювання проблеми й очікуваних результатів. Далі відбувається розробка стратегії та тактики, тобто вибір оптимальних методів роботи. Наступним кроком є підбір ефективних психологічних технік, після чого планується час і частота занять, що забезпечує

оптимальну тривалість роботи. Важливим етапом є взаємодія з клієнтом, що передбачає його активне залучення до процесу корекції. Завершується психокорекційна робота оцінкою ефективності, яка допомагає аналізувати зміни в поведінці й емоційному стані клієнта.

Методи та психотехніки подолання соціальних страхів передбачають розвиток самооцінки, що сприяє формуванню впевненості у власних силах, та комунікативні тренінги, які допомагають покращити навички взаємодії. Додатково використовуються методи релаксації, що знижують рівень тривоги та напруги, практика самоконтролю, яка дає змогу ефективніше управляти емоціями у стресових ситуаціях, а також формування позитивних взаємин, що сприяє зменшенню агресивності у спілкуванні.

Для подолання цих страхів застосовуються різні психотехнології, методи та психологічні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає працювати з негативними переконаннями, які формують страхи, та замінювати їх раціональнішими установками. Методи релаксації, зокрема дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики, сприяють зниженню рівня стресу. Розвиток соціальних навичок за допомогою тренінгів і рольових ігор допомагає підвищити впевненість у взаємодії з іншими. Крім того, важливим елементом є емоційна саморегуляція, що сприяє підвищенню самооцінки та внутрішньої стійкості людини.

Висновки. Страх є багатогранним психологічним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини. Його дослідження та розуміння допомагає знаходити ефективні методи корекції, психотехнології та управління цією емоцією.

Соціальні страхи можуть значно обмежувати можливості людини, проте їх можна подолати за допомогою правильного психологічного підходу. Використання психотехнік саморегуляції, розвиток комунікативних навичок і робота над своїм мисленням допомагають знизити рівень тривожності та підвищити якість життя. Важливим аспектом подолання таких страхів є розуміння їхніх причин і застосування ефективних психологічних методів корекції, психотехнологій та різноманітних технік.

Кожна людина може навчитися керувати своїми страхами, якщо приділити увагу внутрішнім установкам, змінити ставлення до себе та навколишнього світу, звернутися за підтримкою з боку спеціалістів або близьких. Психологічна допомога в подоланні соціальних страхів ґрунтується на

принципах індивідуального підходу, комплексності, етичності та поступовості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук інноваційних психотехнологій і методів боротьби із соціальними страхами та їх адаптацію до сучасних умов життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
3. Шеремет М. К., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2015. Вип. 29. С. 151–160.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
5. Дефектологічний словник : навчальний посібник / за редакцією В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Київ : «МП Леся», 2011. 528 с.
6. Кузнецов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Харків : Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
7. Могила А. С. Соціальний страх: психологічне дослідження феномену. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. № 38 (62). С. 52–59.
8. Оси́ка О. В., Оси́ка К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навчальний посібник. Слов'янськ. 2016. 111 с.

REFERENCES:

1. Tomchuk, S.M., & Tomchuk, M.I. (2018). *Psykhologhiia tryvohy, strakhu ta ahresii osoby-stosti v osvithnomu protsesi* [Psychology of anxiety, fear and aggression of the individual in the educational process]: monohrafiia. Vinnytsia: KVNZ "VANO". 200 p. [in Ukrainian].
2. Blokhina, I.O. (2021). *Psykhologichni prychyny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv* [Psychological causes of anxiety in students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhologhiia*, 4, 82–87 [in Ukrainian].
3. Sheremet, M.K., Bazyma, N.V., & Moroz, O.V. (2015). *Movlennieva tryvozhnist ditei iz tiazhkymy porushenniamy movlennia yak problema teorii i praktyky korektsiinoi osvity* [Speech anxiety in children with severe speech disorders as a problem of theory and practice of remedial education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 19: Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykhologhiia*, 29, 151–160 [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2022). *Teoriia i praktyka upravlinnia strakhom v umovakh boiovykh dii* [Theory and practice of fear management in combat situations]: metodychnyi posibnyk. Kyiv – Odesa: Feniks. 88 p. [in Ukrainian].
5. *Defektolohichni slovnyk* [Defectological dictionary]: navchalnyi posibnyk (2011). Za redaktsiieiu V.I. Bondaria, V.M. Synova. Kyiv: "MP Lesia". 528 p. [in Ukrainian].
6. Kuznietsov, M.A., & Shapovalova V.S. (2016). *Studentski strakhy: vydy, struktura, dynamika ta shliakhy korektsii* [Student fears: Types, structure, dynamics and ways of correction]. Kharkiv: Disa plus. 342 p. [in Ukrainian].
7. Mohyla, A.S. (2012). *Sotsialnyi strakh: psykhologichne doslidzhennia fenomenu* [Social anxiety: a psychological study of the phenomenon]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 12. Psykhologichni nauky: zb. naukovykh prats*, 38 (62), 52–59 [in Ukrainian].
8. Osyka, O.V., & Osyka, K.S. (2016). *Teoriia i praktyka psykhokorektsiinoi roboty* [Theory and practice of psychocorrectional work]. Navchalnyi posibnyk. Sloviansk. 111 p. [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Маєр Юлія Володимирівна,

доктор філософії в галузі психології,

доцент кафедри психології

Державного університету економіки і технологій

<https://orcid.org/0000-0002-9472-643X>

Шулюк Надія Іванівна,

асистент викладача кафедри психології

Державного університету економіки і технологій

<https://orcid.org/0000-0003-3365-5938>

Статтю присвячено аналізу психологічного супроводу профільного навчання в умовах війни. Розглядається вплив стресових факторів на психоемоційний стан учнів, а також виокремлено основні підходи до надання психологічної підтримки. В умовах воєнного стану зростає потреба в розробці та впровадженні ефективних механізмів психологічної підтримки учнівської молоді, а також у створенні сприятливих умов для їхнього професійного самовизначення в загальноосвітніх закладах. У цьому контексті розглядається концепція психологічної стійкості, запропонована С. Мадді, яка ґрунтується на трьох ключових аспектах адаптації до кризових ситуацій: контролі, залученості та виклику. Наведено статистичні дані, що відображають масштаби негативних психологічних наслідків серед дітей та підлітків в Україні. Окрему увагу приділено практичним методам зміцнення емоційної стійкості, зокрема застосуванню арттерапії та тілесно орієнтованої терапії як ефективних інструментів психологічної допомоги. Проаналізовано методичні рекомендації МОН «Щодо діяльності служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». Наведені приклади застосування цифрових технологій, зокрема мобільних додатків. Застосування технологій у профільній школі може сприяти зниженню рівня емоційного виснаження учнів, покращенню якості їхнього сну, підвищенню рівня психологічного благополуччя. Проаналізоване дослідження «Статева диференціація нейронних механізмів стресочутливості в період статевого дозрівання». Особлива увага приділяється гендерним відмінностям у переживанні кризових ситуацій та їх впливу на адаптацію до освітнього процесу. Стаття містить практичні рекомендації щодо забезпечення емоційного благополуччя старшокласників і сприяння їхній адаптації до профільного навчання в умовах війни.

Ключові слова: психологічний супровід, профільне навчання, профільні класи, гендерні особливості, соціально-психологічна підтримка, емоційна підтримка.

Maer Yuliia, Shuliuk Nadiia. Psychological support of specialized training in wartime conditions: gender aspect

The article is devoted to the analysis of psychological support for specialized education in wartime conditions. The influence of stress factors on the psycho-emotional state of students is considered, and the main approaches to providing psychological support are also highlighted. In conditions of martial law, the need to develop and implement effective mechanisms for psychological support for students is growing, as well as to create favorable conditions for their professional self-determination in general education institutions. In this context, the concept of psychological resilience proposed by S. Maddy is considered, which is based on three key aspects of adaptation to crisis situations: control, involvement and challenge. Statistical data are presented, reflecting the scale of negative psychological consequences among children and adolescents in Ukraine. Special attention is paid to practical methods of strengthening emotional resilience, in particular, the use of art therapy and body-oriented therapy as effective tools of psychological assistance. The methodological recommendations of the Ministry of Education and Science "On the activities of the service in the education system in the 2022/2023 academic year" are analyzed. Examples of the use of digital technologies, in particular mobile applications,

are given. The use of technologies in a specialized school can help reduce the level of emotional exhaustion of students, improve the quality of their sleep, and increase the level of psychological well-being. The study "Sexual differentiation of neural mechanisms of stress sensitivity during puberty" is analyzed. Special attention is paid to gender differences in experiencing crisis situations and their impact on adaptation to the educational process. The article contains practical recommendations for ensuring the emotional well-being of high school students and facilitating their adaptation to specialized training in war conditions.

Key words: psychological support, specialized training, specialized classes, gender characteristics, socio-psychological support, emotional support.

Постановка проблеми. Війна створює серйозні виклики для освітньої системи, особливо в контексті профільного навчання. Учні старших класів, які готуються до вступу у вищі навчальні заклади, стикаються не лише з академічними труднощами, а й із серйозними психологічними навантаженнями. Важливим аспектом є гендерні особливості реагування на стрес та адаптації до умов невизначеності. Саме тому психологічний супровід має враховувати специфіку переживань хлопців і дівчат, їхні стратегії подолання труднощів та потреби в підтримці.

У своїх дослідженнях Л. Анищенко, І. Булах, Л. Григоровська, Е. Зеєр, Я. Камбалова, Л. Міхеєва, О. Кравцова, В. Корольчук, Т. Комар, О. Варгата, В. Найчук, Н. Лесніченко, В. Кердивар та інші науковці аналізують питання надання психологічної підтримки та супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнних конфліктів. Серед основних проблем, на яких акцентують увагу дослідники, виокремлюються: підвищена чутливість сенсорних систем, психосоматичні прояви, порушення поведінки у дітей, наслідки пережитих травматичних подій, медіатравма, обумовлена постійним переглядом негативного контенту, інформаційна залежність, що проявляється в компульсивному моніторингу новин із різних джерел, а також зростання рівня тривожності, страху, гніву та почуття провини [4].

Подібні наукові дослідження сприяють глибшому розумінню специфіки впливу кризових ситуацій на психоемоційний стан особистості, що, зі свого боку, дає змогу розробити ефективні теоретико-методологічні підходи та практичні рекомендації для надання психологічної підтримки й корекції негативних наслідків.

Метою дослідження є аналіз особливостей психологічного супроводу профільного навчання в умовах війни з урахуван-

ням гендерного аспекту, а також розробка практичних рекомендацій щодо забезпечення емоційного благополуччя учнів.

Результати дослідження. Профільне навчання в наукових дослідженнях розглядається як форма диференційованого навчання, яке враховує індивідуальні освітні потреби, нахили та здібності учнів. Воно передбачає створення в загальноосвітніх закладах умов для отримання старшокласниками освіти, що відповідає їхньому професійному самовизначенню. Це потребує переосмислення цілей, змісту й організації навчального процесу [1, с. 35].

Однак у сучасних умовах військового конфлікту, що триває в Україні, ефективна реалізація профільного навчання стикається з новими викликами. Зокрема, значний вплив на процес професійного самовизначення та навчальної діяльності учнів має їхній психоемоційний стан, що зазнав негативних змін через тривалу дію стресових факторів. У зв'язку із цим перед психологічною службою освітніх закладів постали комплексні завдання, спрямовані на подолання негативного впливу військових дій на психоемоційний стан учнів. Тривалий вплив стресових факторів, зокрема страх, невизначеність, вимушена розлука з родиною чи зміна місця проживання, формує стійке емоційне напруження, що значно ускладнює адаптацію до освітнього процесу.

Так, у контексті воєнного стану постає потреба в розробці та впровадженні дієвих механізмів психологічної підтримки учнів, що дадуть змогу мінімізувати негативні наслідки стресу й забезпечити ефективну адаптацію до навчального процесу.

Відповідно до концепції психологічної стійкості, яка була запропонована С. Мадді, існує три ключові аспекти адаптації до кризових ситуацій: контроль, залученість і виклик. Контроль перед-

бачає здатність особистості впливати на події свого життя та шукати шляхи вирішення складних ситуацій, а не відчувати себе жертвою обставин. Залученість відображає активну участь у соціальній та освітній діяльності, що сприяє підтриманню психоемоційної рівноваги, тоді як виклик передбачає сприйняття труднощів як можливості для розвитку, а не як непереборної загрози [2, с. 113].

Однак, незважаючи на важливість розвитку психологічної стійкості, тривалий вплив екстремальних умов, зокрема військового конфлікту, створює значні виклики для психоемоційного благополуччя дітей і підлітків. Війна спричиняє глибокі психологічні зміни, які можуть ускладнювати реалізацію адаптивних механізмів і послаблювати здатність до ефективного подолання стресу [2, с. 114].

Аналіз результатів дослідження.

Отже, аналіз реальної ситуації в Україні свідчить про масове поширення негативних психологічних наслідків серед дітей та підлітків. В умовах сучасного військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари, у кожній десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності [5].

Наслідками такого впливу є зниження когнітивних функцій, зокрема концентрації уваги, порушення оперативної та довготривалої пам'яті, зниження навчальної мотивації та емоційне виснаження. Крім того, у багатьох учнів спостерігаються ознаки підвищеної тривожності, соматичні реакції на стрес, що додатково ускладнює їхню академічну успішність і соціальну взаємодію.

У зв'язку із цим психологічна підтримка має бути спрямована на впровадження адаптаційних механізмів, розвиток стресостійкості й емоційної саморегуляції, а також створення безпечного та підтримувального середовища для учнів, що сприятиме відновленню їхнього психоемоційного благополуччя й ефективній інтеграції в освітній процес [6].

З огляду на високий рівень емоційного виснаження учнів, ефективними можуть бути методи арттерапії, які дають змогу

вербалізувати переживання через певні символи. Арттерапевтичні методи сприяють регулюванню тривожності, зниженню рівня психоемоційної напруги та формуванню відчуття безпеки, що є критично важливим у період військових конфліктів [3, с. 133].

Досвід використання тілесно-орієнтованих технік, зокрема дихальних вправ і методу прогресивної м'язової релаксації Джекобсона, також свідчить про позитивний вплив на стабілізацію емоційного стану школярів. Такі техніки дають змогу учням усвідомлювати й регулювати власні тілесні реакції на стрес, що є важливим компонентом формування психологічної стійкості в умовах профільного навчання під час війни [3, с. 134].

Аналізуючи актуальні завдання, що постають перед психологічною службою закладів освіти, доцільно звернутися до додатка офіційного листа Міністерства освіти і науки України, який містить рекомендації та нормативні засади організації психологічної підтримки в освітньому середовищі «Щодо діяльності служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямків психологічного супроводу та соціально педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році» [6].

У документі вказано: «Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (вчителі-предметники, класні керівники, медичн(а/ий) сестра/брат тощо). Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації» [6].

Особливу увагу в контексті психологічного супроводу учнів слід приділити комплексному підходу до надання допомоги, що передбачає координацію дій педагогічних працівників, психологів, соціальних педагогів, медичних фахівців і батьків. Ефективна міждисциплінарна взаємодія сприятиме своєчасному виявленню психоемоційних труднощів у дітей і розробці

індивідуалізованих стратегій їх подолання. Діти, які зазнали травматичного досвіду внаслідок війни, демонструють зниження когнітивних функцій, що проявляється в порушенні пам'яті, уваги та здатності до планування діяльності. Це підтверджує важливість упровадження комплексних підходів до навчання, які враховують нейропсихологічні зміни в учнів, що пережили стресові події [2, с. 115].

Зазначений у документі Міністерства освіти і науки України підхід наголошує на важливості інтеграції психологічної підтримки в освітній процес. Зокрема, педагогічні працівники мають забезпечувати сприятливу емоційну атмосферу в класі, застосовувати методи ненасильницької комунікації, формувати навички саморегуляції та стресостійкості у здобувачів освіти. Зі свого боку, шкільні психологи та соціальні педагоги повинні здійснювати регулярний моніторинг психоемоційного стану учнів, проводити профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності, підтримку мотивації до навчання й адаптацію до змінених соціальних умов.

Додатково зазначається, що важливим елементом системи психологічного супроводу є активне залучення батьків до процесу емоційної підтримки дітей. Організація інформаційно-просвітницьких заходів для батьків, спрямованих на підвищення рівня їхньої обізнаності щодо вікових особливостей переживання стресу та методів ефективної підтримки, є необхідною умовою створення стабільного й безпечного середовища для розвитку дитини як у сімейному, так і в освітньому просторі.

Значну увагу варто приділити і використанню цифрових технологій у психологічному супроводі сучасної молоді, оскільки вони дають можливість забезпечити доступність, персоналізацію та інтерактивність психологічної допомоги. Сьогодні існують мобільні додатки, які базуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії (тут можна виділити Woebot або Headspace) і довели свою ефективність у зниженні рівня тривожності, формуванні адаптивних стратегій подолання стресу й підвищенні емоційної саморегуляції серед підлітків.

Використання зазначених технологій може сприяти зменшенню рівня емоційного виснаження, а також покращенню якості сну та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя в умовах тривалого стресового впливу, особливо в контексті військових дій. Зокрема, когнітивно-поведінкові техніки, що інтегровані в цифрові платформи, допомагають учням розпізнавати й модифікувати деструктивні мисленнєві патерни та формувати навички емоційної гнучкості, що є важливим аспектом у процесі адаптації до змінених умов навчання [2, с. 114].

Додання цифрових технологій та їх інструментів у систему психологічного супроводу профільного навчання здатне підвищити адаптаційні можливості учнів, оскільки дає змогу отримувати підтримку незалежно від місця перебування та завжди в зручному форматі. Крім того, вони можуть бути інтегровані в комплексні освітньо-психологічні програми, у яких можна поєднати індивідуальні консультації, групові заняття й автоматизовані алгоритми аналізу емоційного стану. Це дасть можливість здійснювати моніторинг психологічного благополуччя учнів у динаміці [2, с. 115].

Таким чином, застосування цифрових платформ у психологічному супроводі є важливим напрямом розвитку освітньої системи. Це дає змогу підвищити ефективність психоемоційної підтримки, а також сприяє більшій залученості учнів до процесу саморегуляції і особистісного розвитку.

Психологічний супровід у профільному навчанні під час війни повинен поєднувати освітню та психологічну складові, а також бути адаптованим до гендерних особливостей. Практичний психолог закладу освіти виконує ключову функцію у забезпеченні психологічного супроводу допрофільного та профільного навчання, зокрема шляхом проведення діагностичних заходів, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей учнів, і надання рекомендацій щодо їх розподілу за профільними класами.

Разом із цим ефективність діагностичного процесу залежить від дотримання науково обґрунтованих підходів, що передбачають відповідність основним

принципам психодіагностики, зокрема: довготривалості (забезпечення спостереження за динамікою розвитку учня), комплексності (врахування когнітивних, особистісних і соціально-психологічних чинників), а також міждисциплінарної взаємодії (залучення фахівців різних галузей для всебічної оцінки потенціалу учня та його освітніх потреб).

Досвід консультування українських старшокласників у постковідний період в умовах війни та наукові дослідження впливу травматичних подій на психічне здоров'я свідчать про формування в підлітків песимістичного ставлення до майбутнього. Унаслідок пережитого вони втрачають мотивацію до освіти, професійного розвитку та кар'єрного зростання. Це вказує на особливу вразливість спрямованості в майбутнє як центрального новоутворення ранньої юності до кризових чинників [7].

Ефективне відновлення учнів можливе не лише за умови застосування психореабілітаційних і психокорекційних програм, а й у ширшому контексті соціально-психологічного супроводу розвитку особистості.

Метою соціально-психологічної реабілітації старшокласників в умовах психічної травматизації є активізація їхніх особистісних ресурсів, збереження статусу ефективних суб'єктів діяльності, здатних будувати власне майбутнє та долати сучасні виклики. Перспективним напрямом вирішення цих завдань є технологія розвитку спрямованості старшокласників на життєву та професійну успішність. Вона сприяє збереженню психічного здоров'я, формуванню позитивної самооцінки, оптимізму, віри у власні сили та почуття гідності [7].

Забезпечення ефективного психологічного супроводу в умовах профільного навчання під час війни передбачає інтеграцію освітніх та психолого-педагогічних методів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресових факторів на навчальну діяльність і психоемоційний стан учнів. Урахування гендерних особливостей є необхідною умовою розробки адаптаційних стратегій, оскільки різні психофізіологічні характеристики осіб чоловічої та жіночої статі впливають на способи переживання кризових ситуацій, меха-

нізми подолання стресу та рівень навчальної мотивації.

Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, проведеним на мишах науковцями Нового Каліфорнійського університету, у період статевого дозрівання спостерігаються нейробіологічні зміни, які можуть пояснювати гендерні відмінності у стресовій реакції. Встановлено, що жінки та чоловіки демонструють різні механізми реагування на стресові фактори. Зокрема, тривожні розлади частіше діагностуються у жінок, ніж у чоловіків, причому ця різниця формується саме в період статевого дозрівання. Статистичні дані свідчать, що жінки приблизно вдвічі частіше за чоловіків отримують діагноз «депресія» або «тривожний розлад» [8].

Дослідницька група психологів встановила, що тестостерон є ключовим фактором, який зумовлює гендерні відмінності у стресових реакціях. У межах дослідження було проведено шість окремих експериментів на мишах, результати яких підтвердили значний вплив гормональних механізмів на нейробіологічні процеси, пов'язані зі стресовою відповіддю. «Отримані дані свідчать про визначальну роль гормонального фону у формуванні реакцій на стрес», – зазначив провідний автор дослідження Браян Трейнор [8].

Реакція на стрес унаслідок психічної травми гендер специфічна, жінки піддаються більшому ризику виникнення психопатології, вони переживають симптоми й витісняють конфлікти на психосоматичний рівень. Розуміння гендерних особливостей реакції на стрес може призвести до більш цілеспрямованих і більш ефективних методів лікування та профілактики ПТСР [9].

Аналіз гендерних особливостей реакції на стрес підтверджує, що хлопці та дівчата часто використовують різні стратегії подолання стресу, що може бути пов'язано як з біологічними, так і з соціокультурними факторами. Так, дівчата частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій, як-от пошук соціальної підтримки, рефлексія, вираження емоцій. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата здебільшого мають вищий рівень розвитку емпатії

та емоційної чутливості, що дає їм змогу легше ідентифікувати та виражати свої почуття.

Хлопці частіше використовують поведінкові стратегії, як-от зацікавленість фізичною активністю, залучення до активної діяльності. Це може бути пов'язано із соціальними очікуваннями, які часто підкреслюють необхідність демонструвати силу та самоконтроль. Така реакція може дещо обмежувати готовність хлопців до вираження емоцій. Крім того, біологічні фактори, зокрема рівень тестостерону, можуть впливати на схильність до активних дій як способу подолання стресу [1, с. 36].

Так, диференційований підхід до психологічної підтримки виявляється найбільш ефективним. Для дівчат важливим є створення безпечного середовища, де вони матимуть можливість вільно обговорювати свої емоції та отримувати підтримку у відповідь. Це можуть бути групові обговорення або практики, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту.

Для хлопців ефективним може виступати залучення їх до різноманітних активностей, як-от спортивні заняття, командні ігри або проєкти, що потребують їхньої фізичної або інтелектуальної участі. Це допоможе знизити рівень стресу та сприятиме розвитку навичок вирішення проблем і соціальної взаємодії.

Дівчата більше потребують емоційної підтримки, можливості відкрито висловлювати переживання. Хлопці частіше використовують стратегії уникнення, можуть проявляти агресивність або замикатися

в собі. Їм важливо мати структуровані підходи до подолання стресу та зайнятості у діяльності. Ці особливості потрібно враховувати під час організації психологічної підтримки учнів [1, с. 37–38].

Важливо зазначити, що гендерні відмінності між дівчатами та хлопцями не є абсолютними, індивідуальні особливості можуть суттєво варіюватися. Саме тому підходи до психологічної підтримки повинні бути гнучкими та враховувати як гендерні, так і індивідуальні потреби кожної людини як окремої особистості.

Висновки. Отже, психологічний супровід профільного навчання в умовах війни в Україні потребує врахування гендерних особливостей реакції особистості на стрес, що виявляється в різних стратегіях подолання труднощів дівчатами та хлопцями. Для дівчат ефективними є методи, спрямовані на емоційну підтримку та створення безпечного простору для вираження почуттів, тоді як для хлопців важливим є залученість їх до активної діяльності, що сприяє зниженню стресу й розвитку соціальних навичок. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес, використання арттерапії, тілесно-орієнтованих технік і цифрових технологій дають змогу підвищити рівень психологічної стійкості учнів та забезпечити їхню ефективну адаптацію до навчання в умовах кризи. Важливим є також міждисциплінарний підхід, що передбачає взаємодію педагогів, психологів, батьків для створення комплексної системи підтримки, спрямованої на відновлення психоемоційного благополуччя учнів та їхню успішну інтеграцію в освітній процес.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сохор Н., Ясній О., Сماشна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471#title-1> (дата звернення: 26.02.2025).
2. Кайлюк Є. М. Організація профільного навчання в закладі загальної середньої освіти. *Formation of innovative potential of world science : IV International Scientific and Theoretical Conference, Tel Aviv, Israel, December 23, 2022*. Tel Aviv, 2022. Р. 34–39.
3. Кердивар В. В. Інноваційні технології та методи у наданні психологічної допомоги в умовах війни. *Збірник тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2024 р.) / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука*. Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 113–115.
4. Найчук В. В., Лесніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2024. № 2. С. 133–136.

5. Новак Т. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Scientific bulletin of KRHPA*. 2023. № 17. С. 161–169. URL: <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20> (дата звернення: 24.02.2025).

6. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти : практичний посібник / В. Панок та ін. Київ : УНМЦ практ. психології і соц. роботи, 2024. 225 с.

7. Frankova I., Chaban O., Burlaka O., Lahutina C., Fedotova Z. Gender Differences in Stress Related Disorders among the Ukrainian Military in the War-zone. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. Vol. 4, no. 3. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.214> (date of access: 26.02.2025).

8. Wright E., Zakharenkov H., Godoy A., Luo P. Sexual differentiation of neural mechanisms of stress sensitivity during puberty. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2023. Vol. 120, no. 43. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.2306475120> (date of access: 20.02.2025).

9. ZakonOnline. Лист № 1/8794-22 від 02.08.2022 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». ZakonOnline – Право знати! Аналітично-правова система ZakonOnline. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/508013___697755 (дата звернення: 21.02.2025).

REFERENCES:

1. Sokhor, N., Yasniy, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). *Vplyv viiny ta vymushehoho peremishchennia na psykholohichne zdorovia ditei ta pidlitkiv (ohliad literatury) [The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review)]*. *Psychosomatic medicine and general practice*. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471#title-1> (accessed February 26, 2025) [in Ukrainian].

2. Kailiuk, Y.M. (2022). Organization of specialized education in a general secondary education institution [*Organization of specialized education in a general secondary education institution*]. In *Formation of innovative potential of world science: Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference* (pp. 34–39). Tel Aviv, Israel.

3. Kerdyvar, V.V. (2024). *Innovatsiini tekhnolohii ta metody u nadanni psykholohichnoi dopomohy v umovakh voiennoho chasu [Innovative technologies and methods in providing psychological assistance in wartime]*. In *Collection of abstracts of the 3rd All-Ukrainian interdisciplinary psychological forum* (pp. 113–115). DNII of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine [in Ukrainian].

4. Naichuk, V.V., & Lesnichenko, N.P. (2024). Rozvytok stresostiikosti osobystosti zasobamy art-terapii v umovakh voiennoho stanu [Development of stress resistance of personality by means of art therapy in conditions of martial law]. *Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. Series: Psychology*, 2, 133–136 [in Ukrainian].

5. Novak, T.V. (2023). Psykholohichna pidtrymka uchasykiv osvithnoho protsesu v realiiakh viiny v Ukraini [Psychological support for participants in the educational process in the realities of war in Ukraine]. *Scientific Bulletin of KRHPA*, 17, 161–169. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20> (accessed February 24, 2025) [in Ukrainian].

6. Panok, V., Rybalka, V., Shandruk, S., Tkachuk, I., Romanovska, D., & Predko, V., et al. (2024). *Psykhologichna pidtrymka vidnovlennia osvithnoho protsesu u zakladi zahalnoi serednoi osvity [Psychological support for the restoration of the educational process in a general secondary education institution]*. UNMC of practical psychology and social work [in Ukrainian].

7. Frankova, I., Chaban, O., Burlaka, O., Lahutina, S., & Fedotova, Z. (2019). Genderni vidminnosti u stresovykh rozladakh sered ukrainskykh viis kovosluzhbovtziv u zoni boiovykh dii [Gender differences in stress-related disorders among the Ukrainian military in the war-zone]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4 (3). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.214> [in Ukrainian].

8. Wright, E. C., Luo, P. X., Zakharenkov, H. C., Serna Godoy, A., Lake, A. A., Prince, Z. D., Sekar, S., Culkin, H. I., Ramirez, A. V., Dwyer, T., Kapoor, A., Corbett, C., Tian, L., Fox, A. S., & Trainor, B. C. (2023). Sexual differentiation of neural mechanisms of stress sensitivity during

puberty. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120 (43). <https://doi.org/10.1073/pnas.2306475120> [in English].

9. ZakonOnline. (n. d.). *Lyst No. 1/8794-22 vid 02.08.2022 "Shchodo diialnosti psykholohichnoi sluzhby v systemi osvity u 2022/2023 navchalnomu rotsi"* [Letter No. 1/8794-22 dated 02.08.2022 "Regarding the activities of the psychological service in the education system in the 2022/2023 academic year"]. ZakonOnline – The right to know! Analytical and legal system ZakonOnline. https://zakononline.com.ua/documents/show/508013____697755 [in Ukrainian].

ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРЯМИ ТА ЖІНКАМИ БЕЗ ДІТЕЙ

Остах Ірина Валеріївна,

магістрантка освітньо-професійної програми

«Клінічна психологія»

кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

Крижановська Зореслава Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

У запропонованій статті наводиться теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя жінок та його взаємозв'язку з материнством. У статті зазначено, що благополуччя – це поняття, що відображає суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими та засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. У багатьох дослідженнях зазначається, що саме задоволеність у різних сферах життя: задоволеність матеріальним достатком, собою, діяльністю, стосунками з оточенням тощо – є важливим індикатором суб'єктивного благополуччя. Незважаючи на величезну кількість наукових праць, присвячених цій тематиці, вчені досі не досягли єдності щодо тлумачення сутності благополуччя, а, попри розмаїття поглядів, незмінними залишаються два основоположні напрями: гедоністичний і евдемоністичний, які корінням сягають античності. Наразі популярною є ідея про об'єднання обох підходів, оскільки вважається, що вони повинні доповнювати один одного. Дослідники дедалі частіше пропонують розглядати благополуччя як єдине цілісне явище, акцентуючи увагу на його окремих аспектах, а не на розмежуванні цих двох концепцій, адже такий підхід сприяє більш глибокому й ефективному аналізу цього феномена. Серед науковців досі тривають активні дискусії щодо співвідношення термінів психологічне та суб'єктивне благополуччя. К. Ріфф та Е. Дінер стверджували, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного, тоді як інші автори (А. Салехінедžad), навпаки, психологічне благополуччя визначають як елемент суб'єктивного. В окремих дослідженнях і публікаціях можна зустріти трактування цих понять як синонімічних (Н. Бредбурн та ін). Особливої уваги потребує благополуччя жінок, адже вони часто стикаються з додатковим тиском, пов'язаним із традиційними соціальними ролями – як матері, дружини, працівниці та доглядальниці. Нерідко це супроводжується необхідністю поєднувати кар'єру із сімейними обов'язками, що може призводити до емоційного вигорання та тривожності. Збереження благополуччя матерів має важливе значення не лише для них самих, оскільки прямо впливає на благополуччя сімей і виховання наступного покоління.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, жінки, материнство.

Ostakh Iryna, Kryzhanovska Zoreslava. Mothers' and women without children's experience of subjective well-being

The article presents a theoretical analysis of women's subjective well-being and its interconnection with motherhood. The article notes that well-being is a concept that reflects a person's subjective attitude to their own personality, life and its inherent processes, to their needs and their fulfilment, determined by socially accepted and learned norms, and expressed by the level of satisfaction. Many studies point out that satisfaction in various spheres of life: material well-being, satisfaction with oneself, work, relationships with others, etc. is an important indicator of subjective well-being. Despite a huge number of scientific works on this topic,

scientists have not yet reached a consensus on the interpretation of the essence of well-being, and despite the diversity of views, two fundamental directions remain unchanged: hedonistic and eudemonic, which trace their roots back to antiquity. The idea of combining both approaches is currently popular, as it is believed that they should complement each other. Researchers are increasingly proposing to consider well-being as a single holistic phenomenon, focusing on its individual aspects rather than on the distinction between the two concepts, as this approach contributes to a deeper and more effective analysis of this phenomenon. There are still intense discussions among scientists about the correlation between the terms psychological and subjective well-being. K. Riffe and E. Diener argued that subjective well-being is a component of psychological well-being, while other authors (A. Salehinejad), on the contrary, define psychological well-being as an element of subjective well-being. In some studies and publications, these concepts are interpreted as synonymous (N. Bradburn et al.) The well-being of women requires particular attention, as they often face more pressure due to their traditional social roles as mothers, wives, employees and caregivers. This is often accompanied by the need to balance a career with family responsibilities, which can lead to emotional burnout and anxiety. Preserving the well-being of mothers is important not only for women themselves, but also for the well-being of their families and the upbringing of the next generation.

Key words: *psychological well-being, subjective well-being, women, motherhood.*

Постановка проблеми. Суб'єктивне благополуччя окремої людини є основою благополуччя сім'ї, регіону, країни загалом. У період війни, коли зруйноване базове відчуття безпеки та захищеності, постійно присутня тривога за себе та близьких, зазнають переоцінки ідеали й переконання, проблема психологічного добробуту людини, її задоволеності життям і відчуття щастя набуває особливої актуальності. Це, зі свого боку, безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Сучасні дослідження свідчать, що суб'єктивне сприйняття відіграє ключову роль у визначенні благополуччя. Адже навіть за наявності всіх об'єктивних чинників психологічного добробуту людина може залишатися незадоволеною [1, с. 24]. Зовнішні обставини й об'єктивні умови життя мають відносно незначний вплив на загальне благополуччя. Набагато важливішу роль відіграють стійкі риси особистості, що формуються в процесі соціалізації [2, с. 82]. Війна, економічна нестабільність та інші стресові події особливо відображаються на жінках, які часто стають головними опорами сімей у складних умовах. Благополуччя жінок прямо впливає на благополуччя сімей та виховання наступного покоління.

Метою дослідження є теоретичне узагальнення й емпіричне вивчення зв'язку материнства та суб'єктивного благополуччя у жінок.

Результати дослідження. Тематика благополуччя з давніх часів привертала увагу філософів і психологів. У своїх пра-

цях Арістотель, Сократ, Платон та інші ототожнювали поняття «суб'єктивне благополуччя» з поняттям «щастя» та розцінювали його як здатність, можливість людини володіти найвищими чеснотами і благами [3, с. 11].

Дослідження феномена благополуччя відбувалося в межах двох основних підходів – гедоністичного й еудемоністичного. Перший базується на таких поняттях, як щастя, позитивні та негативні емоційні стани, а також загальна задоволеність життям (Е. Дінер, Д. Канеман, В. Любомирський та ін.). Натомість еудемоністичний підхід акцентує увагу на позитивному психологічному функціонуванні й особистісному розвитку (К. Ріфф, С. Ватерман та ін.) та розглядає благополуччя як процес розвитку особистості, її самореалізації в конкретному соціальному та життєвому контексті [4, с. 45].

Дослідники наголошують, що сучасні трактування благополуччя здебільшого ґрунтуються на цих двох концепціях або їх поєднанні.

Теоретичні дослідження поняття «благополуччя», спираючись на ідеї гедонізму, було закладено американським психологом Норманом Бредберном. У 1969 році у своїй праці «Структура психологічного благополуччя» він уперше почав вивчати термін «психологічне благополуччя», розробив його модель і розглядав негативні та позитивні емоції як основні незалежні, на його думку, один від одного показники щастя [4, с. 45].

Е. Дінер продовжив вивчення явища психологічного благополуччя та запровадив термін «суб'єктивне благополуччя». Він розглядав його як сукупність трьох компонентів (задоволення, приємні емоції, неприємні емоції), які у взаємодії визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості [5, с. 110].

Сучасні дослідження демонструють, що науковці мають різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя. Водночас можна виділити спільні риси в трактуванні цього явища, що відображається у ставленні до власного життя та до себе. Воно проявляється через відчуття задоволеності, щастя, позитивних емоцій, можливості повної самореалізації та відсутності негативних переживань. Більшість дослідників вважають, що емоційний компонент є ключовим показником суб'єктивного благополуччя [5, с. 110]. У зарубіжній науковій спільноті тривають дискусії щодо сутності цього феномена та його відмежування від схожих понять. Досі залишається відкритим питання щодо структури суб'єктивного благополуччя, виокремлення його основних компонентів і методів їхньої діагностики. Тому важливим завданням є узагальнення наявних наукових підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя та способів його емпіричного дослідження.

Р. Еммонс досліджує вплив життєвих цілей на рівень суб'єктивного благополуччя. Ф. Конверс та А. Кампбелл розглядають якість життя крізь призму соціально-психологічних чинників. А. Вотерман експериментально досліджує відмінності між евдемоністичним і гедоністичним підходами до трактування цього явища. Зі свого боку, Е. Діннер та М. Аргайл аналізують сутність поняття суб'єктивного благополуччя, пропонуючи його нове осмислення [3, с. 11].

Варто відзначити внесок українських науковців у дослідження суб'єктивного благополуччя в психологічному, соціологічному та філософському аспектах.

І. Горбаль визначає суб'єктивне благополуччя як змінну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя, що залежить від її особистісних характеристик і життєвих реалій. Психологічне здоров'я є конкретним втіленням цього благопо-

луччя, адже воно відображає реальний стан суб'єктивного благополуччя та здатність реалізувати свій потенціал [1, с. 26].

На думку І. Галецької, складовими суб'єктивного благополуччя особистості є задоволеність власним життям як загалом, так і в окремих важливих сферах (сім'я, робота, тощо), а також переважання позитивних емоцій і настроїв над негативними.

Л. Сердюк розглядає суб'єктивне благополуччя як незалежний феномен, що проявляється як цілісне особистісне утворення, розвивається динамічно та виконує роль мотиваційного чинника особистості [6, с. 86].

Базуючись на досвіді вітчизняних і зарубіжних дослідників, Б. Пахоль здійснив широку та ґрунтовну класифікацію факторів, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, виділивши природні, духовні, фізичні, матеріальні, особистісні тощо. Але, на його думку, серед особистісних факторів особливе місце посідає самооцінка, адже позитивна оцінка себе, власних можливостей і ресурсів дає змогу людині спиратися на себе і знижує інтенсивність негативних переживань [7, с. 35].

Слід зазначити, що розуміння феномена благополуччя постійно зазнає змін. Проводяться дослідження його джерел і чинників, уточнюються структура та термінологія, аналізується вплив різних аспектів. Зокрема, вивчається роль соціальних відносин, генетичної схильності, матеріального достатку, задоволеності потреб, наявності життєвих цілей і сенсу, фізичної активності, індивідуальних особливостей та самоприйняття [2, с. 82].

Серед науковців тривають активні дискусії щодо співвідношення термінів психологічне та суб'єктивне благополуччя. Зокрема, з позиції Е. Дінера та К. Ріфф суб'єктивне благополуччя є елементом психологічного благополуччя, інші дослідники, наприклад А. Салехінеджад, вважають, що психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного. У низці досліджень і наукових робіт можна знайти інтерпретацію цих понять як тотожних за змістом (Н. Бредбурн та ін.) [1; 3; 4].

Особливу увагу в питаннях дослідження благополуччя вчені приділяють жінкам, оскільки, виконуючи різні соці-

альні ролі, зокрема роль матері, жінка переживає різноманітні психологічні стани протягом свого життя [8, с. 151]. Психологічний стан жінок-матерів потребує особливої уваги, адже вони часто стикаються з додатковим навантаженням, поєднуючи догляд за дітьми, ведення домашнього господарства та професійну діяльність. Відповідальність за сім'ю, зокрема виховання дітей, може супроводжуватися постійним стресом, почуттям провини через нібито «недостатню турботу», фізичним і емоційним виснаженням. Особливо це стосується матерів маленьких дітей або багатодітних сімей. Водночас жінки-матері можуть відчувати суспільний тиск, стикаючись зі стереотипами щодо «ідеальної матері», що лише погіршує їхній психологічний стан. Дія цих численних стресогенних чинників викликає накопичення втоми, що веде до виснаження, і, як наслідок, жінки стикаються з психологічним феноменом, який можна порівняти з «професійним вигоранням» у фахівців у процесі їх професійної діяльності [8, с. 151]. Крім того, серед осіб, що страждають підвищеною тривожністю, жінок удвічі більше за чоловіків, що, зі свого боку, можна розглядати як показник неблагополуччя, оскільки надмірна тривога не дає можливості насолоджуватись життям і почуватися щасливим [1, с. 24]. Збереження суб'єктивного благополуччя матерів має важливе значення не лише для них самих, але й для їхніх дітей. Адже чимало авторитетних психологічних теорій, як-от психоаналіз, біхевіоризм чи гуманістична психологія, розглядають взаємини батьків і дітей як важливе джерело дитячого розвитку. Діти зростають у безпечному та стабільному середовищі, коли мати має можливість піклуватися про своє ментальне здоров'я. Важливо створювати умови, за яких жінки могли б відпочивати, отримувати психологічну підтримку, ділити обов'язки з партнерами та відчувати себе повноцінними особистостями, а не лише виконавицями ролі матері. Відповідно до сказаного, суб'єктивне благополуччя матері є однією із найважливіших умов, що забезпечує гармонійний розвиток дитини.

Аналіз результатів дослідження. Дослідження здійснювалося у Волинському регіоні. До нього були залучені

жінки віком від 30 до 45 років.

Емпіричні дані збиралися відповідно до етики психологічних досліджень і за згоди учасниць. Дослідження проводилось онлайн з використанням опитувальника, зробленого в середовищі Google Forms.

Під час формування вибірки дослідження бралися до уваги такі критерії: особи жіночої статі, вік досліджуваних (від 30 до 45 років), наявність та відсутність дітей. У такий спосіб була сформована вибірка дослідження, до якої увійшли 55 жінок. Виходячи з вищевказаного, ми виокремили дві групи діагностованих: група жінок-матерів ($n = 35$) група жінок, що не мають дітей ($n = 20$).

У дослідженні було застосовано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, Дж. Мендельсон, Ж. Шише в адаптації М. Соколової), яка допомагає визначає рівень емоційного комфорту або емоційну складову суб'єктивного благополуччя.

У процесі дослідження учасниці висловлювали погодження або непогодження щодо 17 тверджень за відповідною семібальною шкалою. Результати дослідження розподілилися таким чином: 62 % жінок продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя, 24 % – високий рівень суб'єктивного благополуччя та 14 % – низький.

Переважає більшість учасниць мають середній і високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Для осіб із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерний помірний емоційний комфорт: вони не переживають значних емоційних труднощів, є достатньо енергійними, відчувають впевненість у собі, контролюють свою поведінку й успішно комунікують з іншими. Високий рівень суб'єктивного благополуччя вказує на відсутність психологічних труднощів та емоційне благополуччя досліджуваних. Цим жінкам притаманна висока самооцінка, оптимізм, комунікабельність, впевненість у своїх силах, стресостійкість. Особи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характеризуються негативним сприйняттям життя, низьким рівнем задоволеності основними сферами життєдіяльності та домінуванням негативних емоцій.

Візуальну репрезентацію отриманих

результатів загальної групи респондентів за цією методикою виявлення рівня суб'єктивного благополуччя представлено на рис. 1.

Аналіз даних жінок, що мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, вказує на те, що 54 % з них мають дітей, 46 % – без дітей; показники низького

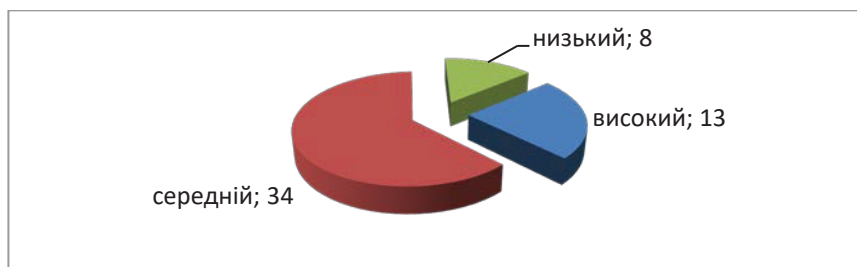


Рис. 1 . Співвідношення кількості респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

рівня суб'єктивного благополуччя розподілилися таким чином: 63 % – жінки-матері, 37 % – без дітей.

Результати дослідження вказують, що 2 % жінок відчувають повне емоційне благополуччя (кількість стенів – 1), тобто відсутність психологічних проблем, високу впевненість у собі, гармонію у взаєминах з оточенням, здатність ефективно контролювати свою поведінку, оптимізм, життєрадісність, енергійність. Їх можна вважати особистостями, які відчувають задоволення від власного життя. 22 % досліджуваних жінок характеризуються помірним рівнем емоційного комфорту (2–3 стени), що свідчить про те, що вони здатні впоратися з життєвими викликами, не відчуваючи надмірного стресу чи дискомфорту, не перебувають у стані безтурботності, найімовірніше, відчувають баланс між позитивними та негативними емоціями. 62 % діагностованих жінок досягли показників 4–7 стенів, що вказує на відсутність травматичних чинників і серйозних проблем, які б порушували емоційну рівновагу. Можна припустити, що вони стикаються з різними тимчасовими життєвими труднощами, але, незважаючи на це, налаштовані оптимістично та зберігають стійкість і впевненість. 12 % жінок набрали 8–9 стенів, що вказує на відхилення в бік суб'єктивного неблагополуччя та характерне для вразливих осіб, песимістичних, замкнутих, залежних, схильних погано переносити стресові ситуації, депресивних і тривожних. 2 % учасниць набрали 10 стенів, що свідчить про

найвищий показник емоційного дискомфорту. Таки жінки не задоволені собою та власним життям, недовірливі, песимістично налаштовані, емоційно невірні, негнучкі, перебувають у тривожному стані.

На рис. 2 відображені отримані результати.

Найвищий показник рівня суб'єктивного благополуччя (кількість стенів – 1) – жінка без дитини віком 32 роки, найнижчий показник (кількість стенів – 10) – жінка-матір віком 45 років.

Порівняльний аналіз середніх показників суб'єктивного благополуччя груп досліджуваних у межах кластерів показав таке. Істотні відмінності виявлено стосовно таких показників, як «самооцінка здоров'я» (середнє значення жінки без дітей – 3,7, жінки-матері – 4,2); «напруженість та чутливість» (середнє значення жінки без дітей – 3,6, жінки-матері – 4) та «зміни настрою» (середнє значення жінки без дітей – 3,7, жінки-матері – 3).

Різниці в показниках «ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику», «значущість соціального оточення» та «ступінь вдовolenня повсякденною діяльністю» не виявлено.

Результати відображено на рис. 3.

Отримані результати підтверджують, що додаткове навантаження, високий рівень відповідальності, які часто відчувають жінки-матері, призводить до накопичення втоми та має свій вплив на суб'єктивне благополуччя, тобто на задоволеність різними сферами свого життя.



Рис. 2. Співвідношення кількості респондентів за стенами

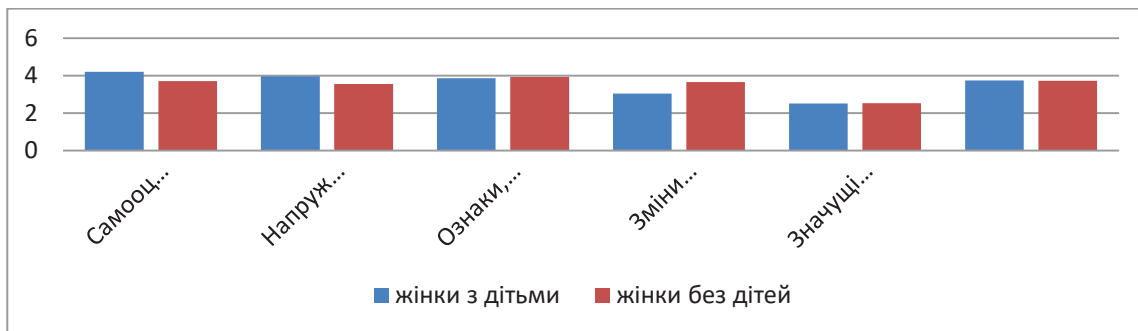


Рис. 3. Співвідношення середніх показників суб'єктивного благополуччя груп жінок за кластерами

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу глибше зрозуміти вплив материнства на здатність відчувати задоволеність своїм життям. Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що питання суб'єктивного благополуччя жінок варто розглядати з різних аспектів, у тому числі крізь призму материнства. На основі теоретичних висновків було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь жінки-матері та жінки без дітей, із застосуванням шкали суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, Дж. Мендельсон, Ж. Шише в адаптації М. Соколової). Отримані результати підтвердили, що серед жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переважна більшість це жінки-матері; материнство має вплив на окремі аспекти суб'єктивного благополуччя, як-от само-

оцінка здоров'я, напруженість та чутливість, адже саме жінки-матері стикаються з додатковим навантаженням, часто необхідністю поєднувати кар'єру із сімейними обов'язками, що може призводити до емоційного вигорання та тривожності. Позитивним аспектом є те, що переважна більшість жінок-матерів продемонстрували кращі результати щодо кластера питань «зміни настрою», ствердно відповівши на питання: «Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом». Можливо, це пояснюється тим, що багато жінок-матерів сфокусовані на майбутньому своїх дітей, адже жінки часто проєктують свої надії та плани на успіх і щастя дітей, що стимулює їхнє позитивне мислення та настрій. Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що материнство є важливим чинником, який впливає на суб'єктивне благополуччя жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Брюховецька О. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 23–32.
2. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.

3. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія. Реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 10–17.
4. Котлова Л. О., Тичина І. М., Дранківська А. П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Соціальна психологія: психологія соціальної роботи*. 2021. № 1. С. 45–50.
5. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
6. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 2. С. 85–93.
7. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені Н. П. Драгоманова*. 2022. № 18 (63). С. 32–42.
8. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. № 23. С. 148–159.

REFERENCES:

1. Bryukhovetska, O. (2022). Osoblyvosti osobystisnoi tryvozhnosti yak indykator psykholohichnoho blahopoluchchia u zhinok [Features of personal anxiety as an indicator of women's psychological well-being]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, 1 (25), 23–32 [in Ukrainian].
2. Pakhol, B.E. (2017). Subiektyvne ta psykholohichne blahopoluchchia: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: Modern and classical approaches, models, and factors]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 1 (3), 80–104 [in Ukrainian].
3. Abramiuk, O.O., & Lypetska, A.S. (2018). Kontseptualna struktura fenomenu "subiektyvne blahopoluchchia" ta osoblyvosti yoho vymiriuvannia [Conceptual structure of the phenomenon of "subjective well-being" and features of its measurement]. *Psykholohiia. Realnist i perspektyvy – Psychology. Reality and Perspectives*, 11, 10–17 [in Ukrainian].
4. Kotlova, L.O., Tychyna, I.M., & Drankivska, A.P. (2021). Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti z riznymy zakhysnymy mekhanizmamy [Features of psychological well-being of personality with different defense mechanisms]. *Sotsialna psykholohiia: psykholohiia sotsialnoi roboty – Social Psychology: Social Work Psychology*, 1, 45–50 [in Ukrainian].
5. Lukasevych, O.A. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia yak psykholohichnyi fenomen [Subjective well-being as a psychological phenomenon]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Modern Psychology Problems*, 2 (12), 109–114 [in Ukrainian].
6. Korobka, I.M. (2022). Subiektyvne blahopoluchchia: teoretychni interpretatsii, chynnyky y resursy pidtrymannia [Subjective well-being: Theoretical interpretations, factors, and resources for support]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2, 85–93 [in Ukrainian].
7. Otych, D., & Chaban, I. (2022). Psykholohichni osoblyvosti subiektyvnoho blahopoluchchia osib dorosloho viku [Psychological features of adults' subjective well-being]. *Naukovyi chasopys NPU imeni N.P. Drahomanova – Scientific Journal of N.P. Drahomanov National Pedagogical University*, 18 (63), 32–42 [in Ukrainian].
8. Kryzhanovska, Z.Yu. (2014). Emotsiini osoblyvosti zhinky v protsesi realizatsii materynskoï roli [Emotional features of a woman in the process of realisation of the maternal role]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 23, 148–159 [in Ukrainian].

УДК 159.9-051:159.942]:378.011.3-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.12>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Прядко Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

<https://orcid.org/0000-0003-0686-6449>

У статті представлено теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження специфіки розвитку шляхом психологічного тренінгу емоційного інтелекту як компонента особистісної зрілості. Мета дослідження – вивчити можливість інтеграції психологічних тренінгів у навчальний процес вищої освіти з метою розвитку емоційного інтелекту студентів. Розкрито особливості прояву емоційного інтелекту здобувачів освіти та його роль у формуванні особистості, оскільки першочерговим завданням стає психолого-педагогічне покращення особистісного та професійного розвитку здобувачів вищої освіти. Для розвитку й покращення емоційного інтелекту було розроблено та проведено психологічний тренінг «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху». Наведено опис алгоритму розробки та застосування вправ. У дослідженні брали участь 81 здобувач освіти з 3–5-го курсів. Для оцінки ефективності тренінгу з розвитку емоційного інтелекту були застосовані методики «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)» та «Шкала емоційного відгуку» А. Мєграбіана. У статті представлено кількісні характеристики рівнів вираженості емоційного інтелекту студентів ЗВО до і після проведення соціально-психологічного тренінгу. Наголошується, що в основі особистісних змін лежить рефлексія. Наведено загальний опис психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня емоційного інтелекту. Тренінг передбачав залучення студентів до процесів інтеграції навчальної групи та взаємодії з оточенням. Як найбільш результативні методи розвитку емоційного інтелекту було використано такі основні психологічні прийоми тренінгу, як арттерапія, ігри, обговорення проблемних ситуацій. Завдяки цим методам стають помітними позитивні зміни в ціннісно-мотиваційній сфері особистості та загальному рівні емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, особистість, міжособистісна взаємодія, психологічний тренінг.

Priadko Nataliia. Psychological training as a means of developing emotional intelligence of higher education students

This paper delves into a theoretical examination alongside empirical investigation focused on the cultivation of emotional intelligence (EI), viewing it as a key element in personal maturation, achievable through structured training. The core objective here is to scrutinize training programs, integrated into the curriculum of a higher education institution, and their efficacy in fostering students' EI. Emphasis is placed on the distinctive traits of EI expression and its significance within the process of personality formation. A paramount focus is placed upon addressing the psychological and pedagogical hurdles in augmenting the personal and professional evolution of students in higher education. To facilitate the enhancement of EI, a specific psychological training initiative, dubbed "Emotional Intelligence: The Pathway to Balance and Achievement," was created and subsequently implemented. The procedural methodology employed in task creation and execution is detailed. The study engaged a total of 81 students, spanning the 3rd to 5th years of their academic journey.

To evaluate the training's effectiveness in promoting EI development, two assessment tools were utilized: the "Emotional Intelligence Diagnostic (N. Hall)" and the "Emotional Response Scale" as formulated by A. Mehrabian. The presentation encompasses both numerical and qualitative data reflecting the varying levels of EI component demonstration and the emotional response levels displayed by the participating adolescents before and after undergoing the socio-psychological training. It's highlighted that the mechanism of reflection underpins the observed personality shifts. A sample socio-psychological training program is presented, specifically

designed to elevate the students' level of EI components, integrating the participants into group integration activities and engagements with their broader environments. The most impactful strategies deployed in the development of EI incorporated fundamental socio-psychological training techniques such as group dialogues, role-playing exercises, and art therapy, enabling the observation of beneficial, qualitative alterations within the students' value systems, reflection capabilities, and their overall personal growth trajectories.

Key words: emotional intelligence, emotions, personality, interpersonal relationships, psychological training.

Постановка проблеми. У сучасних психологічних працях науковці підкреслюють емоціогенний характер навчального процесу, який виникає через високу відповідальність, активну комунікацію, стрес. Це потребує ефективного керування емоціями та волею. Тривалий час у системі професійної підготовки студентів переважав когнітивний підхід, при цьому ігнорувалася емоційна складова. Один із психологічних концептів, що дає змогу поєднати когнітивні й емоційні процеси, – це емоційний інтелект (EI). Необхідність розвитку EI у студентів зумовлена його здатністю в подальшому сприяти ефективності міжособистісної взаємодії у професійній діяльності. Дослідження розвитку емоційного інтелекту важливе через збільшення потреби попередньої профілактики емоційного здоров'я особистості, адже сучасне життя, навчання, особливо дистанційне, негативно впливає на емоційну сферу.

Аналіз наукових досліджень. Проблема можливих змін у розвитку EI в сучасній психології досліджується з різних поглядів. Деякі науковці (О. Власова, Дж. Майер, П. Саловей) вважають, що підвищення рівня EI є неможливим, оскільки розглядають його як стійку рису особистості. Водночас у наукових працях є дослідження, що демонструють успішність цілеспрямованого розвитку EI шляхом організації зовнішнього впливу [1; 2].

Так, на думку Е. Носенко та Н. Ковриги, доцільно досліджувати витoki як стресозахисної, так і адаптивної функцій EI як складових цілісної характеристики особистості [3]. При цьому емоційний інтелект виступає в поєднанні зовнішнього та внутрішнього світу людини.

В. Моргун розуміє EI як комплекс ментальних здібностей, пов'язаних із роботою з емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини. Автор виділяє

три рівні функціонування емоційного інтелекту: когнітивний, емоційний і поведінковий: на когнітивному відбувається сприйняття, обробка та систематизація емоційної інформації; на емоційному – визначаються особливості емоційних реакцій; на поведінковому – застосовуються емоційні знання на практиці [4].

К. Параскевова також досліджує емоційний інтелект як цілісну властивість, що включає здатність до пізнання емоцій, їх розуміння та управління ними. EI є передумовою прояву емпатії та чутливості. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає контролювати агресію та тривогу, впливає на розвиток емоційної лабільності [5].

Мета дослідження – обґрунтувати ключові положення розробки моделі розвитку емоційного інтелекту студентів ЗВО на етапі підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження. Розвиток EI є одним із напрямів психологічного забезпечення професійного становлення студентів усіх спеціальностей. Система психологічної підготовки до професійного становлення є невід'ємною складовою навчального процесу. Її завдання полягають у формуванні та підтримці оптимального рівня фахової спроможності студентів.

На переконання І. Грузинської, з метою покращення професійного становлення майбутніх спеціалістів у вишах розвиток їхнього емоційного інтелекту передбачає насамперед збагачення емоційного досвіду та збільшення показників емоційного інтелекту на рівнях пізнання, відчуттів і поведінки. Переважно йдеться про розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих, а також уміння ними керувати [6].

Особливості розвитку емоційного інтелекту напряму пов'язані з методологічним підходом і методичним забезпеченням моделі емоційного інтелекту. Здійсне-

ний аналіз психологічної літератури дав змогу визначити основні положення таких підходів, як особистісно орієнтований і діяльнісний.

Особливу зацікавленість викликає саме особистісно орієнтований підхід, адже концепція сприйняття людини як суб'єкта її психічної діяльності дає підстави для пошуку ресурсів для подальшого розвитку в самій людині. Отже, ми вважаємо за пріоритетну думку, що в процесі розвитку ЕІ слід зосереджуватися на індивідуальних особливостях студента. Адже врахування його потенційних здібностей і можливостей сприятиме покращенню процесів саморозвитку, самореалізації, формування його особистості, індивідуального стилю діяльності як майбутнього професіонала [6].

На нашу думку, реалізація мети підвищення рівня емоційного інтелекту є неможливою без застосування тренінгових технологій. Психологічний тренінг є ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту в студентів закладів вищої освіти. Ці тренування передбачають різні методи та стратегії, орієнтовані на оптимізацію емоційної сфери, розвиток емпатії та підтримку позитивних змін.

Враховуючи проблематику нашого дослідження, ми виокремили три ключові напрями, які мають першочергове значення для досягнення поставленої мети. Ідеться про пізнавальний, гуманістичний і поведінковий напрями, що дають змогу підібрати необхідні прийоми та засоби корекційного й розвивального впливу на розвиток емоційного інтелекту студентів.

Пізнавальний напрям, як підкреслює С. Забаровська, полягає у засвоєнні нових способів емоційного мислення, що сприяють розумінню емоцій і дають змогу ефективно ними управляти. Розвивальні вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок, аналіз спектра емоційних реакцій, побудову адекватних емоційних реакцій в уяві або в реальних діях. Унаслідок цього відбувається зміна тих моделей поведінки, які викликають неефективні емоційні реакції [7].

Гуманістичний напрям базується на цінності конкретної ситуації, на емоціях людини, на вірі у її можливості. У контексті тренінгу розвитку емоційного інтелекту це пов'язано із взаємодією емоційних пере-

живань, вираженням почуттів, рефлексією, емпатією, здатністю до управління власними емоційними станами [7].

Поведінковий напрям у тренінгу розвитку ЕІ зосереджений на свідомих способах керування емоціями та їх експресивного вираження. Відбувається гальмування неефективних форм емоційної поведінки, а також оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю. Кінцева мета поведінкового напрямку тренінгових технологій полягає у навчанні оптимальних способів поведінки й емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Спираючись на засади тренінгових технологій у психології та основні положення теорій емоційного інтелекту, ми розробили авторський варіант тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту студентів «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху».

Теоретичні засади розробленої програми спираються на теорію Е. Носенко та Н. Ковриги про функції емоційного інтелекту [3] та про роль емоційного інтелекту в процесі соціально-психологічної адаптації майбутніх фахівців. Під час розробки тренінгу нами також були враховані положення про вікові особливості переживання емоцій, про розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці [8].

Основні інструменти тренінгової роботи пов'язані передусім із прийомами рефлексії та сприймання – осмислення власних почуттів та емоцій, а також переживань інших людей у процесі спілкування. На відміну від традиційних методів впливу, спрямованих на зміни у внутрішньо-груповій структурі та групових взаєминах, у запропонованому нами тренінгу акцент ставиться на відчуття особистості в процесі групової взаємодії. При цьому найбільш результативними методами розвитку емоційного інтелекту можуть виступати такі прийоми психологічного тренінгу, як дискусія, обговорення проблемних ситуацій, рольові ігри й арттерапія, музикотерапія тощо.

Тренінг передбачає шість зустрічей та є структурованою системою, розробленою для поліпшення здатності розпізнавати емоції та навчити ефективних стратегій їхнього контролю.

Кожна зустріч триває 2 години та поділяється на три основні частини: вступ, осно-

вний блок і завершальна частина. Вступна частина сприяє формуванню комфортної психологічної атмосфери, встановленню та засвоєнню правил роботи групи, забезпеченню зворотного зв'язку. Основними методами на цьому етапі є вправи для знайомства, обговорення очікувань від тренінгу, психогімнастичні практики та вправи на рефлексію.

Основний блок заняття сфокусовано на оцінці початкового рівня обізнаності учасників щодо певних питань, актуалізації проблеми та формулюванні конкретних цілей для її вирішення, здобутті знань, розвитку умінь і навичок, а також підсумковому аналізу виконаної роботи. Робочими методами можуть бути мінілекції, проєктна діяльність, мозкові штурми, групові обговорення, індивідуальні завдання, рольові ігри, елементи арттерапії.

Завершальна частина передбачає надання кожному учаснику можливості оцінити власний досвід, здійснити рефлексію емоційного та змістовного аспектів. Тому на цьому етапі важливим є використання вправ на рефлексію. Критерієм успішності проведеної роботи є рівень розвитку EQ (низький, середній або високий). Значущість цього блоку полягає в можливості в разі потреби визначити подальші напрями роботи для підвищення рівня EQ.

Програму розвитку «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху» було впроваджено в Національному університеті «Чер-

нігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка протягом 2024–2025 рр. До проведення формувального експерименту було залучено студентів III–V курсів, які були розподілені до експериментальної ($n = 36$) та контрольної ($n = 45$) груп. Загальна кількість респондентів – 81 особа.

Аналіз результатів дослідження.

Щоб визначити кількісні та якісні зміни в особливостях розвитку ЕІ у контрольній та експериментальній групах студентів до та після формувального експерименту, були використані тест «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)» та методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана. Отримані результати представлено на рис. 1.

Ці показники демонструють відсутність суттєвої різниці в показниках рівнів розвитку ЕІ в контрольній групі учасників дослідження до та після проведення експерименту.

Отже, високий рівень ЕІ показали 11,1 % студентів на початку діагностики, а під час повторної перевірки – 13,3 %. Кількість студентів із низьким ЕІ зменшилася лише на 2,1 %. Число респондентів із середніми показниками залишилося на тому самому рівні.

На відміну від результатів контрольної групи, в експериментальній групі спостерігалися помітні зміни в усіх показниках розвитку ЕІ. На рис. 2 представлено, що у студентів із низьким рівнем ЕІ відзна-

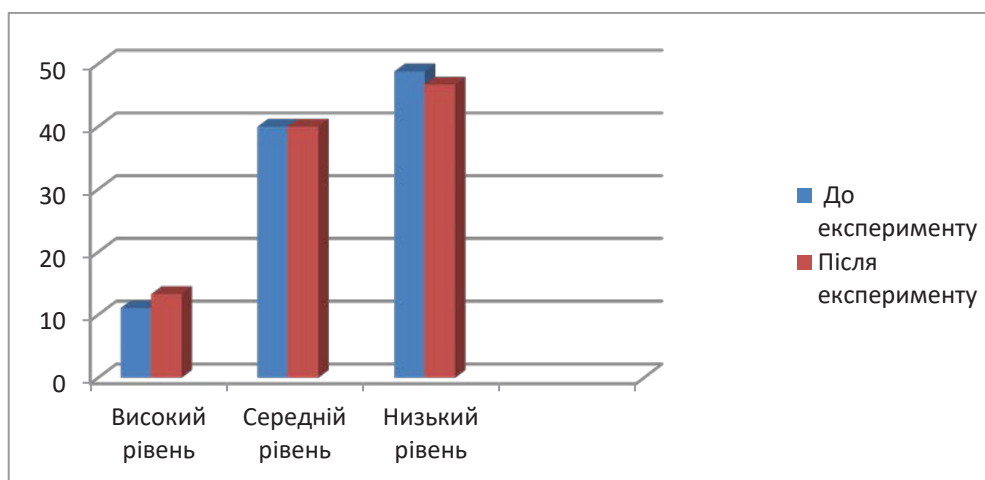


Рис. 1. Результати діагностичного вивчення рівня емоційного інтелекту респондентів контрольної групи

чено спад на 22,2 % (із 44,4 до 22,2 %), зі середнім – зростання на 16,5 % (із 41,8 до 58,3 %), з високим – збільшення на 5,7 % (з 13,8 до 19,5%). Це є ознакою покращення умінь студентів не тільки розпізнавати власні емоції та емоції оточення, а також й керувати ними.

Статистичну обробку здобутих даних проводили, використовуючи Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Цей метод дає змогу проводити дослідження у невеликих групах (до 50 осіб).

Порівняння показників рівня ЕІ у контрольній групі показало, що середні значення показників загального рівня ЕІ студентів майже не змінилися. Тобто рівень ЕІ студентів контрольної групи до експерименту статистично не відрізняється від рівня ЕІ після експерименту ($T = 374$; $p \geq 0,05$). В експериментальній групі середнє значення показника загального рівня ЕІ після тренінгу зросло, а розбіжності до та після тренінгу є статистично значущими ($T = 230$; $p \geq 0,05$). Отже,

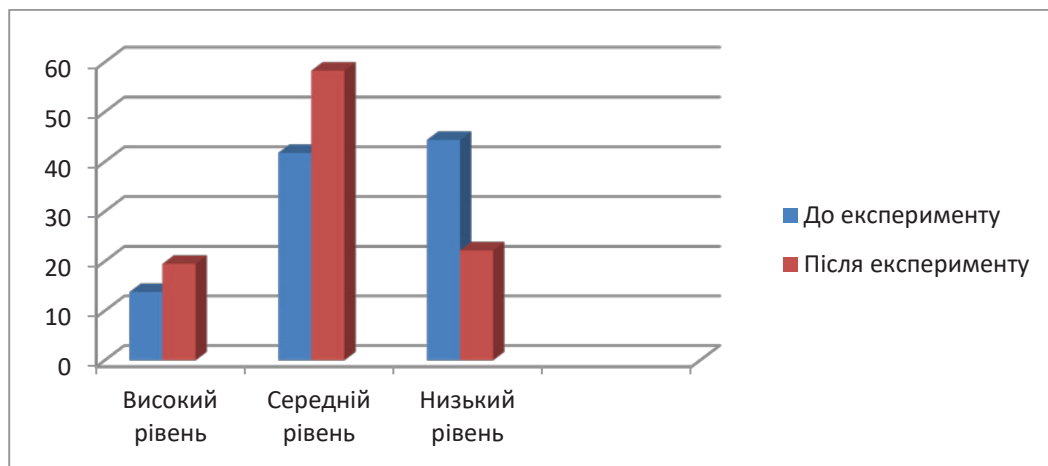


Рис. 2. Результати діагностичного вивчення рівня емоційного інтелекту респондентів експериментальної групи

можна стверджувати про ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ у студентів.

Висновки. Для покращення професійного становлення здобувачів вищої освіти нами було розроблено програму розвитку ЕІ студентів, що розкриває змістовну та процедурну сторони виконання поставлених завдань, має узгоджений і комплексний характер.

З метою розвитку емоційного інтелекту ми розробили та впровадили психологічний тренінг «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху». У дослідженні брали участь студенти III–V курсів (загалом 81 респондент). Отримані результати були опрацьовані з використанням статистичних методів. Доведено ефективність тренінгу «Емоційний інтелект: ключ до гармонії та успіху» щодо розвитку оптимального рівня емоційного інтелекту студентів. Отримані емпіричні дані

дослідження дають підстави констатувати, що апробовані на практиці прийоми та засоби розвитку емоційного інтелекту як компонента особистісної зрілості студентів, включені до програми психологічного тренінгу для підвищення рівня складових емоційного інтелекту, є ефективними. Як найбільш продуктивні методи розвитку емоційного інтелекту виступають базові методичні прийоми. Зокрема, групова дискусія, рольова гра та засоби арттерапії.

Таким чином, результати апробації розробленої програми демонструють ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ студентів. Проте проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вдосконаленні застосування тренінгових програм у практиці ЗВО щодо розвитку ЕІ у студентів на етапі їх професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
2. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*, 2008. № 9. С. 22–27.
4. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*, 2010. Вип. 6, № 97. С. 2–15.
5. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.
6. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
7. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50.
8. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи). Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

REFERENCES:

1. Vlasova, O.I. (2005). *Psykhologhiia sotsialnykh zdibnostei: struktura, dynamika, chynnyky rozvytku* [Psychology of social abilities: structure, dynamics, development factors]. Kyiv: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr "Kyivskiy universytet". 308 p. [in Ukrainian].
2. Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211 [in English].
3. Nosenko, E.L., Kovryha, N.V. (2008). Emotsiinyi intelekt yak intehralna osobystisna vlastyvist [Emotional intelligence as an integral personality trait]. *Praktychna psykhologhiia i sotsialna robota*, 9, 22–27 [in Ukrainian].
4. Morhun, V.F. (2010). Emotsiinyi intelekt u bahatovymirni strukturi osobystosti [Emotional intelligence in the multidimensional structure of personality]. *Postmetodyka*, 6 (97), 2–15 [in Ukrainian].
5. Paraskevova, K.H. (2015). *Emotsiinyi intelekt yak chynnyk rehuliatsii emotsiino-motyvatsiinoi sfery osobystosti* [Emotional intelligence as a factor in regulating the emotional and motivational sphere of the personality]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kharkiv: KhNU imeni V.N. Karazina. 17 p. [in Ukrainian].
6. Hruzynska, I.M. (2017). Teoretychni aspekty problemy emotsiinoho intelektu u yunatskomu vitsi [Theoretical aspects of the problem of emotional intelligence in adolescence]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Serii 12: Psykhologichni nauky, 5 (50), 88–95 [in Ukrainian].
7. Zabarovska, S.M. (2013). Prohrama treninhu emotsiinoi kompetentnosti dlia praktychnykh psykhologiv [Emotional Competence Training Program for Practicing Psychologists]. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*, 9, 47–50 [in Ukrainian].
8. Yatsiuk, M. (2019). *Emotsiinyi intelekt osobystosti (na khvyli Novoi ukrainskoi shkoly)* [Emotional intelligence of the individual (in the wake of the New Ukrainian School)]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Vinnytsia: Vyd-vo "Dilo", 105 p. [in Ukrainian].

УДК 159.923:613.86]:005(043.5)

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.13>

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІО-ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЗНЕСМЕНІВ

Рибко Аліса Павлівна,

аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
<https://orcid.org/0009-0007-9376-3558>

У статті висвітлено роль соціо-емоційної компетентності (СЕК) як ключового фактора, що сприяє адаптації бізнесменів до високого рівня невизначеності, стресових і кризових ситуацій в екстремальних умовах вітчизняного підприємництва під час війни. Також підкреслено, що життєстійкість та психологічне благополуччя бізнесменів забезпечують їх ефективну діяльність, подальший розвиток підприємства й відновлення економіки країни. Визначено основні компоненти соціо-емоційної компетентності: самосвідомість особистості, емпатія, саморегуляція емоцій, ефективні міжособистісні відносини, відповідальне прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику.

Метою дослідження було проведення емпіричного аналізу проблеми впливу соціально-емоційної компетентності на психологічне благополуччя особистості й емпірична перевірка гіпотези щодо соціо-емоційної компетентності як предиктора психологічного благополуччя особистості на прикладі вітчизняних бізнесменів.

Емпіричними методами дослідження були опитувальник «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)» А. О. Шашенкової; методика визначення психологічного благополуччя (ПБ) особистості С. М. Забаровської.

Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність чіткої диференціації у профілях соціо-емоційної компетентності та психологічного благополуччя респондентів залежно від рівня залученості до бізнес-середовища і складності управлінських функцій: найвищі показники показали управлінці великого бізнесу; підприємцям ФОП характерні менш стабільні показники як у сфері емоційної регуляції, так і в контексті психологічного благополуччя; власники бізнес-організацій ТОВ продемонстрували помірні показники, перебуваючи між крайніми полюсами, що свідчить про гнучкий, але не завжди послідовний стиль їх самоуправління та соціальної взаємодії.

Результати дослідження емпірично підтверджують, що соціо-емоційна компетентність є важливим психосоціальним утворенням, а також предиктором психологічного благополуччя особистості у сфері бізнесу та підприємництва.

Ключові слова: соціо-емоційна компетентність, психологічне благополуччя, підприємництво, бізнес під час війни, підприємці, бізнесмени.

Rybko Alisa. Emotional competence as a predictor psychological well-being: results of empirical research

The article highlights the role of socio-emotional competence (SEC) as a key factor that contributes to the adaptation of businessmen to a high level of uncertainty, stress and crisis situations in extreme conditions of domestic entrepreneurship during the war. It is also emphasized that the resilience and psychological well-being of businessmen ensure their effective activities, further development of the enterprise and the restoration of the country's economy. The main components of socio-emotional competence are identified: self-awareness of the individual, empathy, self-regulation of emotions, effective interpersonal relationships, responsible decision-making in conditions of uncertainty and risk.

The purpose of the study was to conduct an empirical analysis of the problem of the influence of socio-emotional competence on the psychological well-being of the individual and to empirically test the hypothesis regarding socio-emotional competence as a predictor of the psychological well-being of the individual using the example of domestic businessmen.

The empirical research methods were the questionnaire "Socio-emotional competence (SEC)" by A.O. Shashenkova; the methodology for determining the psychological well-being (PB) of the individual by S.M. Zabarovska.

The analysis of empirical data showed a clear differentiation in the profiles of socio-emotional competence and psychological well-being of respondents depending on the level of involvement in the business environment and the complexity of management functions: the highest indicators were shown by managers of large businesses; sole proprietors are characterized by less stable indicators both in the field of emotional regulation and in the context of psychological well-being; owners of LLC business organizations demonstrated moderate indicators, being between the extreme poles, which indicates a flexible, but not always consistent style of their self-management and social interaction.

The results of the study empirically confirm that socio-emotional competence is an important psychosocial construct, as well as a predictor of an individual's psychological well-being in the field of business and entrepreneurship.

Key words: socio-emotional competence, psychological well-being, entrepreneurship, business during war, entrepreneurs, businessmen.

Постановка проблеми. Сучасний український бізнес функціонує в умовах безпрецедентної нестабільності та підвищених ризиків, спричинених повномасштабним вторгненням РФ в Україну. Ці події мали значний вплив на економіку нашої країни, поставили перед бізнесменами нові виклики й випробування, чинять значний тиск на їх психологічний стан, що потребує від всіх учасників як малого, так і великого бізнесу не лише стратегічної гнучкості, а й значного психологічного ресурсу.

Тому збереження психологічного благополуччя бізнесменів стає критично важливим чинником не лише для їхнього особистого добробуту, а й для стійкості та подальшого розвитку підприємств, а також для відновлення економіки нашої країни.

Під час війни, коли звичні бізнес-процеси руйнуються, а зовнішні чинники стають непередбачуваними, на перший план виходять особистісні якості підприємців та їх розвинена соціо-емоційна компетентність, що дають їм можливість адаптуватися до нових реалій, зберігати стійкість, приймати ефективні рішення, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та підтримувати власне психологічне благополуччя.

Упродовж останніх десятиліть феномени емоційного інтелекту бізнесменів і менеджерів (Д. Гоулман, 2021; С. Г. Дубовик, Т. І. Драбчук, 2014 та ін.) [1; 2]; емоційної компетентності (Д. Гоулман, С. Черніс, 2001; К. Кавалло, Д. Брієнца, 2006; К. Саарні, 2011; Т. П. Чернявська, 2022) [3; 4; 5; 6] та соціо-емоційної компетентності (Р. Боятзіс, Ф. Ратті, 2009; А. О. Шашенкова, 2023) [7; 8] стали об'єктом пильної уваги дослідників у сфері бізнесу та підприємництва.

Зростаючий інтерес до цих концепцій зумовлений розумінням їхньої ключової ролі в забезпеченні ефективної діяльності бізнес-організацій. Підкреслюється, що розвиток соціо-емоційної компетентності сприяє опануванню представниками бізнесу та менеджерським персоналом знань і навичок, необхідних для ефективної взаємодії в різноманітних соціальних контекстах бізнес-діяльності.

До ключових вимірів соціо-емоційної компетентності, що мають безпосередній вплив на бізнес-середовище, належать: самосвідомість (розуміння власних емоцій та їхнього впливу на поведінку), емпатія (здатність розуміти та враховувати емоції інших людей і турбуватися про них), управління емоціями (контроль і регуляція власних емоційних станів), налагодження позитивних міжособистісних відносин (з колегами, клієнтами, партнерами), ефективне розв'язання конфліктних ситуацій, а також відповідальне прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику.

Водночас значний інтерес наукової психологічної спільноти викликає така проблематика: успішність життєдіяльності та професійна реалізація (Ж. П. Вірна, 2014; А. Г. Четверик-Бурчак, 2015) [9; 10]; ефективні стратегії подолання стресу (Р. Лазарус, 2000) [11], адаптивні механізми копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику (Н. В. Родіна, А. С. Фокін, 2021) [12] та загальний рівень психологічного благополуччя працівників (С. М. Забаровська, О. Д. Кресан, 2021; Д. Канеман, Е. Дінер, Н. Шварц, 1999) [13; 14].

Незважаючи на велику кількість наукових робіт, присвячених цій темі, емпіричне дослідження проблеми впливу соціо-емоційної компетентності на психологічне

благополуччя бізнесменів, які працюють у кризових умовах воєнної години в Україні, залишається актуальним.

Метою дослідження є аналіз проблеми впливу соціо-емоційної компетентності на психологічне благополуччя особистості й емпірична перевірка гіпотези щодо соціо-емоційної компетентності як предиктора психологічного благополуччя особистості на прикладі вітчизняних бізнесменів.

Дослідницькі методи:

- науково-теоретичні: порівняльний аналіз та узагальнення наукової літератури з питань вивчення емоційного інтелекту, емоційної компетентності; психологічного благополуччя, ментального здоров'я; соціально-психологічні аспекти підприємницької діяльності та бізнес-діяльності;

- емпіричні – психодіагностика за опитувальником «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)» А. О. Шашенкової; за методикою визначення психологічного благополуччя (ПБ) особистості С. М. Забаровської.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження проблеми впливу соціально-емоційної компетентності на психологічне благополуччя особистості й емпірична перевірка гіпотези щодо соціо-емоційної компетентності як предиктора психологічного благополуччя особистості на прикладі вітчизняних бізнесменів проводилося на базі Харківського клубу підприємців – Kharkiv Business Club (місто Харків).

Вибірка становила 163 особи, серед яких були підприємці (ФОП), власники бізнес-організацій (ТОВ) та управлінці великого бізнесу.

Емпірична перевірка гіпотези щодо соціо-емоційної компетентності як предиктора психологічного благополуччя була проведена серед трьох груп респондентів, які займаються підприємницькою діяльністю в різних організаційно-правових формах: 1) фізичні особи – підприємці (ФОП, $n = 67$), 2) власники бізнес-організацій (ТОВ, $n = 59$) та 3) управлінці великого бізнесу ($n = 37$).

Для оцінки рівнів розвитку соціо-емоційної компетентності респондентів застосовано опитувальник «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)» (А. О. Шашенкова) [8], що містить шість шкал.

Особливості психологічного благо-

получчя респондентів оцінювалися за допомогою методики визначення психологічного благополуччя (ПБ) особистості (С. М. Забаровська) [4], що складається з восьми субшкал, згрупованих у загальний показник.

За результатами проведеного порівняльного аналізу, здійсненого шляхом застосування дисперсійного аналізу (ANOVA), встановлено наявність статистично значущих розбіжностей між досліджуваними групами практично за всіма шкалами обох психодіагностичних методик досліджуваних конструкцій ($p < 0,05$).

Узагальнені результати наведено в табл. 1 (Додаток 1).

Найвищі середні значення за більшістю шкал зафіксовано в управлінців великого бізнесу. Зокрема, за шкалою «Життєві цілі» (ЖЦ) управлінці мали середнє значення 4,38, тоді як власники ТОВ – 4,19, а ФОП – 3,60 ($p = 2,7e-13$).

Аналогічна тенденція спостерігалася за шкалами «Задоволеність життям» (ЗЖ), «Майбутнє» (МБ), «Позитивні емоції» (ПЕ), «Ставлення до себе» (СС) та «Наявність соціальної підтримки» (НСП), що свідчить про більш сформований рівень психологічного благополуччя в осіб, які працюють на вищих управлінських щаблях.

За шкалами опитувальника «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)» також спостерігаються виразні міжгрупові відмінності. Так, за шкалою «Соціальне керування» (СК) управлінці великого бізнесу демонструють найвищий показник – 4,19, тоді як у власників ТОВ – 3,89, а у ФОП – 3,39 ($p = 1,25e-14$). Це узгоджується з функціональними завданнями топ-менеджменту, які передбачають організацію взаємодії, делегування, управління командами. Високі бали за шкалою «Самоефективність» (Се) також спостерігаються в цієї групи ($M = 4,43$), що може бути зумовлено впевненістю в особистих компетенціях, накопиченими успіхами та лідерськими якостями.

Аналіз результатів дослідження. Якісний аналіз даних свідчить про те, що найнижчі показники психологічного благополуччя й соціо-емоційної компетентності мають представники мікробізнесу (ФОП). Хоча окремі з них демонструють високий рівень особистісного розвитку,

загалом ця група характеризується меншою передбачуваністю у плануванні, слабшою соціальною залученістю та недостатньо розвинутими механізмами саморегуляції. Особливо це помітно за шкалами «Соціо-емоційне усвідомлення» (С-ЕУ) та «Самокерування» (СК), що мають середні значення 3,71 та 3,55 відповідно – проти 4,16 та 4,05 у топ-менеджерів.

Власники бізнес-організацій ТОВ займають проміжну позицію як за кількісними показниками, так і в контексті змістовного наповнення: з одного боку, вони демонструють доволі високий рівень самосвідомості, впевненості, цілеспрямованості, а з іншого – менш стабільні показники за шкалами, пов'язаними з емоційною регуляцією та соціальною підтримкою.

Отримані дані свідчать про наявність чіткої диференціації у профілях соціо-емоційної компетентності та психологічного благополуччя залежно від рівня залученості до бізнес-середовища та складності управлінських функцій.

Найвищі показники притаманні управлінцям великого бізнесу, що опосередковано підтверджує гіпотезу нашого дослідження: соціо-емоційна компетентність виступає предиктором психологічного благополуччя в умовах професійної діяльності у сфері бізнесу та підприємництва.

Візуалізація результатів предикції соціо-емоційної компетентності щодо психологічного благополуччя представлена на діаграмі (рис. 1).

З рис. 1 видно, що в усіх групах респондентів спостерігається позитивна асоціація між високими показниками соціо-емоційної компетентності та відповідно вищими середніми значеннями психологічного благополуччя, хоча характер цих залежностей не є лінійним, що вказує на складну структуру взаємозв'язків компонентів.

Отримані результати підтверджують гіпотезу щодо соціо-емоційної компетентності, яка виступає значущим предиктором психологічного благополуччя особистості в умовах бізнесу та підприємництва. Зокрема, ключовими компонентами є самоефективність, соціальне керування й емоційне усвідомлення.

З метою виявлення внеску окремих компонентів соціо-емоційної компетентності у формування психологічного благополуччя було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступив інтегральний показник психологічного благополуччя, сформований шляхом усереднення оцінок за восьма шкалами відповідної методики. Незалежними змінними (предикторами) стали

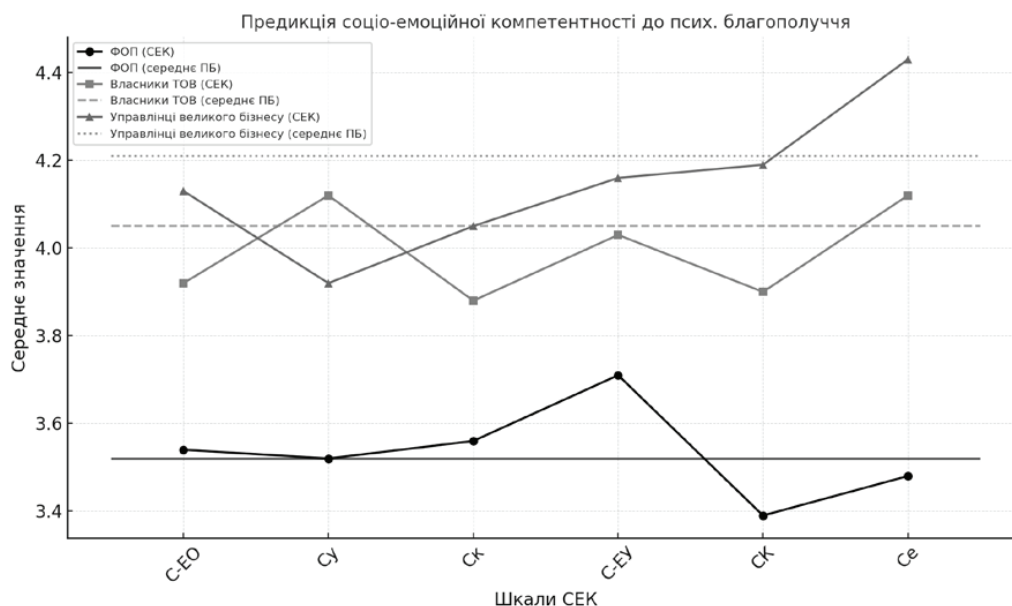


Рис. 1. Результати предикції соціо-емоційної компетентності щодо психологічного благополуччя респондентів

шкали опитувальника «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)».

Модель виявила, що найбільший внесок у варіацію загального показника благополуччя забезпечують шкали «Самоефективність» ($\beta = 0,276$), «Соціальне керування» ($\beta = 0,218$) та «Самокерування» ($\beta = 0,180$). Тому в умовах професійної діяльності найбільше значення для збереження психологічного ресурсу має впевненість у власних силах, здатність ефективно взаємодіяти, а також регулювати власні емоції та поведінку.

Менший, але позитивний вплив на психологічне благополуччя також мають шкали «Самоусвідомлення», «Соціо-емоційна обізнаність» і «Соціо-емоційне усвідомлення», що вказує на опосередковану роль когнітивних і перцептивних аспектів у підтриманні суб'єктивного благополуччя.

Загалом отримані результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що компоненти соціо-емоційної компетентності виступають значущими предикторами психологічного благополуччя особистості, особливо в контексті управлінської діяльності в умовах бізнесу та підприємництва.

На рис. 2 представлена діаграма, яка демонструє внесок кожної шкали опитувальника «Соціо-емоційна компетент-

ність (СЕК)» у формування психологічного благополуччя.

З рис. 2 видно, що найбільший вплив на психологічне благополуччя особистості мають такі шкали, як «Самоефективність» (Се), «Соціальне керування» (СК), «Самокерування» (Ск).

Це підтверджує, що регулятивні та мотиваційні компоненти соціо-емоційної компетентності є ключовими в підтриманні внутрішнього психологічного ресурсу бізнесменів. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що соціо-емоційна компетентність є важливим психологічним ресурсом, який тісно пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя особистості в контексті бізнесу, підприємницької діяльності.

Кількісний аналіз за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) дав змогу виявити статистично значущі відмінності між трьома групами досліджуваних (підприємців, ФОП, власників бізнес-організацій, ТОВ, управлінців великого бізнесу) за більшістю шкал опитувальника «Соціо-емоційна компетентність (СЕК)» та методики визначення психологічного благополуччя (ПБ). Найвищі показники спостерігаються в управлінців великого бізнесу, що свідчить про сформованість у них життєвих цілей, емоційної

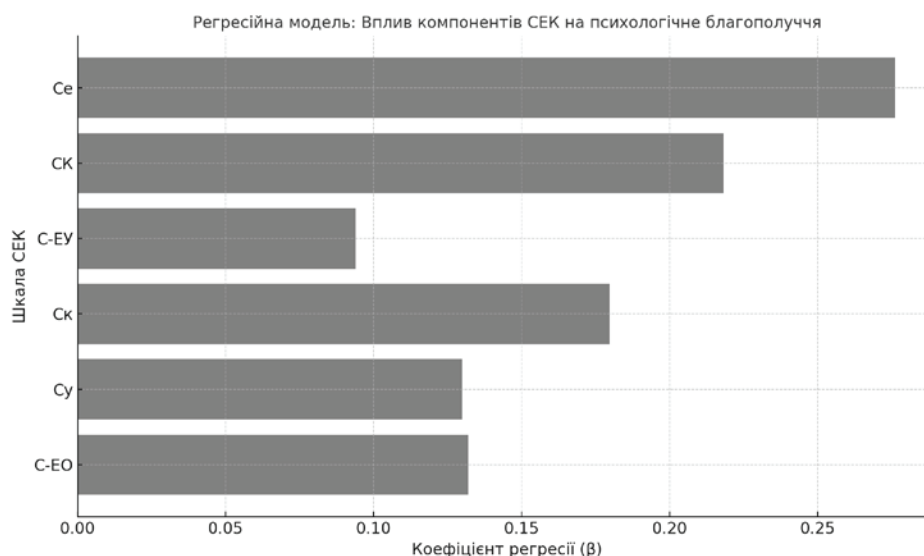


Рис. 2. Діаграма внеску кожної шкали соціо-емоційної компетентності у формування психологічного благополуччя

саморегуляції, соціальної компетентності та впевненості у власних силах.

Якісний аналіз виявив, що підприємці, ФОП, незважаючи на активну професійну діяльність, загалом характеризуються менш стабільними показниками як у сфері емоційної регуляції, так і в контексті психологічного благополуччя. Власники бізнес-організацій, ТОВ, демонструють помірні значення, перебуваючи між крайніми полюсами, що свідчить про гнучкий, але не завжди послідовний стиль самоуправління та соціальної взаємодії.

Регресійний аналіз підтвердив гіпотезу про предиктивний характер соціо-емоційної компетентності щодо психологічного благополуччя. Найбільший внесок у варіацію психологічного благополуччя забезпечують шкали «Самоефективність» ($\beta = 0,276$), «Соціальне керування» ($\beta = 0,218$) та «Самокерування»

($\beta = 0,180$). Ці компоненти виявилися ключовими для збереження й підтримання високого рівня суб'єктивного благополуччя в умовах бізнес-середовища, що потребує від особистості постійної адаптації, відповідальності та здатності до стратегічного планування.

Висновки. Результати дослідження емпірично підтверджують, що соціо-емоційна компетентність є не лише важливим психосоціальним утворенням, але й дієвим предиктором психологічного благополуччя особистості у сфері бізнесу та підприємництва. Це відкриває перспективи для подальших розробок практичних рекомендацій, корекційно-розвивальних програм, орієнтованих на розвиток і підвищення рівня соціо-емоційної компетенції як фактора психологічної стійкості й управлінської ефективності вітчизняних підприємців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі / пер. з англ. Ю. Шекет. Харків : Vivat. 2021, 528 с.
2. Дубовик С. Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія: Економіка і менеджмент*, 2014. Вип. 5. С. 8–14.
3. Goleman D., Cherniss C. (eds.). An EI-based theory of performance. The emotionally intelligent workplace. San Francisco : Jossey-Bass, 2001. P. 27–44.
4. Cavallo K., Brienza D. Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*. 2006. Vol. 2 (1), pp. 286–294.
5. Saarni C. Emotional competence and effective negotiation: the integration of emotion understanding, regulation, and communication. *Psychology and Political Strategies for Peace Negotiation*, F. Aquilar and M. Galluccio, Eds., Springer, New York, NY, USA. 2011. P. 55–74.
6. Чернявська Т. П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота. Одеський нац. університет імені І. І. Мечникова*. 2022. Вип. 1–2 (52–53) С. 131–138.
7. Boyatzis R.E., Ratti F. Emotional, social and cognitive intelligence competencies distinguishing effective Italian managers and leaders in a private company and cooperatives. *Journal of Management Development*. 2009. Vol. 28 (9). P. 821–838.
8. Шашенкова А. О. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 68. Харків. 2023. С. 386–401.
9. Вірна Ж. П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 65–71.
10. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 187 с.
11. Lazarus R.S. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*. Vol. 55 (6), 2000. P. 665–673.
12. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 90–95.
13. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. Том 7, № 9 (53). 2021. С. 99–107.

14. Kahneman D., Diener E., Schwarz N., eds. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York : Russell Sage Foundation, 1999, 605 p.

REFERENCES:

1. Houlman, D. (2021). *Emotsiinyi intelekt u biznesi. Yak staty uspishnym u zhytti ta karieri [Emotional Intelligence in Business. How to Become Successful in Life and Career]* / per. z anhl. Yu. Sheket. Kharkiv: Vivat. 528 p. [in Ukrainian].
2. Dubovyk, S.H., & Drabchuk, T.I. (2014). Rozvytok emotsiinoho intelektu suchasnykh menedzheriv yak umova yikh uspishnoi diialnosti [Development of emotional intelligence of modern managers as a condition for their successful activities]. *Visnyk Sumskoho natsionalnoho ahrarnoho universytetu. Seriya: Ekonomika i menedzhment*, 5, 8–14 [in Ukrainian].
3. Goleman, D., & Cherniss, C. (eds.). (2001). An EI-based theory of performance. The emotionally intelligent workplace. San Francisco: Jossey-Bass. P. 27–44 [in English].
4. Cavallo, K., & Brienza, D. (2006). Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*, 2 (1), 286–294 [in English].
5. Saarni C. (2011). Emotional competence and effective negotiation: the integration of emotion understanding, regulation, and communication. *Psychology and Political Strategies for Peace Negotiation*, F. Aquilar and M. Galluccio, Eds., Springer, New York, NY, USA. P. 55–74 [in English].
6. Cherniavska, T.P. (2022). Emotsiina kompetentnist yak osnova profesiinoi uspishnosti [Emotional competence as the basis of professional success]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota. Odeskyi nats. universytet imeni I.I. Mechnykova*, 1–2 (52–53), 131–138 [in Ukrainian].
7. Boyatzis, R.E., & Ratti, F. (2009). Emotional, social and cognitive intelligence competencies distinguishing effective Italian managers and leaders in a private company and cooperatives. *Journal of Management Development*, 28 (9), 821–838 [in English].
8. Shashenkova, A.O. (2023). Aprobatsiia opytuvalnyka "Sotsio-emotsiina kompetentnist" [Testing the Socio-Emotional Competence Questionnaire]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykhologhiia*, 68, 386–401 [in Ukrainian].
9. Virna, Zh.P. (2014). Orhanizatsiia zhyttia pozytyvnoi osobystosti: konstruktyvna prohnostyka ta profesiina uspishnist [Organizing the life of a positive personality: constructive prognostication and professional success]. *Nauka i osvita*, 9, 65–71 [in Ukrainian].
10. Chetveryk-Burchak, A.H. (2015). Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiediialnosti osobystosti [Mechanisms of influence of emotional intelligence on the success of a person's life]. *Candidate's thesis*. Odesa, 187 p. [in Ukrainian].
11. Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665–673 [in English].
12. Rodina, N.V., & Fokin, A.S. (2021). Kopinh-povedinka osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti ta ryzyku [Coping behavior of an individual in situations of uncertainty and risk]. *Habitus*, 24 (2), 90–95 [in Ukrainian].
13. Zabarovska, S.M., & Kresan, O.D. (2021). Metodyka doslidzhennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti. [Methodology for researching psychological well-being of an individual]. *Psykhologichnyi chasopys*, 7, 9 (53), 99–107 [in Ukrainian].
14. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., eds. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 605 p. [in English].

Додаток 1

Таблиця 1

**Статистично значущі відмінності між групами за шкалами СЕК
і психологічного благополуччя**

Група	Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Медіана	F-критерій	p-значення
Власники ТОВ	ЖЦ	4,186440677966102	0,4344864694209446	4,0	34,864550724803415	0,000000
Управлінці великого бізнесу	ЖЦ	4,378378378378378	0,4916723926983714	4,0	34,864550724803415	0,000000
ФОП	ЖЦ	3,5970149253731343	0,5789149069343679	4,0	34,864550724803415	0,000000
Власники ТОВ	ЗЖ	3,9661016949152543	0,3698136387572405	4,0	51,31630280376035	0,000000
Управлінці великого бізнесу	ЗЖ	4,243243243243243	0,4349588362008399	4,0	51,31630280376035	0,000000
ФОП	ЗЖ	3,3582089552238807	0,5422034879478655	3,0	51,31630280376035	0,000000
Власники ТОВ	МБ	3,9661016949152543	0,2603778219616477	4,0	39,7518943234028	0,000000
Управлінці великого бізнесу	МБ	4,162162162162162	0,3736838766118223	4,0	39,7518943234028	0,000000
ФОП	МБ	3,492537313432836	0,5037175233040656	3,0	39,7518943234028	0,000000
Власники ТОВ	НСП	4,152542372881356	0,4477360414672414	4,0	22,760972284522023	0,000000
Управлінці великого бізнесу	НСП	4,513513513513513	0,5067117097095317	5,0	22,760972284522023	0,000000
ФОП	НСП	3,850746268656717	0,5001130582264307	4,0	22,760972284522023	0,000000
Власники ТОВ	ПЕ	3,915254237288136	0,3845344517644743	4,0	32,566670686174255	0,000000
Управлінці великого бізнесу	ПЕ	4,054054054054054	0,2292434351351256	4,0	32,566670686174255	0,000000
ФОП	ПЕ	3,4328358208955225	0,5286885030364066	3,0	32,566670686174255	0,000000
Власники ТОВ	С-ЕО	3,915254237288136	0,5659333332621902	4,0	19,307646721933025	0,000000
Управлінці великого бізнесу	С-ЕО	4,135135135135135	0,3465834966066908	4,0	19,307646721933025	0,000000
ФОП	С-ЕО	3,537313432835821	0,5023688795899496	4,0	19,307646721933025	0,000000
Власники ТОВ	С-ЕУ	4,033898305084746	0,3198114581908865	4,0	13,158936486380789	0,000005
Управлінці великого бізнесу	С-ЕУ	4,162162162162162	0,3736838766118222	4,0	13,158936486380789	0,000005
ФОП	С-ЕУ	3,716417910447761	0,5981276378746488	4,0	13,158936486380789	0,000005
Власники ТОВ	СК	3,8983050847457625	0,4431437555434442	4,0	39,35983026807691	0,000000
Управлінці великого бізнесу	СК	4,1891891891891895	0,3970612769556579	4,0	39,35983026807691	0,000000
ФОП	СК	3,388059701492537	0,5209322610706232	3,0	39,35983026807691	0,000000
Власники ТОВ	СО	3,915254237288136	0,5013132957102512	4,0	46,44170500043364	0,000000
Управлінці великого бізнесу	СО	4,027027027027027	0,2873718541934519	4,0	46,44170500043364	0,000000
ФОП	СО	3,253731343283582	0,502818829415561	3,0	46,44170500043364	0,000000
Власники ТОВ	СР	3,915254237288136	0,2808936228404367	4,0	15,456516848353068	0,000001

Продовження таблиці 1

Управлінці великого бізнесу	CP	4,054054054054054	0,3287979746107145	4,0	15,456516848353068	0,000001
ФОП	CP	3,626865671641791	0,5174477252333448	4,0	15,456516848353068	0,000001
Власники ТОВ	CC	4,169491525423729	0,4606046390860963	4,0	34,49424864948393	0,000000
Управлінці великого бізнесу	CC	4,324324324324325	0,4745789978762494	4,0	34,49424864948393	0,000000
ФОП	CC	3,537313432835821	0,6112173201019279	4,0	34,49424864948393	0,000000
Власники ТОВ	Се	4,11864406779661	0,4942687305753289	4,0	50,340690804943726	0,000000
Управлінці великого бізнесу	Се	4,4324324324324325	0,5022472023339226	4,0	50,340690804943726	0,000000
ФОП	Се	3,4776119402985075	0,5032683769612476	3,0	50,340690804943726	0,000000
Власники ТОВ	Ск	3,8813559322033897	0,4580598426012232	4,0	11,762948380220871	0,000017
Управлінці великого бізнесу	Ск	4,054054054054054	0,4682085210877941	4,0	11,762948380220871	0,000017
ФОП	Ск	3,5522388059701493	0,6344547191033353	4,0	11,762948380220871	0,000017
Власники ТОВ	Су	4,11864406779661	0,4580598426012232	4,0	22,1840125279888	0,000000
Управлінці великого бізнесу	Су	3,918918918918919	0,4332293707583636	4,0	22,1840125279888	0,000000
ФОП	Су	3,5223880597014925	0,5866755066971003	4,0	22,1840125279888	0,000000

Примітка. У таблиці подано лише ті шкали, за якими виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між групами: фізичні особи – підприємці (ФОП), власники ТОВ та управлінці великого бізнесу.

Позначення шкал:

- ЖЦ – «Життєві цілі»;
- ЗЖ – «Задоволеність життям»;
- МБ – «Уявлення про майбутнє»;
- НСП – «Наявність соціальної підтримки»;
- ПЕ – «Позитивні емоції»;
- СО – «Ставлення до оточення»;
- СС – «Ставлення до себе»;
- СР – «Здатність до саморегуляції».

Шкали соціо-емоційної компетентності:

- С-ЕО – «Соціо-емоційна обізнаність»;
- Су – «Самоусвідомлення»;
- Ск – «Самокерування»;
- С-ЕУ – «Соціо-емоційне усвідомлення»;
- СК – «Соціальне керування»;
- Се – «Самоефективність».

ЕМОЦІЙНА НЕЗАХИЩЕНІСТЬ І ДОВІРА: НАСЛІДКИ ДИТЯЧИХ ТРАВМ У СТОСУНКАХ ДОРОСЛИХ

Ткачук Руслана Іванівна,

магістрантка освітньо-професійної програми

«Клінічна психологія»

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

Крижановська Зореслава Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

У запропонованій статті наводиться теоретичний аналіз проблеми довіри в близьких стосунках. У статті зазначено, що емоційна близькість є одним із найважливіших елементів, які визначають якість і глибину стосунків у парі. Вона слугує основою для формування довіри, що, зі свого боку, є ключовим компонентом у стабільних і задовільних відносинах. Довіра визначається як очікування надійності, відкритості та чесності з боку іншої людини, що ґрунтується на попередньому досвіді взаємодії, індивідуальних переконаннях і цінностях. Дослідження психологічних аспектів довіри доводять, що вона є динамічним процесом, який залежить від контексту та досвіду взаємодії. Вона формується через позитивні спільні переживання, взаємну підтримку, чесне спілкування та готовність до компромісів. Аналіз останніх психологічних досліджень дав можливість уточнити важливість довіри в міжособистісних стосунках, особливо в контексті емоційної близькості та фізичної інтимності партнерів. Дитячий травматичний досвід значною мірою впливає на здатність формувати довіру в дорослих стосунках. Ранні переживання, пов'язані з порушенням емоційної безпеки, нехтуванням, фізичним чи психологічним насиллям, можуть залишати глибокі сліди, які проявляються у труднощах побудови здорових і стабільних стосунків дорослих. Одним із ключових наслідків дитячої травматизації є формування негативних моделей прив'язаності. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, діти, які виростають у нестабільному або небезпечному середовищі, розвивають тривожний або уникливий стиль прив'язаності. Ці стилі супроводжуються недовірою до інших, страхом відмови або униканням близькості, що стає значною перешкодою для формування відкритих і довірливих стосунків у парі. Відновлення довіри після її порушення є складним процесом, який потребує бажання обох партнерів працювати над відносинами, відвертого вибачення. Загалом сучасні дослідження підтверджують, що довіра є ключовим елементом у формуванні та підтримці здорових і задовільних міжособистісних стосунків.

Ключові слова: досвід дитячих переживань, емоційне насилля, близькі стосунки, емоційна близькість.

Tkachuk Ruslana, Kryzhanovska Zoreslava. Emotional insecurity and trust: the consequences of childhood trauma in adult relationships

This article provides a theoretical analysis of the problem of trust in close relationships. The article notes that emotional intimacy is one of the most important elements that determine the quality and depth of a couple's relationship. It serves as the basis for building trust, which, in turn, is a key component in a stable and satisfactory relationship. Trust is defined as an expectation of reliability, openness, and honesty on the part of another person based on previous experience of interaction, individual beliefs, and values. Studies of the psychological aspects of trust show that it is a dynamic process that depends on the context and experience of interaction. It is formed through positive shared experiences, mutual support, honest communication, and willingness to compromise. The analysis of recent psychological research has made it possible to clarify the importance of trust in interpersonal relationships, especially in the context of emotional closeness and physical intimacy of partners. Childhood traumatic experiences have

a significant impact on the ability to build trust in adult relationships. Early experiences of emotional insecurity, neglect, physical or psychological abuse can leave deep traces that manifest themselves in difficulties in building healthy and stable adult relationships. One of the key consequences of childhood trauma is the formation of negative attachment patterns. According to John Bowlby's attachment theory, children who grow up in an unstable or unsafe environment develop an anxious or avoidant attachment style. These styles are accompanied by distrust of others, fear of rejection, or avoidance of intimacy, which becomes a significant obstacle to the formation of open and trusting relationships in a couple. Restoring trust after it has been broken is a complex process that requires both partners' willingness to work on the relationship, an open apology. Overall, current research confirms that trust is a key element in forming and maintaining healthy and satisfying interpersonal relationships.

Key words: *experience of childhood experiences, emotional abuse, close relationships, emotional intimacy.*

Постановка проблеми. Довіра є основою будь-яких здорових і стійких стосунків, зокрема в близьких стосунках дорослих. Вона забезпечує емоційну безпеку, даючи можливість партнерам бути вразливими, відкритими та підтримувати один одного в складних ситуаціях. Довіра дає змогу встановлювати глибокі емоційні зв'язки, спільно вирішувати проблеми та бути впевненими у відданості й вірності партнера. Відсутність довіри у стосунках може призвести до постійної тривоги, конфліктів і розчарувань, оскільки партнери не відчувають себе емоційно захищеними.

Проте для людей, які пережили досвід дитячої травми, формування довіри може бути значно складнішим процесом. Дитяча травма, як-от насилля, нехтування потребами дитини, неемпатійне ставлення до неї, розлучення батьків та інші причини, може вплинути на здатність дорослої особистості відкрито довіряти, особливо в близьких стосунках. Дорослі, які пережили травму в дитинстві, часто мають знижене відчуття власної цінності, що може перешкоджати їм довіряти навіть найближчим людям. Вони можуть мати тенденцію до самоізоляції, уникати емоційної близькості, оскільки це несе їм загрозу.

Також дорослі, які мають у своїй пам'яті досвід травматичних переживань, також можуть бути схильними до ненадійних форм прив'язаності, коли надмірно переживають за взаємодії з партнерами.

Метою дослідження є теоретичне узагальнення й емпіричне вивчення впливу травматичного досвіду дитинства на можливість довіряти в близьких стосунках дорослих.

Результати дослідження. Довіра є ключовим компонентом у побудові та

збереженні близьких взаємин, виконуючи роль фундаменту, на якому базуються емоційна безпека, стабільність, взаєморозуміння та підтримка. Вона створює умови для відкритого спілкування, сприяє чесності та щирості, допомагаючи партнерам або друзям відчувати себе комфортно та впевнено одне з одним.

Без довіри неможливо досягти глибокого зв'язку між людьми, адже її відсутність породжує сумніви, підозри та тривожність. З іншого боку, довіра є своєрідним «маяком», що спрямовує партнерів у складних ситуаціях, даючи можливість долати конфлікти і зміцнювати зв'язок. Вона слугує основою для розвитку любові, взаємної поваги та відчуття емоційної близькості.

Сучасні дослідження довіри в близьких стосунках дорослих звертають увагу на її взаємозв'язок зі стилем прив'язаності, сформованим у ранньому дитинстві. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі (Bowlby, 1969), стиль прив'язаності визначає, як людина сприймає себе й інших у взаєминах, що впливає на її здатність формувати довірливі стосунки. Довіра до свого партнера зазвичай є багатовимірною конструкцією, яка складається щонайменше з трьох компонентів: передбачуваності, надійності та віри (Ремпель, Холмс і Занна, 1985). Незахищеність також може відігравати важливу роль у формуванні та розвитку довіри в стосунках (Бершейд і Фей, 1977) [1].

Науковцям вдалося дослідити, що партнери з безпечним стилем прив'язаності зазвичай демонструють високий рівень довіри в стосунках. Вони вважають себе гідними любові й підтримки, а також схильні до відкритої та емоційно близької взаємодії. Це підтверджують дослідження

Майкла Мікулінсера та Філіпа Шавера (Mikulincer & Shaver, 2007), які підкреслюють, що безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільних і підтримуючих стосунків. Учені (Mikulincer & Shaver, 2007) підкреслюють, що дорослі з безпечною прив'язаністю мають високу емоційну компетентність, яка передбачає здатність відкрито висловлювати свої почуття, розуміти емоції партнера й реагувати на них із чуйністю. Ці якості сприяють формуванню та підтриманню довіри у стосунках [2].

Люди з безпечною прив'язаністю довіряють своєму партнеру, оскільки сприймають його як надійного та доступного в момент потреби. За словами Барта Голмса (Holmes, 1991), це дає змогу зменшити тривогу щодо взаємин і сприяє стабільності стосунків [1].

Партнери з безпечною прив'язаністю схильні до відкритого обговорення своїх потреб і проблем в парі, що знижує ризик конфліктів, викликаних недовірою. Дослідження Маріанни Кочанської (Kochanska, 2001) підтверджують, що відкритість і чесність у стосунках зміцнюють довіру та задоволеність партнерством.

Науковцями також доведено, що партнери з безпечною прив'язаністю здатні адаптуватися до потреб партнера, проявляти емпатію та співчуття. Як зазначає Карен Пратт (Pratt, 2017), це дає змогу уникати емоційного відчуження та сприяє поглибленню довіри [3].

Відповідно до досліджень Барта Голмса та Джона Ремпела (Rempel, Holmes & Zanna, 1985), люди з безпечною прив'язаністю мають позитивні очікування від стосунків, що сприяє збереженню довіри навіть у складних ситуаціях, як-от конфлікти чи тимчасові труднощі.

Згідно з дослідженнями Дженніфер Фекоу та Філіпа Шавера (Feeney & Shaver, 2000), партнери з безпечною прив'язаністю частіше прощають помилки партнера, що зміцнює довіру та взаємну повагу в стосунках [4].

Як засвідчують результати проведених ученими досліджень, безпечна прив'язаність є важливою передумовою здатності довіряти в міжособистісних стосунках. Вона формує емоційну стабільність, впевненість у партнері та позитивний стиль спілкування, що, зі свого

боку, знижує ризик конфліктів і сприяє тривалим, гармонійним взаєминам. Дослідження підтверджують, що довіра є одним із ключових компонентів здорових стосунків, а партнери з безпечною прив'язаністю демонструють найвищий рівень цього показника, що підкреслює важливість раннього емоційного досвіду у формуванні міжособистісних навичок [4].

Аналіз наукових досліджень (Джон Боулбі, Філіп Шафер та Майкл Мікулінсер, Барт Голмс і Джон Ремпел, Кім Бартолом'ю та Леонард Хоровіц, Дженніфер Фіні, Джудіт Гудвін і Джеффри Леппінк, Карен Пратт та інші) дає можливість стверджувати, що для партнерів із ненадійною прив'язаністю характерне зниження довіри в близьких стосунках у дорослому віці. Це пов'язано передусім з тим, що їхній дитячий досвід формував негативні уявлення про доступність і надійність інших людей. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності зумовлює надмірну залежність від партнера та постійний страх втрати стосунків, що може спричиняти ревності й емоційну нестабільність у дорослих парах. Уникливий стиль прив'язаності, зі свого боку, проявляється в недовірі до партнера, страху близькості та прагненні емоційної дистанції. Такі патерни поведінки ускладнюють формування глибоких і стабільних взаємин, підкреслюючи важливість роботи з ненадійними стилями прив'язаності для покращення якості їх стосунків [5].

Особливу увагу в питаннях довіри в близьких стосунках дорослих учені звертають на партнерів із дезорганізованим стилем прив'язаності. Зазвичай дезорганізований стиль прив'язаності часто виникає у відповідь на травматичні події дитинства, як-от емоційне, фізичне чи сексуальне насилля, нехтування потребами дитини, або ж життя в умовах хронічної нестабільності та страху. Згідно з теорією Джона Боулбі (Bowlby, 1969), дитина, яка одночасно боїться батьків і залежить від них, розвиває суперечливі уявлення про безпеку та довіру. У дорослому віці цей досвід формує дезорганізований стиль прив'язаності, який характеризується глибокими внутрішніми конфліктами щодо близькості. Такі люди часто одночасно прагнуть довіряти у стосунках і уникають цього через страх бути зрадженими або скривдженими [6].

У психології є низка інших досліджень про те, що дитячі травматичні події, зокрема фізичне, емоційне або сексуальне насилля, а також нехтування емоційними потребами дитини мають значний вплив на здатність до довіри у близьких стосунках у дорослому віці. Ця проблема стала об'єктом досліджень багатьох науковців.

У відомому дослідженні Adverse Childhood Experiences (ACE Study), Фелітті разом із колегами (Felitti et al., 1998) показав, що дитячі травми значно підвищують ризик розвитку емоційних проблем у дорослому віці, включно зі складнощами у формуванні довіри. Вченими виявлено, що люди, які пережили травматичні події, частіше демонструють труднощі в побудові стабільних і довірливих стосунків [4].

Дослідження Бартоломью та Хоровіц (Bartholomew & Horowitz, 1991) дали можливість з'ясувати, що дитячий досвід, зокрема пережите емоційне відторгнення чи насилля, сприяє формуванню дезорганізованого стилю прив'язаності, який тісно пов'язаний із низькою довірою до партнерів у дорослому віці [7].

Лайонс-Рут та співавтори (Lyons-Ruth et al., 2006) вивчали вплив раннього травматичного досвіду, особливо в умовах дисфункціональної сім'ї, на розвиток дезорганізованої прив'язаності. Дослідники підкреслили, що така прив'язаність перешкоджає формуванню довіри, оскільки людина може сприймати близькість як джерело потенційної загрози [7].

Загалом сучасні дослідження підтверджують, що довіра є ключовим елементом у формуванні та підтримці здорових і якісних міжособистісних стосунків і суттєво залежить від пережитого дитячого досвіду.

Аналіз результатів дослідження. Дослідження проводилося у Волинському регіоні. До нього були залучені чоловіки та жінки періоду середньої дорослості, віком від 30 до 45 років.

Обґрунтовуючи вибірку нашого дослідження, передусім хочемо зазначити, що з переліку організаційних методів ми зупинилися на порівняльному методі. Його зміст полягає у зіставленні психологічних особливостей (якостей чи характеристик) в осіб за різними їх параметрами (віковими, статевими, національними, профе-

сійними тощо). Цей метод потребує дотримання критеріїв у формуванні вибірки.

Емпіричні дані збиралися відповідно до етики психологічних досліджень і за згоди його учасників. У соцмережах автора дослідження було розміщене оголошення про дослідження, і до нього могли долучитися охочі чоловіки та жінки. Усе дослідження проходило в онлайн-формі, що дало змогу не залучати додаткових дослідників.

Під час формування вибірки дослідження нами бралися до уваги такі критерії: вік досліджуваних (від 30 до 45 років), стать (чоловіча і жіноча) та відсутність психічних розладів. У такий спосіб нами була сформована вибірка дослідження, до якої увійшли 36 жінок і 30 чоловіків. Виходячи з указанного вище, ми виокремили дві групи діагностованих: групу жінок ($n = 36$) і групу чоловіків ($n = 30$).

У дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних методів, до якого входили:

- шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA (Russell D., Peplau L.A. & Ferguson M.L.);
- шкала вивчення довіри в близьких стосунках (Trust in Close Relationships Scale);
- шкала дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ).

Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки й аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

У межах цієї статті зупинимося на аналізі дослідницьких результатів, отриманих за допомогою двох методичних інструментів: шкали дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ) і шкали вивчення довіри в близьких стосунках.

Проаналізуємо спочатку результати за шкалою довіри в групі жінок ($n = 36$), які представляємо на рис. 1.

Вивчення довіри жінок показує, що її показник перебуває на достатньому рівні (82 бали зі 119 можливих). За характеристиками довіри жінки найбільшою мірою проявили «віру» в стосунках – $F = 37$ балів. На дещо нижчому рівні перебувають «передбачуваність» у стосунках – $P = 25$ балів і «надійність» – $D = 20$.

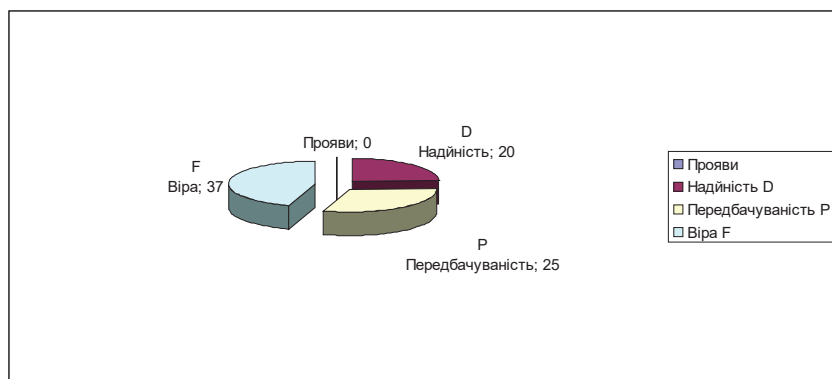


Рис. 1. Графічне зображення результатів жінок за шкалою довіри

Перейдемо до аналізу кореляційних зв'язків за коефіцієнтом кореляції Пірсона між результатами двох психодіагностичних інструментів. Кореляційний аналіз показав помірний негативний зв'язок ($r = -0,45$, $p < 0,01$) між показниками дитячими травмами (СТQ) та «вірою» в стосунках (F). Це свідчить про те, що жінки, які зазнали сильніших травматичних переживань у дитинстві, меншою мірою проявляють віру у своїх партнерах. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «передбачуваністю» в стосунках (P) ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Це означає, що чим більшою мірою дитячі травми залишаються невилікуваними, тим важче жінкам сприймати стосунки як передбачувані. Виявлено негативну кореляцію на помірному рівні ($r = -0,48$, $p < 0,01$) між дитячими травмами (СТQ) та «надійністю» в стосунках (D). Це вказує на те, що жінки з високими показниками дитячих травм схильні сприймати партнерів як менш надійних.

Результати дослідження жінок засвідчили, що найбільший негативний вплив дитячі травми мають на їх сприймання «передбачуваності» в стосунках (P). «Віра» в стосунках (F) і «надійність» (D) також пов'язані з травматичним досвідом, але їхній зв'язок менш виражений. Тобто жінки з вищим рівнем дитячих травм (СТQ) демонструють складнощі у формуванні стабільних і довірливих стосунків.

Розглянемо результати вивчення довіри у чоловіків.

Результати чоловіків розподілилися дещо інакше чином, ніж жінок. Отже, загальний показник довіри дещо нижчий і дорівнює 74 бали. За ознаками довіри ми виявили такий розподіл: «передбачуваність» – 27 балів, «надійність» – 24 бали, «віра» – 23 бали.

Розглянемо кореляційні зв'язки між психодіагностичними показниками цих шкал. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «передбачуваністю» у стосунках

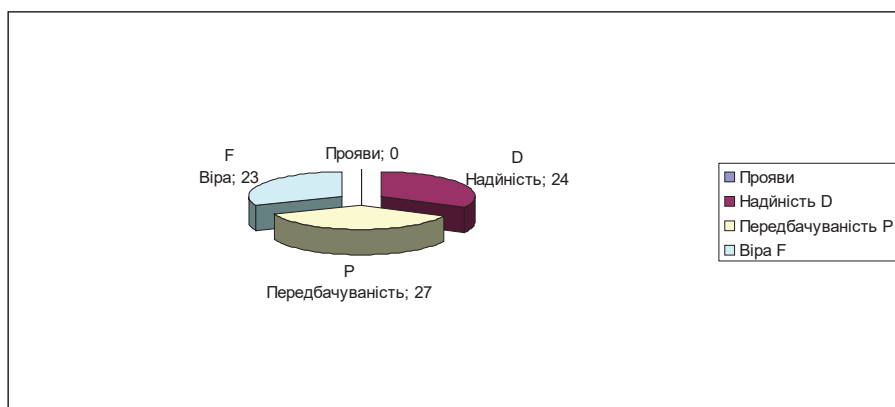


Рис. 2. Графічне зображення результатів чоловіків за шкалою довіри

(P) ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Це означає, що чим більшою мірою дитячі травми залишаються невилікуваними, тим важче чоловікам сприймати стосунки як стабільні та передбачувані. Також виявлено негативну кореляцію на помірному рівні між дитячими травмами (СТQ) та «надійністю» у стосунках (D) ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що чоловіки з високими показниками дитячих травм схильні сприймати партнерів як менш надійних. Виявлено сильний статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «вірою» у стосунках (F) ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чоловіки, які мали високий рівень травматичного досвіду в дитинстві, рідше довіряють партнерам і мають труднощі в очікуванні емоційної підтримки [2].

Отримані результати підтверджують, що дитячі травми не залишаються безслідними і мають свій вплив на якість наших стосунків, зокрема на довіру в них. Тобто на їх здатність сприймати стосунки як передбачувані, партнерів як надійних, а також на здатність зберігати віру в емоційну стабільність стосунків.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу глибше зрозуміти вплив дитячих травм на здатність довіряти у близьких стосунках дорослих. Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що ранній травматичний досвід (емоційне

та фізичне насильство, нехтування, сексуальна травматизація) суттєво порушує формування довіри, що є критично важливим елементом здорових міжособистісних відносин у дорослому віці.

На основі теоретичних висновків було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь чоловіки та жінки, із застосуванням шкали вивчення довіри в близьких стосунках (Trust in Close Relationships Scale) і шкали дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, СТQ). Отримані результати підтвердили, що дитячі травми мають негативний вплив на ключові компоненти довіри: передбачуваність, надійність та віру; у жінок більш виражений вплив емоційного та фізичного нехтування на здатність до довіри, тоді як у чоловіків емоційне насильство демонструє сильний негативний вплив; найбільш вразливим компонентом довіри як у жінок, так і у чоловіків є віра у стабільність та емоційну підтримку в стосунках.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що дитячі травми є важливим чинником, який суттєво впливає на міжособистісну довіру в дорослому віці. Отримані результати акцентують увагу на потребі в терапевтичній роботі з дитячими травмами як для покращення емоційного благополуччя особистості, так і для побудови здорових і довірливих стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крижановська, З., Бабак К. Вплив травматичного досвіду дитинства на якість прив'язаності. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 74–80.
2. Крижановська З., Радчук Н. Прояви травматичних переживань дитинства в прив'язаності дорослих. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 5. С. 77–83.
3. Безпалько О. В. Психологічна травма дитинства як чинник впливу на економічний успіх у дорослому віці. *Економічні горизонти*. 2021. № 4. С. 123–130.
4. Ковальчук О. І., Силоренко Н. В. Зв'язок травматичного дитячого досвіду з психічним здоров'ям у дорослому віці. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 38, № 3. С. 112–119.
5. Музиченко І. В., Ткачук І. І. Психологічні травми дитинства: причини та наслідки. *Вісник Одеського національного університету*. 2020. Т. 25, № 2. С. 45–52.
6. Петрова О. В. Психологічні травми родом з дитинства: як можуть заважати у дорослому житті та чи можна позбутись. *Пороги*. 2024. № 2. С. 112–119.
7. Тищенко Т. С. Вплив дитячої травми на становлення Я-образу особистості. *Наукові записки Запорізького національного університету*. 2019. № 1. С. 78–85.

REFERENCES:

1. Kryzhanovska, Z., & Babak, K. (2023). The influence of traumatic childhood experiences on the quality of attachment [The influence of traumatic childhood experiences on the quality of attachment]. *Psychological Studies*, 3, 74–80 [in Ukrainian].

2. Kryzhanovska, Z., & Radchuk, N. (2024). Manifestations of traumatic childhood experiences in adult attachment [Manifestations of childhood traumatic experiences in adult attachment]. *Acta Paedagogica Volyniensis*, 5, 77–83 [in Ukrainian].
3. Bezpalko, O.V. (2021). Psychological trauma of childhood as a factor of influence on economic success in adulthood [Childhood psychological trauma as a factor influencing economic success in adulthood]. *Economic Horizons*, 4, 123–130 [in Ukrainian].
4. Kovalchuk, O.I., & Silorenko, N.V. (2022). The association of traumatic childhood experiences with mental health in adulthood [The relationship between traumatic childhood experiences and mental health in adulthood]. *Psychological Journal*, 38 (3), 112–119 [in Ukrainian].
5. Muzychenko, I.V., & Tkachuk, I.I. (2020). Psychological traumas of childhood: causes and consequences [Childhood psychological trauma: causes and consequences]. *Bulletin of Odesa National University*, 25 (2), 45–52 [in Ukrainian].
6. Petrova, O.V. (2024). Psychological traumas from childhood: how they can interfere with adult life and whether it is possible to get rid of them [Psychological injuries from childhood: how they can interfere in adult life and whether it is possible to get rid of them]. *Thresholds*, 2, 112–119 [in Ukrainian].
7. Tishchenko, T.S. (2019). The influence of childhood trauma on the formation of the self-image of a personality [The influence of childhood trauma on the formation of the self-image of an individual]. *Scientific Notes of Zaporizhzhia National University*, 1, 78–85 [in Ukrainian].

УДК 316.613.432

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.15>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРОСЛИХ

Туришин Тетяна Олександрівна,

магістрантка освітньо-професійної програми

«Клінічна психологія», кафедра загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

Крижановська Зореслава Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

У цій статті розглядаються теоретичні аспекти прояву довіри та недовіри в міжособистісних стосунках. Автори підкреслюють, що з першого року життя дитини формується параметр соціальної взаємодії, де позитивним полюсом є довіра, а негативним – недовіра. Цей процес є фундаментом для подальшої соціалізації особистості. Дослідники також зазначають, що довіра охоплює як поведінкову, так і психічну діяльність людини, впливаючи на її взаємодію з оточенням.

У контексті близьких стосунків довіра відіграє ключову роль у встановленні глибоких емоційних зв'язків і взаєморозуміння між партнерами. Недовіра, навпаки, може призводити до напруженості та конфліктів, підриваючи основу взаємин. Тому розуміння механізмів формування та прояву довіри є важливим для підтримки здорових і гармонійних стосунків.

Предметом дослідження є особливості прояву довіри та недовіри у близьких стосунках, їхні чинники впливу, механізми формування та наслідки для міжособистісної взаємодії. Довіра є фундаментальною складовою міжособистісних відносин, особливо в контексті близьких стосунків. Вона визначає якість взаємодії між партнерами, впливає на емоційний добробут і стійкість відносин. Недовіра, зі свого боку, може стати джерелом конфліктів, емоційної напруги та навіть розриву зв'язку. У цій статті розглянуто теоретичні підходи до дослідження довіри та недовіри, їхні основні прояви та чинники впливу.

Довіра у психології визначається як переконання в надійності, чесності та доброзичливості партнера. Вона формується на основі минулого досвіду, спільних цінностей і здатності до відкритого спілкування. Недовіра ж проявляється в сумнівах щодо щирості та чесності іншої людини, що може призводити до підозрілості й уникання глибокої емоційної взаємодії.

Подальші дослідження можуть зосередитися на практичних стратегіях відновлення довіри після її втрати та методах запобігання розвитку недовіри у відносинах.

Ключові слова: довіра, недовіра, міжособистісні відносини, емоційна взаємодія, близькі стосунки.

Turishyn Tatyana, Kryzhanovska Zoreslava. Characteristics confidence in close relationships of adults

The article examines the theoretical aspects of the manifestation of trust and mistrust in interpersonal relationships. The authors emphasize that from the first year of a child's life, a parameter of social interaction is formed, where the positive pole is trust, and the negative pole is mistrust. This process is the foundation for the further socialization of the individual. Researchers also note that trust encompasses both behavioral and mental activity of a person, influencing his interaction with the environment.

In the context of close relationships, trust plays a key role in establishing deep emotional connections and mutual understanding between partners. Mistrust, on the contrary, can lead to tension and conflicts, undermining the foundation of relationships. Therefore, understanding the mechanisms of formation and manifestation of trust is important for maintaining healthy and harmonious relationships.

The subject of the study is the peculiarities of the manifestation of trust and distrust in close relationships, their influencing factors, formation mechanisms and consequences for interpersonal interaction. Trust is a fundamental component of interpersonal relationships, especially in the context of close relationships. It determines the quality of interaction between partners, affects the emotional well-being and stability of relationships. Mistrust, in turn, can become a source of conflicts, emotional tension and even a break in communication. This article examines theoretical approaches to the study of trust and distrust, their main manifestations and influencing factors.

Trust in psychology is defined as a belief in the reliability, honesty and benevolence of a partner. It is formed on the basis of past experience, shared values and the ability to open communication. Mistrust is manifested in doubts about the sincerity and honesty of another person, which can lead to suspicion and avoidance of deep emotional interaction.

Further research could focus on practical strategies for rebuilding trust after it is lost and methods for preventing the development of mistrust in relationships.

Key words: trust, mistrust, interpersonal relationships, emotional interaction, close relationships.

Постановка проблеми. Довіра є одним із ключових чинників, що визначають якість міжособистісних відносин. Проте дослідники ще не дійшли єдиної думки щодо її природи: чи є вона емоцією, поведінковим проявом, обґрунтованим рішенням, «стрибком віри», нейробіологічною реакцією або комбінацією всього переліченого. Відомо, що довіра має значний вплив на особистість (Govier, 1998; Hardin, 2006) [1], а її високий рівень сприяє щастю (Dolan, Peasgood, & White, 2008) [2], покращує здоров'я (Gilson, 2003) [3] і навіть подовжує життя.

Довіра визначається як впевненість у характері, здібностях, силі або правдивості іншої людини чи обставин. Вона відіграє вирішальну роль у розвитку здорових і безпечних стосунків. Попри значні дослідження, залишається відкритим питання про механізми формування, підтримання та руйнування довіри в разі її зради.

Довіра впливає на емоційну близькість, вирішення конфліктів і стабільність стосунків. Водночас недовіра спричиняє невпевненість, непорозуміння та розрив зв'язків. У рамках цього дослідження передбачається визначення основних факторів, що сприяють як формуванню довіри, так і її руйнуванню в різних типах відносин.

Наявність довіри є визначальним чинником існування будь-яких стосунків. Однак іноді вона може бути хиткою або оманливою. Якщо один або обидва партнери починають сумніватися у вчинках, словах чи намірах іншого, може виникнути проблема довіри. Це призводить до незадоволеності, напруги та нестабільності

у відносинах. Вивчення того, як довіра розвивається, підтримується та руйнується, є важливим для розуміння динаміки міжособистісних відносин.

Люди з низьким рівнем довіри схильні до підвищеного контролю та перевірки партнера, що спричиняє зростання напруги у стосунках. Недовіра може породжувати підозрілість, ревності, негативні емоції, що в довгостроковій перспективі може призвести до емоційного або фізичного насильства.

Формування довіри залежить від різних факторів, серед яких попередній досвід, стиль прихильності (безпечний, уникливий, тривожний), пережиті розлучення батьків або власні розриви романтичних відносин.

Мета дослідження – визначити особливості прояву довіри та недовіри у близьких стосунках, встановити ключові фактори, що впливають на її формування між партнерами, а також дослідити її роль у зміцненні взаємин.

Результати досліджень. Люди є соціальними істотами, і довіра є однією з головних емоцій, які дають змогу людям спілкуватися. Декілька вчених стверджували, що ми повинні довіряти один одному й залежати один від одного, щоб вижити та процвітати. Довіра є ключовим поняттям класичної психології розвитку, казав Е. Еріксон (1963). На першому етапі психосоціальної моделі Еріксона дитинство має вирішальне значення для нашого психосоціального розвитку. Протягом наших перших 18 місяців ми не впевнені у світі, у якому перебуваємо, і повинні розвинути базову довіру [4].

Зрештою ми повністю покладаємося на тепло, любов, стабільність і турботу від наших батьків. Якщо ми надійні й передбачувані, ми отримуємо впевненість, відчуття безпеки та відчуття безпеки у світі (Syed & McLean, 2018) [5].

Якщо догляд непослідовний і ненадійний, довіра зазнає краху. Наприклад, коли батьки відкидають нас, не задовольняють наших потреб або емоційно відсторонені, ми можемо зробити висновок, що не можемо покладатися на дорослих.

Невдача на першому етапі призводить до розвитку страху, недовіри, підозрілості, тривоги і зрештою до переконання, що світ непередбачуваний. Ми можемо занепокоїтися, вважаючи, що не маємо контролю або впливу на наше оточення.

Хороший баланс між довірою та недовірою означає, що ми залишаємося відкритими для досвіду й усвідомлюємо потенціал небезпеки. Зрештою мало ймовірно і не рекомендується, щоб дитина стала повністю довірливою або зовсім не довіряла.

Платон називав довіру одним із чотирьох «почуттів, що виникають у душі» (разом з інтелектом, думкою та уявою).

Довіру вивчали у величезній кількості дисциплін (зокрема, у бізнесі, кримінальному правосудді, економіці, організаційній поведінці, політології, психології та соціології), що призвело до багатьох концептуалізацій довіри. Багато концепцій довіри вважають ризик визначальним параметром для «ситуацій довіри». Наприклад, (Lewicki R.J. & Bunker B.B., 1996) [6], (Lewis J.D. & Weigert A., 1985) стверджують, що довіра «завжди включає неминучий елемент ризику та потенційних сумнівів» (Lewis J.D. & Weigert A., 1985) [7]. Довіру описують як «не просто передбачуваність, а як впевненість перед лицем ризику» (Lewicki R.J. & Bunker B.B., 1996). У тому ж ключі (Boone L.E. & Holmes T.L., 1991) визначають довіру як «стан, що включає впевнені позитивні очікування щодо мотивів іншої людини щодо себе в ситуаціях, що тягнуть за собою ризик» (Boone L.E. & Holmes T.L., 1991). «Довіра в повсякденному житті – це суміш почуттів і раціонального мислення, тому виключення того чи іншого з аналізу довіри призводить лише до неправильні уявлення,

які плутають довіру з вірою чи передбаченням» [8].

Аналіз результатів дослідження.

Судження щодо довіри також можуть бути специфічними для певної сфери, наприклад, пов'язаними з компетенціями, типами поведінки або аспектами життя – «ми не довіряємо всім однаково в кожній ситуації» (Baer M.D. & Colquitt J.A., 2018) [9]. Ми можемо довіряти людині досягнення успіху в математиці, але не в спорті чи музиці. Подібним чином судження про довіру в певному контексті можуть відрізнятися залежно від сприйняття надійності об'єкта щодо технічної компетентності проти морального характеру та довірчої відповідальності, Як зазначав Т. К. Барбер (1983), «довіра як довірче зобов'язання виходить за межі технічно компетентного виконання до морального виміру взаємодії» [10].

Таким чином, можна довіряти особі (наприклад, державному чиновнику) наявність необхідних навичок, але не зобов'язання та моральну відповідальність за виконання. У тій мірі, у якій судження про довіру є інтуїтивно виведеними ймовірнісними висновками щодо майбутньої поведінки (наприклад, «Джон міг би спізнитися на власне весілля»), немає підстав вважати, що поведінка об'єкта обов'язково буде такою ж в іншій сфері (наприклад, «Джон може бути чудовим батьком»). За допомогою цих прикладів стає зрозуміло, що цілком можливо робити кілька одночасних суджень про довіру або недовіру в різних доменах у межах певної цілі довіри (Lewis J.D. & Weigert A., 1985) [11]. Очевидно, що в деяких стосунках довіра розвивається лише в кількох сферах, тоді як в інших відносинах довіра може охоплювати широкий спектр сфер. Деякі стосунки найкраще можна описати як «повні довірливі стосунки» з високим рівнем довіри в більшості аспектів життя, оскільки вони можуть розвиватися між подружжям, між дитиною та батьками, колегами або добре сформованими командами (альпінізм як класичний приклад). Такі стосунки повної довіри, ймовірно, є рідше винятком, ніж правилом у повсякденному житті, у якому більшість стосунків зазвичай є більш неоднозначними, де посередині зі змішаними рівнями довіри в різних сферах залежно від контексту із часом.

Дж. М. Болдуїн (1996) виявив відмінності у стилі прихильності у відповідь на довіру до партнера і, таким чином, показав, що стиль прихильності індивіда може бути пов'язаний з довірою, яку той має до свого партнера. Це зрозуміло, оскільки стилі прихильності, як пояснювалося, значно впливають на формування довірчих зв'язків у романтичних стосунках. Ці стилі прихильності формуються психологічним розвитком, зрілістю та психічним благополуччям людини. Дослідження стилів прихильності показало, що надійно прив'язані особи відчують себе комфортніше та сприятливіше на ранніх стадіях стосунків, тоді як тривожні люди бояться відмови, а люди, які уникають, дистанціюються. Захищені особи очікують більш позитивної відповіді від довіреного партнера порівняно з невпевненими особами. Стиль уникнення прихильності пов'язаний із людьми, які намагаються розвинути довіру та виявляють менше зусиль і дискомфорту в близьких стосунках [12].

Навпаки, тривога пов'язана з людьми, які відчують страх перед відмовою, що часто призводить до нетривалих стосунків, як зазначає Сьюзан Картер (2013) [13]. Тривожні люди намагаються зберегти довіру та бояться, що їх відкинуть або покинуть, тоді як особи, які уникають, мають труднощі зі встановленням інтимних стосунків, про що писали Сінді Хазан і Філіп Шавер (1987) [14]. Однак деякі дослідники стверджують, що люди з тривожною прихильністю можуть проявляти більшу любов і відданість через пошук запевнення. Отже, люди з тривожною прихильністю зазвичай швидко вступають у стосунки, але намагаються їх підтримувати, тоді як ті, хто уникає прихильності вступають у короткочасні стосунки через меншу прихильність і довіру, про що зазначає М. Еренберг (2012) [15].

Вірування щодо близьких стосунків відіграють ключову роль у романтичних стосунках, оскільки на них впливає минулий досвід, спогади та когнітивні структури. Г. Флетчер і Л. Кінінмонт (1992) розробили шкалу переконань у стосунках (RBS) для вимірювання розмірів інтимності, індивідуальності, пристрасті та зовнішніх факторів, які формують романтичні переконання і сприяють розвитку довіри до

успіху довгострокових близьких стосунків. «Близькість» зосереджена на переконаннях щодо міжособистісного ставлення та взаємодії, пов'язаних із розвитком інтимності та близькості. Другий фактор, «зовнішні фактори», стосується переконань, пов'язаних із важливістю зовнішніх факторів або проблем. Третій фактор, «пристрасть», містить теми, пов'язані із сексом і життєвою силою. Четвертий фактор, «індивідуальність», поєднує незалежність і справедливість, як зазначають Г. Флетчер і Л. Кінінмонт (1992). У цих чотирьох основних факторах методика RBS (Relationship Belief Scale) вимірює 18 різних аспектів, що відображають різні сторони стосунків, зокрема довіру, повагу, любов, дітей, стать і рівність [16].

Методика RBS уже застосовувалася в міжкультурних дослідженнях, і, як показує дослідження Б. С. Лама (2016), китайські респонденти з Тайваню більше цінували ідеали, пов'язані з фінансовими ресурсами та розширеною родиною, ніж європейські американці. Можна припустити, що переконання у стосунках тісно пов'язані з довірою, оскільки саме переконання формують очікування та часто визначають неписані норми поведінки партнера або подружжя [17].

Крім стилю прихильності та переконань, пов'язаних із близькими стосунками, попередній досвід розриву стосунків або розлучення батьків може впливати на рівень довіри молодих дорослих у власних стосунках, як зазначають К. Е. Рот та співавтори (2014) [18].

Попередні дослідження також показують, що жінки, які пережили розлучення батьків у дитинстві чи підлітковому віці, зазвичай мають нижчий рівень довіри до інших, про що свідчать результати досліджень Дж. Стуршена (2006) [19], Т. Олдехількена (2008) [20] та А. Віршілайте (2021) [21]. У межах цього дослідження вимірювався досвід молодих дорослих, пов'язаний із розривом стосунків та історією розлучень їхніх батьків.

Висновки. Здійснене теоретичне дослідження щодо особливостей прояву довіри / недовіри у близьких стосунках дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми формування цих почуттів, їх вплив на міжособистісні взаємини та фактори,

що сприяють їх зміцненню або руйнуванню. Довіра – це динамічний і багатогранний аспект близьких стосунків, що потребує постійних зусиль і взаємної відданості. Хоча недовіра може перешкоджати емоційній близькості та призводити до розриву стосунків, свідомі зусилля, спрямовані на зміцнення довіри, можуть зміцнити зв'язки та підвищити загальну задоволеність стосунками. Розуміння та вирішення проблем, пов'язаних із довірою, має вирішальне значення для підтримки здорових і повноцінних особистих зв'язків.

Довіра та недовіра відіграють ключову роль у динаміці близьких стосунків. Вони

формуються під впливом як особистісних якостей партнерів, так і зовнішніх обставин. Важливо усвідомлювати фактори, що впливають на ці почуття, і працювати над створенням взаєморозуміння й підтримки, щоб забезпечити стабільні та здорові взаємини.

Між відсутністю довіри та недовіри лежить тонка грань. Ми могли б підходити до нових ситуацій і людей із цікавістю та відкритим розумом, щоб скористатися сумнівами, і мати достатньо здорові межі та самовпевненість, щоб позбутися, коли у нас є докази та досвід, які вказують на те, що наша довіра недоречна.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Govier T. *Dilemmas of Trust*. Montreal : McGill-Queen's University Press, 1998.
2. Dolan P., Peasgood T., White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*. 2008. Vol. 29, No. 1. P. 94–122.
3. Gilson L. Trust and the development of health care as a social institution. *Social Science & Medicine*. 2003. Vol. 56, No. 7. P. 1453–1468.
4. Erikson E.H. *Childhood and Society*. 2nd ed. New York : W. W. Norton & Company, 1963. P. 470.
5. Syed M., McLean K.C. *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford : Oxford University Press, 2018.
6. Lewicki R.J., Bunker B.B. Developing and maintaining trust in work relationships. In: Kramer R. M., Tyler T. R. (eds.). *Trust in Organizations: Frontiers of Theory and Research*. Thousand Oaks, CA : Sage, 1996. P. 114–139.
7. Lewicki R.J., Wiethoff C. Trust, trust development, and trust repair. In: Deutsch M., Coleman P.T. (eds.). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. San Francisco : Jossey-Bass, 1985. P. 968.
8. Boone C., Holmes J.G. The dynamics of interpersonal trust: Resolving uncertainty in the face of risk. *Advances in Personal Relationships*. 1991. Vol. 2. P. 194.
9. Baer M.D., Colquitt J.A. Why trust matters: An examination of the four categories of trust. *Journal of Organizational Behavior*. 2018. Vol. 39, No. 2. P. 168.
10. Barber B. *The Logic and Limits of Trust*. New Brunswick, NJ : Rutgers University Press, 1983. P. 15/
11. Lewis J.D., Weigert A. Trust as a Social Reality. *Social Forces*. 1985. Vol. 63, No. 4. P. 967–985.
12. Baldwin M.W., Keelan J.P.R., Fehr B., Enns V., Koh-Rangarajoo E. Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71, No. 1. P. 94–109.
13. Carter S. *The Power of Attachment: How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships*. New York : TarcherPerigee, 2013. P. 45.
14. Hazan C., Shaver P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 273.
15. Ehrenberg M.F., Robertson B.M., Pringle J. Attachment style and relationship difficulties: Working models and self-perceptions. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2012. Vol. 46, No. 4. P. 360–375.
16. Fletcher G.J.O., Kininmonth L.A. Measuring relationship beliefs: Individual differences in beliefs and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*. 1992. Vol. 26. P. 214–397. DOI: 10.1016/0092-6566(92)90066-D.

17. Lam B.C.P. Relationship beliefs and cultural values: A comparative study of Taiwanese and European Americans. *Asian Journal of Social Psychology*. 2016. Vol. 19, No. 8. P. 842–850.
18. Roth K.E., Harkins D.A., Eng L.A. Parental conflict during divorce as a predictor of adjustment and future relationships: A retrospective study of siblings. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2014. Vol. 55. P. 117–138. DOI: 10.1080/10502556.2013.871951.
19. Sturshen J., Crandall C., Bachman G. Parental divorce and interpersonal trust in adult women. *Journal of Family Psychology*. 2006. Vol. 20, No. 2. P. 135–140.
20. Oldehilken T., Kruger L., Schmid M. Family disruption and interpersonal outcomes: A study of trust in romantic relationships. *European Journal of Developmental Psychology*. 2008. Vol. 5, No. 4. P. 518–530.
21. Viršilaite A., Kazlauskas E., Žukauskiene R. Parental separation and trust issues in emerging adults: A Lithuanian sample. *Baltic Journal of Psychology*. 2021. Vol. 22, No. 1. P. 87–94.

REFERENCES:

1. Govier, T. (1998). *Dilemmas of trust*. Montreal, Canada: McGill-Queen's University Press [in English].
2. Hardin, R. (2006). *Trust*. Cambridge, UK: Polity Press [in English].
3. Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29 (1), 94–122 [in English].
4. Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company [in English].
5. Syed, M., & McLean, K.C. (2018). *The Oxford handbook of identity development*. Oxford, UK: Oxford University Press [in English].
6. Lewicki, R.J., & Bunker, B.B. (1996). Developing and maintaining trust in work relationships. In R.M. Kramer & T.R. Tyler (Eds.), *Trust in organizations: Frontiers of theory and research* (pp. 114–139). Thousand Oaks, CA: Sage [in English].
7. Lewicki, R.J., & Wiethoff, C. (2000). Trust, trust development, and trust repair. In M. Deutsch & P.T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (pp. 86–107). San Francisco, CA: Jossey-Bass [in English].
8. Boone, C., & Holmes, J.G. (1991). The dynamics of interpersonal trust: Resolving uncertainty in the face of risk. *Advances in Personal Relationships*, 2, 190–213 [in English].
9. Baer, M.D., & Colquitt, J.A. (2018). Why trust matters: An examination of the four categories of trust. *Journal of Organizational Behavior*, 39 (2), 168 [in English].
10. Barber, B. (1983). *The logic and limits of trust*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press [in English].
11. Lewis, J.D., & Weigert, A. (1985). Trust as a social reality. *Social Forces*, 63 (4), 967–985 [in English].
12. Baldwin, M.W., Keelan, J.P.R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (1), 94–109 [in English].
13. Carter, S. (2013). *The power of attachment: How to create deep and lasting intimate relationships*. New York, NY: TarcherPerigee [in English].
14. Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524 [in English].
15. Ehrenberg, M.F., Robertson, B.M., & Pringle, J. (2012). Attachment style and relationship difficulties: Working models and self-perceptions. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46 (4), 360–375 [in English].
16. Fletcher, G.J.O., & Kininmonth, L.A. (1992). Measuring relationship beliefs: Individual differences in beliefs and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 26, 371–397. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90066-D](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90066-D) [in English].
17. Lam, B.C.P. (2016). Relationship beliefs and cultural values: A comparative study of Taiwanese and European Americans. *Asian Journal of Social Psychology*, 19 (8), 842–857 [in English].

18. Roth, M., & Berntsen, D., & Johannessen, K. (2014). The impact of parental divorce on trust in romantic relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31 (3), 267–289 [in English].
19. Sturshen, J., Crandall, C., & Bachman, G. (2006). Parental divorce and interpersonal trust in adult women. *Journal of Family Psychology*, 20 (2), 135–140 [in English].
20. Oldehilken, T., Kruger, L., & Schmid, M. (2008). Family disruption and interpersonal outcomes: A study of trust in romantic relationships. *European Journal of Developmental Psychology*, 5 (4), 518–530 [in English].
21. Viršilaite, A., Kazlauskas, E., & Žukauskiene, R. (2021). Parental separation and trust issues in emerging adults: A Lithuanian sample. *Baltic Journal of Psychology*, 22 (1), 87–94 [in English].

КІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Чорна Валентина Володимирівна,

доктор медичних наук,

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

<https://orcid.org/0000-0002-9525-0613>

Ангельська Вікторія Юріївна,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

<https://orcid.org/0000-0001-6140-0807>

Коцур Людмила Дмитріївна,

кандидат медичних наук,

доцент кафедри пропедевтики дитячих захворювань з доглядом за хворими дітьми

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

<https://orcid.org/0000-0001-6191-5798>

Гуменюк Наталія Іванівна,

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини

Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

<https://orcid.org/0000-0002-7071-6464>

За даними МОЗ України, ПТСР може виникнути у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, зокрема у військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних, які пережили окупацію. Симптоми ПТСР можуть проявлятися у вигляді флешбеків, нав'язливих думок, неконструктивних поведінкових реакцій, гіперзбудження, підвищеної тривожності та депресії, що суттєво погіршують якість життя. Одним з інноваційних і ефективних методів реабілітації в Україні є кінотерапія, яка сприяє відновленню емоційної рівноваги та лікуванню наслідків психічних травм. Метою нашого дослідження є аналіз ролі кінотерапії у подоланні психічних захворювань, а саме ПТСР у військовослужбовців, цивільного населення, які зазнали психологічних травм під час збройних конфліктів; основних механізмів дії кінотерапії та її ефективності у процесі медико-психологічної реабілітації, медико-соціальної адаптації в контексті сучасних викликів, з якими стикаються українські військовослужбовці та цивільні особи, діти, підлітки під час війни. Українські психотерапевти, психологи та соціальні працівники активно впроваджують кінотерапію як інструмент для допомоги різним категоріям постраждалих. Кінотерапія поєднує в собі мистецтво кіно та терапевтичні практики, що дає змогу людям безпечно повертатися до травматичних переживань, проаналізувавши їх, і поступово відновлювати психоемоційне здоров'я. Для подальшого розвитку в Україні потрібні: наукові дослідження ефективності кінотерапії; розробка спеціалізованих програм підготовки фахівців; інтеграція кінотерапії в медичну та реабілітаційну систему. Кінотерапія є одним з інноваційних і ефективних інструментів медико-психологічної допомоги для підвищення громадської обізнаності щодо проблем психічного / ментального здоров'я, що використовується як в індивідуальному, так і в груповому форматі для військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та підлітків, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з почуттям ізоляції або мають труднощі в міжособистісній комунікації, зменшення стигматизації.

Ключові слова: кінотерапія, ментальне / психічне здоров'я, військовослужбовці, діти, підлітки, особи з порушенням зору.

Chorna Valentyna, Anhelska Viktoriia, Kotsur Liudmyla, Gumeniuk Nataliia. Film therapy as a method of medical and psychological recovery and social adaptation

According to the Ministry of Health of Ukraine, PTSD can occur in 20–30% of people who have experienced traumatic events, including military personnel, volunteers, internally displaced persons, and civilians who have survived the occupation. Symptoms of PTSD can include flashbacks, intrusive thoughts, non-constructive behavioral reactions, hyperarousal, increased anxiety, and depression, which can significantly impair the quality of life. One of the most innovative and effective methods of rehabilitation in Ukraine is film therapy, which helps to restore emotional balance and treat the effects of mental trauma. The purpose of our study is to analyze the role of film therapy in overcoming mental illness, namely PTSD in military personnel and civilians who have suffered psychological trauma during armed conflicts; the main mechanisms of film therapy and its effectiveness in the process of medical and psychological rehabilitation, medical and social adaptation in the context of the current challenges faced by Ukrainian military personnel and civilians, children and youth during the war. Ukrainian psychotherapists, psychologists and social workers are actively implementing film therapy as a tool to help various categories of victims. Cinema therapy combines the art of cinema and therapeutic practices, allowing people to safely return to traumatic experiences, relive them, and gradually restore their psycho-emotional health. For further development in Ukraine, it is necessary to: research the effectiveness of film therapy; develop specialized training programs; and integrate film therapy into the medical and rehabilitation system. Kinotherapy is one of the innovative and effective tools of medical and psychological assistance to raise public awareness of mental/mental health issues, used both in individual and group formats for military personnel, civilians, children and adolescents, volunteers and internally displaced persons who face feelings of isolation or have difficulties in interpersonal communication, and to reduce stigma.

Key words: film therapy, mental/mental health, military personnel, youth, visually impaired persons.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні кількість осіб, які мають порушення психічного / ментального здоров'я (тривожність, депресивні стани, суїцидальні спроби, ПТСР), суттєво зросла [1].

Серед таких людей – ветерани Збройних Сил України, які брали участь у бойових діях (2014–2025 рр.), а також цивільні громадяни, які стали жертвами окупаційних режимів, втратили свої домівки або стали свідками насильства і руйнувань. Тому питання надання психологічної допомоги, а саме пошук нових ефективних методів подолання психічних захворювань, стало особливо актуальним.

Дослідження Оніщенко О. С. (2023) встановило, що перегляд кінофільмів (кінотерапія) може бути ефективним засобом зниження тривожності, покращення емоційного стану дорослих. Застосування аудіоопису в українському кінематографі розпочалося у 2013 році, коли у Львові було створено перший тифлокоментар до мультфільму «Сонячний коровай». З того часу кількість адаптованих фільмів постійно зростає [2].

До найбільш поширених наслідків війни належать психологічні травми: фізичне

або емоційне насильство, стресові ситуації, які зазнає населення України. Війна – одна з найруйнівніших за своєю природою катастроф: вона завдає екологічної (забруднення повітря, води, ґрунту) та економічної шкоди, а також залишає глибокі когнітивні, емоційні й психологічні травми, зокрема ПТСР, як у військовослужбовців, так і в цивільного населення.

Одним з інноваційних, сучасних і дієвих підходів до реабілітаційної допомоги особам з ПТСР є кінотерапія – форма арттерапії, яка використовує силу кіно та візуальне мистецтво для емоційного одужання. За допомогою кінотерапії можна створити безпечний простір для вираження й обговорення власних почуттів, переживань та страхів. Це дає змогу пацієнтам зануритись у кіноісторії, ототожнюючи себе з героями, які переживають травматичні події. Таке «занурення» під час кінотерапії допомагає знизити рівень тривожності, депресії та віднайти внутрішні ресурси для подолання травматичних почуттів, страхів [3; 4].

Кінотерапія стала популярною не лише серед психологів і психотерапевтів, а й серед самих пацієнтів завдяки своїй доступності та багатогранному підходу

до когнітивного / емоційного і психічного відновлення. Арттерапія поєднує в собі ефекти катарсису, ідентифікації з персонажами та рефлексії, що сприяє глибшому розумінню своїх когнітивно-емоційних травм, страхів [5].

Метою дослідження є аналіз ролі кінотерапії у подоланні психічних захворювань, а саме ПТСР, у військовослужбовців, цивільного населення, які зазнали психологічних травм під час збройних конфліктів; основних механізмів дії кінотерапії та її ефективності в процесі медико-психологічної реабілітації, медико-соціальної адаптації в контексті сучасних викликів, з якими стикаються українські військовослужбовці та цивільні особи, діти, підлітки під час війни.

Результати дослідження. Ментальне / психічне порушення здоров'я, а саме ПТСР є тяжким станом, що виникає внаслідок переживання сильного травматичного досвіду та суттєво впливає на емоційний і фізичний стан людини. Цей стан розвивається через інтенсивний психологічний стрес і супроводжується широким спектром симптомів, які ускладнюють повсякденне життя [6].

Одним із ключових проявів ПТСР є нав'язливі спогади про травматичні події, що можуть виникати у вигляді флешбеків – яскравих епізодів відтворення події, ніби людина знову переживає її в реальному часі. Такі спогади можуть активуватися під впливом певних тригерів – звуків, запахів або образів, що нагадують про травму, – і супроводжуються вираженням емоційним та фізіологічним напруженням [7].

Нічні кошмари є ще одним поширеним симптомом ПТСР. Вони викликають сильний страх, панічні атаки, безсоння, головний біль, прискорене серцебиття, надмірне потовиділення та напруження м'язів. Порушення сну погіршує загальний стан організму, спричиняючи хронічну втому та підвищуючи ризик розвитку депресії.

Люди з ПТСР часто перебувають у стані підвищеної тривожності та напруги, що проявляється гіперчутливістю до зовнішніх стимулів, як-от гучні звуки або різкі рухи. Такі подразники можуть провокувати раптові панічні або захисні реакції [8].

Іншою характерною ознакою є емоційна відстороненість і соціальна ізоляція. Особи

з ПТСР можуть втрачати інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення, уникаючи спілкування з близькими, друзями або колегами. Вони свідомо відмовляються від ситуацій, що можуть нагадувати їм про пережитий досвід. Наприклад, ветерани війни часто уникають інформації про бойові дії, оскільки вона може викликати болісні спогади. Також у військовослужбовців часто спостерігаються порушення концентрації уваги, труднощі у виконанні когнітивних завдань і розсіяність, що знижує продуктивність у повсякденному житті [9].

В умовах повномасштабної війни питання реабілітації військовослужбовців та цивільного населення, які отримали травми, набуває особливої актуальності. Ефективна медико-психологічна допомога є невід'ємною складовою процесу відновлення, оскільки сприяє покращенню психоемоційного стану та соціальній адаптації постраждалих. Комплексні підходи до лікування ПТСР передбачають поєднання традиційних методів (психотерапії, фармакотерапії) з інноваційними психотерапевтичними технологіями, серед яких важливе місце посідає кінотерапія [10].

Кінотерапія є терапевтичною методикою, що належить до напрямів арттерапії та використовується в межах психологічної допомоги з метою покращення психоемоційного стану осіб, які страждають на психічні розлади або мають психологічні труднощі, що знижують якість їхнього життя. Цей метод сприяє емоційній стабілізації, саморефлексії та формуванню адаптивних механізмів через перегляд, аналіз і обговорення кінематографічних творів [11].

Кінотерапія, відома також як режисована фільмотерапія, є дієвим методом психотерапевтичного втручання, що використовує кінематографічні твори як інструмент для досягнення терапевтичного ефекту, зокрема серед осіб, які зазнали фізичних / психологічних або комбінованих травм. Основний механізм цього підходу полягає у створенні психологічної дистанції між пацієнтом та його власними переживаннями шляхом ототожнення з персонажами фільмів, що дає змогу опосередковано опрацьовувати травматичний досвід, мінімізуючи ризик повторної психологічної

травматизації. У сучасних медико-психологічних реабілітаційних програмах для осіб, які постраждали внаслідок бойових дій, фізичних ушкоджень або втрати сенсорних функцій, зокрема зору, кінотерапія виступає важливим компонентом відновлення. Її застосування сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, стимулює соціальну активність і допомагає пацієнтам адаптуватися до нових життєвих обставин. Військові травми, зокрема фізичні ушкодження або порушення сенсорних функцій, значною мірою впливають на психологічний стан людини, знижуючи її здатність до соціальної інтеграції, що обумовлює важливість комплексного підходу до реабілітації, де кінотерапія відіграє допоміжну, але суттєву роль [12].

Кінотерапія постає як інноваційний метод психотерапевтичного втручання, що сприяє як покращенню емоційного стану, так і комплексному психологічному відновленню та соціальній реінтеграції осіб, які пережили травматичні події. Процес медико-соціальної адаптації постраждалих є складним і багаторівневим, охоплює фізичну реабілітацію, психоемоційну стабілізацію та поступове повернення до активного соціального життя [13].

В умовах війни психологічні травми, спричинені бойовими діями, як-от ПТСР, у поєднанні з важкими фізичними ушкодженнями (ампутації кінцівок, черепно-мозкові травми, контузії або втрата зору) суттєво ускладнюють процес адаптації, посилюючи дезадаптацію та соціальну ізоляцію. Пацієнти з ПТСР часто демонструють порушення соціальних комунікацій, емоційну відстороненість, депресивні розлади, підвищену тривожність, суїцидальні наміри та схильність до самотності, що потребує індивідуалізованого й комплексного підходу до реабілітаційного процесу [1; 9].

У цьому контексті кінотерапія виступає дієвим психотерапевтичним інструментом, який опосередковано сприяє опрацюванню травматичних переживань через ототожнення з кінематографічними персонажами й аналіз сюжетних ліній. Методика кінотерапії базується на принципі катарсису, що передбачає емоційне проживання переживань під час перегляду фільмів із подальшою когнітивно-емоцій-

ною рефлексією. Такий підхід дає змогу пацієнту створити психологічну дистанцію між власними травматичними спогадами та символічним змістом кінотвору, знижуючи рівень тривоги та сприяючи формуванню адаптивних механізмів подолання стресу [14].

Особливої значущості кінотерапія набуває у роботі з особами з інвалідністю, зокрема людьми з порушенням зору, для яких участь у культурному й соціальному житті є ключовим чинником підтримання психоемоційного добробуту. Для осіб із тотальною або частковою втратою зору застосовується аудіодескрипція – спеціалізована технологія, що забезпечує доступність візуального контенту шляхом вербального опису дій персонажів, змін сцен, міміки, жестів та інших важливих деталей. Використання аудіодескрипції створює інклюзивне середовище, що сприяє залученню осіб із порушеннями зору до культурних активностей, підвищуючи рівень їхньої соціальної інтеграції.

Кінотерапія базується на індивідуалізованому підборі кінематографічних творів з урахуванням психоемоційного стану пацієнта, тематичної спрямованості фільмів та очікуваного терапевтичного ефекту. Важливим етапом є обговорення емоційних реакцій, які виникають у процесі перегляду, що дає пацієнту можливість переосмислити власний досвід, знизити рівень емоційного напруження та поступово інтегрувати травматичні спогади в контекст життєвого досвіду [15].

Кінотерапія є специфічним психологічним методом, що здійснює вплив на психоемоційний, когнітивний і поведінковий рівні особистості шляхом перегляду й аналізу кінематографічних творів. Терапевтичний ефект цієї методики ґрунтується на кількох фундаментальних процесах, які сприяють саморефлексії, опрацюванню емоційних переживань і формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів.

Аналіз результатів дослідження. Відповідно до моделі, запропонованої Шеннон Б. Дермер та Дженніфер Б. Хатчінгс (2000), процес кінотерапії складається з трьох основних етапів: оцінки, впровадження та підбиття підсумків.

1. Оцінка є початковим етапом, який передбачає визначення терапевтичних цілей, аналіз психологічних проблем та оцінку особистісних ресурсів пацієнта. На цьому етапі психотерапевт спільно з пацієнтом (або групою пацієнтів) визначає актуальні труднощі, очікувані результати терапії та сильні сторони, що можуть бути залучені в процесі реабілітації. Одним із ключових аспектів є підбір фільму відповідно до індивідуальних потреб, психоемоційного стану й особистісних уподобань пацієнта, оскільки вибір тематично релевантного кіноматеріалу підвищує ефективність терапії [16].

2. Упровадження є центральним етапом, під час якого здійснюється безпосередній перегляд фільму з терапевтичною метою. У груповій терапії або соціотерапії фільм зазвичай переглядається разом із психотерапевтом, що сприяє колективному обговоренню й обміну емоційними реакціями [17].

В індивідуальній, сімейній або парній терапії перегляд може відбуватися поза межами терапевтичної сесії, після чого пацієнт повертається до психотерапевта для аналізу й обговорення. Перед переглядом психотерапевт надає пацієнту рекомендації щодо ключових аспектів сюжету, персонажів або подій, на які варто звернути увагу, а також може запропонувати вести нотатки про емоційні та когнітивні реакції, що виникають у процесі перегляду [18].

3. Підбиття підсумків (дебрифінг) є завершальним етапом, що передбачає обговорення вражень, емоційних реакцій і рефлексивних думок, які виникли під час перегляду фільму. Обговорення може охоплювати як загальну оцінку фільму, так і його символічний зв'язок із життєвим досвідом пацієнта. Особливу увагу приділяють тому, як сюжетні лінії, поведінка персонажів або моральні дилеми, висвітлені у фільмі, можуть бути використані для переосмислення власних проблем, зміни способів мислення або формування нових моделей поведінки. Дебрифінг сприяє емоційному катарсису, усвідомленню власних почуттів та інтеграції отриманого досвіду в психотерапевтичний процес [19].

Кінотерапія є ефективним психотерапевтичним інструментом, який може

чинити різноманітний вплив на індивіда, залежно від його суб'єктивних переживань, емоційного стану та специфіки психологічних проблем, з якими він звертається до спеціаліста. Перегляд кінематографічних творів супроводжується емоційною активністю, оскільки фільми здатні викликати широкий спектр емоційних реакцій – від позитивних до негативних, що сприяє вивільненню пригнічених або невизнаних емоцій, а також надає можливість для рефлексії та самопізнання. Це створює безпечний простір для емоційної виразності та розвитку емпатії.

Кінотерапія є потужним і багатофункціональним методом психотерапевтичного втручання, який інтегрує елементи мистецтва, психологічного аналізу й емоційного звільнення, забезпечуючи комплексний вплив на психічний, когнітивний і поведінковий рівні особистості. Вона базується на використанні кінематографічних творів, які завдяки своїй багатосаровій структурі мають здатність впливати на свідомість і підсвідомість, спонукаючи до глибокої рефлексії та емоційних змін. Кіно, як візуальне мистецтво, є особливо ефективним засобом для передачі складних емоційних станів, що дає змогу глядачеві краще осмислювати свої внутрішні переживання та набувати більш чіткого розуміння власної психічної реальності [20].

Завдяки цьому кінотерапія стає особливо ефективним методом у роботі з пацієнтами, які страждають на ПТСР, оскільки вона дає можливість аналізувати важкі емоції у контрольованому середовищі.

Основні механізми впливу кінотерапії:

1. **Ідентифікація** – цей процес є одним із центральних аспектів кінотерапії, коли пацієнт ототожнює себе з персонажем фільму. Персонажі часто стикаються з труднощами, переживають емоційні збурення, які можуть бути схожими на власні переживання пацієнта. Ідентифікуючись із героєм, особа проживає складні ситуації через призму його досвіду, що дає змогу глибше осмислити власні емоційні реакції. Цей механізм має особливе значення для осіб, які страждають на ПТСР. Для військовослужбовців, які пережили бойові дії, чи цивільних осіб, що стали жертвами конфліктів, перегляд фільмів, що відо-

бражають війни або боротьбу з внутрішніми демонами, дає змогу побачити себе в героях фільму, відчуваючи співчуття й розуміння їхніх переживань. Це дає можливість безпечно вивчати власні емоції, не стикаючись із зовнішнім осудом, і таким чином сприяє емоційному відновленню.

2. **Катарсис** у контексті кінотерапії належить до емоційного очищення, яке переживає пацієнт під час перегляду фільму. Визначальні сцени, що викликають сильні емоції – від смутку до гніву чи радості, – дають людині можливість переживати ці почуття разом із персонажами, що, зі свого боку, відкриває можливість для вивільнення пригнічених емоцій. Такий процес особливо корисний для осіб, які мають труднощі у вербалізації власних почуттів або стикаються з перешкодами у вираженні емоцій у повсякденних соціальних ситуаціях. Катарсис дає змогу зняти емоційну напругу, яку пацієнти можуть утримувати всередині себе, не усвідомлюючи цього. Для осіб, які пережили травмувальні події, як-от учасники бойових дій або жертви насильства, сцени із сильними емоційними переживаннями можуть стати шляхом до вивільнення накопиченого стресу, тривоги та страху. Цей процес є важливою частиною терапевтичного впливу кінотерапії, оскільки він допомагає пацієнтам усвідомити свої емоції та прийняти їх.

3. **Рефлексія** є одним із найважливіших компонентів кінотерапії, оскільки вона стимулює пацієнта до осмислення того, що він щойно побачив, а також його впливу на власне життя. Після перегляду фільму пацієнт має можливість обговорити його зміст із психотерапевтом, аналізуючи дії персонажів, ситуації та теми, які можуть бути пов'язані з його власними емоційними переживаннями. Цей процес допомагає переосмислити власні проблеми і сприяє глибшому розумінню себе та своїх почуттів. Рефлексія дає змогу пацієнтам знайти паралелі між сюжетними лініями фільму та власними життєвими ситуаціями. Наприклад, особи, що пережили травму, можуть почати осмислювати свою реакцію на події фільму, що відображають їхній власний досвід, і таким чином знайти шляхи для подолання цих емоцій – як самотійно, так і за

допомогою терапевта. Таким чином, кінотерапія сприяє перегляду власного життєвого досвіду через призму художнього твору, що відкриває нові можливості для вирішення внутрішніх конфліктів і мотивує до особистісного розвитку [15].

Кінотерапія сприяє соціалізації пацієнтів та підвищенню їх самооцінки. Групові перегляди фільмів у форматі терапевтичних сеансів надають можливість пацієнтам обговорювати свої емоції та думки, що сприяє зменшенню відчуття ізоляваності від родини та соціуму через їхні переживання, яких не розуміють оточуючі люди. Кінотерапія допомагає подолати цей бар'єр, створюючи простір для спільної рефлексії та підтримки, що позитивно впливає на соціальні зв'язки та взаєморозуміння серед учасників [21].

Кінотерапія є ефективним методом медико-психологічної реабілітації, що забезпечує пацієнтам можливість працювати з емоційними переживаннями в умовах безпеки та контролю під керівництвом психотерапевта. Ключові механізми кінотерапії – ототожнення, катарсис і рефлексія – сприяють інтеграції складних емоційних переживань, емоційному розвантаженню та глибшому усвідомленню внутрішніх психічних процесів. У поєднанні з іншими терапевтичними підходами кінотерапія може суттєво покращити процес емоційного відновлення, сприяючи активації внутрішніх ресурсів пацієнтів для подолання травматичних переживань і страхів, що дає змогу забезпечити комплексний підхід до їх психологічної реабілітації [22].

Кінотерапія є ефективною формою арттерапії, що застосовується в рамках психологічного втручання для покращення психоемоційного стану осіб із психічними розладами, травматичними переживаннями або соціальними труднощами. Використання кінематографічного мистецтва сприяє створенню емоційної дистанції між індивідом та його травматичним досвідом, що полегшує процес рефлексії, емоційного опрацювання й адаптації до нових життєвих умов. Завдяки ототожненню з персонажами фільмів пацієнти отримують можливість перебувати в безпечному просторі для вираження своїх емоцій, розвитку емпатії та самопізнання.

Особливо важливим є використання аудіо-описки як інклюзивного інструменту, що дає змогу зробити візуальний контент доступним для осіб із порушеннями зору, що сприяє забезпеченню рівних можливостей у культурному й соціальному житті. Кінотерапія може бути застосована як в індивідуальному, так і в груповому форматі, виконуючи роль психотерапевтичного методу, засобу соціальної адаптації та реабілітації осіб з особливими потребами, забезпечуючи комплексний підхід до їх емоційного та психологічного відновлення [23].

Кінотерапія є потужним терапевтичним інструментом для військовослужбовців, які пережили бойові дії, і особливо корисним методом у лікуванні ПТСР. Її терапевтичний ефект полягає в тому, що фільми, які зображують військові дії та їх наслідки, дають змогу пацієнтам пережити свої емоційні травми через історії героїв. Вони допомагають створити дистанцію між травматичними подіями та пацієнтом, надаючи можливість відчувати емоції в безпечному середовищі під контролем психотерапевта. Це дає змогу зіткнутися з болючими спогадами без прямої небезпеки, полегшуючи емоційне опрацювання і знижуючи емоційну напругу.

Перегляд таких фільмів активує процес катарсису, звільняючи пацієнтів від накопичених емоцій. Це дає можливість краще усвідомити свої почуття, переосмислити власні травми і знайти нові шляхи для подолання психологічних труднощів. У підсумку кінотерапія стає ефективним засобом для полегшення психоемоційного напруження і сприяє відновленню внутрішнього ресурсу для відновлення й оздоровлення.

Особливо важливою є роль кінотерапії в контексті соціальної реінтеграції ветеранів, які повертаються з війни і часто відчують себе ізольованими від суспільства через відмінність у досвіді. Перегляд фільмів у групах ветеранів сприяє розвитку соціальних зв'язків, надаючи можливість обговорювати пережите та відновлювати емоційну комунікацію. Це важливий крок до зниження соціальної ізоляції та полегшення відчуття відокремленості від оточення.

Групові сеанси кінотерапії сприяють не тільки розвитку почуття підтримки, але

й дають можливість ветеранам ділитися своїми переживаннями, обговорювати сюжет фільму та паралелі з власним досвідом. Така взаємодія дає змогу пережити складні емоції в атмосфері безпеки та підтримки, що є важливим для процесу емоційного зцілення.

Порівняння себе з героями фільмів, які переживають подібні труднощі, допомагає пацієнтам побачити свої проблеми з іншого боку, що сприяє емоційному дистанціюванню від травматичних спогадів і дає змогу розпочати процес рефлексії. Крім того, кінотерапія може слугувати джерелом мотивації: якщо герой фільму успішно долає свої труднощі, це дає надію пацієнту, що він також може подолати свою кризу.

Наукові дослідження показують, що регулярна участь у сеансах кінотерапії веде до значного зниження рівня тривожності, депресії та інших симптомів ПТСР. Перегляд фільмів активує емоційну реакцію, даючи змогу пацієнтам вивільнити пригнічені почуття, що є важливим для їхнього психічного одужання.

Військовослужбовці, які брали участь у кінотерапевтичних сеансах, відзначають зниження емоційного напруження, зменшення агресивності та тривожності. Крім того, вони відчують більшу відкритість до інших терапевтичних методів, а також здатність краще справлятися з повсякденними викликами. Кінотерапія сприяє покращенню комунікативних навичок і соціальної інтеграції, що позитивно впливає на відносини з родиною та близькими [2; 3; 24].

Кінотерапія є ефективним методом психотерапевтичної допомоги для цивільних осіб, які пережили наслідки війни, опинившись у зоні конфлікту або полоні. Травматичні переживання, як-от втрата близьких, вимушене переселення, руйнування житла, свідчення насильства й окупаційних режимів, можуть глибоко впливати на когнітивний, емоційний і поведінковий рівень особистості. Процес відновлення після таких переживань часто є дуже складним і потребує застосування спеціалізованих методів терапії. Кінотерапія надає безпечний простір для обробки цих травм через перегляд фільмів разом із психотерапевтом у спеціально облаштованій

арткімнаті. Це дає можливість пацієнтам пережити свої болісні емоції, створюючи дистанцію між ними і власними травмами, що сприяє процесу емоційного очищення та психологічного зцілення [25].

У контексті арттерапії кінотерапія створює для пацієнтів безпечне й контрольоване середовище для обробки болючих спогадів, що дає змогу рефлексувати над власними переживаннями. Особливо це важливо для людей, які пережили війни або інші катастрофічні події, оскільки за допомогою кінотерапії можна глибше зануритись у травматичний досвід, водночас мінімізуючи ризик повторного емоційного пошкодження. Перегляд фільмів із психотерапевтом у спеціально облаштованих арткімнатах допомагає створити дистанцію між пацієнтом і його травмами, забезпечуючи необхідний захист і підтримку для того, щоб безпечніше працювати з емоціями.

Один з основних терапевтичних механізмів кінотерапії – отождоження пацієнта з героями фільму, чиї переживання можуть бути подібними до тих, що випали на долю пацієнта. Цей процес дає змогу пацієнтам впоратись із травматичними спогадами, інтегрувати їх у свідомість і відновити контроль над емоціями. Перегляд фільмів допомагає досягнути своїх почуттів, що важко виразити словами, особливо для дітей і підлітків, які ще не мають достатнього досвіду у вербалізації своїх емоцій. Кінотерапія виступає як важливий засіб для того, щоб розпізнати та виразити ці емоції, використовуючи візуальний і сюжетний контекст, який допомагає дітям усвідомити, пережити й «озвучити» свої почуття.

Важливою складовою терапевтичного ефекту є те, що кінотерапія допомагає пацієнтам, зокрема тим, хто пережив важкі життєві ситуації, відновити здатність переживати та виражати емоції, які раніше могли бути пригнічені. Крім того, кінотерапія має потенціал бути джерелом надії і мотивації, оскільки фільми, у яких персонажі долають труднощі та знаходять сили для боротьби, можуть надихнути пацієнтів, даючи їм можливість повірити в потенціал власного відновлення. Для тих, хто пережив травматичні події, сюжети, які зображують відновлення, перемогу та моральне

зцілення, можуть слугувати каталізатором віри в можливість змінити своє життя на краще, навіть після найтяжчих втрат.

Кінотерапія також стимулює пацієнтів до рефлексії над своїми травмами, допомагаючи прийняти й усвідомити болісні емоції, що є важливою частиною процесу психологічного зцілення. Вона дає можливість пацієнту дистанціюватися від травматичних подій і зосередитися на тому, як ці переживання можуть бути інтегровані в здоровий емоційний контекст [26].

Особливо ефективною є групова форма кінотерапії, що дає змогу пацієнтам взаємодіяти з іншими людьми, які пережили схожі травми. Це сприяє соціалізації, розвитку емпатії, створенню підтримуючого середовища, що є критично важливим для осіб, які почуваються ізольованими чи відчуженими через пережите. Під час обговорення сюжетів фільмів пацієнти можуть ділитися своїми переживаннями, що допомагає знижувати відчуття ізоляції та сприяє розвитку емоційної підтримки в колективі.

Особливо важливою є роль кінотерапії для осіб, що страждають від ПТСР. Відповідно до даних Міністерства охорони здоров'я України, ПТСР може виникнути у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, зокрема у військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних, які пережили окупацію. Симптоми ПТСР можуть проявлятися у вигляді флешбеків, інтрузивних думок, неконструктивних поведінкових реакцій, гіперзбудження, підвищеної тривожності та депресії, що можуть суттєво погіршити якість життя. Кінотерапія дає можливість вивільнити накопичену емоційну напругу, спостерігати за переживаннями персонажів, які віддзеркалюють власні труднощі пацієнта, що значно полегшує процес рефлексії та розуміння своїх емоцій. Через цей процес пацієнти можуть краще зрозуміти природу своїх травм, що сприяє пошуку шляхів до їхнього подолання [27; 28].

Питання надання кваліфікованої психологічної підтримки постраждалим від військових конфліктів є надзвичайно актуальним. Одним з інноваційних, але вже доволі ефективних методів реабілітації в Україні є кінотерапія, яка сприяє віднов-

ленню емоційної рівноваги та лікуванню наслідків психічних травм.

Українські психотерапевти, психологи й соціальні працівники активно впроваджують кінотерапію як інструмент для допомоги різним категоріям постраждалих. Кінотерапія поєднує в собі мистецтво кіно та терапевтичні практики, надаючи можливість людям безпечно повертатися до травматичних переживань, аналізувати їх і поступово відновлювати психоемоційне здоров'я [2; 3; 5; 11; 15].

Особливу цінність кінотерапія має у використанні фільмів, які зображають реалії війни, боротьбу за свободу, людську гідність і моральні цінності, що набувають особливої значущості в умовах військового конфлікту. Фільми, що ілюструють героїзм, незламність духу і прагнення до справедливості, мають не лише катарсичний ефект, а й здатні стати джерелом надії та внутрішньої сили для тих, хто переживає важкі життєві випробування через війну.

Кінотерапія ефективно застосовується в роботі з групами ветеранів, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб. Вона сприяє емоційному вивільненню, створює умови для взаємопідтримки й обміну досвідом, що є важливим для подолання наслідків травматичних подій. Групові сеанси кінотерапії дають змогу учасникам ділитися своїми переживаннями, емоціями та думками, не відчуваючи страху осуду чи нерозуміння. Така соціальна підтримка є критично важливою для процесу одужання та реабілітації постраждалих.

Обговорення фільмів після перегляду стає важливим етапом терапії. Учасники можуть висловлювати свої почуття та емоції, що накопичилися впродовж часу, а також знаходити шляхи до емоційного зцілення, відчуваючи, що вони не самотні в своїх стражданнях і що їхній досвід є частиною колективного процесу відновлення. Така групова робота допомагає усвідомити, що боротьба за відновлення нормального життя не є індивідуальною, а є спільною боротьбою за майбутнє [29].

Особливо важлива кінотерапія для дітей і підлітків, які пережили війни, окупацію чи полон. Через особливості вікового розвитку ці діти не завжди мають достатньо сформовані навички для вербалізації своїх емоцій і часто приховують свої

переживання, біль і тривогу за близьких. Для таких дітей кінотерапія є важливим інструментом для ідентифікації емоційних станів, оскільки фільми можуть допомогти їм краще усвідомити свої переживання. Важливо, що ці фільми повинні бути адаптовані до вікових особливостей дітей і підлітків, щоб сприяти емоційному розкриттю та рефлексії на досвід, який важко висловити словами [30].

Анімаційні фільми або художні стрічки, що зображають труднощі, втрати чи зміни в житті через війну, можуть допомогти дітям і підліткам краще зрозуміти свої власні почуття та знайти сили для подолання труднощів [31; 32].

У контексті війни в Україні кінотерапія виявляється важливим і перспективним інструментом для реабілітації осіб, які постраждали від травм, і для відновлення психічного здоров'я суспільства загалом. У ситуації, коли війна залишає глибокі та тривалі сліди на психіці людей, потрібно впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги, здатні задовольнити потреби постраждалих. У часи повномасштабного конфлікту кінотерапія стала важливою складовою психоемоційної підтримки для осіб, які пережили втрати, стресові та травматичні ситуації. Фільми, що відображають реалії війни, боротьбу за свободу й універсальні людські цінності, стають потужним засобом для переживання травматичних переживань у безпечному середовищі. Це дає змогу відновлювати внутрішній баланс, зміцнювати віру у власні сили та відновлювати соціальні зв'язки через колективне переживання емоцій.

З огляду на позитивні результати застосування кінотерапії в умовах війни можна окреслити кілька перспективних напрямів для її подальшого розвитку в Україні:

1. Наукові дослідження ефективності кінотерапії. Важливим кроком є проведення комплексних наукових досліджень, що оцінюють вплив кінотерапії на різні групи постраждалих від війни. Це дасть змогу виявити найбільш ефективні стратегії використання цього методу в різних контекстах, удосконалити практику й адаптувати її до специфічних потреб українського суспільства, зокрема для людей, які пережили військові дії, втрату близьких чи інші травматичні події.

2. Розробка спеціалізованих програм підготовки фахівців. Потрібно створити національні програми для підготовки психологів, психотерапевтів і соціальних працівників до роботи з кінотерапією. Це передбачає розробку навчальних курсів і тренінгів, які дадуть змогу професіоналам ефективно інтегрувати кінотерапевтичні методи в їхні практики та надавати якісну допомогу особам, що пережили травму.

3. Інтеграція кінотерапії в медичну та реабілітаційну систему. Додання кінотерапевтичних методик до національних стандартів надання психологічної допомоги в медичних і реабілітаційних закладах є необхідним кроком для забезпечення доступу до цієї методики всім тим, хто постраждав унаслідок війни. Така інтеграція формалізує застосування кінотерапії в системі охорони здоров'я та реабілітації, надаючи постраждалим можливість скористатися цією ефективною формою підтримки на державному рівні.

Висновки

1. Кінотерапія є одним з інноваційних і ефективних інструментів медико-психологічної допомоги, що використовується як в індивідуальному, так і в груповому форматі для подолання психологічних розладів серед осіб, які пережили травматичні події, спричинені повномасштабною війною в Україні. Вона є особливо корис-

ною для військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та підлітків, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з почуттям ізоляції або мають труднощі в міжособистісній комунікації.

2. Кінотерапія сприяє відновленню емоційного балансу та психічного здоров'я учасників, створюючи можливість для вираження й осмислення емоцій у контрольованому та безпечному середовищі, зокрема в арттерапевтичних кімнатах або під час сеансів психологічного розвантаження. Вона допомагає постраждалим порівняти себе з персонажами фільмів, що сприяє процесу психотерапевтичного зцілення й соціальної реабілітації через підтримку та взаєморозуміння.

3. Кінотерапія може бути важливим інструментом підвищення громадської обізнаності щодо проблем психічного / ментального здоров'я, зокрема в умовах війни, допомагаючи зменшити стигматизацію і сприяти відкритості в обговоренні травматичних переживань. Цей процес має значення для формування здорового, підтримуючого соціального середовища, яке сприяє відновленню психічного / ментального здоров'я на національному рівні. Для ефективної інтеграції кінотерапії в медико-психологічну практику потрібно провести додаткові наукові дослідження та розробити відповідні методологічні підходи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чорна В. В., Хоменко І. М., Коломієць В. В., Хлестова С. С. Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни. *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era collective monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. С. 308–347. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17>.
2. Оніщенко О. С. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності під час війни : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2023. 93 с.
3. Гладишева Є. Д. Перегляд кінофільмів як засіб зниження тривожності. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 34 с.
4. Dantzl J.Z. How the Marvel Cinematic Universe Represents Our Quality World: An Integration of Reality Therapy/Choice Theory and Cinema Therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2015. Vol. 10 (4), pp. 471–487.
5. Вознесенська О. Л., Голубєва О. Є. Використання кінотерапії як форми медіа-освіти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей*. Київ : Міленіум, 2008. Вип. 19 (22). С. 332–339.
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974>.
7. Савінов В. В. та ін. Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. Соціально-психологічні технології відновлення особистості

після травматичних подій : практичний посібник. За наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С. 182–190. 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>.

8. Merians A.N., Spiller T., Harpaz-Rotem I., Krystal J.H., Pietrzak R.H. Post-traumatic Stress Disorder. *Med Clin North Am.* 2023, Vol. 107 (1), pp. 85–99. DOI: 10.1016/j.mcna.2022.04.003.

9. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломієць В. В. та ін. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений.* 2023. № 12 (124). С. 124–128. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>.

10. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичними психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84с.

11. Григоренко С., Нікітіна Т. Застосування кінотерапії як інновації в готельному бізнесі. *dspace.nuft.edu.ua | 502: Bad gateway.* URL: https://dspace.nuft.edu.ua/bitstreams/72bb-9867-c562-4d45-87d9-26ace03d199e/download?utm_source=chatgpt.com.

12. Гуменюк Н. І. Медико-психологічна реабілітація людей з вадами зору в Україні: виклики та перспективи. *Перспективи та інновації науки. Серія «Медицина».* 2025. № 1 (47). С. 2535–2551. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-2135-2151](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-2135-2151).

13. Pannu A., Goyal R.K. Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *J Psychol.* 2024, pp. 1–29. DOI: 10.1080/00223980.2024.2409227.

14. Гоцуляк, Н. Аналіз терапевтичного аспекту катарсису в психодрамі. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць.* 2019. № 23. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p>.

15. Чаплінська Ю. Фільманаліз у роботі психолога : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 96 с.

16. Hesley J.W., Hesley J.G. Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy, 2nd Edition. New York : Wiley. 2001. 384 p.

17. Tylikowska A., Tucholska K. Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? Warszawa : Wydawnictwo Akademickie Żak, 2015. P. 33–47.

18. Tylikowska A. Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: możliwe mechanizmy działania i zastosowania, Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. *Studia Psychologica IX,* 2016. P. 127–141/

19. Tylikowska A., & Tucholska K. Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? *Exlibris Social Gerontology Journal/* 2017. Vol. 13 (1), pp. 33–47. <https://doi.org/10.24917/10.24917/24500232.131.3>.

20. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми : практичний посібник. 2-ге вид. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. 124 с.

21. Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць.* 2017. № 2 (22). С. 4–15.

22. Череповська Н. І. Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відеосприймання. *Збірник наукових праць Інституту психології АПН України «Актуальні проблеми психології»,* 2009. Т. 12, Вип. 8. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 318–325.

23. Aubert G. Cinema and Neuroscience: Development and Application of Cinematography in the Field of the Neurosciences. *J Hist Neurosci.* 2016. Vol. 25 (1). P. 1–2. DOI: 10.1080/0964704X.2015.1088274.

24. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки.* 2020. № 2. С. 34–39.

25. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.]. Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.

26. Niemiec R.M. Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *J Clin Psychol*. 2020. Vol. 76 (8), pp. 1447–1462. DOI: 10.1002/jclp.22997.
27. Чи всі ми маємо ПТСР? МОЗ України. <https://moz.gov.ua/uk/chi-vsi-mi-matimemo-ptsr>.
28. Pannu A., Goyal R.K. Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *J Psychol*. 2024. P. 1–29. DOI: 10.1080/00223980.2024.2409227.
29. Власенко І. А., Фокіна В. А. Кінотренінг як практика успішної комунікації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 101–106.
30. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол. ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
31. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / за заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
32. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.

REFERENCES:

1. Chorna, V.V., Khomenko, I.M., Kolomiiets, V.V., & Khlietova, S.S. (2024). Realna zahroza nashoho chasu – posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak naslidky povnomashtabnoi viiny [A real threat of our time – post-traumatic stress disorder as a consequence of the full-scale war]. In *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: Collective monograph* (pp. 308–347). Riga, Latvia: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17> [in Ukrainian].
2. Onishchenko, O.S. (2023). *Perehliad kinofilmiv yak zasib znyzhennia tryvozhnosti pid chas viiny: Kvalifikatsiina robota [Watching films as a means of reducing anxiety during war: Qualification thesis]*. Kryvyi Rih, 93 p. [in Ukrainian].
3. Hladasheva, Ye.D. (2023). *Perehliad kinofilmiv yak zasib znyzhennia tryvozhnosti [Watching films as a means of reducing anxiety]*. Kryvyi Rih: KDPU, 34 p. [in Ukrainian].
4. Dantzler, J.Z. (2015). How the Marvel Cinematic Universe represents our quality world: An integration of reality therapy/choice theory and cinema therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10 (4), 471–487. <https://doi.org/10.1080/15401383.2015.1046417> [in English].
5. Voznesenska, O.L., & Holubeva, O.Ye. (2008). Vykorystannia kinoterapii yak formy media-osvity [Use of cinematherapy as a form of media education]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 19 (22), 332–339. [in Ukrainian].
6. Karamushka, L.M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: Yak yoho zberehty ta pidtrymaty: metodychni rekomendatsii [Mental health of the individual during war: How to preserve and support it: Methodological recommendations]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/730974> [in Ukrainian].
7. Savinov, V.V., et al. (2019). Pleibek-teatr yak tekhnolohiia vidnovlennia osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatyzatsii [Playback theatre as a technology of recovery for individuals experiencing trauma]. In T.M. Tytarenko (Ed.), *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: Praktychnyi posibnyk* (pp. 182–190). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. <https://www.academia.edu/40028931/> [in Ukrainian].
8. Merians, A.N., Spiller, T., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J.H., & Pietrzak, R.H. (2023). Post-traumatic stress disorder. *Medical Clinics of North America*, 107 (1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.003> [in English].
9. Chorna, V.V., Serebrennikova, O.A., Kolomiiets, V.V., et al. (2023). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad pid chas povnomashtabnoi viiny u viiskovosluzhbovtiv [Post-traumatic stress disorder during the full-scale war in servicemen]. *Molodyi vchenyi*, 12 (124), 124–128. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28> [in Ukrainian].
10. Aleshchenko, V.I., & Khmiliar, O.F. (2005). *Psykhologichna rehabilitatsiia viiskovosluzhbovtiv z posttravmatychnymy psykhychnymy rozladamy: Navchalnyi posibnyk [Psychological reha-*

bilitation of servicemen with post-traumatic mental disorders: Textbook]. Kharkiv: KhUPS, 84 p. [in Ukrainian].

11. Hryhorenko, S., & Nikitina, T. (n.d.). *Zastosuvannia kinoterapii yak innovatsii v hotelnomu biznesi* [Application of cinematherapy as an innovation in the hotel business]. dspace.nuft.edu.ua. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/bitstreams/72bb9867-c562-4d45-87d9-26ace03d199e/download> [in Ukrainian].

12. Humeniuk, N.I. (2025). Medyko-psykholohichna reabilitatsiia liudei z vadamy zoru v Ukraini: Vykylyky ta perspektyvy [Medical and psychological rehabilitation of people with visual impairments in Ukraine: Challenges and prospects]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia "Medytsyna"*, 1 (47), 2535–2551. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-2135-2151](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-2135-2151) [in Ukrainian].

13. Pannu, A., & Goyal, R.K. (2024). Cinematherapy for depression: Exploring the therapeutic potential of films in mental health treatment. *Journal of Psychology*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2409227> [in English].

14. Hotsuliak, N. (2019). Analiz terapevtychnoho aspektu katarsysu v psykhdrami [Analysis of the therapeutic aspect of catharsis in psychodrama]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 23. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p> [in Ukrainian].

15. Chaplinska, Yu. (2020). *Filmanaliz u roboti psykholoha: praktychnyi posibnyk* [Film analysis in the work of a psychologist: Practical manual]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 96 p. [in Ukrainian].

16. Hesley, J.W., & Hesley, J.G. (2001). *Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy* (2nd ed.). New York: Wiley, 384 p. [in English].

17. Tylikowska, A., & Tucholska, K. (2015). Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, 33–47 [in English].

18. Tylikowska, A. (2016). Filmoterapia jako narzędzie zmiany psychologicznej: Możliwe mechanizmy działania i zastosowania [Cinematherapy as a tool for psychological change: Possible mechanisms and applications]. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, IX, 127–141 [in English].

19. Tylikowska, A., & Tucholska, K. (2017). Cinematherapy possibilities: How to use films to solve psychological or social problems and enhance quality of life in the elderly? *Exlibris Social Gerontology Journal*, 13 (1), 33–47. <https://doi.org/10.24917/24500232.131.3> [in English].

20. Voznesenska, O.L. (2020). *Media-artterapiia yak zasib podolannia naslidkiv i profilaktyky psykhotravmy: praktychnyi posibnyk* [Medias-artterapiya as mean of overcoming of consequences and prophylaxis of psikhotravmi: Practical manual] (2nd ed.). Kyiv: FOP Nazarenko T.V., 124 p. [in Ukrainian].

21. Voznesenska, O. (2017). Media-art-terapiia: Vyznachennia, sutnisni oznaky, osoblyvosti ta mekhanizmy vplyvu [Media-art therapy: Definition, key features, mechanisms]. *Prostir art-terapii*, 2 (22), 4–15 [in Ukrainian].

22. Cherepovska, N.I. (2009). Mediatorychnist yak sotsialno-psykholohichniy resurs osobystosti. Typolohiia videosprymannia [Mediativity as a social-psychological resource of personality. Typology of video perception]. *Aktualni problemy psykholohii*, 12 (8), 318–325 [in Ukrainian].

23. Aubert, G. (2016). Cinema and neuroscience: Development and application of cinematography in the field of the neurosciences. *Journal of the History of the Neurosciences*, 25 (1), 1–2. <https://doi.org/10.1080/0964704X.2015.1088274> [in English].

24. Karapetrova, O.V. (2020). Vykorystannia metodiv art-terapii u roboti psykholoha z korektsiiu tryvozhnykh staniv osobystosti [Use of art therapy methods in psychologist's work to correct anxiety states]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriiia: Pedahohika i psykholohiia*, 2, 34–39 [in Ukrainian].

25. Inter-Agency Standing Committee (2017). *Kerivnytstvo MPK z psykhychnoho zdorovia ta psykhosotsialnoi pidtrymky v umovakh nadzvychainoi sytuatsii* [IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings] (Ukrainian ed.). Kyiv: Pulsary Publishing. 216 p. [in Ukrainian].

26. Niemiec, R.M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1447–1462. <https://doi.org/10.1002/jclp.22997> [in English].
27. Ministry of Health of Ukraine (n.d.). *Chy vsi my maimo PTSD?* [Do we all have PTSD?] Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/chi-vsi-mi-matimemo-ptsr> [in Ukrainian].
28. Pannu, A., & Goyal, R.K. (2024). Cinematherapy for depression: Exploring the therapeutic potential of films in mental health treatment. *Journal of Psychology*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2409227> [in English].
29. Vlasenko, I.A., & Fokina, V.A. (2019). Kinotreninh yak praktyka uspishnoi komunikatsii osobystosti [Cinematraining as a practice of effective personality communication]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 101–106 [in Ukrainian].
30. Panok, V.H., & Tkachuk, I.I. (Eds.). (2019). *Konsultuvannia v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys v skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii* [Counseling in the system of psychosocial support for children and families in difficult life circumstances due to war]. Kyiv: UNMTS, 144 p. [in Ukrainian].
31. Herylo, H.M., Hnida, T.B., Korniienko, I.O., & Lutsenko, Yu.A. (2018). *Orhanizatsiia sotsialno-psykholohichnoho suprovodu ditei, simiei, yaki postrazhdaly vnaslidok viiskovykh konfliktiv* [Social-psychological support for children and families affected by war]. Kyiv: UNMTS, 128 p. [in Ukrainian].
32. Naydenova, L.A. (2013). *Mediapsykholohiia: osnovy refleksyvnoho pidkhodu: pidruchnyk* [Mediapsychology: Bases of the reflexive approach: Textbook]. Kirovohrad: IMEKS-LTD. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology, 244 p. [in Ukrainian].

ЦІННІСНІ ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ ПРОТЕСТАНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ: ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Шпак Денис Олександрович,

кандидат історичних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти

Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

<https://orcid.org/0000-0003-0545-6560>

Researcher ID: KFB-7894-2024

У статті представлено результати факторного аналізу ціннісно-сислової сфери групи респондентів протестантського віросповідання та групи респондентів з атеїстичним світоглядом. Обидві групи брали участь в експериментальному дослідженні ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості в умовах війни в Україні. Дослідження проводилося в період з квітня 2024 р. по січень 2025 р. і охопило 512 респондентів. До складу вибірки ввійшли представники різних протестантських церков України (264 особи) та респонденти, які дотримуються атеїстичного світогляду (248 осіб). На основі факторного аналізу ціннісно-сислової сфери респондентів визначено провідні психологічні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я релігійної особистості протестантського віросповідання. Факторний аналіз забезпечив можливість конкретизації універсальних психологічних механізмів збереження здоров'я через групування цінностей, специфічних для протестантів та атеїстів, розкриваючи специфіку їхнього впливу на психологічне здоров'я. Реалізоване експериментальне дослідження дає змогу констатувати правильність заявлених концептуальних ідей, а саме: 1) психологічне здоров'я особистості дійсно має ціннісну детермінацію; 2) у членів протестантських спільнот, які інтеріоризують християнські цінності, формується унікальний стиль життя, ставлення до себе та світосприйняття, що визначають особливу конфігурацію та ступінь сформованості психічного здоров'я; 3) умови війни, позбавляючи людину звичних матеріальних благ та безпеки, дають можливість релігійній людині актуалізувати цінності тієї конфесії, до якої вона належить, що у складній життєвій ситуації виступають надійною опорою для збереження оптимального психоемоційного стану та психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я, релігійна особистість, цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-сислова сфера особистості.

Shpak Denys. Value factors for maintaining psychological health of members of Protestant communities: based on the results of an empirical study

In this article the author presents the results of a factor analysis of the value-semantic sphere of a group of respondents from Protestant churches and a group of respondents with an atheistic worldview. Both groups participated in an experimental study of the value determination of the psychological health of an individual in the conditions of war in Ukraine. The study was conducted from April 2024 to January 2025 and covered 512 people. The sample included believers from various Protestant churches of Ukraine (264 people) and respondents (248 people) who adhere to an atheistic worldview. Based on a factor analysis of the value-semantic sphere of respondents, the leading psychological mechanisms of the value determination of the psychological health of a religious individual of the Protestant faith were identified. Factor analysis provided the opportunity to specify universal psychological mechanisms for maintaining health through grouping values specific to Protestants and atheists, revealing the specifics of their impact on psychological health. The implemented experimental study allows us to state the truth of the previously expressed conceptual ideas, namely: 1) the psychological health of an individual really has a value determination; 2) Protestant communities' members, who internalize Christian values, develop a unique lifestyle, attitude towards themselves, and worldview that determine a special configuration and degree of mental health development; 3) a conditions of war deprive a person of the usual material goods and security, but they help a religious person to

actualize the values of the denomination to which he belongs, which in a difficult life situation act as a reliable support for maintaining optimal psycho-emotional state and psychological health.

Key words: *psychological health, values, value orientations, value-meaning sphere of personality.*

Постановка проблеми. У сучасних українських реаліях у новому світлі постає проблематика ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості. Ціннісно-сміслова сфера людини сьогодні зазнає суттєвих змін, що відбиваються в нормах і стратегіях поведінки, на психічному стані, настрої тощо. Погіршення якості життя населення країни, відсутність відчуття безпеки та інші потужні психогенні чинники, обумовлені повномасштабною війною, випробовують емоційну стійкість і навички емоційної саморегуляції українців, видозмінюють провідні ціннісні пріоритети. А це, зі свого боку, обумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів, що визначають психологічне благополуччя людини.

У контексті розширення сфери вивчення психологічного здоров'я звернення до ціннісних аспектів релігійної особистості відкриває нові перспективи для дослідження. Релігійність та духовність, як складові ціннісної системи особистості, впливають на спосіб її життя, мислення, визначення життєвих пріоритетів і поведінку. Ціннісні переконання можуть відігравати роль стабілізуючого чинника у збереженні психологічного здоров'я, забезпечуючи підтримку в складних життєвих обставинах. Вони впливають на психологічне благополуччя через формування стійкого світогляду, підвищення рівня стресостійкості та визначення способів впорядкування життєвих пріоритетів.

Спираючись на результати досліджень А. Агорастоса, К. Деміралає і Ч. Хубера (2012), які засвідчили, що релігійність дає змогу подолати депресію, думки про самогубство й навіть алкогольну та наркотичну залежність [1]; дослідження М. Маккалоу, Дж. Полла, Т. Сміта (2003), результати якого виявили, що релігійність тісно пов'язана з низькою вираженістю симптомів депресії [2]; а також дані С. Кім, Дж. Лі, Х. Лі, Е. Маруї, Дж. Фітпатрік (2009), за якими релігійним корейцям притаманні кращі показники загального здоров'я та менша схильність до депресії

[3], ми висунули кілька теоретичних припущень щодо ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот в умовах війни в Україні. *По-перше*, особистісні цінності, сформовані в царині протестантської етики, забезпечують задоволеність життям і стабільність психологічного здоров'я віруючої людини, зокрема його гедонічний, психологічний і соціальний аспекти, навіть в умовах війни; *по-друге*, можна припустити, що типова конфігурація ціннісних орієнтацій, сформованих у рамках протестантського віросповідання, виступає важливою детермінантою психологічного здоров'я релігійної особистості; *по-третє*, показники сформованості копінг-стратегій, життєстійкості, адаптивності, позитивної афективності, найімовірніше, будуть вищими серед членів протестантських спільнот, ніж серед осіб, які дотримуються атеїстичного світогляду.

Для реалізації емпіричного дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот було сформовано вибірку, обсяг якої становить 512 респондентів віком від 25 до 65 років. Обсяг вибірки дослідження дозволив максимально охопити різні соціально-демографічні групи та забезпечити репрезентативність даних і можливість їх узагальнення на більш широку популяцію. До складу вибірки ввійшли представники різних протестантських церков України (264 особи) та респонденти (248 осіб), які дотримуються атеїстичного світогляду.

Емпіричне дослідження було проведено в період з квітня 2024 р. по січень 2025 р. з використанням квазіекспериментального плану, що базувався на розподілі респондентів на дві групи за критерієм наявності в них релігійного світогляду, сформованого в рамках прихильності до протестантського віросповідання. Відповідно до виділених груп у рамках реалізації емпіричного дослідження було використано квазіекспериментальний план для двох нееквівалентних груп. Аналогом незалежної змінної у вибраному квазіек-

спериментальному плані виступала наявність або відсутність протестантського релігійного світогляду. Відсутність цього світогляду ототожнювалася з атеїстичним світоглядом респондентів. Залежними змінними стали рівень сформованості ефективних та адаптивних копінг-стратегій, рівень диспозиційної схильності до переживання емоцій позитивного / негативного спектра, поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, нормативність поведінки, відсутність саморуйнівних схильностей, рівень сформованості життєстійкості, довіра до світу, людей і до самого себе, дотримання норм людського співжиття та гуманістичних цінностей. Перераховані психологічні параметри, що виступили в ролі залежних змінних, діагностувалися за допомогою такого психодіагностичного інструментарію: 1) шкали базових переконань (World Assumption Scale – WAS) R. Janoff-Bulman у перекладі Г. Чайки; 2) методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; 3) опитувальника «Стабільність психологічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак); 4) багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (БОО – 200); 5) опитувальника «Самооцінка життєстійкості» М. Vorwerf; 6) методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker в адаптації Т. Крюкової; 7) методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

Мета статті – представити результати факторного аналізу ціннісно-сислової сфери групи респондентів із протестантським та групи з атеїстичним світоглядом, що взяли участь в експериментальному дослідженні ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості в умовах війни, на основі якого визначено провідні психологічні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я релігійної особистості протестантського віросповідання.

Результати дослідження. Аналіз отриманих емпіричних даних підтвердив тезу про те, що цінності протестантського й атеїстичного світоглядів принципово відрізняються. При цьому особистісні цінності, які переважають у рамках про-

тестантського світогляду, здійснюють виражений позитивний вплив на стан психологічного здоров'я. Цінності, що переважають у рамках атеїстичного світогляду, навпаки, не сприяють збереженню психологічного здоров'я. Було також виявлено низку значущих ефектів впливу конкретних особистісних цінностей і базових ціннісних переконань на стабільність психологічного здоров'я. За отриманими результатами можна сформулювати важливу психологічну закономірність: змістовне наповнення ціннісної сфери членів протестантських спільнот виступає значущим чинником оптимального стану психологічного здоров'я не тільки в мирний час, але й в умовах війни.

Отримання численних різноспрямованих зв'язків ціннісних орієнтацій і психологічного здоров'я зумовило виділення цілого масиву складових ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот. Тому на цьому етапі потрібно впорядкувати всі ті численні цінності, які характеризуються потужними ефектами впливу на психологічне здоров'я. Для цього було використано факторний аналіз, який дає змогу працювати з багатовимірними феноменами, приводячи значну сукупність психологічних змінних до логічно обґрунтованого невеликого числа незалежних один від одного факторів. Таким чином, останній етап опрацювання результатів експерименту полягав у проведенні факторного аналізу цінностей контрольної та експериментальної груп із метою розкриття ціннісних чинників збереження психологічного здоров'я релігійної особистості. Завдяки групуванню найбільш виражених цінностей контрольної та експериментальної груп у факторні одиниці було конкретизовано універсальні психологічні механізми впливу особистісних цінностей релігійних і нерелігійних особистостей на збереження психологічного здоров'я.

Для проведення факторного аналізу було використано емпіричний матеріал, сформований на основі проведеного констатувального дослідження. Зокрема, це стосувалося найбільш значущих особистісних цінностей, визначених шляхом побудови профілів респондентів, які є членами протестантських спільнот (N = 248 (гр. В)

і респондентів, які дотримуються атеїстичного світогляду ($N = 264$ (гр. А). Для кожної з груп було відібрано відповідний набір цінностей, вплив яких на психологічне здоров'я було емпірично доведено на попередніх етапах шляхом застосування компаративного (U-критерій Манна – Уїтні) та кореляційного (r-Пірсона) аналізів. Так, наприклад, у групі В для аналізу було використано 23 цінності: доброзичливість оточення, духовний розвиток, свобода, здоров'я, творчість, родина та близькі стосунки, соціальна відповідальність, альтруїзм. Ці цінності виявилися найбільш сформованими у цій вибірці та мали виражені кореляційні зв'язки з показниками психологічного здоров'я. Для створення факторної моделі ціннісно-сислової сфери респондентів з гр. А було використано 21 цінність: кар'єра, матеріальний добробут, свобода та незалежність, дружба, освіта, впевненість у собі, раціоналізм, щасливе сімейне життя, широта поглядів.

Факторний аналіз у кожній групі здійснювався методом головних компонент із подальшим обертанням методом Varimax із нормалізацією Кайзера. Такий підхід дав змогу ефективно зменшити кількість початкових змінних і згрупувати цінності в сукупні незалежні фактори, що характеризували ключові психологічні механізми впливу цінностей на здоров'я. Спираючись на отримані матриці факторних навантажень (*не входять до матеріалу статті*), до кожного підсумкового фактора додали по декілька цінностей, які мали найбільші позитивні факторні навантаження. Загальний рівень поясненої дисперсії вказує на достатню достовірність виділених факторів у кожній вибірці: у групі В пояснена сукупна дисперсія становила 56 %, тоді як у групі А – 59 %. Це дає змогу констатувати, що виділені фактори є достатньо репрезентативними для характеристики впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я.

Результати факторного аналізу становлять собою факторну модель ціннісно-сислової сфери респондентів, оскільки вони відображають структуру та ієрархію цінностей, які утворюють сукупні фактори. Ці фактори виступають узагальненими смисловими одиницями, що інтегрують найбільш значущі цінності та виявляють

ключові напрямки впливу ціннісних орієнтацій на психологічне здоров'я. Таким чином, факторна модель дає можливість зрозуміти, як організовані цінності у смисловій сфері респондентів різних світоглядних груп. Проаналізуємо більш детально отримані факторні моделі.

Результати факторного аналізу цінностей респондентів з гр. В дали змогу виділити десять сукупних факторів, які відображають ключові складові ціннісної смислової сфери цієї вибірки (рис. 1). Так, фактор «духовність» об'єднує такі первинні цінності, як вихованість і духовний розвиток, із найвищим факторним навантаженням на вихованість (0,693). Цей фактор «відповідає» за змістовне наповнення цінностей, пов'язаних із спрямованістю на моральний і духовний розвиток особистості. Сукупний ціннісний фактор «воля» охоплює цінність терпимості (0,669) і твердої волі (0,613), демонструючи зорієнтованість на розвиток вольових якостей, що лежать в основі внутрішньої стійкості та здатності взаємодіяти з іншими. Фактор «здоров'я» стосується цінностей, що визначають спрямованість особистості на збереження фізичного та психологічного здоров'я: цінність «здоров'я» (0,651) та цінність «фізичне і психологічне здоров'я» (0,440).

Фактор «саморегуляція» представлений самоконтролем (0,736) і свободою (0,502), що вказує на пріоритетність для респондентів із числа протестантських спільнот самостійного прийняття рішень та управління власною поведінкою. Фактор «самовдосконалення» стосується краси природи і мистецтва (0,651) та розвитку (0,633), підкреслює прагнення до зростання через пізнання та сприйняття краси. Фактор «гуманізм» має найвищі факторні навантаження на турботливість (0,801), альтруїзм і допомогу іншим (0,671), що відображає пріоритет співчуття та прагнення до допомоги. Фактор «Божественне заступництво» об'єднує такі базові ціннісні переконання, як доброзичливість оточення (0,733) та везіння (0,472), уособлюючи віру в зовнішню підтримку та доброзичливість світу.

Фактор «екзистенційний оптимізм» представлений базовим переконанням у контрольованості світу (0,597) та цін-

Сукупний фактор	•Складові фактора із числа цінностей і базових ціннісних переконань (факторне навантаження)
1. Духовність	•вихованість (0,693) •духовний розвиток (0,486)
2. Воля	•терпимість (0,669) •тверда воля (0,613)
3. Здоров'я	•здоров'я (0,651) •фізичне та психологічне здоров'я (0,440)
4. Саморегуляція	•самоконтроль (0,736) •свобода (0,502)
5. Самовдосконалення	•краса природи і мистецтва (0,651) •розвиток (0,633)
6. Гуманізм	•турботливість (0,801) •альтруїзм та допомога іншим (0,671)
7. Божественне заступництво	•доброзичливість оточення (0,733) •везіння (0,472)
8. Екзистенційний оптимізм	•контрольованість світу (0,597) •життєрадісність (0,521)
9. Відповідальність перед близькими	•соціальна відповідальність (0,750) •родина та близькі стосунки (0,478)
10. Екзистенційна відповідальність	•відповідальність (0,734) •щастя інших (0,318)

Рис. 1. Графічне представлення результатів факторного аналізу найбільш значущих особистісних цінностей серед респондентів з гр. В

ністю життєрадісності (0,521), відображаючи впевненість у впорядкованості навколишнього середовища та пов'язаного із цим усвідомленням оптимізму. Фактор «відповідальність перед близькими» передбачає такі цінності, як соціальна відповідальність (0,750), а також родина та близькі стосунки (0,478), що вказує на орієнтацію респондентів на побудову відповідальних стосунків з близькими людьми. Останній фактор – «екзистенційна відповідальність» – синтезує відповідальність (0,734) і щастя інших (0,318), вказуючи на наявне в цих респондентів переживання особистої відповідальності за оптимальне функціонування людства загалом. Потрібно підкреслити, що описана факторна модель притаманна людям із протестантським світоглядом і лежить в основі оптимального рівня психологічного здоров'я.

Факторний аналіз цінностей респондентів, які дотримуються атеїстичного світо-

гляду, дав змогу виділити кілька сукупних факторів, кожен із яких об'єднує по декілька цінностей або базових ціннісних переконань (рис. 2). Перший фактор було названо «прогресивність», і він містить такі ціннісні складові, як широта поглядів із факторним навантаженням 0,494 і здоров'я із навантаженням 0,444. Цей фактор характеризує спрямованість респондентів на софістичний підхід під час оцінки тих чи інших явищ, у тому числі на природу та джерела здоров'я. Софістичний підхід полягає у тому, що істина відносна і може змінюватися залежно від контексту, внаслідок чого формується скептичне ставлення до абсолютних істин і традиційних моральних норм. Фактор «задоволення» представлений такими цінностями, як «впевненість у собі» (0,731) та «розради» (0,548). Цим респондентам притаманне прагнення до внутрішнього комфорту та насолоди життям. Третій фактор

отримав назву «егоїстичне кохання» і стосується цінності кохання (0,698) та амбітності (0,331), що свідчить про орієнтацію на власні індивідуальні потреби у близьких стосунках. Фактор «визнання оточенням» об'єднує цінність матеріальної забезпеченості життя (0,722) та цінність суспільного визнання (0,679). Він відображає ціннісну значущість статусу та соціального схвалення для цих респондентів. Зі свого боку, фактор «пріоритет інтелекту» характеризується високими значеннями для таких цінностей, як освіта та самоосвіта (0,826), а також раціоналізм (0,621), що свідчить про спрямованість до суто інтелектуального сприйняття оточуючої дійсності, яка може не корелювати з морально-етич-

ними нормами й емоційною включеністю людини.

Такий фактор, як «повнота життя», стосується цінності дружби та соціальних зв'язків (0,683), а також цінності активного та діяльного життя (0,439). Він відображає прагнення до різноманіття та пригод шляхом соціальної активності й налагодження множини міжособистісних контактів. Фактор «автономія» – це «незалежність» (0,789) і «матеріальний добробут» (0,661). Зазначені цінності тісно пов'язані між собою, виступаючи умовами досягнення повної автономії людини від інших людей.

Фактор «самоствердження» охоплює такі аспекти, як образ «Я» (0,693) та

Сукупний фактор	• <u>Складові фактора із числа цінностей і базових ціннісних переконань (факторне навантаження)</u>
1. Прогресивність	• широта поглядів (0,494) • здоров'я (0,444)
2. Задоволення	• впевненість у собі (0,731) • розваги (0,548)
3. Егоїстичне кохання	• кохання (0,698) • амбітність (0,331)
4. Визнання оточенням	• матеріальна забезпеченість життя (0,722) • суспільне визнання (0,679)
5. Пріоритет інтелекту	• освіта та самоосвіта (0,826) • раціоналізм (0,621)
6. Повнота життя	• дружба та соціальні зв'язки (0,683) • активне та діяльне життя (0,439)
7. Автономія	• незалежність (0,789) • матеріальний добробут (0,661)
8. Самоствердження	• образ «Я» (0,693) • наявність хороших та вірних друзів (0,548)
9. Сім'я	• щасливе сімейне життя (0,787)
10. Кар'єрне зростання	• кар'єра та професійна реалізація (0,706) • тверда воля (0,493) • продуктивне життя (0,453)

Рис. 2. Графічне представлення результатів факторного аналізу найбільш значущих особистісних цінностей серед респондентів гр. А

наявність хороших і вірних друзів (0,548). Реалізація перерахованих цінностей у межах цього фактора дає змогу людині з атеїстичним світоглядом самоствердитись у власних очах. Фактор «сім'я» сконцентрований на цінності щасливого сімейного життя (0,787), що виступає універсальною цінністю для більшості людей, незалежно від її світогляду (за рідкісним винятком). Варто зауважити, що в основі прагнення до створення сім'ї можуть лежати егоїстичні мотиви. Останній фактор було названо «кар'єрне зростання». Його змістовне наповнення складають такі цінності, як кар'єра та професійна реалізація (0,706), тверда воля (0,493), а також продуктивне життя (0,453). Він демонструє спрямованість респондентів на досягнення професійних цілей та ефективну діяльність у житті. Останній фактор за своєю ціннісною спрямованістю цілком узгоджується з іншими факторами в ціннісно-смісловій сфері людей з атеїстичним світоглядом.

Факторний аналіз ціннісно-смісловій сфери респондентів із протестантським та атеїстичним світоглядом дав змогу виявити дві принципово різні факторні моделі ціннісно-смісловій сфери, що притаманні цим категоріям осіб. Вони визначають провідні психологічні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я цих груп учасників експериментального дослідження. Цінності протестантів, згруповані у десять факторів, досить яскраво відображають їхню трансцендентальну та гуманістичну спрямованість. Водночас цінності респондентів з атеїстичним світоглядом засвідчують їхню схильність до егоцентричних прагнень, а також надмірну прив'язаність до матеріальних благ і соціального статусу.

Фактори ціннісно-смісловій сфери протестантів сприяють збереженню та покращенню психологічного здоров'я завдяки їхній спрямованості на трансцендентальне, що передбачає орієнтацію на вищі духовні ідеали та прагнення до самореалізації відповідно до цінностей, які виходять далеко за межі матеріального світу. Духовність, як ключовий фактор, відіграє роль стабілізуючого елемента, що дає змогу протестантам знайти сенс у складних життєвих ситуаціях, осмислювати труднощі через

призму вищого задуму або божественного плану. Ця орієнтація на духовний вимір створює відчуття екзистенційного спокою, зменшуючи вплив стресових чинників. Подібну функцію виконує і фактор божественного заступництва, що забезпечує відчуття підтримки та безпеки через віру в надприродну допомогу, що має конкретний вираз (доброзичливість світу та везіння).

Гуманістична спрямованість цінностей протестантів, зокрема такі фактори, як екзистенційний оптимізм і відповідальність перед близькими, формує механізми емоційної підтримки шляхом розвитку альтруїзму, співчуття та соціальної відповідальності. Екзистенційна відповідальність сприяє відчуттю внутрішнього контролю, коли особистість виступає активним суб'єктом життєтворчості, якому притаманні довільність, свобода та суб'єктність. Протестанти сприймають себе як активного творця власного життя, орієнтуючись водночас на морально-етичні принципи, що суттєво зменшує ризик деструктивної поведінки. Фактор саморегуляції, підкріплений волею та орієнтацією на самовдосконалення, створює умови для адаптації до стресу й ефективного вирішення життєвих завдань, стимулюючи розвиток навичок самоконтролю та емоційної стійкості. Змістова наповненість ціннісно-смісловій сфери протестантів сприяє формуванню багатого смислового простору, який виступає автономною системою координат для конструктивного пояснення будь-яких життєвих подій, амортизуючи навіть психотравматичний життєвий досвід. Таке пояснення цілком узгоджується як з отриманими нами результатами, так і з даними досліджень М. Маккалоу, Дж. Полла, Т. Сміта [4], А. Абдель-Халека і Д. Лестера [5], С. Далміди, К. Ділоріо, Дж. Ладермана, М. Макдоннелла [6], Є. Степури [7], О. Войтюк [8] та інших науковців.

Що ж стосується ціннісно-смісловій сфери респондентів з атеїстичним світоглядом, то вона зорієнтована переважно на матеріальні блага, добробут, соціальний статус і визнання. Навіть позитивні на перший погляд факторні одиниці, як, наприклад, прогресивність, автономія та інтелектуальний розвиток, у кінцевому підсумку відображають певну матеріаліс-

тичність та фіксації на власних потребах, що плекається в рамках такого світогляду. Така орієнтація, хоча й може сприяти короточасному підвищенню рівня задоволеності життям, часто призводить до нестійкості психологічного здоров'я у довгостроковій перспективі. Так, наприклад, фактор задоволення, який стосується впевненості в собі й орієнтації на розваги, створює залежність від зовнішніх джерел емоційного підкріплення, що обмежує здатність особистості адаптуватися до змінних життєвих обставин. Егоїстичне кохання, яке поєднує прагнення до інтимності з власними амбіціями, фактично відображає спрямованість на егоїстичне задоволення власних потреб у взаєминах із близькою людиною, що може провокувати конфлікти та деструкцію інтимного міжособистісного спілкування, знижуючи здатність таких людей до глибоких та автентичних зв'язків.

Фактори визнання оточенням і кар'єрного зростання, які є домінуючими в ціннісній сфері атеїстично налаштованих людей, посилюють залежність від соціальної оцінки та зовнішніх стандартів успіху, що може призводити до виникнення відчуття емоційної нестабільності в разі невідповідності цим стандартам. Подібним чином фактор автономії, хоч і сприяє незалежності, водночас може супроводжуватися емоційною ізоляцією, оскільки особистість часто обмежує себе в соціальній взаємодії шляхом демонстрації самодостатності.

Ціннісно-смилова структура людей з гр. А сфокусована на досягненні індивідуальних цілей і задоволенні матеріальних і соціальних потреб, що може обмежувати здатність особистості до виходу за межі власного «Я» та глибинного переживання сенсу життя. Водночас трансцендентальна та гуманістична спрямованість протестантів формує стійкі внутрішні механізми підтримки, які сприяють гармонійному розвитку особистості й забезпечують стабільність психологічного здоров'я. Ключовим психологічним механізмом підтримки психічного здоров'я у респондентів групи В є те, що притаманна їм гуманістична та трансцендентна ціннісна інтенція дає змогу подолати надмірну зосередженість на власній персоні та її індивідуаліс-

тичних потребах, ніби вийти за межі себе — до чогось вищого й екзистенційно значущого. Таке влаштування внутрішнього світу в кінцевому підсумку призводить до того, що психоемоційний дискомфорт, зумовлений життєвими негараздами, відчувається менш гостро або може залишитися непоміченим, що дає змогу зберегти внутрішню рівновагу та стабільність. Внутрішній світ невіруючої людини влаштований принципово по-іншому — його ціннісна інтенція спрямована на власне «Я» та його потреби, які перебувають у постійному фокусі уваги. Таке фокусування на собі, яке може бути названо егоцентризмом, зумовлює реакцію вираженого душевного страждання в тих випадках, коли в процесі життєдіяльності трапляються травматичні події, які порушують цілісність «Я» та фруструють потреби людини. Фіксуючись тільки на собі, людина стає занадто чутливою до стану внутрішнього дискомфорту, і за принципом ланцюгової реакції внутрішній дискомфорт, спричинений життєвими негараздами, відчувається більш інтенсивно, порушуючи стабільність психологічного здоров'я.

Висновки. Таким чином, факторний аналіз забезпечив можливість конкретизації універсальних психологічних механізмів збереження здоров'я через групування цінностей, специфічних для протестантських та атеїстичних респондентів, розкриваючи специфіку їхнього впливу на психологічне здоров'я. Варто наголосити, що всі отримані результати експериментального дослідження були зафіксовані серед респондентів, які проживають в Україні, і таким чином усі виявлені ефекти впливу особистісних цінностей на стан психологічного здоров'я проявилися в умовах війни. Ця обставина є досить важливою для розуміння природи встановлених зв'язків, оскільки особистісні цінності в умовах соціальної нестабільності, небезпеки та постійного стресу проявляються більш активно та безпосередньо.

Реалізоване експериментальне дослідження дає можливість констатувати істинність висловлених раніше концептуальних ідей, а саме: 1) психологічне здоров'я особистості дійсно має ціннісну детермінацію, тобто залежить від конкретного змістовного наповнення цін-

нісно-сислової сфери особистості. Психологічним механізмом такої детермінації є вибудовування індивідуальної системи координат та орієнтирів, що визначають поведінку й емоційні реакції індивіда, його світосприйняття, ставлення до інших і до себе. Перераховані сторони внутрішнього життя, ступінь їх гармонійності, врівноваженості, зрілості, ступінь наближення до реальності виступають важливими складовими психологічного здоров'я та визначають його гармонійність; 2) в основі протестантизму лежить ряд особливих цінностей, що виникли на основі протестантської інтерпретації новозавітного вчення. Тому у членів протестантських спільнот, які інтеріоризують ці цінності, формується унікальний стиль життя, ставлення до себе та світосприйняття, що визначають особливу конфігурацію та ступінь сфор-

мованості психічного здоров'я. Інтеріоризовані особистістю протестантські цінності можуть мати численні ефекти впливу на психологічні характеристики особистісні, когнітивні, емоційні та мотиваційні складові її внутрішнього життя, що в підсумку забезпечують нервово-психічну стійкість до життєвих негараздів та труднощів, ефективну адаптацію до мінливих умов життя, безумовне прийняття будь-яких подій як невідповідних і корисних для духовного самовдосконалення; 3) умови війни, позбавляючи звичних матеріальних благ та безпеки, дають змогу релігійній людині актуалізувати цінності тієї конфесії, до якої вона належить, що у складній життєвій ситуації виступають надійною опорою для збереження оптимального психоемоційного стану та психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Agorastos A., Huber C. G., Demiralay C. Influence of religious aspects and personal beliefs on psychological behavior: focus on anxiety disorders. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. P. 93–101. URL: <https://doi.org/10.2147/prbm.s43666> (date of access: 12.12.2023).
2. Smith T.B., McCullough M.E., Poll J. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129, no. 4. P. 614–636. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614> (date of access: 12.11.2023).
3. You K.S. et al. Spirituality, Depression, Living Alone, and Perceived Health Among Korean Older Adults in the Community. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2009. Vol. 23, no. 4. P. 309–322. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.07.003> (date of access: 20.02.2024).
4. Smith T.B., McCullough M.E., Poll J. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129, no. 4. P. 614–636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614> (date of access: 12.11.2023).
5. Abdel-Khalek A.M., Lester D. Subjective well-being and religiosity: significant associations among college students from Egypt and the United Kingdom. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2017. Vol. 11, no. 3. P. 332–337. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1381132> (date of access: 14.02.2024).
6. Dalmida S.G., et al. Spiritual Well-Being, Depressive Symptoms, and Immune Status Among Women Living with HIV/AIDS. *Women & Health*. 2009. Vol. 49, no. 2–3. P. 119–143. <https://doi.org/10.1080/03630240902915036> (date of access: 19.03.2025).
7. Степура Є. Проблема зв'язку релігії та психологічного благополуччя особи. *Psychological journal*. 2019. № 1 (21). С. 233–249.
8. Войтюк О. Особливості впливу релігійності на психологічний стан прикордонників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 144–147.

REFERENCES:

1. Agorastos, A., Demiralay, C., Huber, C.G. (2014). Influence of religious aspects and personal beliefson psychological behavior: focus on anxiety disorders. *Psychology Research and Behavior Management*, 93–101. <https://doi.org/10.2147/prbm.s43666> [in English].
2. Smith, T.B., McCullough, M.E., & Poll, J. (2003a). Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 4, 614–636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614> [in English].

3. You, K.S. et al. (2009). Spirituality, Depression, Living Alone, and Perceived Health Among Korean Older Adults in the Community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 4, 309–322. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.07.003> [in English].
4. Smith, T.B., McCullough, M.E., & Poll, J. (2003b). Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 4, 614–636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614> [in English].
5. Abdel-Khalek, A.M., & Lester, D. (2018). Subjective well-being and religiosity: significant associations among college students from Egypt and the United Kingdom. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11, 332–337. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1381132> [in English].
6. Dalmida, S.G. et al. (2009). Spiritual Well-Being, Depressive Symptoms, and Immune Status Among Women Living with HIV/AIDS. *Women & Health*, 49, 2–3, 119–143. <https://doi.org/10.1080/03630240902915036> [in English].
7. Stepura, Ye. (2019). Problema zviazku religii ta psykholohichnoho blahopoluchchia osoby [The problem of the connection between religion and the psychological well-being of a person]. *Psychological journal*, 1 (21), 233–249 [in Ukrainian].
8. Voitiuk, O. (2022). Osoblyvosti vplyvu relihiinosti na psykholohichni stan prykordonnykiv [Peculiarities of the influence of religiosity on the psychological state of border guards]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, 1, 144–147 [in Ukrainian].

ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ: РОЛЬ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В РОЗВИТКУ СТОСУНКІВ

Яворовська Яна Ігорівна,

магістрантка освітньо-професійної програми

«Клінічна психологія»

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

Крижановська Зореслава Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

У запропонованій статті здійснено теоретичне дослідження емоційної близькості батьків з різною прив'язаністю.

Робота будувалася на основі системного аналізу науково-теоретичних досліджень щодо проблеми проявів емоційної близькості батьків з різним стилем прив'язаності у їх стосунках із дітьми.

У статті зроблено спробу інтеграції наукових положень щодо проблеми емоційної близькості батьків у їх стосунках із дітьми. Предмет дослідження був визначений емоційною близькістю батьків з різною прив'язаністю. Основну увагу в статті було зосереджено на впливі стилю прив'язаності на емоційну близькість в дитячо-батьківських стосунках. Узагальнення наукових досліджень дало можливість визначити емоційну близькість між батьками та дітьми як важливий компонент сімейної взаємодії, що суттєво впливає на психічний розвиток дітей, формування їхньої емоційної компетентності та соціальних навичок. Емоційна близькість впливає на емоційний та психологічний стан всієї родини, сприяє створенню здорового середовища для емоційного, соціального й когнітивного розвитку дитини. Тривала емоційна напруга та стрес у родині можуть призвести до виснаження в емоційній, ментальній і фізичній сферах, що негативно впливає як на особистий стан батьків, так і на міжособистісні стосунки в сім'ї. У статті зазначено, що надійність прив'язаності батьків сприяє здатності встановлювати емоційні зв'язки з іншими, будувати міцні міжособистісні стосунки та створювати ефективні моделі поведінки в стосунках із власними дітьми. Здатність розуміти когнітивні й афективні стани інших людей має вирішальне значення для успішної соціальної взаємодії. Дорослі з надійним типом прив'язаності можуть легше налаштуватися на думки інших людей. Уточнено, що ненадійна прив'язаність батьків може мати свій прояв у порушеннях емоційної регуляції, недовіри до партнера, незадоволеності стосунками. Батьки з ненадійною прив'язаністю зазвичай мають труднощі у вираженні любові та симпатії, вибирають суперництво чи уникнення для вирішення конфліктів. Ненадійна прив'язаність пов'язана із соціальними труднощами, складністю в регулюванні стресу, що призводить до проблем із проявами емоцій та емпатією.

Ключові слова: емоційна близькість, дитячо-батьківські стосунки, прив'язаність, сімейні стосунки.

Yavorovska Yana, Kryzhanovska Zoreslava. Emotional interaction between parents and children: the role of attachment in relationship development

The article presents a theoretical study of the emotional closeness of parents with different attachment styles.

The work was based on a systemic analysis of scientific and theoretical studies on the issue of emotional closeness manifestations between parents with different attachment styles in their relationships with children.

The article attempts to integrate scientific positions on the problem of emotional closeness between parents and children. The subject of the study was defined as the emotional closeness

of parents with different attachment styles. The main focus of the article was on the impact of attachment styles on emotional closeness in parent-child relationships. The synthesis of scientific research made it possible to define emotional closeness between parents and children as an important component of family interaction, significantly influencing the psychological development of children, the formation of their emotional competence, and social skills. Emotional closeness affects the emotional and psychological state of the entire family, contributing to the creation of a healthy environment for the emotional, social, and cognitive development of the child. Prolonged emotional tension and stress in the family can lead to exhaustion in emotional, mental, and physical spheres, which negatively affects both the personal well-being of parents and interpersonal relationships within the family. The article notes that parental attachment security promotes the ability to establish emotional connections with others, build strong interpersonal relationships, and create effective behavioral models in relationships with their own children. The ability to understand the cognitive and affective states of others is crucial for successful social interaction. Adults with a secure attachment style can more easily attune themselves to the thoughts of others. It is clarified that insecure attachment in parents can manifest itself in emotional regulation difficulties, mistrust of the partner, and dissatisfaction in relationships. Parents with insecure attachment often struggle to express love and affection, opting for competition or avoidance in conflict resolution. Insecure attachment is associated with social difficulties, challenges in stress regulation, which lead to problems with emotional expression and empathy.

Key words: emotional closeness, parent-child relationships, attachment, family relationships.

Постановка проблеми. Емоції – це складні психофізіологічні реакції, що виникають у відповідь на важливі для індивіда події або ситуації. Вони допомагають орієнтуватися в соціальному середовищі, ухвалювати рішення й адаптуватися до змінюваних умов. Емоційна близькість є важливою складовою здорових міжособистісних відносин. Вона сприяє глибокому почуттю довіри, підтримки та взаєморозуміння між людьми, що дає змогу відчувати себе безпечно навіть в умовах стресу або невизначеності. Проблема емоційної близькості є однією з найважливіших психологічних проблем, що стосуються людей різного віку. Стресовий дитячий досвід, що може бути пов'язаний із відсутністю емоційної підтримки та чуйності до потреб дитини, тривалою емоційною напругою в родині, непередбачуваною, непослідовною, надмірно контролюючою поведінкою у вихованні, насиллям, нехтуванням, втратою близьких, може залишити тривалий відбиток на здатності людини будувати здорові зв'язки та відчувати емоційну близькість у дорослому віці.

Відсутність у дитини безпечного середовища для її зростання порушує процес формування базової довіри до світу й інших людей, що є ключовим для розвитку емоційних, когнітивних і соціальних навичок. Такий досвід може сформувати стратегії міжособистісних стосунків, спрямовані на посилення близькості (тривож-

ність, прагнення до емоційної залежності, постійний пошук підтвердження любові) або на уникнення близькості (емоційна відстороненість, недовіра, відчуженість). Люди, що вдаються до цих стратегій, зазвичай незадоволені сімейними відносинами, їм складно вирішувати життєві проблеми, розв'язувати конфлікти та встановлювати гармонійне спілкування з оточенням.

Проблематика впливу дитячого досвіду батьків на емоційну близькість у стосунках уже з власними дітьми є надзвичайно актуальною з кількох причин: по-перше, постійна емоційна напруга та стрес у родині мають серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини, включно з підвищеним ризиком виникнення тривожних розладів, депресії, серцево-судинних захворювань, ослаблення імунної системи; по-друге, тривалі прояви дистресу батьків украй негативно впливають на емоційні взаємини з дитиною, що, зі свого боку, викликає дистрес уже в дитини; по-третє, розуміння того, як дитячий досвід батьків впливає на дитячобатьківські стосунки, може стати основою для розробки ефективних методів підтримки родин і зниження ризиків психологічних проблем у дітей.

Метою дослідження у запропонованій статті є здійснення теоретичного дослідження емоційної близькості батьків з різною прив'язаністю.

Результати дослідження. Таке явище, як прив'язаність, розглядається дослідниками як фактор, що впливає на якість людських взаємовідносин. Прив'язаність між дитиною та дорослим, що за нею доглядає, формується впродовж першого року життя дитини й зумовлюється здатністю дорослого до емоційної підтримки та чуйністю до дитячих потреб. Прив'язаність визначає стратегії міжособистісних стосунків у подальшому. Дорослі з надійним типом прив'язаності впевнені в підтримці з боку близьких їм людей. Вони будують стабільні стосунки, характеризуються емоційною зрілістю, здатністю до довіри і близькості. Дорослі з тривожним типом прив'язаності часто відчують нестабільність у стосунках, мають труднощі з довірою і бояться відторгнення. Вони можуть бути надмірно залежними від партнерів, шукати підтвердження любові і проявляти високий рівень тривоги у стосунках. Дорослі з уникливою прив'язаністю схильні до емоційної відстороненості та незалежності. Вони можуть уникати близькості, відчувати труднощі у вираженні своїх емоцій і потреб, у стосунках намагаються не покладатися на інших, бояться вразливості. Дорослі з дезорганізованою прив'язаністю часто демонструють суперечливу та непослідовну поведінку, що призводить до плутанини і нестабільності у стосунках, часто мають труднощі в довірі й емоційному самовираженні.

Аналіз результатів дослідження. Дослідження К. Гавриловської, Г. Пирог та А. Паламар (2024) показало, що міжособистісні стосунки у партнерів із надійним типом прив'язаності проявляються у їх схильності до співпраці та компромісів під час вирішення конфліктів, відкритості до проявів любові та симпатії в стосунках, а також у високому рівні задоволеності своїми відносинами. Натомість партнери з ненадійним типом прив'язаності мають труднощі у вираженні любові та симпатії, вибирають суперництво чи уникнення для вирішення конфліктів і мають низький рівень задоволення стосунками. Тип прив'язаності має великий вплив на сімейну взаємодію: партнери з надійною прив'язаністю частіше проявляють емоційну близькість, використовують більш конструктивні стратегії

вирішення конфліктів і більше задоволені своїми стосунками, ніж партнери з ненадійною прив'язаністю [1]. І. Збродська (2020) писала, що хронічний стрес і емоційна напруга в родині можуть викликати виснаження на емоційному, ментальному та фізичному рівнях, що погано впливає не тільки на самопочуття батьків, але й на стосунки між всіма членами сім'ї [2]. Як зауважує В. Тарасова у своїй роботі (2023), ненадійна прив'язаність пов'язана з труднощами у регулюванні стресу, що призводить до проблем із проявами емоцій та емпатією [3].

Думки й почуття батьків щодо своїх дітей впливають на їхню поведінку в догляді. Згідно з дослідженням Л. Бейлз та інших (2024), батьки розвивають внутрішні робочі моделі або уявлення про своїх дітей, які можна класифікувати так: збалансовані (характеризуються послідовністю, гнучкістю й насиченістю; батьки цінують свої стосунки з дитиною і визнають їх важливість), відірвані (характеризуються емоційною відчуженістю або постійним дистанціюванням) і спотворені (батьки не мають чіткого уявлення про немовля). Внутрішні робочі моделі починають формуватися ще в пренатальний період. Автори зазначають, що стресові життєві події можуть спотворювати, викривляти уявлення опікунів про майбутню дитину або відволікати їх від думок про дитину та своїх стосунків з нею [4].

О. Булгакова та О. Азаркіна (2020) у своїй роботі зазначають, що стиль спілкування, який був властивий для батьків у їхньому дитинстві, репродукується на дітей і формується під впливом сімейних традицій. Матері доволі часто відтворюють тип батьківських відносин, притаманний їхнім власним матерям [5]. Згідно з позицією Г. ван Бакель та Р. Холл (2019), власний досвід батьків у стосунках прив'язаності впливає на якість прив'язаності їхніх дітей. Батьки, які пережили важкі негаразди дитинства (наприклад, виховувалися в дитячих будинках), продемонстрували значно нижчу якість взаємодії зі своїми дітьми, ніж батьки без дитячих негараздів. Автори також наголошують, що власна історія прив'язаності батьків пов'язана з їхньою здатністю розмірковувати про стосунки з дітьми [6]. Як

зазначають О. Юрков та Е. Литко (2016), типи прив'язаності батьків корелюють із поведінковими проявами прив'язаності їх малят у віці одного року. За результатами подібних досліджень було виявлено, що класифікації прив'язаності батьків та їх дітей збігаються приблизно на 70 %. Результати дослідження О. Юркова та Е. С. Литко теж підтверджують тісний зв'язок між типом прив'язаності у дорослих і їх дітей [7]. Д. Пакетт та інші (2024), зі свого боку, доводять, що прив'язаність у ранні роки є відносно податливою, схильною до змін, як позитивних, так і негативних. Як зазначають автори, це може бути пов'язано зі значними змінами, які спостерігаються в благополуччі батьків, зокрема симптомах їх психічного здоров'я [8].

Металізація (здатність розуміти та інтерпретувати власні і чужі внутрішні стани, як-от думки, почуття, наміри), як частина рефлексивного функціонування, відіграє важливу роль у дитячо-батьківських стосунках. Тілесна металізація визначається як інтеграція багатосенсорних тілесних сигналів для розуміння власних і чужих ментальних станів. А. Арас та інші (2024) зазначають, що невербальні сигнали, зокрема вирази обличчя, дотики та рухи тіла, слугують багатими джерелами інформації про наміри та почуття дитини. Підвищена батьківська металізація сприяє більш узгодженій та контингентній поведінці батьків [9]. Згідно з дослідженням Дж. Гарон-Біссоннет та інших (2023), жорстоке поводження в дитинстві переплітається з процесами розвитку, що лежать в основі рефлексивного функціонування: жорстокі батьки зазвичай не в змозі визнати або врахувати психічні стани своєї дитини й позбавляють її безпечного середовища для розвитку; жорстоке поводження в дитинстві перешкоджає регуляції афекту та порушує систему прив'язаності; жорстоке поводження з дітьми є серйозною загрозою їх фізичній та психічній цілісності в період незрілості. Результати дослідження свідчать про те, що жорстоке поводження в дитинстві призведе до специфічних порушень рефлексивного функціонування [10]. Соціальна обробка має вирішальне значення для успішної соціальної взаємодії. М. Галлістль та інші (2024) у своєму дослідженні виявили, що

дорослі з надійним типом прив'язаності можуть легше налаштуватися на думки інших людей. Унікальна прив'язаність негативно корелювала зі здібностями до співчуття. Дорослі з унікальним типом прив'язаності більш негативно ставляться до інших, що може сприяти когнітивному й емоційному дистанціюванню, особливо від сигналів, пов'язаних зі стресом [11].

Емоційна близькість – це глибоке відчуття довіри, підтримки та взаєморозуміння між людьми, що створює відчуття безпеки навіть у стресових ситуаціях. Це почуття надає стабільність і допомагає справлятися з життєвими труднощами. Як зауважує Л. Балецька (2016), роботи М. Ейнсворт вказують на те, що навіть сприятливе фізичне середовище не здатне компенсувати брак емоційного контакту з боку значимого дорослого. Високий рівень емоційної тривожності радикально впливає на всю сімейну динаміку [12].

О. Зіборова (2022) у своєму дослідженні зазначає, що основою материнсько-дитячих стосунків на всіх етапах розвитку дитини є емоційний зв'язок із матір'ю, який передбачає як позитивні, так і негативні афекти. Їх сукупність та прояви залежать від стилю материнського ставлення, індивідуальних особливостей розвитку дитини та впливу зовнішніх факторів. Втрата емоційного зв'язку з матір'ю може призвести до серйозних порушень у розвитку дитини, що відомі як прояви госпіталізму [13].

А. Крайлюк та В. Пономарьова (2021) встановили, що здатність батьків співпереживати та відчувати емоції дитини може сприяти підвищенню рівня емоційної близькості з дитиною, рівня задоволення від взаємин і впливати на послідовність їхньої взаємодії з дитиною. Чим більше батьки прагнуть допомагати своїй дитині та підтримувати її, тим краще вони розуміють, коли і як саме потрібно діяти, а також зберігають позитивний емоційний фон під час взаємодії з дитиною. Чим сильніший дискомфорт відчують батьки, коли інші демонструють свої емоції, тим складніше їм сприймати емоційний стан дитини та розуміти причини його виникнення. Вони схильні менше приймати дитину такою, яка вона є, рідше прагнути до фізичного контакту, а також відчувати себе менш впев-

нено у своїй батьківській ролі. Особистий дистрес батьків має значний негативний вплив на емоційні взаємини з дітьми [14].

І. Коробка (2022) у своїй роботі визначив суб'єктивне благополуччя як емоційне й оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості та взаємодії з іншими людьми, що проявляється у відчутті задоволення життям загалом і в окремих його аспектах. Переживання благополуччя чи неблагополуччя залежить від того, як людина інтерпретує ситуації (як через розуміння, так і через емоційні оцінки) [15]. Коли людина має емоційно близькі та довірливі стосунки, вона більше схильна відчувати задоволення від свого життя, оскільки отримує емоційну підтримку та відчуття приналежності. Нестабільні чи відсутні емоційні зв'язки можуть призводити до відчуття самотності та ізоляваності, що знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

В. Вінс та С. Кобільнік (2022) кажуть, що життєвий успіх людини не завжди залежить від високих показників в академічному інтелекті, а більшою мірою обумовлений її емоційним розвитком. Важливість емоційного інтелекту полягає в здатності людини розуміти свої емоційні реакції та переживання, контролювати свій емоційний стан, а також враховувати емоції та мотиваційні прагнення інших людей під час побудови взаємин із ними. Завдяки емоційному інтелекту людина може ефективніше вирішувати складні життєві проблеми, розв'язувати конфлікти та встановлювати гармонійне спілкування з оточенням [16]. Сім'я є першим джерелом емоційного досвіду, а умови, що панують

у родині, визначають, які навички емоційної взаємодії дитина набуде для успішного функціонування в суспільстві.

Висновки. Здійснене теоретичне дослідження проявів емоційної близькості батьків з різним стилем прив'язаності у їх стосунках із дітьми демонструє зв'язок надійної прив'язаності батьків з їх здатністю встановлювати емоційні зв'язки, розуміти когнітивні й афективні стани, будувати міцні міжособистісні стосунки та створювати ефективні моделі поведінки в стосунках із власними дітьми. Емоційна близькість має вплив на емоційний та психологічний стан родини загалом, допомагаючи створити сприятливі умови для емоційного, соціального й когнітивного розвитку дитини. Ненадійна прив'язаність батьків може мати свій прояв у порушеннях емоційної регуляції, труднощах у вираженні любові та симпатії, більш низьких здібностях до співчуття, складністю в регулюванні стресу, що призводить до проблем в емоційній близькості з дитиною та може сприяти когнітивному й емоційному дистанціюванню.

Ці результати підкреслюють необхідність продовження проведення досліджень у цьому напрямі для впровадження програм і стратегій, які зможуть надати ефективну підтримку батькам у формуванні навичок боротьби зі стресом та тривогою, формуванні ефективних стратегій вирішення конфліктів, розвитку довіри в стосунках, емоційного інтелекту та металізації, покращенні емоційної комунікації в родині. Це сприятиме формуванню здорових, гармонійних сімейних стосунків та успішному всебічному розвитку дітей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. Вип. 3. С. 50–55.
2. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 12 (57). С. 38–52.
3. Тарасова В. В. Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Психологічні науки. 2023. № 5 (117). С. 73–78.
4. Bailes L.G., Blum A., Barnett W., Piersiak H., Takemoto S., Fleming B., Humphreys K.L. Stressful life events and prenatal representations of the child. *Attachment & Human Development*. 2024. Vol. 26, No. 2. P. 116–132.

5. Булгакова О. Ю, Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70) № 3. С. 100–104.
6. Bakel H.J.A. van, Hall R.A.S. The Father-infant relationship beyond caregiving sensitivity. *Attachment & Human Development*. 2019. Vol. 22, No. 1. P. 27–31.
7. Юрков О. С., Литко Е. С. Феномен прив'язаності в дошкільному віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. Вип. 2 (4). С. 221–226.
8. Paquette D., Dubois-Comtois K., Cyr C., Lemelin J.P., Bacro F., Couture S., Bigras M. Early childhood attachment stability to mothers, fathers, and both parents as a network: associations with parents' well-being, marital relationship, and child behavior problems. *Attachment & Human Development*. 2024. Vol. 26, No. 1. P. 66–94.
9. Aras A., Fonagy P., Campbell C., Rosan C. What do we know about parental embodied mentalizing? A systematic review of the construct, assessment, empirical findings, gaps and further steps. *Attachment & Human Development*. 2024. Vol. 26, No. 6. P. 588–624.
10. Garon-Bissonnette J., Dubois-Comtois K., St-Laurent D., Berthelot N. A deeper look at the association between childhood maltreatment and reflective functioning. *Attachment & Human Development*. 2023. Vol. 25, No. 3–4. P. 368–389.
11. Gallistl M., Kungl M., Gabler S., Kanske P., Vrticka P., Engert V. Attachment and inter-individual differences in empathy, compassion, and theory of mind abilities. *Attachment & Human Development*. 2024. Vol. 26, No. 4. P. 350–365.
12. Балецька Л. М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 3. С. 18–26.
13. Зіборова О. Особливості материнсько-дитячої взаємодії при відхиленнях у психофізичному розвитку дитини. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта» Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса, 2022. № 4. С. 34–40.
14. Крайлюк А. І., Пономарьова В. К. Взаємозв'язок емпатії батьків з особливостями виховання дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2021. Вип. 4. С. 40–47.
15. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2022. Вип. 2. С. 85–93.
16. Вінс В. А., Кобільнік С. В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 5. С. 53–57.

REFERENCES:

1. Havrylovska, K., Pyroh, H., & Palamar, A. (2024). Features of family interaction of individuals with different attachment types [Features of family interaction of persons with different types of attachment]. *Journal of Social and Practical Psychology*, 3, 50–55 [in Ukrainian].
2. Zbrodska, I. (2020). The phenomenon of parental burnout as a subject of psychological research [The phenomenon of parental burnout as subject of psychological research]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 12 (57), 38–52 [in Ukrainian].
3. Tarasova, V.V. (2023). Methodology for studying the behavioral characteristics in stressful situations of adolescents with an insecure attachment style [The method of researching the peculiarities of behavior in stressful situations of adolescents with an insecure type of attachment]. *Young Scientist Journal: Psychological Sciences*, 5 (117), 73–78 [in Ukrainian].
4. Bailes, L.G., Blum, A., Barnett, W., Piersiak, H., Takemoto, S., Fleming, B., & Humphreys, K.L. (2024). Stressful life events and prenatal representations of the child [Stressful life events and prenatal representations of the child]. *Attachment & Human Development*, 26 (2), 116–132 [in English].

5. Buhhakova, O.Y., & Azarkina, O.V. (2020). Theoretical foundations of studying child-parent relationships in psychological research [Theoretical foundations of the study of child-parent relations in psychological research]. *Scientific Notes of the Tavrida National V.I. Vernadsky University. Series: Psychology*, 31 (70), 100–104 [in Ukrainian].
6. Bakel, H.J.A. van, & Hall, R.A.S. (2019). The father-infant relationship beyond caregiving sensitivity [The Father-infant relationship beyond caregiving sensitivity]. *Attachment & Human Development*, 22 (1), 27–31 [in English].
7. Yurkov, O.S., & Lytko, E.S. (2016). The phenomenon of attachment in preschool age [The phenomenon of attachment in preschool age]. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2 (4), 221–226 [in Ukrainian].
8. Paquette, D., Dubois-Comtois, K., Cyr, C., Lemelin, J.P., Bacro, F., Couture, S., & Bigras, M. (2024). Early childhood attachment stability to mothers, fathers, and both parents as a network: Associations with parents' well-being, marital relationship, and child behavior problems [Early childhood attachment stability to mothers, fathers, and both parents as a network: associations with parents' well-being, marital relationship, and child behavior problems]. *Attachment & Human Development*, 26 (1), 66–94 [in English].
9. Aras, A., Fonagy, P., Campbell, C., & Rosan, C. (2024). What do we know about parental embodied mentalizing? A systematic review of the construct, assessment, empirical findings, gaps, and further steps [What do we know about parental embodied mentalizing? A systematic review of the construct, assessment, empirical findings, gaps, and further steps]. *Attachment & Human Development*, 26 (6), 588–624 [in English].
10. Garon-Bissonnette, J., Dubois-Comtois, K., St-Laurent, D., & Berthelot, N. (2023). A deeper look at the association between childhood maltreatment and reflective functioning [A deeper look at the association between childhood maltreatment and reflective functioning]. *Attachment & Human Development*, 25 (3–4), 368–389 [in English].
11. Gallistl, M., Kungl, M., Gabler, S., Kanske, P., Vrticka, P., & Engert, V. (2024). Attachment and inter-individual differences in empathy, compassion, and theory of mind abilities [Attachment and inter-individual differences in empathy, compassion, and theory of mind abilities]. *Attachment & Human Development*, 26 (4), 350–365 [in English].
12. Baletska, L.M. (2016). Features of studying the phenomenon of parent-child attachment [Peculiarities of the study of the phenomenon of attachment of parents and children]. *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series "Psychology"*, 3, 18–26 [in Ukrainian].
13. Ziborova, O. (2022). Features of mother-child interaction in cases of deviations in the child's psychophysical development [Peculiarities of mother-child interaction with deviations in the child's psychophysical development]. *Scientific and Practical Journal «Science and Education» of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky*, 4, 34–40 [in Ukrainian].
14. Kraylyuk, A.I., & Ponomaryova, V.K. (2021). The relationship between parental empathy and the peculiarities of raising preschool-aged children [The relationship between parents' empathy and the peculiarities of raising preschool children]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 4, 40–47 [in Ukrainian].
15. Korobka, I.M. (2022). Subjective well-being: Theoretical interpretations, factors, and resources for maintenance [Subjective well-being: theoretical interpretations, factors and resources of maintenance]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 2, 85–93 [in Ukrainian].
16. Vins, V.A., & Kobilnik, S.V. (2022). The role of emotional intelligence in resolving family conflicts [The role of emotional intelligence in solving family conflicts]. *Dniprovskiy Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, 5, 53–57 [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2025

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп'ютерна верстка • Юрій Васильович Ковальчук

Підписано до друку 31.03.2025.

Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,21.

Замов. № 0625/497. Наклад 300 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.